



# P R O G R A M M

● ab So. 8. Januar, 11.00 - 14.00 Uhr

## Meditationszeit

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

Am 12.2./ 12.3./ 23.4./ 14.5./ 18.6.

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

Kosten: freiwillige Spende. Bitte bequeme Kleidung, Sitzkissen oder Kniebänkchen, Pausensnack und Getränk mitbringen.

Still werden. Das Alltagsgeschehen anhalten und Einkehr finden.

In dieser Zeit meditieren wir im Sitzen und im Gehen und üben uns in Achtsamkeit.

● ab Mi. 11. Januar, 19.00 - 20.30 Uhr

## Gegen das Verschwinden der guten Vorsätze

Selbsterfahrungsseminar mit Adelheid Färber, HP Psychotherapie, tiefenpsychologische Körper- und systemische Familientherapeutin, Supervisorin. Weitere Termine am 18.1./ 25.1.

Anmeldung unter 0231 4270777. Gesamtkosten: 45 €

Wie oft nehmen wir uns vor, Dinge in unserem Leben zu verändern und beginnen mit vollem Elan das, was wir uns wünschen umzusetzen. Damit der Schwung und die Kraft nicht auf der Strecke bleiben, ist es wichtig, bestimmte Gesetzmäßigkeiten zu beachten und die Kraftquellen aufzusuchen, um zum Ziel zu gelangen.

● Feldenkrais-Methode und Rückenschule

Entdeckung der inneren Ordnung

Mit Christiane Wedekind, Bewegungstherapeutin und Feldenkraislehrerin. Anmeldung unter 0231 9173540.

● ab Mo. 23. Januar, 17.45 - 19.00 Uhr, 11 mal, Kosten: 126 €

● ab Mo. 23. Januar, 19.15 - 20.30 Uhr, 11 mal, Kosten: 126 €

● ab Mi. 25. Januar, 10.00 - 11.15 Uhr, 11 mal, Kosten: 126 €

● ab Mo. 30. Januar, 16.30 - 17.30 Uhr, 10 mal, Kosten: 110 €

Leben ist Bewegung. Beweglicher werden heißt, lebendiger werden. Über Wahrnehmung von bewußter Bewegung das Selbst-Bild heben wie einen Schatz und weiterentwickeln: Durch Nachlassen von Spannung, Unbehagen, Stress und Müdigkeit sich besser in den Alltagsbewegungen organisieren, so dass Beschwerden abgebaut werden.

● ab Sa. 28. Januar, 10.00 - 15.00 Uhr

## Chakrenmeditation

Selbsterfahrung mit dem eigenen Energiefeld

Mit Avril Heer, Heileurythmistin und Adelheid Färber, HP Psychotherapie. Weitere Termine am 25.2./6.5./24.6.

Anmeldung unter 0231 4270777. Kosten: 75 € pro Person und Termin.

Als Chakren werden Energiezentren bezeichnet, die die feinstofflichen Energiekörper des Menschen beleben. Erkrankungen können entstehen, wenn Chakren blockiert oder verletzt sind. Wir stellen die 7 Hauptchakren vor und ermöglichen erste Erfahrungen mit deren Wirkungsweise, um heilende Prozesse in Gang zu bringen.

● Mo. 30. Januar, 20.15 - 21.45 Uhr

## Blick zurück nach vorn

Möglichkeiten und Grenzen von Biografiearbeit

Gespräch und Übungen mit Peter Busse, Biografieberater, Erwachsenenbildner. Anmeldung unter 0171 5243649 oder busseiw@aol.com. Kosten: 5 €

Biografiearbeit und Biografieberatung hilft Menschen den erstarrten Blick auf ihre Biografie zu lösen und kreativ mit Fähigkeiten und Potentialen umzugehen. Sie ist für den selbstbestimmten Menschen eine große Ressource in der Erkundung des eigenen Weges, hat aber auch Grenzen.

● Feldenkrais und Rückenschule zu Extra Themen

Mit Christiane Wedekind, Bewegungstherapeutin und Feldenkraislehrerin. Anmeldung unter 0231 9173540.

Kosten: jeweils 60 €

Sa. 04. Februar, 10-15:30 Uhr

Entlastung von Schultern und Nacken und freie Bewegung der Arme.

So. 02. April, 10-15:30 Uhr

Besser drehen und wenden - die Aufrichtung.

Sa. 17. Juni, 10-15:30 Uhr

Dynamisch sitzen in Beruf und Alltag

● Mo. 6. Februar, 20.15 - 21.45 Uhr

## Stress lass nach

Einführung: Was macht uns im Arbeitsleben krank?

Vortrag und Gespräch mit Peter Busse, Biografieberater, Erwachsenenbildner. Anmeldung 0171 5243649 oder busseiw@aol.com. Kosten: 5 €

Unsystematische Arbeitsorganisation, keine bewusste Zeitplanung, konflikthafte Kommunikation, ungefilterte Informationen sind für den Menschen Belastungsfaktoren, die ihn krank machen können. Die Veranstaltung ist der Auftakt für die nachfolgenden Abende mit Übungen und Lösungsbeispielen...

● Reihe: Stress lass nach

Gespräche und Übungen mit Peter Busse, Biografieberater, Erwachsenenbildner. Anmeldung unter 0171 5243649 oder busseiw@aol.com, 6 - 10 Teilnehmer.

Kosten: jeweils 10 €, Gesamtseminar: 40 €

Mo. 20. Februar, 20.15 - 21.45 Uhr

## I: Arbeit besser organisieren

Ordnung ist der halbe Erfolg - Ablegen und Wiederfinden - Alles hat seine Zeit u.a.

Mo. 6. März, 20.15 - 21.45 Uhr

## II: Ziel- und Zeitplanung

Ziele und Maßnahmen - Aufgaben ordnen - Entscheidungen treffen - Störungen einplanen u.a.

Mo. 20. März, 20.15 - 21.45 Uhr

## III: Kommunikation

Verschiedene Kommunikationsformen - Besprechungen vereinbaren und moderieren - Ergebnisse festhalten - Die konflikthafte Kommunikation u.a.

Mo. 3. April, 20.15 - 21.45 Uhr

## IV: Arbeitsplatzgestaltung

Kriterien von Arbeitstischen und -stühlen - Lichtgestaltung - Raumklima - Lärm und Geräusche - u.a.

Mo. 24. April, 20.15 - 21.45 Uhr

## V: Dem Stress begegnen

Vorbereitung auf den Arbeitstag - Kurzentspannungen - In Bewegung kommen: bei der Arbeit/nach der Arbeit - Tagesauswertung u.a.

● ab Mi. 8. Febr., 19.00 - 20.30 Uhr

## Loslassen und Entspannen

Selbsterfahrungsseminar mit Adelheid Färber, HP Psychotherapie.

Weitere Termine am 22.2./ 8.3.

Anmeldung bis 23.1.06 unter 0231 4270777. Gesamtkosten: 45 €

Empfindung von Strömen schafft Entspannung und entsteht im

Loslassen von Muskeln, Meinungen und Gedanken. Hin zu mehr

Bewusstheit, um eigene Wege zu finden, wie man unangenehme

körperliche und seelische Anspannungen loslassen kann.

Der Weg ist das Ziel.

● ab Di. 14. Februar, 20.00 Uhr

## Beckenbodentraining für Frauen

Mit Katharina Adam, Heileurythmistin, Beckenbodentrainerin.

7 Abende. Anmeldung unter 0234 9020978. Kosten: 100 €

Wahrnehmen, entspannen, kräftigen, unnötige Belastung vermeiden, in den Alltag integrieren. Diese fünf Tätigkeiten verhelfen zum Erlangen eines kräftigen funktionstüchtigen Beckenbodens - Boden unter den Füßen spüren - Boden in sich selber finden!

● Fr. 17. Februar, 19.00 - 21.00 Uhr und Sa. 18. Februar, 10.00 - 18.00 Uhr

## Bin ich meine Krankheit?

Systemische Familienaufstellung zu Krankheitssymptomen

Selbsterfahrungsseminar mit Katja Bakarinow-Busse, Dipl. Pädagogin, systemische Supervisorin und Adelheid Färber, HP Psychotherapie.

Anmeldung bei Katja Bakarinow-Busse unter 0160 93865974 oder

Adelheid Färber unter 0231 4270777. Gesamtkosten: 135 €

Im Mittelpunkt stehen Krankheiten und ihre Symptome als verschlüsselte Botschaften der Seele. Die Aufstellung soll helfen, diese Botschaften zu verstehen und neue Umgangsweisen zu entwickeln.

● Sa. 4. März, 11.00 - 14.00 Uhr

## Schnupperkurs: „Schauspiel und Stimme“

Mit Helge Vögler, Sprachtherapeutin und Schauspielerin.

Anmeldung unter 02302 64424. Kosten: 35 €

Theaterspielen heißt, sich einzulassen auf die Begegnung mit sich selbst, miteinander, mit dem Theaterstück, mit einer Rolle. Dieser Prozess beginnt mit der Erfahrung der eigenen Ausdrucksmittel bei

Übungen zur Körperhaltung, zu Atmung und Sprache, Konzentration, und Kommunikation. Wie kann ich Körper und Stimme koordinieren?

Was will ich (die Rolle) erzählen? Welche Art der Verkörperung lässt sich finden? Bitte lockere Kleidung, Schlappchen und Verpflegung mitbringen.

● Sa. 18. März, 9.00 - 18.00 Uhr und So. 19. März, 9.00 - 13.00 Uhr

## Wechseljahre - wechseln wohin?

Seminar mit Einführung, Gesprächen und praktischen Übungen zu medizinischen, sozialen, biographischen und spirituellen Aspekten des Klimakteriums

Mit Dr. Thomas Rogalli, Frauenarzt, Dr. Hendrik Vögler, Allgemeinarzt, Helge Vögler, Sprachtherapeutin und Schauspielerin. Voranmeldung 0231 161908 und Vorkasse, Kosten: 80 € (erm. 60 €)

Die Wechseljahre sind manchmal recht turbulent und führen oft an Grenzen: sich am liebsten ins Loch verkriechen wollen, aber sozial eingebunden sein und weiter seine Rolle spielen müssen.

Angst vor Verlust von Attraktivität, von Selbstbewusstsein, von Lebenskräften...Erst später eröffnen sich neue Perspektiven: mehr

Gestaltungsfreiheit, Entlastung von Altem und Interesse für Neues.

● Sa. 1. April, 10.00 - 18.00 Uhr

## Stresswahrnehmung einmal anders

Wohlfühltag mit Yoga, Musik und gesunder Ernährung

Selbsterfahrungsseminar mit Dr. Maria Schoone, Dipl. Psych., Sonja Leppers, Olaf Scholz, Musiker, Sandra Genc, Ökothnologin.

Anmeldung: Olaf Scholz, 02191 9333437. Kosten: 55 € pro Person inkl. vegetarischem, nach den 5 Elementen zusammengestellten Menü.

Den Stressmustern mit Yoga, Musik und anderen Erlebnis öffnenden Methoden auf die Spur kommen und einen Zugang zu unseren

Gefühlen und Haltungen finden ist das Ziel dieses Seminars.

● Sa. 22. April und Sa. 20. Mai, 11.00 - 18.00 Uhr

## In der Mitte fühlt es sich leicht an.

Effektives Selbsterfahrungsseminar zur Behebung negativer Glaubenssätze mit Adelheid Färber, HP Psychotherapie.

Anmeldung unter 0231 4270777. Gesamtkosten: 140 €

Seminar, um die eigene Mitte zu finden. Negative Glaubenssätze führen zu einer mentalen Schwächung, durch die man Ausgeglichenheit verliert. Das Training hilft gezielt, sich mit Hilfe eines gesunden

Glaubenssatzes in der eigenen Mitte stabil zu verankern und Vitalität und Lebensfreude zu stärken. Eine Voraussetzung ist die Bereitschaft, zwischen den beiden zusammenhängenden Terminen an sich zu

arbeiten.

● Feldenkrais-Methode und Rückenschule

Entdeckung der inneren Ordnung

Mit Christiane Wedekind, Bewegungstherapeutin und Feldenkraislehrerin. Anmeldung unter 0231 9173540.

● ab Mo. 24. April, 16.30 - 17.30 Uhr, 8 mal, 88 €

17.45 - 19.00 Uhr, 8 mal, 92 €

19.15 - 20.30 Uhr, 8 mal, 92 €

● ab Mi 26. April, 10.00 - 11.15 Uhr, 8 mal, 92 €

(Text siehe 23.1.2005).

● ab Di. 25. April, 20.00 - 22.00 Uhr

*Lebenskräfte*  
Gesundheitstraining

Mit Dr. Hendrik Vögler (Allgemeinmedizin), Dr. Thomas Rogalli,

(Frauenarzt, Paartherapie), Katharina Adam (Bewegungstherapie),

Susanne Stähli (Maltherapie), Peter Busse (Stressbewältigung,

Berufsbiographie), Silvia ten Cate-Uhlenbrock (Psychotherapie),

Helge Vögler (Schauspiel und Sprachtherapie). 9 Doppelstunden

wöchentlich dienstags bis 20.6.2006. Voranmeldung unter 0231 161908

und Vorkasse. Gesamtkosten: 100 € (erm. 80 €). Die Kosten werden auf Antrag von einigen Krankenkassen erstattet (siehe AKTUELL).

● ab Mi. 3. Mai, 19.00 - 21.30 Uhr

## Liebe braucht Pflege

Selbsterfahrungsseminar für Paare zur Erweiterung der

Beziehungspflege mit Adelheid Färber, HP Psychotherapie.

Weitere Termine am 10.5./ 17.5./ 24.5. 2006.

Anmeldung bis 2.5. 2006 unter 0231 4270777. Gesamtkosten: 70 €

Eine Partnerschaft zu beginnen, fällt vielen leichter, als sie auf Dauer wohlthuend aufrecht zu erhalten. Alltagsprobleme, Erwartungen und

eigene Unzulänglichkeiten nagen ständig an dem, was man so gerne schön gestalten und erhalten möchte. Damit eine Ehe oder Partnerschaft

immer wiederkehrende Anfechtungen gut überstehen kann, bedarf es neben dem guten Willen auch einer praktikablen Partnerschaftspflege.

● Do. 4. Mai, 20.00 Uhr

## Tibetische Klangschalen

Mit Birgit Rettich, Krankenschwester für Intensivmedizin mit Ausbildung in traditioneller chinesischer Medizin. Kosten: 10 €

Informationen und eine kleine Kostprobe zum Miterleben der

„Massage“ mit tibetischen Klangschalen. Bitte Decke mitbringen.

● Fr. 2. Juni, 19.00 - 21.00 Uhr, Sa. 3. Juni, 10.00 - 18.00 Uhr

und So. 4. Juni, 10.00 - 15.00 Uhr

## Die Kunst, mit der eigenen Stärke zu leben

Systemische Aufstellung für Frauen mit Katja Bakarinow-Busse,

Dipl. Pädagogin, systemische Supervisorin und Adelheid Färber,

HP Psychotherapie. Anmeldung: Katja Bakarinow-Busse 0160 93865974,

oder Adelheid Färber 0231 4270777. Gesamtkosten: 216 €

Kritisch mit sich selbst sein - das können viele Frauen am Besten.

Widerstand kommt und die eigenen Bedürfnisse umzusetzen mit sich selbst kommen kann, soll mit Hilfe der Aufstellungsarbeit erfahrbar

werden.

● Fr. 9. Juni, 20.00 Uhr

## Individualismus und Gemeinschaft

Aktuelle Tendenzen und Perspektiven einer neuen

europäischen Kultur

Vortrag und Gespräch mit Dr. Hendrik Vögler

Die „multikulturelle Gesellschaft“ wird mittlerweile schon häufiger als gescheitert betrachtet. Angesichts der sozialen Verwahrlosung wird der Ruf nach „traditionellen Werten“ wieder laut. Während die sozialen

Sicherungssysteme immer weniger sicher werden, nimmt der internationale Kampf um Märkte und Arbeit zu. Egoismus, Nischendasein,

Nestwärme der Kleingruppe, Einsamkeit und Autonomie, soziale Netzwerke, Projektgruppen, weniger Staat - wie sind die Stichworte für die

individuelle Biographie in einer sich öffnenden Welt?

