

P R O G R A M M

- ab So. 9. Januar • 11–14 Uhr

Meditationszeit

Offenes Treffen für Menschen, die in Gemeinschaft meditieren möchten mit Adelheid Färber, HP Psychotherapie

Sonntags 9.1./6.2./6.3./3.4./1.5./5.6./3.7., jeweils 11–14 Uhr.

Anmeldung jeweils bis 1 Woche vor dem Termin unter (0231)4270777.

Kosten: freiwillige Spende.

Still werden. Das Alltagsgeschehen anhalten und Einkehr finden. In dieser Zeit meditieren wir im Sitzen und im Gehen und üben uns in Achtsamkeit. Bitte bequeme Kleidung, Sitzkissen oder Kniebänkchen (wenn vorhanden), Pausensnack und Getränke mitbringen.

- ab So. 9. Januar

Tango Argentino mit Elvira und Nik

Kurs 1: Anfänger mit Vorkenntnissen, sonntags 17.30–19 Uhr

Kurs 2: Mittelstufe (ab 1,5 Jahren Tanzerfahrung), sonntags 19–20.30 Uhr

Kurs 3: Anfänger, sonntags 20.30–22 Uhr

Für alle Kurse 10 Termine: 9./16./23./30.1.; 6./13./20./27.2.; 6./13.3.

Kosten: 100 € pro Person.

Anmeldung unter (02302)8780580

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.

- ab Mo. 10. Januar • 19–20.30 Uhr

Entspannung

Seminar mit Adelheid Färber, HP Psychotherapie, tiefenpsychologische Körper- und systemische Familientherapeutin, Supervisorin.

Termine: 10.1./24.1./7.2./21.2./7.3. jeweils montags 19–20.30 Uhr.

Anmeldung bis 7.1. unter (0231)4270777.

Kosten 50 € (bar bei Kursbeginn). Ort: Psychologische Praxis im IWT

Die Empfindung von Strömen bedeutet Entspannung und benötigt das Loslassen von festgehaltenen Muskeln, Meinungen und Gedanken. Das Seminar ermöglicht jeder/m Teilnehmer/in durch das Hinführen zu Achtsamkeit und Bewusstheit eigene Wege zu finden, wie er/sie unangenehme körperliche und seelische Anspannungen loslassen kann.

Es wird ein praktischer Einblick in unterschiedliche Methoden gegeben. Der Weg ist das Ziel.

- ab Mo. 10. Januar • 10–11 Uhr

Fitness für die Seele

Eurythmie zur Entspannung – Erfrischung – Aktivierung meiner eigenen Kräfte mit Elvira Menne, Eurythmistin.

7 Termine 17./24./31.1., 14./21./28.2., 7.3.

Anmeldung unter (02302)878080, Kosten 60 €

- ab Mo. 10. Januar • 15.30–16.15 Uhr

Märchen zum Mitmachen

für 4–6 jährige Kinder mit Elvira Menne, Eurythmistin.

7 Termine 17./24./31.1., 14./21./28.2., 7.3.;

Anmeldung unter (02302)878080; Kosten 30 €

Spieelerisch, mit viel Bewegung, Musik und Gesang tauchen die Kinder in die Märchenwelt ein. Durch das Beleben vieler Sinne (Hören, Sehen, Tasten, Riechen) werden Phantasiekräfte angeregt und motorische Beweglichkeit in Verbindung mit Sprache und Musik geschult.

- ab Fr. 14. Januar • 18–19.30 Uhr

Pubertät - was nun ?

Seminar mit Georg Vecker, Heilpraktiker, Körperpsychotherapeut (ECP)

3 Abende freitags 14.,21.,28.1., 18–19.30 Uhr.

Anmeldung unter (02302)962991. Kosten 30 €.

3 anregende Abende für Mütter und Väter, deren Kinder in die ersten Wechseljahre kommen. Informationen, Reflexion der eigenen Erfahrungen und Entwicklung konkreter Handlungskompetenz führen zu mehr Gelassenheit und Freude mit unseren Lieben.

- ab So. 16. Januar • 10–15 Uhr

Körperorientierte Selbsterfahrung

mit Edeltraud Budzynski-Förster, HP Psychotherapie, Tiefenpsychologische Körpertherapeutin

Jahresgruppe, ca. 3-wöchiger Rhythmus, Voranmeldung und nähere Information unter (0231)4960140, Kosten pro Termin 42 €.

Sich zuversichtlich fühlen – sich selbst ernst nehmen – anderen zugewandt und offen begegnen – wer Lust und Neugier verspürt, sich in der Begegnung mit anderen Frauen und Männern auflebendige Erfahrungen einzulassen, um eigene innere Prozesse anzuregen, ist herzlich eingeladen. Im geschützten Rahmen von Kontinuität und Zeit wollen wir uns den persönlichen Lebenswünschen zuwenden und uns mit aktuellen Lebensthemen auseinandersetzen. Wir arbeiten mit Atem- und Körperimpulsen, inneren Bildern und ihrem Bewußtwerden in sicherer Beziehung und Halt.

- ab Di. 18. Januar • 20–21.30 Uhr

Beckenbodentraining

nach dem Bebo Konzept ZH Schweiz mit Katharina Adam, Heileurythmistin

7 Abende jeweils dienstags 20–21.30 Uhr. Kosten 100 € (Ermässigung möglich) mit Voranmeldung (0234)9020978

„Vorbeugen ist besser als Heilen!“ Dieses alte Sprichwort gilt auch für Probleme rund um die Blase und den Beckenboden der Frau, insbesondere für Menstruationsbeschwerden, Inkontinenz, bei Husten und Springen, Reizblase usw. Sie werden viele Übungen und Tips zur Kräftigung und Entlastung des Beckenbodens kennenlernen, die Sie dann nach dem Kurs weiter anwenden und vertiefen können.

- ab Mi. 19. Januar • 16–17.30 Uhr

Das Rauchen abgewöhnen in 10 Schritten

Trainingskurs mit Peter Ehrmann, Psychotherapeut (HPG)

10 Termine, jeweils mittwochs und samstags 16–17.30 Uhr
am 19./22./26./29.1., 2./5./9./12./16. und 19.2.; Max 12 TeilnehmerInnen,
Kosten 120 €, Erstattung bei Krankenkassen bis etwa 75 €.
Anmeldung unter (0234)3386101

- ab Mo. 24. Januar • 8 Termine

Feldenkrais-Methode und ganzheitliche Rückenschule

Dem Schmerz den Rücken kehren – die Entdeckung der inneren Ordnung
mit Christiane Wedekind, Bewegungs-, Tanz- und Feldenkraispädagogin

Kurs 1: 17.45–19 Uhr,
Kurs 2: 19.15–20.30 Uhr,

ab Mi. 26. Januar 8 Termine

Kurs 3: 10–11.15 Uhr,

ab Fr. 28. Januar 8 Termine

Kurs 4: 11–12.15 Uhr

Anmeldung unter (0231)9173540 Kosten je Kurs 92 €.

Sie erhalten einen Einblick, wie Sie ihre Bewegung klüger koordinieren
und damit fließender, effizienter und gesünder für Ihren Alltag und
Freizeitsport ausführen können.

- ab Do. 27. Januar • 17.15–18.15 Uhr

Bewegungs-, Konzentrations- und Geschicklichkeitsübungen

für Schulkinder von 7–10 Jahren mit Schwierigkeiten im Schreiben, Lesen
und Rechnen mit Eva-Maria Fuchs, Dipl. Waldorflehrerin, Förderlehrerin.

8 Termine donnerstags von 17.15 bis 18.15 Uhr. Maximal 8 Teil-
nehmerInnen. Voranmeldung unter (0231)7213523. Kosten 80 €

Die Übungen helfen dem Kind Stress und Lernblockaden abzubauen.
Die Konzentration und Koordination (z.B. Auge-Hand) wird gefördert,
der Gleichgewichtssinn trainiert und die Lebensfreude angeregt. So wer-
den wichtige Voraussetzungen für ein unbeschwertes Lernen geschaffen.

- Sa. 5. Februar • 11–15.30 Uhr

Die Stimme stärken

In Alltag und Beruf „bei Stimme“ sein. Workshop mit Helge Vögler,
SchauspielerIn und SprachtherapeutIn

Ort: Theater Fletch Bizzel, Humboldtstr. 45, 44139 Dortmund,
Voranmeldung ab 14 Uhr unter (0231)142503. Kosten 28/25 €.

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 Empfin-
dungen, Vorstellungen, Wünsche. Es gilt, sie in der Sprache zu entdecken
und spielerisch ühend 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 Atem-
lösungs- und Entspannungsübungen, Haltungs- und Bewegungsübun-
gen, 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.

- ab Fr. 4. Februar • 16–19 Uhr

Supervision für LehrerInnen und PädagogInnen

mit Georg Vecker, Heilpraktiker, Körper-psychotherapeut (ECP)

5 mal freitags 16–19 Uhr: 5.2., 4.3., 29.4., 3.6., 24.6. Kosten 195 €. Nähere
Informationen und Anmeldung unter (02302) 962991.
4–6 TeilnehmerInnen

Erweiterung der Emotionalen Kompetenz steht neben der klassischen
Fall- und Situationsbesprechung im Vordergrund dieser praxisorientierten
Gruppe.

- ab Di. 8. Februar • 19.30–21.15 Uhr

Schauspielgruppe im IWT

Fortlaufende Theater AG mit Aufführung im Sommer,
mit Helge Vögler, SchauspielerIn und SprachtherapeutIn

Wöchentlich dienstags bis Juli. Kosten gesamt 150 € mit Voranmeldung
unter (02302) 64424

- ab Do. 10. Februar • 10–11 Uhr

Heilsame Sprache

Künstlerische Sprachtherapie in Kleingruppen für PatientInnen mit
Erschöpfungssyndromen und anderen „Zeitkrankheiten“
mit Helge Vögler, SchauspielerIn und SprachtherapeutIn,

8 mal wöchentlich donnerstags. Kosten 120 €
mit Voranmeldung unter (02302)64424

Die Laute der Sprache, Sprachrhythmen und -melodien haben einen
tiefen inneren Bezug zum Organismus und seinen Lebensprozessen.
Damit wird die Sprache zu einem therapeutischen Medium bei Er-
krankungen. Sie ist auch Ausdruck der Persönlichkeit, eng mit dem
Selbstgefühl verbunden und kann eigene Stimmungen empfinden lassen
und durch sie modifizieren. Die Sprache kann sich aber erst auf dem Strom
einer gelösten Atmung entfalten, die wiederum von der gesamten Körper-
haltung 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 „Ich“.
Im Vordergrund steht die Untersuchung und Stabilisierung der eigenen
Grenzen. Bitte bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen!

- **Do. 17. Februar • 19–21.30 Uhr**

Liebe braucht Pflege

Seminar für Paare mit Adelheid Färber, HP Psychotherapie, tiefenpsychologische Körper- und systemische Familientherapeutin, Supervisorin.

Donnerstags 17.2./24.2./3.3., 19–21.30 Uhr. Anmeldung bis 9.2. unter (0231)4270777. Kosten pro Person 50,-€

Eine Partnerschaft mit einem geliebten Partner zu beginnen, fällt vielen leichter, als sie auf Dauer für beide wohltuend aufrecht 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 wohltuenden und praktikablen Partnerschaftspflege. Unter Anleitung lernen sie wirkungsvolle Möglichkeiten ihre/n Partner/in mit neuer Frische zu begegnen. Das Seminar richtet sich auch an Menschen, die ihre Beziehungsfähigkeiten erweitern möchten.

- **Sa. 19. Februar • 11–18 Uhr**

Centuring

Seminar mit Adelheid Färber, HP Psychotherapie, tiefenpsychologische Körper- und systemische Familientherapeutin, Supervisorin.

Samstags 19.2. und 16.4., 11–18 Uhr. Kosten gesamt 110 €. Anmeldung bis 9.4. unter (0231)4270777.

Hearthink® centuring ist eine wirkungsvolle Methode, um einen negativen Glaubenssatz, wie z. B. „ich bin nicht gut genug“, der belastend und einengend wirkt, zu bearbeiten und in einen positiven, die eigenen Möglichkeiten erweiternden, z. B. ich bin gut genug wie ich bin, umzuwandeln. Grundgedanke ist, dass man durch negative Einstellungen, die „eigene Mitte“, d. h. seine Ausgeglichenheit und Kraft verliert. Das hat eine mentale Schwächung zur Folge. Durch das Seminar finden Sie Ihren positiven Satz, erhalten mit der Durchführung eines speziellen, leicht erlernbaren Trainingsprogrammes eine effektive Möglichkeit sich stabil in Ihrer Mitte zu verankern, was eine Vitalisierung Ihrer Lebenskräfte zur Folge hat. Die Bereitschaft zwischen den beiden Terminen die Übungen durchzuführen ist notwendig, um eine dauerhafte Veränderung herzustellen.

- **Do. 24. Februar und Do., 15. April jeweils 19.30–21 Uhr**

Systemische Beratung

Konzept, Methode, Möglichkeiten und Chancen

Offene Info-Abende mit Katja Bakarinow, Dipl. Päd., systemische Supervisorin und Organisationsentwicklerin

Anmeldung unter IWT (0231)161908 Kosten 5 € pro Abend und Person

Die systemische Beratung ist eine Möglichkeit, sich den eigenen Lebensfragen neu zu nähern.

Auf den Info-Abenden wird die Vorgehensweise der Arbeit vorgestellt. Arbeitsschwerpunkte der Referentin sind Fragen der beruflichen und persönlichen Entwicklung und Gesundheitscoaching als Methode der Unterstützung bei gesundheitlichen Fragen.

- **Sa. 26. Februar • 10–18.30 Uhr**

Halt und Kraft im Rücken

Workshop mit Georg Vecker, Heilpraktiker, Körperpsychotherapeut (ECP)

Anmeldung unter (02302)962991. Kosten 50 €

Frische Energie für strapazierte Rücken – durch wohltuende Wahrnehmungsübungen erfahren Sie mehr über Ihren Körper und Ihre individuellen Fähigkeiten zur Abgrenzung, Standhaftigkeit und Flexibilität.

- **Sa./So. 5./6. März**

„Mein Spüren - mein Kompaß“ - der Focusing-Prozeß

mit Wolfgang Reineremann, Psychosynthesetherapeut und Trainer, Köln

am 5./6. 3., 10–13 / 15–18 Uhr, Kosten 110 € (erm. 90 €). Anmeldung unter Tel (0221)5465215, Fax (0221) 5465613

Selbsthilfetechnik zur Lösung persönlicher Probleme. Die Erfahrungen mit Focusing zeigen, dass der spürbewußte Kontakt mit dem Körper entlastet und unabhängiger macht, im Sinne der Fähigkeit, sich selbst zu steuern. Focusing stärkt im weitesten Sinne die Kompetenz klare Entscheidungen zu treffen. Orientierung - aus dem Spüren heraus.

- **Sa. 12. März • 10–15.30 Uhr**

Feldenkrais-Methode und ganzheitliche Rückenschule

mit Christiane Wedekind, Bewegungs-, Tanz-, und Feldenkraispädagogin

Kurs A: Freiheit und Beweglichkeit des Schultergürtels in Verbindung mit dem Brustkorb

Sa. 4. Juni • 10–15.30 Uhr

Kurs B: Stabilität, Beweglichkeit und Aufrichtung aus der Mitte - besser laufen, gehen, stehen und sitzen, Kosten 55 €.

Anmeldung unter (0231)9173540

- **ab 8. April • 18–19.30 Uhr**

Pubertät - was nun ?

Seminar mit Georg Vecker, Heilpraktiker, Körperpsychotherapeut (ECP)

3 mal freitags 18–19.30 Uhr 8./15./22.4.,

Anmeldung unter (02302)962991. Kosten 30 €

(Text siehe Januar 2005)

- **Sa. 9. April • 10–18 Uhr**

Die Kraft innerer Bilder

Seminar mit Imaginationen zu den „inneren Krafttieren“ mit Christel Eikenbusch, HP Psychotherapie, Tel. (02921)943289 und Adelheid Färber, HP Psychotherapie, Tel. (0231)4270777

Anmeldung: bis zum 19.3. 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. Bitte Schreibzeug, einen Pausensnack sowie Getränke mitbringen.

● So. 10. April

Tango Argentino mit Elvira und Nik

Kurs 1: Anfänger mit Vorkenntnissen, sonntags 17.30–19 Uhr

Kurs 2: Mittelstufe (ab 1,5 Jahren Tanzerfahrung), sonntags 19–20.30 Uhr

Kurs 3: Anfänger, sonntags 20.30–22 Uhr

Für alle Kurse: 11 Termine April bis Juli:

10./17./24. April; 1./22./29. Mai; 5./12./19./26. Juni; 3. Juli.

Kosten 110 € pro Person. Anmeldung unter (0 23 02) 87 80 80.

(Text siehe 9.1.2005)

● ab Mo. 11. April • 10 Termine

Feldenkrais-Methode und ganzheitliche Rückenschule

Dem Schmerz den Rücken kehren – die Entdeckung der inneren Ordnung mit Christiane Wedekind, Bewegungs-, Tanz- und Feldenkraispädagogin

ab 11. April 10 Termine

Kurs 5: 17.45–19 Uhr

Kurs 6: 19.15–20.45 Uhr

ab Mi. 13. April 10 Termine

Kurs 7: 10–11.15 Uhr

ab Fr. 15. April 10 Termine

Kurs 8: 11–12.15 Uhr

Kosten je Kurs 115 €. Anmeldung unter (02 31) 9 17 35 40

Sie erhalten einen Einblick, wie Sie ihre Bewegung klüger koordinieren und damit fließender, effizienter und gesünder für Ihren Alltag und Freizeitsport ausführen können.

● ab Mo. 11. April • 10–11 Uhr

Fitness für die Seele

Eurythmie zur Entspannung – Erfrischung – Aktivierung meiner eigenen Kräfte mit Elvira Menne, Eurythmistin.

montags 11./18./25. April; 2./9./23./30. Mai; 6./13./20./27. Juni, 10–11 Uhr

Anmeldung unter: (0 23 02) 87 80 80, Kosten: 90 €

(Text siehe 10.1.2005)

● ab Mo. 11. April • 15.30–16.15 Uhr

Märchen zum Mitmachen

für 4–6 jährige Kinder, Anmeldung bei: Elvira Menne Tel. (023 02) 87 80 80. emenne@freenet.de

montags 11./18./25. April; 2./9./23./30. Mai; 6./13./20./27. Juni, 15.30–16.15 Uhr Kosten: 45 € pro Kind

(Text siehe 10.1.2005)

● ab Di. 12. April • 20–22 Uhr

Lebenskräfte Gesundheitstraining

10 Doppelstunden wöchentlich dienstags bis 14. Juni

mit Dr. Hendrik Vögler, Allgemeinarzt, Dr. Thomas Rogalli (Frauenarzt, Paartherapie), Thomas Adam (Rhythmik, Gesang), Katharina Adam, (Bewegungstherapie), Susanne Stähli (Maltherapie), Peter Busse (Stressbewältigung/ Berufsbiographie), Silvia ten Cate-Uhlenbrock (Psychotherapie), Helge Vögler (Schauspiel und Sprachtherapie)

10–20 Teilnehmer mit Voranmeldung. Kosten gesamtes Seminar 100 € (erm. 80 €). Die Kosten werden auf Antrag von einigen Krankenkassen erstattet. (Siehe AKTUELL)

● ab Mo. 18. April • 19–20.30 Uhr

Entspannung

Seminar mit Adelheid Färber, HP Psychotherapie, tiefenpsychologische Körper- und systemische Familien-therapeutin, Supervisorin.

Montags 18.4./2.5./23.5./30.5./6.6., 19–20 Uhr. Anmeldung bis 14.3. unter (02 31) 4 27 0 777. Kosten 50 € (bar bei Kursbeginn).

Ort: Psychologische Praxis im IWT

(Text siehe 10.1.2005)

● ab 12. Mai • 10–11 Uhr

Heilsame Sprache

Künstlerische Sprachtherapie in Kleingruppen für PatientInnen mit Erschöpfungssyndromen und anderen „Zeitkrankheiten“ mit Helge Vögler, Sprachtherapeutin

7 mal wöchentlich donnerstags. Kosten 100 €.

Anmeldung unter (0 23 02) 6 44 24

(Text siehe 10.2.2005)

● Sa. 21. Mai • 10–18.30 Uhr

Halt und Kraft im Rücken

Seminar mit Georg Vecker, Heilpraktiker, Körperpsychotherapeut (ECP)

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

(Text siehe 26.2.2005)

● ab Do. 9. Juni • 19–21.30 Uhr

Liebe braucht Pflege

Seminar für Paare mit Adelheid Färber, HP Psychotherapie, tiefenpsychologische Körper- und systemische Familientherapeutin, Supervisorin.

Am 9./16./23.6., 19–21.30 Uhr, Anmeldung bis 27.5. unter (0 23 02) 96 29 91
Kosten pro Person 50 €

(Text siehe 17.2.2005)

● Do. 30. Juni • 20 Uhr

Mitgliederversammlung

für die Mitglieder des IWT aufgesonderte Einladung