

P R O G R A M M

- **Mo. 29. August • 20.15–21.45 Uhr**

Blick zurück nach vorn

Möglichkeiten und Grenzen von Biografiearbeit

Gespräch und Übungen mit Peter Busse, Biografieberater, Erwachsenenbildner. Kosten: Spendenbasis. Anmeldung: Tel. (01 71) 524 36 49, email: busseiwt@aol.com.

Wiederholungstermine: 26. September; 7. November.

Biografiearbeit und Biografieberatung hilft Menschen, den erstarrenen Blick auf die eigene Biografie zu lösen, wesentliche Handlungsstrukturen zu erkennen und kreativ mit eigenen Fähigkeiten und Potentialen umzugehen. Biografiearbeit ist für den selbstbestimmten Menschen eine große Ressource in der Erkundung seines eigenen Weges, sie hat aber auch Grenzen.

- **Sa. 3. September • 10–15 Uhr**

Chakrenmeditation

Selbsterfahrung mit dem eigenen Energiefeld

Mit Avril Heer, Heileurythmistin und Adelheid Färber, HP Psychotherapie, tiefenpsychologische Körper- und systemische Familientherapeutin. Kosten: 75 €, Anmeldung: Tel. (02 31) 4 27 0 7 7 7. (Für „Anfänger/innen“!)

Der Mensch ist eine Seele und hat mehrere Energiekörper. Als Chakren werden Energiezentren bezeichnet, die den Energiekörper des Menschen durchströmen. Erkrankungen können entstehen, wenn Chakren blockiert oder verletzt sind. Durch die eurythhmische Arbeit an den Chakren werden heilende Prozesse in Gang gebracht.

- **ab So. 4. September • 11–14 Uhr**

Meditation

für Menschen, die in Gemeinschaft meditieren möchten

Mit Adelheid Färber, HP Psychotherapie. An jedem 1. Sonntag im Monat: 4.9./ 2.10./6.11./4.12. Kosten: Spendenbasis, Anmeldung: Tel. (02 31) 4 27 0 7 7 7

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 Kniebänkechen, wenn vorhanden, Pausensnack und Getränke mitbringen.

Bewusstheit durch Bewegung

Feldenkrais-Methode und Rückenschule

Mit Christiane Wedekind, Feldenkraislehrerin. Anmeldung: Tel. (02 31) 9 17 35 4 0. (Krankenkassenzuschuss bis zu 80% möglich.)

- **ab Mo. 19. September, 17.45–19 Uhr und 19.15–20.30 Uhr, 11 Abende montags, Kosten: 126 €,**
- **ab Mi. 21. September, 10.00–11.15 Uhr, 11 mal mittwochs, Kosten: 126 €,**
- **ab Fr. 23. September, 11.15–12.30 Uhr. 8 mal freitags, Kosten: 92 €,**
- **Sa. 12. November, 10.00–16.00 Uhr, Tagesseminar, Schwerpunktthema: Entspannte Schultern und Stabilität, Beweglichkeit und Aufrichtung aus der Mitte. Kosten: 58 €**

Sie lernen Ihre Gewohnheiten wahrzunehmen und zu verändern. Dabei wird eine Bewegung aufleichte und spielerische Weise mit verschiedenen, ungewohnten Variationen erforscht. Auf diese Weise können Sie Haltung und Koordination verbessern, Stress und Verspannungen abbauen sowie Entlastungen bei Schmerz und Bewegungseinschränkungen erzielen.

- **ab Mi. 7. September • 19.30–21.30 Uhr**

Das größte Problem der Männer...

mit Georg Vecker, HP, Körperpsychotherapeut (ECP), 5 mal mittwochs, 7.9., 21.9., 5.10., 19.10., 2.11., Kosten: 45 €

Das größte Problem der Männer ist immer noch, dass sie glauben, kein Problem haben zu dürfen: Männer brauchen keine Hilfe! Die Realität zeigt aber, dass Männer genügend Gründe haben, sich von dieser Mentalität zu verabschieden. Den eigenen Körper zu spüren, sich selbst wahrzunehmen und ein ehrliches Gespräch von Mann zu Mann sind oft die ersten Schritte zu Veränderungen.

- **Do. 8. September • 19–21 Uhr (Info-Abend)**

Sa. und So. 24. und 25. September, 10–18 Uhr

Focusing-Wochenende

„Mein Spüren – Mein Kompass“

mit Wolfgang Reinermann, Psychosynthesethérapeute und Trainer, Köln. Kosten: 110 €, Anmeldung: Tel. (02 21) 5 46 5 2 1 5, Fax (02 21) 5 46 5 6 1 3

Focusing ist eine differenzierte Bestandsaufnahme und Analyse des unbewussten-halbbewusst wirkenden Kräftespiels, das in Entscheidungsprozessen eine Rolle spielt: Der Körper stellt ein im Untergrund Signal gebendes System dar, das den Blickwinkel auf ein Problem erweitern kann. Der spürbarste Kontakt mit dem Körper entlastet und befähigt, sich selbst zu steuern. Es gilt, die 6 Schritte des Focusingprozesses in Übungen erfahrbar zu machen, um sie später im Alltag bewusst anwenden zu können.

- **Sa. 10. September • 11–15 Uhr**

Die Stimme stärken

Schnupperworkshop mit Helge Vögler, Sprachtherapeutin und Schauspielerin. Kosten 30€, Anmeldung: Tel. (0 23 02) 6 44 24, Fax (0 23 02) 42 72 66. mail: Helge.Voegler@web.de

Ist meine Sprache mit meiner Seele verbunden und schafft sie eine Verbindung von Innen nach Außen. Neben der Vermittlung von „Information“ teilt man auch immer „sich“ mit: augenblickliche Empfindungen, Vorstellungen, Wünsche. Die Sprache kann sich auf dem Strom einer gelösten Atmung entfalten: Atemlösungsübungen, Haltungs- und Bewegungsübungen, Stimm- bildung. Bitte lockere Kleidung und Gymnastikschuhe, sowie Mittagsbrot und Getränke mitbringen.

- **ab So. 11. September • 10–15 Uhr**

Körperorientierte Selbsterfahrung

mit Edeltraud Budzynski-Förster, HP Psychotherapie, Tiefenpsychologische Körpertherapeutin. Jahressgruppe, ca. 3-wöchiger Rhythmus, Kosten pro Termin 42 €. Voranmeldung und Info Tel. (02 31) 4 96 0 1 4 0

Sich zuversichtlich fühlen – sich selbst ernst nehmen – anderen zugewandt und offen begegnen – sich in der Begegnung mit anderen Frauen und Männern auf lebendige Erfahrungen einzulassen, um innere Prozesse anzuregen. Wir wollen 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 Do. 15. September • 19–21.30 Uhr**

Liebe braucht Pflege

Selbsterfahrungsseminar für Paare

mit Adelheid Färber, HP Psychotherapie. 3 Abende donnerstags, 15.9./ 22.9./ 29.9., Kosten 75 €, Anmeldung: Tel. (02 31) 4 27 0 7 7 7

Eine Partnerschaft zu beginnen fällt vielen leichter, als sie für beide wohl-tuend aufrecht zu erhalten. Alltagsprobleme, Erwartungen und Unzulänglichkeiten nagen ständig an dem, was man schön gestalten und erhalten möchte. Damit eine Ehe/Partnerschaft diese immer wiederkehrenden Anfechtungen gut überstehen kann, bedarf es neben dem guten Willen auch einer praktikablen Partnerschaftspflege.

- **Mo. 26. September, • 19.30–21.45 Uhr**

Wenn das Krokodil die Uhr frisst ...

Möglichkeiten der Entschleunigung in einer hektischen Zeit

Vortrag mit Katja Bakarinow-Busse, Dipl.-Päd., systemische Supervisorin. Anmeldung: Tel. (02 09) 9 77 64 32 oder (01 60) 93 86 59 74

Alles geht immer schneller und die Dichte von Ereignissen und Terminanforderungen nimmt zu. Was soll man da lassen, was geht noch in den vollen Terminkalender rein? Mit dem „Weg zum Wesentlichen“ werden alltagstaugliche Ideen vorgestellt, mit denen Sie Entscheidungen treffen können, um Hektik und Stress besser begegnen zu können – auch für alle, die Familienaufgaben zu bewältigen haben.

- **ab Fr. 30. September, 16–19 Uhr**

Es könnte auch leichter gehen

Unterstützende Supervision für Lehrerinnen und Lehrer

mit Georg Vecker, HP, Körperpsychotherapeut (ECP). 4 mal freitags: 30.9., 21.10., 11.11., 9.12., für 6–8 TeilnehmerInnen, Kosten: 185 €, Anmeldung: Tel. (0 23 02) 96 29 91.

Erweiterung der emotionalen Kompetenz steht neben der klassischen Fall- und Situationsbesprechung im Vordergrund dieser praxisorientierten Gruppe. Dabei werden die unterschiedlichen Beziehungsdynamiken zu Schülern, Kollegen, Leitung und Eltern reflektiert.

- **ab Di. 11. Oktober–13. Dezember, 20–21.15 Uhr**

Sinn und Sein

Seminar zur Einführung in die Meditation

mit Dr. Hendrik Vögler, 10 Abende jeweils dienstags. Kosten: 80 €, mit Voranmeldung und Vortrag. Tel. (0231) 16 19 0 8. Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Ziel des Kurses ist es, meditative Übungen so kennen zu lernen, dass sie regelmäßig im Alltag angewendet werden können: Körperwahrnehmung – Stärkung der Konzentrationskraft – Schulung der Aufmerksamkeit – Vertiefung des Denkens und Vorstellens – Vertiefung der Empfindung – Gelassenheit und Unvoreingenommenheit – westliche und östliche Aspekte von Spiritualität – Selbst-Bewußtsein.

- **Do. 20. Oktober, 20 Uhr**

Dr. Hauschka-Kosmetik – erleben und fühlen

Mit Saskia Piket-Camman, Dr. Hauschka-Kosmetikerin.

Kosten: 15 € (inkl. Probierset), Anmeldung: Tel. (0 23 30) 60 76 57

Kurze Einführung und praktische Anwendungen. Bitte eine kleine Wasserschüssel und ein Handtuch mitbringen.

- **Fr. 21. Oktober, 20 Uhr**

Was heißt eigentlich „Selbst-Bewusstsein“?

Vortrag und Gespräch mit Dr. Hendrik Vögler

Es wird – wie bei der Gesundheit – zum Thema, wenn es fehlt: Mangelndes Selbstbewusstsein... Und es kommen viele Vorschläge, wie sich einzureden: Du bist stark, du schaffst das schon... Es gibt allerdings auch die Möglichkeit, mit dieser Frage anders umzugehen, um sich selbst kennen zu lernen. Beispiele von Ken Wilber, Eckhart Tolle, Georg Kühlewind.

- **Sa. 22. Oktober und 26. November 11–18 Uhr**

Centuring

Selbsterfahrungsstraining zur Behebung negativer Glaubenssätze

mit Adelheid Färber, HP Psychotherapie. Kosten: gesamt 140 €, Anmeldung: Tel. (02 31) 4 27 0 7 7 7

Heartthink®-centuring ist eine wirkungsvolle Methode, um negative Glaubenssätze (z. B. „das schaffe ich nicht“) in neue, die eigenen Möglichkeiten erweiternde Glaubenssätze (z. B. „ich bin gut genug“) umzuwandeln. Die Bereitschaft, zwischen den beiden zusammenhängenden Terminen die Übungen durchzuführen ist notwendig, um eine dauerhafte Veränderung zu etablieren.

- **Mo. 24. Oktober, 19.30–21.45 Uhr**

Die Patientenverfügung

Vortrag mit Katja Bakarinow-Busse, Dipl.-Päd., systemische Supervisorin.

Anmeldung Tel. (02 09) 9 77 64 32 oder (01 60) 93 86 59 74

Vorsorge treffen für den Fall, dass eine Situation eintritt, in der man sich selbst nicht mehr helfen kann – es werden die Grundlagen zum Erstellen von Vorsorge-Dokumenten vorgestellt und die wichtigsten Aspekte der einzelnen Dokumente und die Vorgehensweise besprochen.

- **Mi. 26. Oktober, 20 Uhr**

ADHS –

das „Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom“

Vortrag und Gespräch mit Uwe Momsen, Kinderarzt und Kinder- und Jugendpsychiater, Herdecke

Die Gegenwartsgesellschaft lebt in Beschleunigung, Hektik und aufmerksamkeitloser Unruhe. Welche Phänomene bieten vor diesem Hintergrund diese Kinder? Wie verstehen wir ihr Anderssein? Welche Überlegungen können zu einem fruchtbaren erzieherischen Umgang und zu erweiterten und alternativen therapeutischen Ideen führen?

- **Do. 27. Oktober, 20 Uhr**

Tibetische Klangschalen

mit Birgit Rettich, Krankenschwester für Intensivmedizin, Ausbildung in traditioneller chinesischer Medizin

Informationen und eine kleine Kostprobe zum Miterleben der „Massage“ mit tibetischen Klangschalen. Bitte Decke mitbringen.

- **Sa. 29. Oktober, 10–15 Uhr**

Chakrenmeditation

Selbsterfahrung mit dem eigenen Energiefeld für Menschen in therapeutischen Berufen.

Mit Avril Heer, Heileurythmistin und Adelheid Färber, HP Psychotherapie, Kosten: 75 €, Anmeldung: Tel. (02 31) 4 27 0 7 7 7

(Erläuterungen siehe 3. September)

- **So. 30. Oktober, 10–18 Uhr**

Klänge des Herzens – Spirituelles Singen

Tagesseminar mit Sonja Leppers, Dipl. Psychologin, Musik- Soziotherapeutin i. A., Sängerin; Olaf Scholz, Musiker, Musik-Soziotherapeut i. A.; Adelheid Färber, HP Psychotherapie, Kosten: 45 € . Anmeldung: Tel. (02 31) 4 27 0 7 7 7.

Die Wirkungen heilsamer Klänge auf Körper, Geist und Seele erfahrbar machen und Zugang zu inneren Klangräumen und feinstofflichen Energien finden: auch Menschen, die meinen, „nicht singen zu können“ können ihre Stimme und die Freude am Singen wieder entdecken: Mantren, Lieder, Stimmimprovisationen, meditatives Singen, Einsatz von verschiedensten Instrumenten.

- **Sa. 5. November, 14–22 Uhr**

auf Grund

Offenes Haus

im ITA-WEGMAN Therapeutikum mit allen Mitarbeitenden, Freunden und Gästen mit Workshops, Therapiedemonstrationen, Impulsreferaten und Rundgespräch, Dauercafe und Abendimbiss, Performance und Improvisationen ...

(siehe auf der Rückseite AKTUELL)

- **ab Di. 15. November, 19.30–21.45 Uhr**

Wie sage ich’s meinem Arzt?

Zur besseren Verständigung im ärztlichen Gespräch

Schulung mit Katja Bakarinow-Busse Dipl.-Päd., systemische Supervisorin. Drei Abende dienstags: 15.11., 29.11. u. 6.12. Kosten gesamt 15 €, Anmeldung: Tel: (02 09) 9 77 64 32 oder (01 60) 93 86 59 74

Es werden die wichtigsten Informationen vermittelt, die Patienten heute brauchen, um sich schon im Vorfeld über Rechte und Möglichkeiten der Behandlung zu informieren und eigenverantwortlich handeln zu können. Von selbst bezahlen bis Kassenleistungen – was zahlt die Versicherung noch? Vom behandelten zum mitentscheidenden Patienten.

- **Do. 17., 19–21 Uhr und Fr. 18. November, 10–17 Uhr**

Systemische Familienaufstellung

Sich selbst in dem Gefüge der Herkunftsfamilie erfahren.

Mit Katja Bakarinow-Busse Dipl. Päd., systemische Supervisorin, Adelheid Färber, HP Psychotherapie, 135 €, Anmeldung: Katja Bakarinow-Busse, (01 60) 93 86 59 74, Adelheid Färber (02 31) 4 27 0 7 7 7

Die Familienaufstellung ist eine Methode, um unklare Bindungen im Familiengefüge deutlich zu machen. Es gibt häufig geheime familiäre Aufträge, die uns binden und damit die Selbstentfaltung behindern können. Mit Hilfe einer Familienaufstellung können unausgesprochene Botschaften aufgedeckt werden und durch eine therapeutische Veränderung des Aufstellungsgefüges gelöst werden.

- **Sa. 19. November, 10–18.30 Uhr**

Halt und Kraft im Rücken

Workshop mit Georg Vecker, HP, Körperpsychotherapeut (ECP). Kosten 50 €, Anmeldung: Tel. (0 23 02) 96 29 91

Frische Energie für strapazierte Rücken. Nehmen Sie sich, Ihren Körper und Ihre Gefühle wahr: In welchen Situationen verspanne ich mich? Welche Gefühle nehme ich dann wahr? Körper-Haltung geht mit Gefühls- und Verstandes-Haltung einher. Eine freie Rückenmuskulatur ist die Basis für Wohlfühl-, Selbstbewusstsein und Flexibilität.

- **ab Mi. 23. November, 19–20.30 Uhr**

Loslassen und Entspannen

Selbsterfahrungsseminar mit Adelheid Färber, HP Psychotherapie.

4 Abende mittwochs, 23.11., 30.11., 7.12. u. 14.12.; Kosten: 60 €, Anmeldung: Tel. (02 31) 4 27 0 7 7 7

Die Empfindung von Strömen führt zur Entspannung im Loslassen von Muskeln, Meinungen und Gedanken: Hinführen zu mehr Bewusstheit, um eigene Wege zu finden, wie man unangenehme körperliche und seelische Anspannungen loslassen kann – ein praktischer Einblick in unterschiedliche Methoden. Der Weg ist das Ziel.

- **Do. 1. 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 Impfscheidung. Ausgehend von den STIKO-Empfehlungen, 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.