

- **ab So. 5. September • 11–15 Uhr**

### Meditationszeit

mit Adelheid Färber, HP Psychotherapie

Anmeldung bis 30.8.04: (0 23 21) 4 27 0777.  
 Bitte bequeme Kleidung, Sitzkissen oder Kniebänkchen (wenn vorhanden), Pausensnack und Getränke mitbringen. Kosten: frei. Spende (jeweils 1. Sonntag im Monat: 5.9., 3.10., 7.11. und 5.12.2004)  
 Still werden. Das Alltagsgeschehen anhalten und Einkehr finden. In dieser Zeit meditieren wir im Sitzen und Gehen und üben uns in Achtsamkeit.

- **ab Do. 9. September**

### Lernen durch Bewegung

mit Eva Maria Fuchs, Dipl. Waldorflehrerin, Förderlehrerin

**Bewegungs- und Lernspiele für Vorschul- und Schulkinder wöchentlich donnerstags (außer Ferienzeiten). Voranmeldung unter Tel. (0 23 17) 21 35 23. Kosten 40 € monatlich, max. 10 Kinder pro Gruppe 6+7 Jahre: donnerstags von 15.15–16 Uhr; 8–10 Jahre: donnerstags von 16.15–17 Uhr**

Kinder brauchen Spiele! Spiele, die die Fantasie anregen, ergreifen, fesseln und mitreißen. Werden so Bewegungsdrang und Lebensfreude geweckt, hilft es dem Kind, wichtige Fähigkeiten zu entwickeln, die Lernvoraussetzungen sind: Wahrnehmung und Konzentration – selbst aktiv werden – bei einer Sache bleiben – soziale Kompetenzen entwickeln uva.

- **ab So. 12. September**

### Tango Argentino mit Elvira und Nik

Kurs 2: Anfänger mit Vorkenntnissen

Teil A – sonntags an 6 Abenden, 17.30–19 Uhr (Termine 12.9., 19.9., 26.9., 3.10., 10.10. und 17.10.2004), Kosten 60 €.

Teil B – sonntags an 6 Abenden, 17.30–19 Uhr (Termine 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12., und 12.12.2004) Kosten 60 €. (zahlbar am 1. Abend von Teil A und Teil B), maximal 7 Paare. Für alle Kurse wenn möglich Paaranmeldung, aber auch Einzelanmeldung von Frauen und Männern sind möglich. Anmeldung bei Elvira Menne, T/F (0 23 02) 87 80 80, emenne@freenet.de

Dieser Kurs richtet sich an alle, die schon über Grundkenntnisse im Tango Argentino verfügen. Grundschrift sowie Ochos sollten schon getanzt werden können. Aufbauend darauf zeigen wir Variationen sowie neue Figuren. Ziel ist es, das erlernte Repertoire miteinander zu verbinden und in die Musik zu setzen.

Kurs 3: Tänzer und Tänzerinnen mit ca. eineinhalb Jahren Tanzerfahrung; sonntags 19–20.30 Uhr.

Der Schwerpunkt liegt hier neben aufbauenden Figuren im Wahrnehmen und Spüren des Partners und in der gemeinsamen Kommunikation.

Kurs 1: Anfänger ohne Vorkenntnisse sonntags 20.30–22 Uhr.

Am Anfang steht das „miteinander gehen“. Wir lernen erste Schrittfolgen und Figuren. Dabei legen wir besonderen Wert auf das Miteinander im Paar, Achse und Gleichgewicht, sowie an Führen und Führen lassen. Im Tango Argentino vereinen sich Sehnsucht, Nähe und Distanz zu einer spannungsreichen Beziehung. Tango entsteht immer im Augenblick, er lebt durch die Improvisation, inspiriert von der Musik.

- **Mi. 22. September • 19.30–22 Uhr**

### Liebe braucht Pflege

Seminar für Paare und Singles mit Adelheid Färber, HP Psychotherapie und Georg Vecker, Heilpraktiker, Körperpsychotherapeut (ECP)

Kurs A: mittwochs am 22.9., 29.9. und 6.10., Anmeldung Tel. (0 23 02) 96 29 91. Kosten pro Seminar und Person 50 €.  
 Kurs B: mittwochs am 17.11., 24.11. und 1.12.2004.

Eine Partnerschaft mit einem geliebten Menschen zu beginnen, fällt vielen leichter, als sie auf Dauer für beide wohltuend zu erhalten. Sowohl Alltagsprobleme (Arbeit, Kinder...) vielfältige Erwartungen, als auch die beiderseitigen Unzulänglichkeiten nagen ständig an dem, was man so gerne schön gestalten und erhalten möchte. Damit eine Ehe/Partnerschaft diese immer wiederkehrenden Anfechtungen gut überstehen kann, bedarf es nicht nur guten Willens, sondern auch einer wohlthuenden und praktikablen Partnerschaftspflege. Wir wollen wirkungsvolle Möglichkeiten zur Pflege einer Beziehung betrachten und einüben. Der Kurs richtet sich sowohl an Menschen, die an der Pflege ihrer Partnerschaft interessiert sind, als auch an Singles, die ihre Beziehungsfähigkeiten erweitern möchten.

- **Sa. 25. September • 11–24 Uhr**



Einweihung der neuen Räume des Ita Wegman-Therapeutikum, siehe AKTUELL

- **ab Mo. 27. September • 18–19.15 Uhr**

### Dem Schmerz den Rücken kehren

Ganzheitliche Rückenschule und die Feldenkrais-Methode mit Christiane Wedekind, Feldenkrais Pädagogin und Bewegungs- und Tanzpädagogin

Anmeldung unter Tel. (02 31) 9 17 35 40

10 Abende jeweils montags vom 27.9. bis 20.12.2004, 18–19.15 Uhr mit Voranmeldung, max. 8 Teilnehmer/innen, Kosten 115 €.  
 Bitte bequeme Kleidung, Decke und warme Socken mitbringen.

10 Abende jeweils montags vom 27.9. bis 20.12.2004 von 19.30–20.45 Uhr

10 Doppelstunden jeweils mittwochs vom 29.9. bis 15.12. von 10–11.15 Uhr

Sie erhalten einen Einblick, wie Sie Ihre Bewegung klüger koordinieren und damit fließender und gesünder ausführen können.

- **Sa. 2. Oktober • 10–15.30 Uhr**

### Ganzheitliche Rückenschule und die Feldenkraismethode

mit Christiane Wedekind, Feldenkrais-Pädagogin und Bewegungs- und Tanz-Pädagogin

Voranm. Tel. (02 31) 9 17 35 49, Kosten 55 €. Decke und Kissen mitbringen.

- **Ab Di. 5. Oktober–7. Dezember • 20–21.15 Uhr**

### Meditation

Seminar mit Dr. Hendrik Vögler

10 Abende jeweils dienstags. Kosten 80 € mit Voranmeldung und Vorgespräch. Tel. (02 31) 16 19 08

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.

Samstag, 25. September 2004, 11–24 Uhr



mit Workshops von neuen und alten Therapeutikumsmitarbeitern (Märchen zum Mitmachen für Kinder, Feldenkrais, Eurythmie, Atem und Stimme, Systemische Beratung, Stressfrei arbeiten, Körpererfahrung, Tango argentino, Meditation, hören und fühlen, Imaginationsreise, Berufsbiografie)  
 Info-Tische, Musik, Rundgespräche, Cafe und Buffet

- **Do. 7. Oktober • 18–21 Uhr**

### Lebensziele – zu sich selbst finden in der Lebensmitte

Seminar mit Dipl. Päd. Katja Bakarinow, Erwachsenenbildnerin, Systemische Supervisorin, Organisationsberaterin.

2 Abende donnerstags (7.10. und 4.11.04). Kosten gesamt 65 €. Teilnehmerzahl 6 – 8 Personen – nur für Frauen. Das Seminar kann auf Wunsch verlängert werden.

Wechseljahre sind ein wichtiger Einschnitt für die meisten Frauen. Vieles Gewohnte passt nicht mehr. Abschied und Neuanfang bestimmen diesen Lebensabschnitt, das Thema „Lebensziele für die zweite Lebenshälfte“. Der gemeinsame Austausch wird unterstützt durch Methoden aus dem biografischen Schreiben, Malen und der Zeit- und Zielplanung.

- **Sa. 9. Oktober + So. 10. Oktober, jeweils 10–13 und 15–18 Uhr**

### Der Focusing-Prozess

„Mein Spüren – mein Kompass“ mit Wolfgang Reineremann, Psychosynthesetherapeut, Köln.

Voranmeldung unter Tel. (02 21) 5 46 52 15, Fax (02 21) 5 46 52 15  
 weineremann@yahoo.de. Kosten 110 € (erm. 90 €).

Ziel des Seminars ist es, die 6 Schritte des Focusingprozesses erfahrbar zu machen: Bei Konfliktlösung, in Entscheidungen, in Beziehung u.a. Der spürbare Kontakt mit unserem Organismus ermöglicht es den tieferliegenden Strömungen in uns, an das Bewusstsein angeschlossen zu werden. In den subtilen Signalen und Reaktionen unseres Körpers scheint eine Wirklichkeit eingefaltet zu sein, die, wenn wir sie ernst nehmen, zu mehr innerer Klarheit und Orientierung führen kann.  
 („Die Richtung kennt Ihr Körper selbst“ – Eugene T. Gendlin)

- **ab So. 17. Oktober • 10–15 Uhr**

### Körperorientierte Selbsterfahrung

mit Edeltraut Budzynski-Förster, tiefenpsychologische Körpertherapeutin

Jahresgruppe im 3-wöchigen Rhythmus fortlaufend für ein Jahr (außer in den Ferienzeiten). Voranmeldung und nähere Information über Tel (02 31) 4 96 01 40. Kosten pro Termin 42 €. Weitere Termine: 31.10., 14.11., 28.11. und 12.12.2004

Anderen vertrauen – sich selbst trauen. Anderen nahe sein – sich selbst sicher fühlen. Sich zuversichtlich fühlen – 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.

- **ab Di. 26. Oktober • 20–21.30 Uhr**

### Die eigene Berufsbiografie gestalten

mit Dipl. Ing. Peter Busse, Erwachsenenbildner und Biografieberater

8 Abende, jeweils dienstags ab 26.10.04. 6–10 Teilnehmer, Kosten 100 €. Anmeldungen unter (02 09) 9 77 58 54; 0171 5243649, ppbusse@aol.com

In der heutigen sich radikal verändernden Arbeitswelt wird der Mensch immer häufiger vor die Frage gestellt, ob der veranlagte Berufsweg auch für die Zukunft noch tragfähig ist. In der Arbeitsgruppe sollen die Teilnehmer einen Zugang erhalten, sich mit ihren zurückliegenden beruflichen Entwicklungen im Sinne eines Verständigungsprozesses auseinander zu setzen. Anhand von biografisch wichtigen Kriterien wie beruflichen Ereignissen, persönlichen Begegnungen, Interessensentwicklungen u.a. entstehen ganz individuelle „Landkarten“. Die Teilnehmer erhalten methodische Instrumente, um an ihrer eigenen Berufsbiografie zu arbeiten. Künstlerische Übungen sollen zu einem vertieften Verständnis und zu klareren Vorstellungsbildern verhelfen.

- **Sa. 6. November • 10–15.30 Uhr**

### Ganzheitliche Rückenschule und die Feldenkraismethode

mit Christiane Wedekind, Feldenkrais-Pädagogin und Bewegungs- und Tanz-Pädagogin.

Voranmeldung (02 31) 17 35 49, Kosten 55 €. Decke und Kissen mitbringen.

- **ab Mo. 8. November • 20–21.30 Uhr**

### Stress lass nach

mit Dipl. Ing. Peter Busse, Erwachsenenbildner und Biografieberater

6 Abende, jeweils montags, 6–10 Teilnehmer, Kosten 100 €. Anmeldung: (02 09) 9 77 58 54, 0171 5243649, ppbusse@aol.com

Leistungsverdichtung, Termindruck, Über- und Unterforderungen führen bei immer mehr Menschen zu Symptomen, die wir gewöhnlich als Auswirkungen von Stress bezeichnen. Wo und wie entsteht Stress bei der Arbeit und vor allem, was kann man dagegen tun? Die Handlungsmöglichkeiten zielen auf die Bereiche Arbeitsplatzgestaltung, Arbeits- und Selbstorganisation. Dabei wird mehr Wert darauf gelegt, individuelle Lösungen im Kleinen zu favorisieren als große Theorien zu verstehen.

- **Sa. 13. November • 10–20 Uhr**

### Männer werden Väter

Seminar mit Georg Vecker, Heilpraktiker, Körperpsychotherapeut (ECP)

Anmeldung unter (0 23 02) 96 29 91. Kosten 50 €.

Freude, Stolz, Abhängigkeit, Überforderung und Konkurrenz werden oft mit dem Vater verbunden. Man fragt sich: Was habe ich von meinem Vater gelernt? Was will ich anders machen und warum? Wie bringe ich Familie, Beruf und Freizeit in eine gute Balance? Eingeladen sind Väter – frisch gewordene Väter und Männer, die Väter werden wollen.

- **Sa. 20. November • 10–18 Uhr**

### Die Kraft innerer Bilder

Seminar mit Imaginationen zu den „inneren Krafttieren“ mit Christel Eikenbusch, HP Psychotherapie, Tel. (0 29 21) 94 32 89 und Adelheid Färber, HP Psychotherapie, Tel. (0 23 21) 4 27 07 77

Anmeldung telefonisch bis zum 9.11.04. Kosten 60 € (bar bei Kursbeginn).

Mit Hilfe von angeleiteten Fantasiereisen gehen wir zu unseren Kraftorten, den Chakren. Wir nehmen Kontakt mit den dort beheimateten Krafttieren auf, können Fragen stellen und Anschluss an unsere innere Weisheit finden.

- **Mi. 1. Dezember • 20 Uhr**

### Mitgliederversammlung

für die Mitglieder des Therapeutikums auf gesonderte Einladung.

- **Do. 9. Dezember • 20 Uhr**

### Impfen – Pro und Contra

Vortrag und Gespräch mit Peter Fischer-Wasels, Kinder- und Jugendarzt, Dortmund

Es werden Gesichtspunkte erörtert für eine individuelle Impfentscheidung. Ausgehend von dem Impf-Kalender im Kindesalter werden Informationen zu den entsprechenden Infektionskrankheiten und Impfstoffen gegeben, um über Sinn und Unsinn von Krankheit und Impfung und den Fragen hierzu ins Gespräch zu kommen.

20 Uhr

### Sinn und Sinnlichkeit – das Leben finden

Vortrag und Gespräch mit Dr. Hendrik Vögler

Nachtcafe, Improvisationen, Ausklang.