

AKTUELL

Gesundheitstraining
ab 15. April 2008
9 Doppelstunden wöchentlich dienstags,
20 bis 22 Uhr, bis 17. Juni 2008

Themen

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

Mit Dr. Hendrik Vögler (Allgemeinmedizin), Dr. Thomas Rogalli
(Frauenarzt, Paartherapie), Katharina Adam (Bewegungstherapie),
Susanne Stähli (Maltherapie), Silvia ten Cate-Uhlenbrock
(Psychotherapie), Helge Vögler (Schauspiel und Sprachtherapie).

Mit Voranmeldung 0231 161908 oder 0231 7212840 und Vorkasse.
Gesamtkosten 100 € (erm. 80 €).

Die Kosten werden auf Antrag von einigen Krankenkassen erstattet.

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, das 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.

MITARBEITENDE

Katharina Adam
Heileurythmie • (0234) 9020978

Katja Bakarinow-Busse
Dipl. Pädagogin • (02 09) 9776432

Peter Busse
Dipl. Ing., Erwachsenenbildner, Biografieberater
(0209) 9775854

Adelheid Färber
HP Psychotherapie • (0231) 4270777

Eva-Maria Fuchs
Lerntherapeutin, Förderlehrerin • (0231) 7213523

Angelika Jaschke
Heileurythmie • (02302) 941203

Susanne Stähli
Maltherapie • (02302) 13327

Silvia ten Cate-Uhlenbrock
Psychologische Psychotherapeutin • (0231) 7213602

Dr. Hendrik Vögler
Facharzt für Allgemeinmedizin

Helge Vögler
Sprachtherapie und Schauspiel • (02302) 64424

Christel Vogt
Arzthelferin

Christiane Wedekind
Feldenkrais/Rückenschule • (0231) 9173540

Katja Pradel
Sekretariat im IWT

KONTAKT

ita Wegman-Therapeutikum
Verein für erweiterte Therapie und Kultur e.V.

Beurhausstraße 7
44137 Dortmund

Telefon (0231) 161908
Fax (0231) 7214724

Bankverbindung: Bank für Sozialwirtschaft,
Konto Nr. 7069500, BLZ 37020500

www.iwt-dortmund.de
info@iwt-dortmund.de

Infoverteiler IWT per E-Mail
Bitte senden Sie eine Mail mit Ihrer
aktuellen E-Mail-Adresse mit dem Betreff:
Aufnahme in Infoverteiler an:
info@iwt-dortmund.de

So erhalten Sie unsere aktuellen Programme
bequem und für uns kostengünstig zugesandt.

Veranstaltungsort
Soweit nicht anders angegeben, finden die
Veranstaltungen im ita Wegman-Therapeutikum,
Beurhausstraße 7, 44137 Dortmund, statt.

Anmeldungen
Anmeldungen sind über die Praxis Dr. Vögler,
Telefon (0231) 161908 für die Veranstaltungen
erforderlich, bei denen es angekündigt ist.

Kosten
Soweit nicht anders angekündigt gilt als Richtsatz für
die Einzelveranstaltungen 5 €; Ermäßigung bei allen
Veranstaltungen ist nach Rücksprache möglich.

Das ita Wegman-Therapeutikum ist
Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband
(DPWV) und die Veranstaltungen finden statt
in Kooperation mit dem Paritätischen Bildungswerk.


WELEDA

Dieses Programm
wurde gedruckt
mit freundlicher
Unterstützung von


WALA

M O T I V E

Unsere Zukunft hängt ab von der Frage, inwieweit unsere
Kultur der Erde als Organismus und dem einzelnen Menschen
als Individuum gerecht wird.

Eine Entwicklung in diese Richtung deutet sich in den sozialen
und kulturellen Umbrüchen der Gegenwart an. Der einzelne
Mensch will sich zunehmend von der Bevormundung durch
den Staat, Institutionen und Konventionen befreien und seine
Lebensverhältnisse mehr und mehr selbst gestalten und
verantworten. Dieses Bedürfnis zeigt sich nicht zuletzt in der
Sprechstunde des Arztes, wo der mündige Patient nicht nur
nach der Beseitigung von Symptomen fragt, sondern ihr
Entstehen verstehen will und mitwirken will, dass ursächliche
Lebensbedingungen verändert werden. Er will in seinen
persönlichen Lebensbedingungen wahrgenommen und
behandelt werden.

Wir haben uns hierfür zur Aufgabe gemacht, die Impulse zu
verwirklichen, die sich aus der Anthroposophie Rudolf Steiners
zur Erweiterung der Therapie ergeben. Dem liegt zugrunde
ein Menschenbild, das neben dem physischen Organismus-
bereich des Menschen, der Gegenstand der modernen
naturwissenschaftlichen Medizin ist, auch die seelische und
geistige, d.h. psychische und individuelle Ebene seiner Existenz
systematisch mit einbezieht.

Eine Individual-Medizin in diesem Sinne beinhaltet neben
ärztlicher Beratung und medikamentöser Behandlung auch
künstlerische Therapien und psychologische Beratung.
Das Therapeutikum soll den Raum geben, in dem diese
therapeutischen Bemühungen zusammenkommen können.
Darüber hinaus geht es um Aktivitäten zur Förderung der
Gesundheitsverantwortung, Persönlichkeitsentwicklung und
Lebensgestaltung, z.B. Ernährung, Erziehung, Partnerschaft.
Und es gehören dazu Veranstaltungen zur Förderung des
künstlerischen Lebens und der sozialen Neugestaltung.
Wir sehen das Therapeutikum als einen Ort der Begegnung
und Entwicklung, wo Patienten und Therapeuten Gebende
und Nehmende gleichzeitig sind, und wo jemand nicht krank
oder Therapeut sein muss, um mitwirken zu können.

F I N A N Z I E R U N G

Die Arbeit des Ita-Wegman Therapeutikums ist nur möglich,
wenn sie von einer großen Zahl von Menschen unterstützt
wird, die diese Initiative für notwendig halten. Künstlerische
Therapien werden zur Zeit nur von wenigen Krankenkassen
erstattet. Im Rahmen einer mehrjährigen Studie wird die
positive Wirkung dieser Therapien zur Zeit untersucht, um
sie in den Katalog der gesetzlichen Krankenkassenleistungen
aufnehmen zu lassen.

In vielen Fällen müssen die künstlerischen Therapien jedoch
privat bezahlt werden. Das ist nicht für jeden möglich. Es ist
aber unser Anliegen, dass jeder - unabhängig von seiner
wirtschaftlichen Situation - unsere Angebote wahrnehmen
kann, wenn es therapeutisch sinnvoll ist.

Wir haben einen Therapiefond eingerichtet, aus dem Patienten
für die notwendige Therapie einen Zuschuß bekommen
können. Für diesen Therapiefond und für die praktischen
Aufgaben des Therapeutikums bitten wir um Ihre finanzielle
Unterstützung, entweder in Form einer Spende oder durch
Ihre Mitgliedschaft in unserem gemeinnützigen Verein. Über
Spenden und Beiträge erteilen wir die entsprechenden
Spendenbescheinigungen.

*Das Ideal einer vollkommenen Gesundheit
ist bloß wissenschaftlich interessant.
Krankheit gehört zur Individualisierung.*
Novalis

ITAWEGMAN
THERAPEUTIKUM
PROGRAMM 1/2008


Gesundheitstraining
15.4 - 17.6.2008

Verein für
erweiterte
Therapie
und Kultur e.V.
Dortmund



P R O G R A M M

● ab Mo. 7. Januar, 14.00 - 15.30 Uhr

Gedächtnistraining

für Menschen mit und ohne Behinderung ab 60 Jahren

Mit Christina Balke, Altenpflegerin i.R.

Anmeldung unter 0231 178844

Kosten: 50 €

10 mal montags, 7.1. - 10.3.

Entspannungs- und Konzentrationsübungen zu verschiedenen wechselnden Themen: Natur, Herbst, Märchenwelt, Geld und Gut, Zahlen, Reise, verwandtschaftliche Verhältnisse etc. Die evtl. vorhandenen Krankheitsbilder der TeilnehmerInnen können auf Wunsch berücksichtigt und in den Kurs einbezogen werden.

● ab Sa. 9. Februar

Wie geh ich weiter

Lebensgestaltung lernen in der Gruppe

Mit Adelheid Färber, HP Psychotherapie, tiefenpsychologische Körper- und systemische Familientherapeutin und Georg Vecker, Heilpraktiker, tiefenpsychologischer Körpertherapeut

Anmeldung: Adelheid Färber 0231 4270777

Samstags 10.00 - 18.00 Uhr und sonntags 10.00 - 14.30 Uhr

am 9./10.02., 8./9.3., 5./6.4., 7./8.6.

Kosten: 120 € monatl.

Eigene Kompetenzen, wie Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Stressabbau und Stressvermeidung sollen durch die Analyse von Körper- und Verhaltensmustern gestärkt werden. Die Gruppe und ihre Kommunikationsdynamik dienen als Resonanzboden und bieten eine Spiegelungsmöglichkeit für effektives Neu- Lernen und die Etablierung neuer Kommunikationsmuster. Die Gruppe hat schon begonnen und geht über einen Zeitraum von 2 Jahren. Um teilzunehmen ist ein Vorgespräch notwendig.

● ab Mo. 7. April

Leichter Laufen und Walken

Seinen Laufstil verbessern mit der Feldenkrais-Methode

Mit Christiane Wedekind, Bewegungstherapeutin und

Feldenkrais-Practitioner

Anmeldung unter 0231 9173540

Treffpunkt: Rombergpark Zooeingang

6 mal montags, 9.00 - 10.30 Uhr, Kosten: 70 €

● Feldenkrais-Methode und Rückenschule

Entdeckung der inneren Ordnung. Sich leicht und effizient bewegen lernen.

Mit Christiane Wedekind, Bewegungstherapeutin und

Feldenkrais-Practitioner, Anmeldung unter 0231 9173540

ab Mo. 21. Januar

17.00 - 18.10 Uhr, 9 mal, Kosten: 108 €

18.15 - 19.30 Uhr, 9 mal, Kosten: 108 €

19.45 - 21.00 Uhr, 9 mal, Kosten: 108 €

ab Mi. 23. Januar:

10.00 - 11.15 Uhr, 8 mal, Kosten: 96 €

ab Mo. 7. April:

18.15 - 19.30 Uhr, 10 mal, Kosten: 118 €

19.45 - 21.00 Uhr, 10 mal, Kosten: 118 €

ab Mi. 9. April:

10.00 - 11.15 Uhr, 10 mal, Kosten: 118 €

Feldenkrais und Rückenschule zum Extra Thema:

Sa. 1. März, 10.00 -15.00 Uhr

Sa. 17. Mai, 10.00 -15.00 Uhr

Entlastung, Entspannung von Schultern und

Nacken und Armen

Wie finde ich zur Kraft durch die Unterstützung des Rumpfes?

Kosten: 55 €

Feldenkrais-Einzelstunden - Funktionale Integration

Funktionale Verbesserung bei Schmerzen, Bewegungseinschränkung, Koordination, Atmung und Haltung.

Termine nach Vereinbarung

● Do. 28. Februar, 20.00 - 22.00 Uhr

Tibetische Klangschalen

Mit Birgit Rettich, Krankenschwester für Intensivmedizin,

Ausbildung in traditioneller chinesischer Medizin mit

westlichen Heilkräutern

Anmeldung bei Birgit Rettich unter 0231 149457

Kosten: 10 €

Informationen und eine Kostprobe zum Miterleben der

„Massage“ mit tibetischen Klangschalen.

Bitte Decke mitbringen.

● ab. Di. 15. April, 20.00 - 22.00 Uhr

Lebenskräfte

Gesundheitstraining

Mit Dr. Hendrik Vögler (Allgemeinmedizin), Dr. Thomas Rogalli (Frauenarzt, Paartherapie), Katharina Adam (Bewegungstherapie), Susanne Stähli (Malthérapie), Silvia ten Cate-Uhlenbrock (Psychotherapie), Helge Vögler (Schauspiel und Sprachtherapie).

9 Doppelstunden wöchentlich dienstags bis 17.6.2008.

Mit Voranmeldung 0231 161908 oder 0231 7212840 und Vorkasse.

Gesamtkosten 100 € (erm. 80 €).

Die Kosten werden auf Antrag von einigen

Krankenkassen erstattet.

Themen: Krankheitsprozesse - Gesundungsprozesse (Prävention, „Selbstregulation“, „Salutogenese“), Bewegung (Sport, Tanz), Kreativität, Entspannung (Atmung, Körperwahrnehmung, Schlaf), Partnerschaft, „Teamwork“, Lebensstil und Lebensrhythmus, Meditation (Übungen, Spiritualität).

Zum Thema gibt es jeweils nach einer theoretischen Einführung viele praktische Übungen und daran anschließend ein Gruppengespräch.

● Fr. 25. April, 18.30 - 21.00 Uhr und

Sa. 26. April, 10.00 - 18.00 Uhr

Bin ich meine Krankheit?

Systemische Familienaufstellung zu Krankheitssymptomen.

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

Anmeldung bis zum 14. April bei Katja Bakarinow-Busse

unter 0160 93865974 oder Adelheid Färber 0231 4270777

Kosten: 140 € für AufstellerInnen, 70 € für StellvertreterInnen

Im Mittelpunkt stehen Krankheiten und ihre Symptome als verschlüsselte Botschaften der Seele. Die Aufstellung soll helfen, diese Botschaften zu verstehen und neue Umgangsweisen mit chronischen Erkrankungen und Symptomen zu entwickeln. Auch als Ergänzung zur schulmedizinischen Therapie und zur Erweiterung des eigenen Blickwinkels ist diese Methode geeignet.

● So. 4. Mai, 11.00 bis 13.00 Uhr

Wandelwege

Sonntagsmatinee für Frauen

mit Katja Bakarinow-Busse, NLP, systemische Supervisorin, Gesundheitscoaching

Anmeldung unter 0209 9776432

Kostenfrei

Veränderungen haben im Lebenslauf eine immer wiederkehrende Bedeutung. Die Wandelwege widmen sich den Fragen um Entscheidungsprüfungen und Ich-Entschiedenheit im Beruf, in Lebens- und Gesundheitsfragen.

Die Matinee bietet Gelegenheit, Gesundheitscoaching und systemische Beratung in Wandelprozessen kennen zu lernen.

● Sa. 31. Mai, 9.00 - 18.00 Uhr und

So. 1. Juni, 9.00 - 13.00 Uhr

Wechseljahre - *wechself* wohin?

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

Mit Dr. Hendrik Vögler, Allgemeinarzt, Dortmund,

Helge Vögler, Atem- und Sprachtherapeutin, Dortmund

Mit Voranmeldung unter 0231 161908 und Vorkasse

Kosten: 100 € (ermäßigt: 80 €)

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. (siehe unten!)

● Fr. 13. Juni, 20.00 Uhr

Krebs in der Biographie

Vortrag und Gespräch mit Dr. Hendrik Vögler

Die Diagnose „Krebs“ ist für viele Patienten (und Angehörige) ein Einbruch in das „normale“ Leben und wird häufig zur Krise. Welche Rolle kann die Krebserkrankung in der Biographie spielen? Zwischen Schuld, Schicksal, Zufall. Häufige Krebsarten bei Mann und Frau in den verschiedenen Lebensaltern. Wie kommt es zu „Spontanheilungen“? „Was kann ich selber tun?“

● Do. 16. Juni, 20.00 Uhr

Mitgliederversammlung

für die Mitglieder des IWT auf gesonderte Einladung

A K T U E L L

Wechseljahre - *wechself* wohin?

Wochenendseminar am 31.5./1.6. 2008

MOTIV • Wechseljahre sind Übergänge - körperlich und psychisch - eigentlich mit der Möglichkeit, mehr Freiheit zu erringen. Allerdings kündigen sie sich häufig zunächst durch einen gewaltigen Kräfte- und Orientierungsverlust an. Vor allem die Frauen bemerken, dass sie nicht mehr jung sind und dass das Leben begrenzt ist. Dies führt oft dazu, das errungene Eigene zu entwerten: 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, Interesse für Neues. Wie können neue angemessenere Vorstellungen über die eigene „Wirklichkeit“ gebildet werden, eine Umorientierung von einer körperlichen Identifikation zu einer mehr (?) Identifikation.

Es geht dabei wieder neu um die Frage: Was fange ich mit mir an? Stelle ich mich „in den Dienst einer guten Sache“ - oder „kümmere ich mich um mich?“ Oder beides? Verantwortung für sich selbst - an der Gegenwart mitwirken - wie kommt das zusammen?

„Die Tatsache zu akzeptieren, dass man mit der Zeit vergeht, ist eine Art Sieg über die Zeit. Nicht leben zu wollen ist gleichbedeutend mit nicht sterben zu wollen. Werden und Vergehen sind der gleiche Bogen. Wer immer diesen Bogen nicht begleitet, bleibt schwebend in der Luft und wird taub. Vom mittleren Alter an bleibt nur jener lebendig, der willens ist, mit dem Leben zu sterben.“ (C. G. Jung)