



**P R O G R A M M**

ab Di. 13. Januar • 18.15-19.15 Uhr

**„Wer innehält, erhält innen Halt“ (Laotse)**  
Meditation und Alltag mit Doris Wäder, Meditationslehrerin

10 mal wöchentlich dienstags  
Ort: Theater Fletch-Bizzel, Humboldtstr.45, 44139 Dortmund  
mit Voranmeldung ab 14 Uhr unter Tel. 0231- 14 25 03  
Kosten 45 € / 40 €

ab Mi. 14. Januar • 20.00 Uhr

**Herz öffnen statt Kopf zerbrechen**

Seminar mit Silvia ten Cate-Uhlenbrock, Dipl. Psychologin,  
Psychol. Psychotherapeutin, Tiefenpsychologische Körpertherapeutin und  
Adelheid Färber, HP Psychotherapie,  
Tiefenpsychologische Körpertherapeutin, systemische Familientherapie  
9 mal mittwochs (14.1.,28.1., 11.2., 25.2., 10.3., 24.3., 21.4.,5.5., 12.5.).  
Ort: Psychotherapeutische Praxis Adelheid Färber, Immermannstr.41, 44147  
Dortmund, mit Voranmeldung unter Tel. 0231 - 42 70 777  
Kosten 300 €, zahlbar in 5 mtl. Raten à 60 €

ab Do. 15. Januar • 19.00-20.00 Uhr

**Anspannung loslassen - Entspannung und Belebung**  
mit Doris Wäder, Meditationslehrerin

10 mal wöchentlich donnerstags  
Ort: Theater Fletch-Bizzel, Humboldtstr.45, 44139 Dortmund  
mit Voranmeldung ab 14 Uhr unter Tel. 0231 - 14 25 03/04  
Kosten 45 € / 40 €

ab Fr. 16. Januar • 11.00-12.30 Uhr

**Anspannung loslassen - Entspannung und Belebung**  
mit Doris Wäder, Meditationslehrerin  
10 mal wöchentlich freitags, (siehe 15.1.)

ab Di 27. Januar • 18.00-19.30 Uhr

**Atem - Stimme - Sprache**

Übungen zur Empfindung der „Stimmung“ und für den kraftvollen Ausdruck.  
Mit Helge Vögler, SchauspielerIn und Sprachtherapeutin

5 mal wöchentlich dienstags  
Ort: Theater Fletch Bizzel, Humboldtstr. 45, 44139 Dortmund  
Voranmeldung ab 14 Uhr unter Tel. 0231 - 14 25 03/04  
Kosten 50 € / 45 €

Sa. 7. Februar • 11.00-15.30 Uhr

**Atem - Stimme - Sprache**

Kosten 28 € / 25 €

ab Di. 27. Januar • 20.00-21.15 Uhr

**Meditation**

Seminar mit Dr. Hendrik Vögler

10 Abende, jeweils dienstags vom 27.1. bis 30.3.04  
mit Voranmeldung und Vorgespräch, Tel. 0231 - 16 19 08  
Kosten 80 €

Sa. 7. Februar • 10.00.-15.00 Uhr

**Körperorientierte Selbsterfahrung**

mit Edeltraud Budzynski-Förster, Dipl. Pädagogin, HP Psychotherapie,  
Tiefenpsychologische Körpertherapeutin.

Jahresgruppe im 3-wöchigen Rhythmus fortlaufend für ein Jahr  
(außer in den Ferienzeiten). Voranmeldung und nähere Information  
über E. Budzynski-Förster, Tel. 0231 - 496 01 40  
Kosten 42 € pro Termin

Ein lebenspraktischer und gleichzeitig spiritueller Übungsweg, um bei sich selbst anzukommen. Schritt für Schritt schulen wir das innere und äußere Ruhig-werden, das wache Dasein im gegenwärtigen Moment, Zentrierung und Stabilität, das Vertrauen in unsere Möglichkeiten und Kräfte, frei zu sein von innerer Disharmonie. Methoden: meditative und dynamische Körperwahrnehmungsübungen, aus Yoga und Eutonie-Sitzen im Stil des Zen-Übungen zum Loslassen, zur Selbstannahme, Stressbewältigung und zur „Emotionalen Intelligenz“. Dieses Meditationsangebot ist für AnfängerInnen ebenso geeignet wie für Interessierte mit Vorkenntnissen. Die Termine können einzeln oder als ganzer Kurs belegt werden. Meditationsbänkchen stehen im Haus zur Verfügung. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

Was passiert, wenn sich Ihr Herz öffnet?

Gleich wird es warm. Ihr Körper entspannt sich, Sie können loslassen. In Ihnen wird es weich und die Augen beginnen zu strahlen. Was passiert, wenn Sie sich den Kopf zerbrechen?  
In sorgenvollem Grübeln zieht sich Ihr Körper zusammen. Durch die Härte und Verspannung spüren Sie Ihre Liebe nicht mehr. Angst und Zweifel breiten sich aus. Indem wir lernen, das Herz mit dem Kopf, d.h. das Gefühl mit dem Verstand zu verbinden, entsteht eine neue Art von Lebensgefühl und Beziehungsmöglichkeit.

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, körperliche und mentale Entspannung zu erlernen, um damit die eigene Stimmung, Befindlichkeit und den Gesundheitszustand positiv zu beeinflussen. Übungen aus Eutonie, Yoga und der „emotionalen Intelligenz“ lösen Anspannung und Stress. Vertrauen in die eigenen Kräfte, Lebendigkeit und Lebensfreude werden gestärkt. Vorkenntnisse und Übungserfahrungen sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken und eine Decke mit.

Wir wollen ganz erlebnisorientiert unsere Sprache erforschen: Ist meine Sprache mit meiner Seele verbunden und schafft sie eine Verbindung von Innen nach Außen? Mit der eigenen Sprache zu arbeiten ist mehr als die Vermittlung von „Information“ wie in der Alltagssprache. Man teilt auch immer „sich“ mit: mit den Worten augenblickliche Empfindungen, Vorstellungen, Wünsche. Es gilt, sie in der Sprache zu entdecken und spielerisch übend sich im Ausdruck zu verwandeln.

Die Sprache kann sich aber erst auf dem Strom einer gelösten Atmung entfalten, die wiederum von der gesamten Körperhaltung abhängt und vom Muskeltonus getragen oder behindert wird. Hierfür gibt es Atemlösungs- und Entspannungsübungen, Haltungs- und Bewegungsübungen, Stimmbildung. So kann der Umgang mit der Sprache zu einer Brücke, zu einer ganz intimen Integration von Seelischem und Körperlichen werden, zum Ausdruck meines Ichs. Bitte bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen!

Ziel des Kurses ist es, meditative Übungen so kennen zu lernen, dass sie regelmässig im Alltag angewendet werden können. Dabei wird es theoretisch und praktisch um sehr verschiedene Aspekte gehen: Körperwahrnehmung - Gelassenheit und Unvoreingenommenheit - Stärkung der Konzentrationskraft - Schulung der Aufmerksamkeit - Vertiefung des Denkens und Vorstellens - Vertiefung der Empfindung - Selbst-Bewußtsein - Spiritualität - westliche und östliche Aspekte.

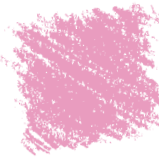
Anderen vertrauen? Sich selbst trauen! Anderen nahe sein? Sich selbst sicher fühlen! Sich selbst vertrauen? Anderen sicher zugewandt sein. Sich selbst ernstnehmen? Sich und anderen offen begegnen.  
Ich arbeite mit Atem und Körperimpulsen, inneren Bildern und ihrem Bewusstwerden in sicherer Beziehung und Halt. Die Dynamik in einer Selbsterfahrungsgruppe gibt zudem vielfältige Anregungen, die eigenen Lebens- und Verhaltensmuster in einem geschützten Rahmen von Kontinuität und Zeit zu erweitern.

Mo. 9. Februar • 20.15-21.45 Uhr

**„Wenn alles zuviel wird“**

Vortrag mit Aussprache mit Dipl. Ing. Peter Busse  
Erwachsenenbildner und Biografieberater, Dortmund

Ein salutogenetischer Blick auf die Belastungen im Beruf mit den Themen:  
• Leistungsverdichtung und Stress  
• Aufklärung als Handlungsorientierung  
• Selbstorganisation als Handlungswerkzeug gegen Überforderungen



Mo. 16. Februar • 20.15-21.45 Uhr

**„Was sind die nächsten Schritte“**

Vortrag mit Aussprache mit Dipl. Ing. Peter Busse  
Erwachsenenbildner und Biografieberater, Dortmund

Orientierungsaspekte in der beruflichen Entwicklung mit den Themen:  
• Krisensituation in der Berufsbiografie  
• Blick zurück nach vorn: über die Berufsbiografie als Erkenntnisquelle  
• Berufsbiografiearbeit und Zukunftswerkstatt als Methode zur Entscheidungsfindung.

Mi. 18. Februar • 20.00-22.15 Uhr

Mi. 23. Juni • 20.00-22.15 Uhr

**„Salongespräche“**

...im Kreis von Mitarbeitern und Patienten, Interessierten, Fachleuten zu aktuellen Themen, die im Ita Wegman-Therapeutikum bekannt gegeben werden.

Unsere letzten Themen waren z.B:

- Krieg der Kulturen oder Offenheit
- Der Herr der Ringe oder die Suche nach einfachen Lösungen
- Entfremdete Arbeit oder Selbstausbeutung
- Globalisierung - die Theorie und die Menschen
- ...Wie die Zeit vergeht

Fr. 20. Februar bis So. 22. Februar • 10.00-19.00 Uhr

**„Keine Chance für Energievampire“**

Seminar mit Adelheid Färber, HP Psychotherapie

Sa 21.2., 10.00-14.00 Uhr, So 22.2., 10.00-14.00 Uhr + 16.00-19.00 Uhr  
Weitere Termine: Fr 19.3., Sa 20.3. und So 21.3.04  
und Fr. 30.4., Sa.1.5., und So 2.5.04 (4 Wochenenden)  
Ort: Praxis A. Färber, Immermannstr. 41, 44147 Dortmund  
6 - 10 Teilnehmer, Anmeldung unter 0231 - 42 70 777  
Kosten 150 €

In diesem Seminar begeben wir uns auf die Suche nach Lebenssituationen, die uns beleben und solchen, die uns Kraft rauben. Indem wir uns diese Begebenheiten verdeutlichen, werden wir Energiemuster finden, die uns stärken und solche, die uns schwächen. In einem ersten Schritt geht es darum, die Wirkungsweise der verschiedenen Energien aufzudecken und zu erforschen. Danach werden wir uns den Schwachstellen in Ihrem Energiefeld zuwenden und diese gezielt mit bestimmten Übungen stärken.

ab Di. 2. März • 18.00-19.30 Uhr

**Mut und Authentizität**

Schauspieltraining mit Helge Vögler

5 mal wöchentlich dienstags

Ort: Theater Fletch Bizzel, Humboldtstr. 45, 44139 Dortmund  
Vorankmeldung ab 14 Uhr unter Tel 0231 - 14 25 03 / 04  
Kosten 50 €/45 €

Bitte bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen!

In diesem Kurs wollen wir uns auf die Auseinandersetzung mit uns selbst einlassen, mit den anderen, mit dem Inhalt eines kleinen Stückes und einer Rolle. Dieser Prozess beginnt mit der Erfahrung der eigenen schauspielerischen Ausdrucksmittel, mit Übungen, die das feine Wechselspiel zwischen Körper und Seele erlebbar machen, den Ausdruckswillen stärkt und zum wachen Beobachten ermutigt.

Sind wir fähig, einen Bühnencharakter vor unseren inneren Augen zu sehen, so bekommen wir mit der Zeit auch die Fantasie und den Mut, ihm ein Eigenleben zu geben. Zum Schluss vielleicht eine Vorführung?!

ab Di 4. Mai • 20.00-22.00 Uhr

*Lebenskräfte*  
Gesundheitstraining

10 Doppelstunden  
Ort: Theater Fletch-Bizzel, Humboldtstr.45, 44139 Dortmund  
Teilnehmer 10-30, mit Vorankmeldung!  
Kosten des gesamten Seminars 100 € (Ermäßigung 80 €)  
Die Kosten werden auf Antrag von einigen Krankenkassen erstattet

Dr. Hendrik Vögler, Praktischer Arzt  
Dr. Thomas Rogalli, Frauenarzt, Paartherapie  
Thomas Adam, Rhythmik, Gesang  
Katharina Adam, Bewegungstherapie  
Susanne Stähli, Maltherapie  
Peter Busse, „Teamwork“/Arbeitsplatz  
Silvia ten Cate-Uhlenbrock, Psychotherapie, u.a.  
siehe auch unter „Aktuell“

Sa 8. Mai • 10.00-13.00 Uhr

**„Dem Schmerz den Rücken kehren“**

die Feldenkraismethode und Rückenschule mit Christiane Wedekind

mit Vorankmeldung, max. 8 Teilnehmer/innen. Kosten 53 €  
Bitte bequeme Kleidung, Decke und warme Socken mitbringen

Sie erhalten einen Einblick, wie Sie Ihre Entwicklung der Bewegungskoordination selbst steuern können, um Ihre Bewegung klüger zu koordinieren und damit fließender und gesünder auszuführen.

A K T U E L

*Lebenskräfte*  
Gesundheitstraining

**Themen**

Krankheitsprozesse - Gesundungsprozesse (Prävention, „Selbstregulation“, „Salutogenese“), Ernährung, Bewegung (Sport, Tanz), Kreativität, Entspannung (Atmung, Körperwahrnehmung, Schlaf), Partnerschaft, „Teamwork“, Lebensstil, Rhythmus, Meditation (Übungen, Spiritualität). Zum Thema gibt es jeweils nach einer theoretischen Einführung viele praktische Übungen und daran anschließend ein Gruppengespräch.

**Motiv**

Der Mensch heute ist - vermutlich mehr denn je - ein vielschichtiges, oft in sich widersprüchliches, ja zerrissenes

Wesen. Daraus entsteht für ihn die tägliche Herausforderung, seine individuelle Einheit aus Körper, Seele und Geist selbst erst zu bilden. Das „System der Selbstregulation“ ist ein Element, dass dazu beiträgt.

- Eigene Grundeinstellungen untersuchen - prüfen - verwandeln
- Beziehungen ebenso
- Ernährung verbessern, mehr Bewegung
- Und Schöpferisches ausprobieren, spielen
- Sich selbst als Thema, als Projekt ernst nehmen.

Aber nicht zu ernst.

Es gibt keine Lösung. Aber es gibt verschiedene Seiten.

