

## AKTUELL

### OFFENES HAUS

Samstag, 30. August 2008  
15.00 - 22.00 Uhr

Therapiedemonstrationen, Workshops, Kaffee,  
Abendimbiss, Abend-Talk-Runde  
Eintritt frei!

Katja Bakarinow-Busse, Dipl. Pädagogin  
**Wandel-Wege (Systemische Beratung  
und Gesundheitscoaching)**

Peter Busse, Biographieberater  
**n.e.w. (neue - eigene - Wege)  
Berufsbiografie; Besserer Umgang mit Stress**

Katja Bakarinow-Busse  
**Was ist Aufstellungsarbeit?  
Praktische Vorstellung der Methode.**

Eva-Maria Fuchs, Förderlehrerin  
**Lernen in Bewegung - Bewegungsübungen**

Brigitte Jülich, Körpertherapeutin  
**Zur Überwindung von Ängsten (siehe Programm!)**

Helge Vögler, Sprachtherapeutin  
**Erfahrbarer Atem - Sprechen will gelernt sein**

Christiane Wedekind, Feldenkraislehrerin  
**Sich leichter Drehen und Wenden im Sitzen**

u.a.

\*

Aus Anlass des 15-jährigen Bestehens des IWT:

20.00 - 22.00 Uhr Abend-Talk-Runde mit

Katja Bakarinow-Busse,

Silvia ten Cate-Uhlenbrock,

Dr. Hendrik Vögler:

**„Therapie - wohin?“**

Die individuelle Therapiebeziehung und  
Tendenzen im modernen Gesundheitssystem

## MITARBEITEN

**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

**Brigitte Jülich**  
Beratung / Coaching / Therapie • (0231) 125576

**Katja Pradel**  
Sekretariat im IWT

**Susanne Stähli**  
Malthherapie • (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

## 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.



## Für eine anthroposophisch erweiterte Heilkunst – IKK Hamburg

Anthroposophische Medizin und ihre Therapien  
gehören gleichberechtigt in den Leistungskatalog der  
Krankenkassen. Bei der IKK Hamburg ist dieser  
Anspruch Wirklichkeit. Nutzen auch Sie unser exklusives  
Leistungsangebot und werden Sie Mitglied der Innungs-  
krankenkasse Hamburg. Wir freuen uns auf Sie.



Erfahren Sie mehr unter **www.ikk-hamburg.de** oder  
gebührenfrei unter **0800/77 70 444**

## 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.

„Die Kraft des Arztes liegt im Patienten.“  
Paracelsus

**ITAWEGMAN**  
THERAPEUTIKUM  
PROGRAMM 2/2008

**OFFENES HAUS**  
Samstag, 30. August 2008  
15.00 - 22.00 Uhr  
„Therapie wohin?“

Verein für  
erweiterte  
Therapie  
und Kultur e.V.  
Dortmund



# P R O G R A M M

● **ab Do. 14. August, 19.00 - 21.00 Uhr**  
**Wenn ich auf der Suche nach mir selbst bin**  
 Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst  
 Mit **Silvia ten Cate-Uhlenbrock, Psychologische Psychotherapeutin und Adelheid Färber, Körper- und Familientherapie, Heilpraktikerin Psychotherapie.**  
**Donnerstags 14.8./28.8./11.9./25.9./16.10./30.10./13.11./27.11.2008**  
 (die Termine sind nur zusammen zu belegen)  
**Anmeldung: 0231 7213602 oder 0231 4270777**  
**Kosten: 150 €**

Menschen, in deren Leben sich vieles verändert oder im Umbruch ist, machen oft die Erfahrung, dass sie das Alte nicht mehr trägt und ihnen das Neue noch nicht „richtig“ zur Verfügung steht. Hierdurch können Unsicherheit und Orientierungslosigkeit auftreten. Mit diesem Kurs bieten wir die Möglichkeit, diese Schwellensituationen zu bewältigen. Durch Achtsamkeitsübungen aus den Bereichen Meditation, Phantasie, Imagination sowie Körpererentspannungsübungen lernen Sie wieder zu sich zu finden und sich im Einklang mit sich selbst zu spüren. Lösungen von alten Identifikationen und Distanzierungstechniken helfen das Neue zu stabilisieren und zu integrieren.

● **ab Mo. 18. August**  
**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, 18.8. - 22.9., 9.00 - 10.00 Uhr, Kosten: 60 €**

● **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. 18. August:**  
**18.15 - 19.30 Uhr, 7 mal, Kosten: 83 €**  
**19.45 - 21.00 Uhr, 7 mal, Kosten: 83 €**

**ab Mi. 20. August:**  
**10.00 - 11.15 Uhr, 7 mal, Kosten: 83 €**

**ab Mo. 13. Oktober:**  
**17.00 - 18.10 Uhr, 10 mal, Kosten: 118 €**  
**18.15 - 19.30 Uhr, 10 mal, Kosten: 118 €**  
**19.45 - 21.00 Uhr, 10 mal, Kosten: 118 €**

**ab Mi. 15. Oktober:**  
**10.00 - 11.15 Uhr, 10 mal, Kosten: 118 €**

**Feldenkrais und Rückenschule zu extra Themen:**

● **Sa. 25. Oktober, 10.00 - 15.00 Uhr**  
**Starker Rücken - dynamisch und entspannt**  
 Lektionen zu Beweglichkeit, Aufrichtung und dynamischer Stabilität des Rückens  
**Kosten: 55 €**

● **Sa. 22. November, 10.00 - 15.00 Uhr**  
**Entlastung, Entspannung von Schultern, Nacken und Armen**  
 Freiheit in Schultern und Nacken durch Beweglichkeit, Kraft und Unterstützung des Rumpfes  
**Kosten: 55 €**

**Feldenkrais-Einzelstunden - Funktionale Integration**  
 Funktionale Verbesserung bei Schmerzen, Bewegungseinschränkung, Koordination, Atmung und Haltung.  
 Termine nach Vereinbarung

● **ab Mo. 18. August, 19.30 bis 21.00 Uhr**  
**Wandelwege**  
 Veränderungen aktiv angehen und gestalten  
 Gesprächskreis für Frauen  
 Mit **Katja Bakarinow-Busse, Dipl.Päd., NLP, systemische Supervisorin, Gesundheitscoaching**  
**Anmeldung unter: 0209 9776432**  
**8 mal vierzehntägig montags vom 18. August bis 8. Dezember**  
**Kosten: 160 €**

In Wandelprozessen kommt es besonders darauf an, diese mit Bewusstsein zu füllen und sich den neuen Anforderungen neugierig und offen zu stellen. Im Gesprächskreis erhalten Sie Unterstützung durch gezielte Anleitung. Sie lernen, Ihre Stärken und Kräfte für Veränderungen einsetzen zu können. Die regelmäßigen Treffen bieten die Möglichkeit, den eigenen Prozess sowohl professionell als auch durch die Selbsthilfe der Gruppe begleiten zu lassen. Mit dieser Unterstützung lassen sich viele Anforderungen leichter bewältigen.

● **Sa. 30. August, 15.00 - 22.00 Uhr**  
**OFFENES HAUS**  
 mit den Mitarbeitenden im IWT  
 Therapiedemonstrationen, Workshops, Kaffee und Imbiss, Talkshow am Abend. Eintritt frei! (siehe AKTUELL)

beim „Offenen Haus“:

● **Zur Überwindung von Ängsten**  
 „Halte dir jeden Tag 30 Minuten für Deine Sorgen frei und in dieser Zeit mach ein Nickerchen“ (Abraham Lincoln)  
 Mit **Brigitte Jülich, Psychotherapeutin, Erfolg Orange, Beratung/Coaching/Therapie.**  
**Fortsetzung am 10.09., 8.10. und 26.11., 18.00 - 19.30 Uhr**  
**Anmeldung unter: 0231 125576 oder 0176 51069314**  
**Kosten: Für drei Sitzungen 90 €**  
 Vom plötzlichen Schreck bis hin zu Angstgefühlen vor möglicherweise unangenehmen Situationen wie dem Gespräch mit dem Chef, die mögliche Beförderung, dem Bewerbungsgespräch, einer Prüfung und .... Das kennen wir alle! Aber wozu haben wir Angst und wozu entwickeln wir Angstgefühle? Warum können wir uns offensichtlich manchmal kaum dagegen wehren - bzw. was können wir dagegen tun? Übungen, Humorvolles, Ernstes und natürlich Ihre Fragen zum Thema haben ihren Raum!

● **Sa. 6. September, 10.00 - 15.00 Uhr**  
**Life-Balance 1 - Gleichgewichtsaspekte des Lebens**  
 Wie erlebe ich die Kraft der Aufrichte  
 Aufrichtigkeit, zwischen oben und unten, zwischen Himmel und Erde, von der Schwere in die Leichte?  
 (Anmeldungen bis zum 31.8.)

● **Sa. 25. Oktober, 10.00 - 15.00 Uhr**  
**Life-Balance 2 - Wie finde ich die Mitte**  
 zwischen zuviel und zuwenig Liebe zu mir selbst und zu anderen, zwischen vorn und hinten, zwischen aus sich herausfallen und sich zurückziehen?  
 (Anmeldungen bis zum 17.10.)

● **Sa. 6. Dezember, 10.00 - 15.00 Uhr**  
**Life-Balance 3 - Welche Kräfte brauche ich zwischen Hin und Her**  
 um Entscheidungen treffen zu können, die Waage zwischen rechts und links zu halten?  
 (Anmeldungen bis zum 28.11.)

**Alle Life-Balance-Seminare mit Avril Heer, Heileurythmistin, 02302 1695662 und Adelheid Färber, Körper- und Familientherapeutin, HP Psychotherapie, 0231 4270777.**  
**Die Termine können auch einzeln belegt werden.**  
**Kosten: 85 € pro Termin**  
**Bitte bequeme Kleidung und Picknick mitbringen, Getränke werden bereitgestellt.**

● **ab Di. 30. September bis 2. Dezember, 20.00 - 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 Vorgespräch 0231 16 19 08.**

Ziel des Kurses ist es, meditative Übungen so kennen zu lernen, dass sie regelmässig im beruflichen Alltag und zum Stressmanagement 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.  
 Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

● **Sa. 04. Oktober, 9.00 - 13.00 Uhr,**  
**Der Traum - rätselhafte Bild-Sprache der Seele!**  
 Traum es nur, oder tu´s - beides heißt sein. (R.M. Rilke)  
 mit **Volkmar Scholta-Molnár, Psychosynthesethérapeut**  
**Fortsetzung am 18.10. und 08.11., weitere Termine nach Absprache mit den Teilnehmern**  
**Anmeldung unter 0178 5170697 oder per E-mail: Psychosynthese.bochum@t-online.de**  
**Kosten 1. Termin: 30 €, Folgetermine jeweils 25 €**  
 Traumbotschaften aus den Tiefen unserer Seele sind meist seltsame Bilderrätsel. Chiffriert umgehen sie unsere innere „Zensurbehörde“ und versuchen mit unserem Bewusstsein in Verbindung zu treten. Immer wieder kompensieren sie Ungelebtes, weil es im Traum leben darf.  
 Anhand konkreter Träume der Seminarteilnehmer wollen wir versuchen, der Bild-Sprache der Seele kreativ und einfühlsam in einer erlebnisorientierten Traum-Expeditions-Serie nachzuspüren. Träume sind oft Hilferufe und/oder Botschaften unserer Seele, die uns daran erinnern, wie wir ursprünglich gemeint sind oder was in unserem realen Leben zu kurz kommt. Träume verstehen heißt, einen fruchtbaren Dialog mit der Seele zu beginnen, um erfüllter, bewusster und authentischer zu leben.

● **Fr. 07. November, 20.00 Uhr**  
**Bluthochdruck - was setzt uns unter Druck?**  
 Vortrag und Gespräch mit **Dr. Hendrik Vögler**  
 Familiäre, soziale und individuelle Risikofaktoren - Nervöse und massige Hochdrucktypen - welche Rolle spielen Angst und Aggression? - ganzheitliche Vorbeugung und Therapie

● **Sa. 15. November, 9.00 - 18.00 Uhr und**  
**So. 16. November, 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. 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!)

● **Sa. 29. November, 10.00 - 18.00 Uhr**  
**Burnout vorbeugen!**  
 Erkennen - verstehen - verändern!  
 mit **Katja Bakarinow-Busse, Dipl.Päd., NLP, systemische Supervisorin, Gesundheitscoaching verbindliche Anmeldung unter: 0209 9776432**  
**Kosten: 80 €**  
 Manchmal fühlt man sich einfach nur noch erschöpft und wie der Hamster im Rad - immer in Bewegung, ohne dass sich was bewegt. Zeit - inne zu halten, abzuschalten und aufzutanken. Das Seminar bietet die Möglichkeit, zu erkennen, was Sie selbst dazu beitragen, das Rad am Laufen zu halten und wie Sie Veränderungen in Gang setzen können. Kleine Entspannungsübungen können Sie danach in Ihren Alltag übernehmen. Sie üben sich einen Tag lang mit Selbstmanagementmethoden in Gelassenheit und Entscheidungskraft. Dabei lernen Sie Techniken kennen, die Sie leicht in Ihren Alltag übertragen können.

● **Do. 04. Dezember, 20.00 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 eine Decke mitbringen.

# A K T U E L L

## Wechseljahre - wechseln wohin?

Wochenendseminar am 15.11./16.11. 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)

