

13. Wuppertaler **Frauen**
GesundheitsTage
Sa.20.-So.21.2.'10



Gesamtschule Barmen
Wuppertal, Unterdörnen
Schwebebahn Adlerbrücke
Für alle interessierten
Frauen



Willkommen

zu den FrauenGesundheitsTagen in der Gesamtschule Barmen!

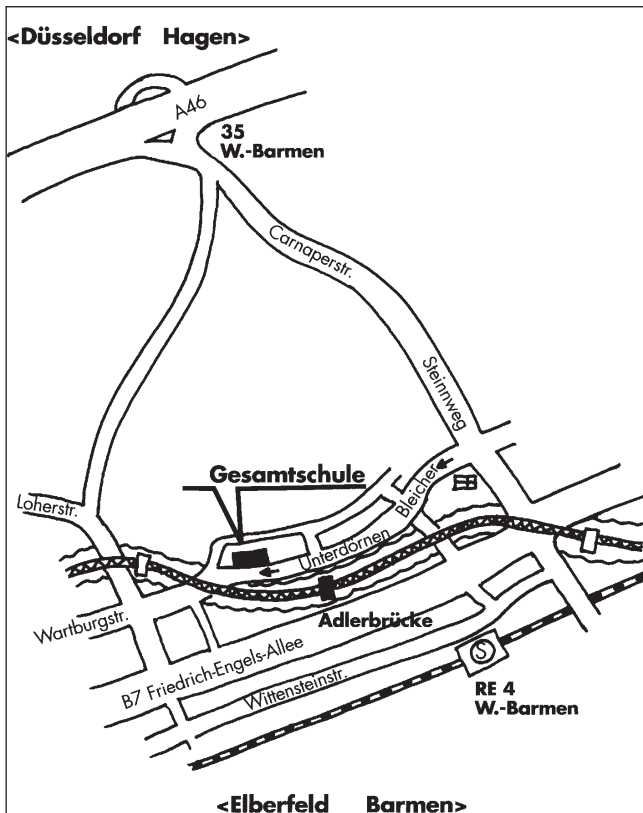
Zum 13. Mal möchten wir Sie einladen die Wuppertaler FrauenGesundheitsTage zu besuchen. Die GesundheitsTage sind erfreulicherweise fester Bestandteil des politischen und sozialen Lebens in Wuppertal geworden und haben auch Frauen aus anderen Städten angeregt, ähnliche Veranstaltungen ins Leben zu rufen. Der bisherige Erfolg der FrauenGesundheitsTage beruht nicht nur auf der regen Teilnahme der Wuppertaler Bürgerinnen, sondern auch darauf, dass sich Frauen der gesamten bergischen Region angesprochen fühlen.

Immer wichtiger wird es, dass wir uns der Eigenverantwortung bewusst sind, die ein selbstbestimmter Umgang mit allen Belangen rund um Medizin und Gesundheit erfordern. Die Resonanz der früheren Jahre hat gezeigt, dass gerade der Bedarf nach wohlthuender und entspannender Körpererfahrung sehr groß ist. Hinzu kommen immer mehr Frauen, die nach langen Wegen durch medizinische Praxen bzw. Institutionen von den GesundheitsTagen neue Orientierung erwarten und sich über neue Therapiemöglichkeiten informieren möchten. Während der FrauenGesundheitsTage kann nur ein **Einblick in unterschiedliche Therapieformen und Angebote** von Einrichtungen und Institutionen gewährt werden. Sie bieten daher keinen Ersatz für medizinische und therapeutische Diagnosen.

Die unterschiedlichen Lebenssituationen, die (oftmals krankmachenden) Belastungen, die sich z.T. auch körperlich manifestieren und die speziellen Bedürfnisse von Frauen werden häufig – auch von uns selbst – nicht genügend berücksichtigt. Bei der **Frage nach Gesundheit und Krankheit** dürfen wir deshalb die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen nicht aus den Augen verlieren. Einige Veranstaltungen greifen deshalb die unterschiedlichen Lebenszusammenhänge von Frauen auf, um sie gesellschaftspolitisch zu beleuchten. Dem Erfahrungsaustausch und der wechselseitigen Unterstützung von Frauen kommt dabei eine besondere Bedeutung zu.

Von unseren **Referentinnen** wünschen wir uns, dass sie in ihrer Arbeit die Lebenssituation von Frauen sehen und ernst nehmen – auch jenseits gesellschaftlicher Normen. Als **Besucherin** der Wuppertaler FrauenGesundheitsTage haben Sie die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Frauen Inspiration und Information zu erhalten. Wir möchten Sie unterstützen in Ihrer selbstverantwortlichen Suche nach frauengerechter medizinischer Betreuung und Beratung vor Ort.

Wegbeschreibung zur Gesamtschule Barmen



In diesem Sinne bieten wir Raum für:

- Vorträge rund um das Thema „Frauengesundheit“,
- Diskussionsrunden mit Fachfrauen,
- Kontakt zu verschiedener Fachfrauen, Therapeutinnen und Medizinerinnen,
- Kennenlernen unterschiedlicher Therapieformen,
- Vernetzung und Austausch der Fachfrauen untereinander,
- Annäherung verschiedener medizinischer Richtungen.

Das Schwerpunktthema dieses Jahres **„Träumen erwünscht – Frauen zwischen Vision und Wirklichkeit“** wird uns in den Workshops und Vorträgen begleiten. Die **Referentinnen** werden gebeten, das Thema in ihren Angeboten aufzugreifen. Dies ist in beeindruckend vielfältiger Weise geschehen.

Unter dem Motto **KurzKonzert** wird Susanne Strobl uns am Samstag-Abend noch ein bisschen in Bewegung bringen und schon an diesem Tag für einen schönen Ausklang sorgen.

Wir möchten Sie ebenfalls einladen, die zahlreichen **Informationsstände** Wuppertaler Institutionen zu besuchen. Hier finden Sie kostenloses Informationsmaterial vieler Beratungsstellen, Einrichtungen, Selbsthilfegruppen und Therapeutinnen zu unterschiedlichen Themen. Ebenso finden Sie im selben Raum unterschiedliche Verkaufsstände und die Massage-Ecke. Auch in diesem Jahr haben wir die Kassenstandorte so angelegt, dass wir den Wünschen vieler Besucherinnen entsprechen, die lediglich Informationsstände besuchen wollen. Sie werden hierzu ohne Eintrittsgeld die Möglichkeit erhalten.

Die Wuppertaler FrauenGesundheitsTage finden erneut in den **barrierefreien Räumen der Gesamtschule Barmen** statt. Wir hoffen, die Räume bieten möglichst vielen Frauen Platz, die gewünschten Vorträge und Workshops zu besuchen.

Trotz bestmöglicher Ausnutzung der Räume können wir **keine Garantie** dafür geben, dass Sie jede Ihrer gewünschten Veranstaltung besuchen können. Oftmals sind einzelne Veranstaltungen sehr stark frequentiert, so dass die Kapazitäten nicht ausreichen. Wir versuchen jedoch, Veranstaltungen, die einen großen Zulauf haben, ein zweites Mal stattfinden zu lassen. Frauen, denen bestimmte Veranstaltungen sehr wichtig sind, sollten sich 20 Minuten vor Beginn bei dem entsprechenden Raum einfinden.

Grundsätzlich haben **Frauen mit körperlichen Einschränkungen** in Veranstaltungen Vorrang, wenn diese stark besucht sind. Wir bitten alle Besucherinnen um Verständnis, Flexibilität und Rücksichtnahme.

Wir wünschen allen Besucherinnen und Fachfrauen ein lebendiges Wochenende mit vielen Möglichkeiten zum Kennenlernen, Diskutieren und Ausprobieren.

Roswitha Bocklage, Heike Friel, Birgit Gladbach-Eckstein, Laura Schröter, Petra Sternberg (Organisation)

25 Jahre

GLEICH-
STELLUNGS-
STELLE
FÜR FRAU
UND MANN

 Wuppertal



Organisatorisches

Kosten

Der Besuch aller Veranstaltungen kostet für einen Tag 15 Euro, für beide Tage 20 Euro. Eine Ermäßigung von 5 Euro ist mit Wuppertal-Pass, Studentinnen- oder Schülerinnenausweis möglich. Arbeitslosengeld II-Empfängerinnen und Auszubildende erhalten ebenfalls diese Ermäßigung. Spenden sind herzlich willkommen. Der Eintritt sichert nicht die Teilnahme an einer bestimmten Veranstaltung. Im Eintritt sind die Kosten für ein Getränk und einen kleinen Imbiss während der Abschlussveranstaltung enthalten.

Besucherinnen, deren Teilnahme an einem Workshop oder Vortrag wegen Überfüllung nicht möglich ist, bekommen einen Betrag von 2 Euro zurückerstattet. Sie werden hierzu von den jeweiligen Assistentinnen einen Gutschein erhalten, den Sie an der Kasse einlösen können.

Kostenlose Kinderbetreuung

Während der gesamten Veranstaltung wird eine kostenlose Kinderbetreuung von 9.30 bis 17.30 Uhr durch eine erfahrene Frau in einem separaten Raum angeboten.

Essen und Trinken

In der gesamten Zeit besteht die Möglichkeit, sich im Foyer der Schule mit kleinen Köstlichkeiten verwöhnen zu lassen. In der Zeit von 11.30 bis 14.00 Uhr wird in der Mensa ein warmes Mittagessen von „Erste Sahne“ – Bio-Catering angeboten.

Abschlussparty

Zum Abschluss der FrauenGesundheitsTage möchten wir mit Ihnen und euch feiern. Mit Sekt & Selters, einem kleinen Imbiss, Tanz und Party werden wir die Veranstaltung ausklingen lassen. Alle Eintrittskarten – sowohl für Samstag als auch für Sonntag – haben hierfür Gültigkeit.

Besucherinnen mit körperlichen Einschränkungen

Die Gesamtschule Barmen ist barrierefrei. Generell haben Frauen und Schülerinnen/Studentinnen/junge Frauen mit Handicap Vorrang bei stark besuchten Veranstaltungen. Die Ausschreibungstexte sind so verfasst, dass die körperlichen Voraussetzungen für den Workshop oder Vortrag daraus hervorgehen. Sollten Sie Zweifel haben, erkundigen Sie sich bitte kurz vor der Veranstaltung bei der jeweiligen Referentin. Es gibt keine Gebärdendolmetscherin. Assistentinnen haben freien Eintritt.

Hinweis für Raucherinnen

Im gesamten Gebäude darf nicht geraucht werden, da sonst der automatische Rauchmelder in Gang gesetzt wird. Wir bitten alle Frauen, diesen Hinweis unbedingt zu beachten. Für Raucherinnen stehen draußen Aschenbecher bereit.

Haftung

Die Teilnehmerinnen haften für sich selbst und besuchen alle Veranstaltungen in Selbstverantwortung. Die Veranstaltungen stellen keinen Ersatz für medizinische oder therapeutische Diagnose oder Behandlung dar.

Besucherinnen-Buch und Wünsche

Wir freuen uns, wenn Sie ihre Eindrücke, Gedanken, Anregungen etc. zu diesem Wochenende in unserem Besucherinnen-Buch mitteilen.

Danksagung

An dieser Stelle bedanken wir uns bei all denjenigen, die die 13. Wuppertaler FrauenGesundheitsTage möglich gemacht haben. Dazu gehören sowohl die Fachfrauen, die sich und ihre Arbeit an diesem Wochenende unentgeltlich vorstellen, aber auch die zahlreichen Helferinnen im Hintergrund.

Finanzen

Finanziell unterstützt werden die FrauenGesundheitsTage durch das Ressort Kinder, Jugend und Familie, das Ressort Soziales, die Aids-Hilfe Wuppertal, die Stadtsparkasse und Stroer City Marketing.

Spenden-Konto

Aids-Hilfe, Stichwort: FrauenGesundheitsTage
Stadtsparkasse Wuppertal, BLZ: 330 500 00,
Konto-Nr.: 933 770
Steuerlich absetzbare Spendenquittungen können ausgestellt werden.

Eröffnung, Besonderes und Abschluss

● Eröffnung

Samstag, 9.00 bis 9.30 Uhr, Mensa

Eröffnung mit Gong & Klangschalen

Eröffnung durch Roswitha Bocklage, Heike Friel, Birgit Gladbach-Eckstein, Laura Schröter, Petra Sternberg (Organisation der FrauenGesundheitsTage)

Maria Schmidt-Fieber wird uns mit Gongs und anderen Instrumenten musikalisch auf das Wochenende einstimmen.

● Besondere Angebote

Samstag, Mensa

KurzKonzert

Nach dem Programm am Samstag wird Susanne Strobel mit ihren Mitspielerinnen noch ein kleines Konzert für die Besucherinnen der FrauenGesundheitsTage anbieten. Alles sind herzlich eingeladen, den Tag beschwingt zu beschließen.

Samstag & Sonntag, Mensa

Massage gegen Spende

Einige Referentinnen bieten während der gesamten FrauenGesundheitsTage gegen Spende eine Massage an. Das eingenommene Geld dient überwiegend der Unterstützung für das Projekt „Seka“, einem Hilfsprojekt für traumatisierte Frauen. Ein Drittel des Geldes wird zur Deckung der Kosten für die FrauenGesundheitsTage genutzt.

● Abschluss

Sonntag, 17.45 Uhr, Mensa

Zum **Abschluss** der FrauenGesundheitsTage möchten wir mit Ihnen und euch feiern.

Christiane Salamon gestaltet den Abschluss unter dem Motto „Frauen tönen & singen“. Danach gibt es **Sekt & Selters**, eine kleinen **Imbiss, Tanz & Party** unter dem Motto „Tanzt solange ihr könnt!“ mit D-Jane Christel Meet.

Ehrlich, fair, solide: Unsere Sparkasse.



Profitieren Sie von unserer Beratung nach dem Sparkassen-Finanzkonzept, ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten: Ehrlich, fair, solide. Unsere Kundenberater sind für Sie da: in 9 Vermögenscentern, 34 Geschäftsstellen und telefonisch unter 0202 488-2424, montags bis freitags, von 8.00 Uhr bis 22.00 Uhr. Bitte sprechen Sie uns an. www.sparkasse-wuppertal.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

Sparkasse.
Gut für Wuppertal.





Programm Samstag

9.00 bis 10.00 Uhr

Eröffnung

Organisationsteam & Maria Schmidt-Fieber

10.00 bis 11.30 Uhr

Eigene Potenziale entdecken – Träume leben

Martina Bruseberg, Workshop, Raum 1, S. 21

10.00 bis 11.30 Uhr

Von der Idee zum Aufbruch:

Coaching für Zögerliche

Carola Heinrich & Beate Nitschke, Workshop, Raum 2, S. 21

10.00 bis 11.30 Uhr

Die perfekte Frau

Cornelia Pulver-Kötter, Workshop, Raum 3, S. 22

10.00 bis 11.30 Uhr

Family Map: Beziehungslandkarte –

Die Gegenwart im Spiegel meiner Herkunftsfamilie

Angelika Schütze & Rita Giebel, Workshop, Raum 4, S. 22

10.00 bis 11.30 Uhr

Feng Shui: Ein neuer Trend oder alte Weisheit?

Monika Brunsberg, Workshop, Raum 5, S. 23

10.00 bis 11.30 Uhr

Frauenmantel, Rose und Beifuss:

Drei starke Frauenpflanzen, die uns Frauen in unserer Weiblichkeit unterstützen!

Dagmar van Gemmern, Workshop, Raum 6, S. 23

10.00 bis 11.30 Uhr

Die biochemische Hausapotheke:

Schüßlersalze im Alltag

Bea Peters, Vortrag, Raum 7, S. 23

10.00 bis 11.30 Uhr

Frauen am Ende oder Neuanfang?

Rechte bei Trennung und Scheidung

Sandra Capra, Workshop, Raum 8, S. 24

10.00 bis 11.30 Uhr

Biodanza: Der Tanz des Lebens

Daliah Angelika Stripling, Workshop, Halle 1, S. 24





Samstag

10.00 bis 11.30 Uhr

Die Magie des Rhythmus: Finden Sie Ihren Rhythmus in Sprache und Bewegung, Trommeln und Percussion!

Susanne Strobel, Workshop, Halle 3, S. 25

12.00 bis 13.30 Uhr

Da kommt die gute Fee vorbei

Elke Eisenträger, Workshop, Raum 1, S. 26

12.00 bis 13.30 Uhr

Träume werden wahr: Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM)

Christa Stadler, Workshop, Raum 2, S. 26

12.00 bis 13.30 Uhr

Hier und Jetzt:

Spirituelle Rhythmen und Heilsames Singen

Susanne Strobel, Workshop, Raum 3, 26

12.00 bis 13.30 Uhr

Sehtraining und NLP: Vom Tunnelblick zum Weit- blick in Krisenzeiten. Reise in die Welt des Auges

Judith Bolz, Workshop, Raum 4, S. 27

12.00 bis 13.30 Uhr

Gesund, fit und schön: Körper, Gesundheit und Geist stärkende Maßnahmen aus der Traditionellen chinesischen Medizin

Dr. med. Kerstin Reisdorff, Vortrag, Raum 5, S. 27

12.00 bis 13.30 Uhr

Vitalstoffreicher Essgenuss: Eine Säule für gesundheitliche Balance neu entdecken

Birgit Winkel, Vortrag, Raum 6, S. 28

12.00 bis 13.30 Uhr

Süße Träume – Gesunde Süßigkeiten: Gesund, süß und lecker – geht das zusammen?

Sigrid Beckendorf, Workshop, Raum 7, S. 28

12.00 bis 13.30 Uhr

Matriarchate: Gesellschaften in Ballance?

Roswitha Bocklage & Birgit Gladbach-Eckstein,
Workshop, Raum 8, S. 28

12.00 bis 13.30 Uhr

Visionsreise

Maria Schmidt-Fieber, Workshop, Raum 9, S. 31



Samstag

12.00 bis 13.30 Uhr

Wege in die Weite wagen: Kreistanz als Kraftquelle wenn das Leben uns neue Herausforderungen bringt

Annette Kerber-Assigno, Workshop, Halle 1, S. 31

12.00 bis 13.30 Uhr

Kinästhetik: Entspannung und Harmonisierung durch bewusstes Bewegen

Gerlinde Lambeck, Workshop, Halle 3, S. 32

14.00 bis 15.30 Uhr

Die Kraft Ihrer Bedürfnisse: Wie wirken sich Ihre unerfüllten Bedürfnisse auf Ihr Leben aus

Necla Gül Güner Günes, Workshop, Raum 1, S. 33

14.00 bis 15.30 Uhr

Alte und neue Träume! Klassische Homöopathie: Zugewinn an Reaktionsmöglichkeiten

Regina Körner, Workshop, Raum 2, S. 33

14.00 bis 15.30 Uhr

Wieso lebe ich meine Träume nicht?

Mira Weyer, Workshop, Raum 3, S. 34

14.00 bis 15.30 Uhr

Craniosakraltherapie

Mechtild Albers, Workshop, Raum 4, S. 34

14.00 bis 15.30 Uhr

Arbeitsplatzgestaltung nach Feng Shui

Monika Brunsberg, Workshop, Raum 5, S. 34

14.00 bis 15.30 Uhr

Hatha – Yoga – Ausgleich

Angelika Feld, Workshop, Raum 6, S. 34

14.00 bis 15.30 Uhr

BodySense

Michaela Pechel, Workshop, Raum 7, S. 35

14.00 bis 15.30 Uhr

Emotionen: Wegweiser der Seele

Silke Hess, Workshop, Raum 8, S. 35

14.00 bis 15.30 Uhr

Schon wieder die Falsche geküsst, oder wie? Part- nerschaftliche Kommunikation für lesbische Paare

Anne Simon, Workshop, Raum 9, S. 36



Samstag

14.00 bis 15.30 Uhr

QiGong

Birgit Klingelberg-Lühr, Workshop, Halle 1, S. 36

14.00 bis 15.30 Uhr

Die Kraft der Kreistänze

Karin Erfurth, Workshop, Halle 3, S. 37

16.00 bis 17.30 Uhr

**Systemische Psychotherapie/
System(familien)aufstellungen**

Elke Eisenträger, Workshop, Raum 1, S. 38

16.00 bis 17.30 Uhr

Abschied und Neubeginn

Hilla Fleiter, Workshop, Raum 2, S. 38

16.00 bis 17.30 Uhr

**Gestaltungserfahrung Malen zum Thema
„Phönix Sein“ oder kreativ loslassen und
neue Möglichkeiten sehen**

Anke Büttner, Workshop, Raum 3, S. 38

16.00 bis 17.30 Uhr

Ressourcenorientiertes Coaching in Krisenzeiten

Judith Bolz, Workshop, Raum 4, S. 39

16.00 bis 17.30 Uhr

Entgiften und Entschlacken

Doris Keller, Workshop, Raum 5, S. 39

16.00 bis 17.30 Uhr

Tanzimprovisation

Gerlinde Lambeck, Workshop, Raum 6, S. 39

16.00 bis 17.30 Uhr

**Im Traum kann ich fliegen: Durch Traumreisen
zur eigenen Balance**

Marion Martin, Workshop, Raum 7, S. 40

16.00 bis 17.30 Uhr

Der weibliche Weg...

„entdecke die Kraftquelle in dir“

Karin Pohl, Workshop, Raum 8, S. 40

16.00 bis 17.30 Uhr

**Schon wieder die Falsche geküsst, oder wie? Part-
nerschaftliche Kommunikation für lesbische Paare**

Anne Simon, Workshop, Raum 9, S. 36



Samstag

16.00 bis 17.30 Uhr

Taijiquan (TaiChiChuan)

Birgit Klingelberg-Lühr, Workshop, Halle 1, S. 40

16.00 bis 17.30 Uhr

Bachblütentänze

Karin Erfurth, Workshop, Halle 3, S. 41

Anschließend KurzKonzert

Susanne Strobel, Mensa

Anzeige



• **Heilpraktikerin für Psychotherapie**

• Vorbereitung auf die amtsärztliche
Überprüfung

• **Jetzt Erstgespräch vereinbaren!**

www.Heilpraktikerschule-Monikas.de

oder unter Tel. 02332-709254



Monika L. Löttgen
Coaching & Hypnose
Im Himmel 38
58285 Gevelsberg
Germany

Fon: +49(0)23 32-70 92-54
Fax: +49(0)23 32-70 92-55
info@monikas.biz
www.monikas.biz



Programm Sonntag

10.00 bis 11.30 Uhr

**Ich habe einen Termin mit mir:
Liebevolle Zuwendung in der Selbstmassage**

Sigrid Beckendorf, Workshop, Raum 1, S. 42

10.00 bis 11.30 Uhr

**Träume – Traumreisen: den eigenen Wünschen
und Bedürfnissen näher kommen**

Gaby Zehnpfennig, Vortrag, Raum 2, S. 42

10.00 bis 11.30 Uhr

**Den Atem als „Leitseil“ aller Lebensäußerungen
erfahren: nach Prof. Ilse Middendorf**

Brigitte Buddrus, Workshop, Raum 3, S. 42

10.00 bis 11.30 Uhr

Ganzheitliche Frauenheilkunde

Ruth Eschmann, Vortrag, Raum 4, S. 43

10.00 bis 11.30 Uhr

**Frühjahrsputz oder wie ich meine Mitte stärken!
Feinstoffliche Energiearbeit für den Alltag**

Carola Heinrich, Workshop, Raum 5, S. 34

10.00 bis 11.30 Uhr

„There is nothing until first a dream...“

Felicitas Miller, Workshop, Raum 6, S. 34

10.00 bis 11.30 Uhr

**Wenn ein Traum zerbrochen ist:
Perspektiven nach den Tod eines nahen Menschen**

Renate Schatz, Workshop, Raum 7, S. 34

10.00 bis 11.30 Uhr

**Family Map: Beziehungslandkarte –
Die Gegenwart im Spiegel meiner Herkunftsfamilie**

Angelika Schütze & Rita Giebel, Workshop, Raum 8, S. 22

10.00 bis 11.30 Uhr

**Kopf und Körper befreien:
Unwinding-Techniken in der Cranioscraltherapie**

Jutta Spiecker, Workshop, Raum 9, S. 44

10.00 bis 11.30 Uhr

Glücksmomente

Silke Pape, Workshop, Halle 1, S. 44



Sonntag

10.00 bis 11.30 Uhr

**Durch den Tanz meinen Träumen Kraft
und meiner Seele Raum geben**

Annette Kerber-Assigno, Workshop, Halle 3, S. 45

12.00 bis 13.30 Uhr

Kommunikation aus systemischer Sicht

Dorothee Becker, Workshop, Raum 1, S. 46

12.00 bis 13.30 Uhr

**Balance in der Krise:
Stressabbau mit Naturheilmitteln**

Sonja Borner, Vortrag, Raum 2, S. 47

12.00 bis 13.30 Uhr

Bio-Magnetfeldtherapie

Doris Keller, Workshop, Raum 3, S. 47

12.00 bis 13.30 Uhr

Ziele verwirklichen, aber bitte ohne Hindernisse

Necla Gül Güner Günes, Workshop, Raum 4, S. 47

12.00 bis 13.30 Uhr

**Alles klar mit Haut und Haar!? Die Balance
zwischen gesunder Funktion und Schönheitsideal**

Birgit Winkel, Vortrag, Raum 5, S. 47

12.00 bis 13.30 Uhr

**Entspannt lernen und verändern
mit Phantasiereisen**

Bea Peters, Workshop, Raum 6, S. 48

12.00 bis 13.30 Uhr

**Eigenart, Eigensinn, Eigenständigkeit:
Frau zwischen Träumen und Realisieren**

Petra Samarah, Workshop, Raum 7, S. 48

12.00 bis 13.30 Uhr

Burnout oder wie ich gut für mich Sorge

Rita Schäfer, Workshop, Raum 8, S. 49

12.00 bis 13.30 Uhr

**Flow: Energetisches auftanken für Körper
und Geist**

Maria Schmidt-Fieber, Workshop, Raum 9, S. 49

12.00 bis 13.30 Uhr

**Bewegung und Lebensgeschichte –
ein tanztherapeutisches Angebot**

Angelika Feld, Workshop, Halle 1, S. 50



Sonntag

12.00 bis 13.30 Uhr

Tanzmediation

Elke Eisenträger, Workshop, Halle 3, S. 50

14.00 bis 15.30 Uhr

Kraft des Loslassens

Yvonne Mittelsten-Scheidt, Workshop, Raum 1, S. 51

14.00 bis 15.30 Uhr

Systemische Supervision für Lehrerinnen

Felicitas Miller, Workshop, Raum 2, S. 51

14.00 bis 15.30 Uhr

Im Traum kann ich fliegen:

Durch Traumreisen zur eigenen Balance

Marion Martin, Workshop, Raum 3, S. 40

14.00 bis 15.30 Uhr

Schoßkraft und Träumen

Ruth Eschmann, Workshop, Raum 4, S. 51

14.00 bis 15.30 Uhr

Das Bochumer Gesundheitstraining (BGT)

Gundula Noe-Preis, Workshop, Raum 5, S. 52

14.00 bis 15.30 Uhr

Der weibliche Weg...

„entdecke die Kraftquelle in dir“

Karin Pohl, Workshop, Raum 6, S. 40

14.00 bis 15.30 Uhr

Es war einmal... Alte Träume – Träume im Alter:

Workshop für Frauen um die 60plus

Renate Schatz, Workshop, Raum 7, S. 52

14.00 bis 15.30 Uhr

Träume werden wahr: Selbstmanagement

nach dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM)

Christa Stadler, Workshop, Raum 8, S. 26

14.00 bis 15.30 Uhr

Mit den Augen funkeln und mit ausgestreckten

Fäusten die Kraft vermehren

(Eine QiGong-Übung)

Jutta Spiecker, Workshop, Raum 9, S. 53

14.00 bis 15.30 Uhr

Life Kinetik: Training zur Gehirnentfaltung

Michaela Pechel, Workshop, Halle 1, S. 53



Sonntag

16.00 bis 17.30 Uhr

Ich Stimme: Die abenteuerliche Entdeckungsreise zur eigenen Stimme

Christiane Salamon, Workshop, Raum 1, S. 54

16.00 bis 17.30 Uhr

Traumkörperarbeit: Körpersymptome als Ausdruck unserer Ganzheit

Bea Schönfeldt, Workshop, Raum 2, S. 54

16.00 bis 17.30 Uhr

Energetische Psychologie (EDxTM)

Gaby Zehnpfennig, Vortrag, Raum 3, S. 54

16.00 bis 17.30 Uhr

Der Diamantweg in der C4-Homöopathie

Tünde Szecsödi, Vortrag, Raum 4, S. 55

16.00 bis 17.30 Uhr

Frauen zwischen Vision und Wirklichkeit

Anette-Ulrike Link, Workshop, Raum 5, S. 55

16.00 bis 17.30 Uhr

Reflexzonenmassage an den Füßen und Händen

Bea Peters, Workshop, Raum 6, S. 56

16.00 bis 17.30 Uhr

Eigene Potenziale entdecken – Träume leben

Martina Bruseberg, Workshop, Raum 7, S. 21

16.00 bis 17.30 Uhr

Wieso lebe ich meine Träume nicht?

Mira Weyer, Workshop, Raum 8, S. 34

16.00 bis 17.30 Uhr

Kräuter und Kulinarisches

Eva Kremer, Workshop, Raum 9, S. 6

16.00 bis 17.30 Uhr

Biodanza: Der Tanz des Lebens

Daliah Angelika Stripling, Workshop, Halle 1, S. 24

16.00 bis 17.30 Uhr

Salsa: Kleine Einführung in einen fröhlichen, spielerischen Paartanz

Claudia Nickel, Workshop, Halle 3, S. 56

17.45 Uhr

Abschluss mit Sekt & Selters,

einem kleinen Imbiss, Tanz & Party unter dem Motto „Tanz solange ihr könnt!“, Mensa



Samstag, 9.00 - 9.30 Uhr

Eröffnung mit Gong & Klangschalen, Mensa

Eröffnung durch Roswitha Bocklage, Heike Friel, Birgit Gladbach-Eckstein, Laura Schröter, Petra Sternberg (Organisation der FrauenGesundheitsTage)
Maria Schmidt-Fieber wird uns mit Gongs und anderen Instrumenten musikalisch auf das Wochenende einstimmen.

Samstag, 10.00 Uhr

Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum 1
Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum 7

Eigene Potenziale entdecken – Träume leben

„Gesundheit ist, wenn der Mensch seine Träume verwirklichen kann“ (Dr. Moshé Feldenkrais). Bewegung gehört zum Leben und beinhaltet Vitalität, Absicht und Handlung. Als wichtigstes Element, Ziele zu verwirklichen, Visionen oder Träume Wirklichkeit werden zu lassen wertete Dr. Moshé Feldenkrais – Begründer der Feldenkrais-Methode – die Bewegung. Dabei ging es ihm nicht um gymnastische Übungen, sondern um eine Bewusstheit über das eigene Tun. Bewusst zu handeln, setzt nach Feldenkrais' Auffassung Bewegung voraus; Bewegung im geistigen, mentalen und natürlich im körperlichen Sinne. Die in der Feldenkrais-Methode eingesetzten Bewegungen erfolgen ohne Kraftaufwand oder Anstrengung. Wir befassen uns mit unserem persönlichen Bewegungsspielraum in der Vorstellung sowie in der Handlung. Der Workshop wird verbal angeleitet und eröffnet Ihnen die Entdeckung eigener Potenziale. Die Übungen werden im Liegen stattfinden, eine mitgebrachte Matte/Decke ist daher eine wichtige Begleiterin für Ihre Teilnahme.

Martina Bruseberg, Heilpraktikerin, international zertifizierte Feldenkrais-Lehrerin in eigener Praxis für Frühförderung, Prävention und Rehabilitation. Lehrpraxis für Heilpraktiker/innen aus- und Weiterbildung, Vorstandsmitglied des Feldenkrais-Verbands Deutschland e.V.

Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum 2

Von der Idee zum Aufbruch: Coaching für Zögerliche

Coaching ist eine wirkungsvolle Methode, um Themen im Beruf oder Privatleben zu klären. Oft ist nicht Therapie angesagt, sondern eine klar abgegrenzte Frage soll mit professioneller Unterstützung bearbeitet werden. In dem Workshop geht es um die Fragen: Welche Themen eignen sich für ein Coaching? Mit welchen Methoden wird in einem Coaching gearbeitet? Wie sieht ein Coaching aus? Zum Kennenlernen gibt es eine Praxis-Kostprobe zum Thema „Erster Schritt“.

Carola Heinrich, geb. 1960, Dipl.-Sozialwissenschaftlerin, Coach (dvct), WenDotrainerin und Ausbilderin, Energie- und Symbolarbeit

Impressum

Herausgeber/in

Der Oberbürgermeister
Gleichstellungsstelle für Frau und Mann
Rathaus Barmen
Johannes-Rau-Platz 1
42275 Wuppertal

Ansprechpartnerin

Gabriele Kohaupt
Tel 02 02 / 5 63 51 98
Fax 02 02 / 5 63 84 91
eMail: gleichstellungsstelle@stadt.wuppertal.de

Vorbereitung der FrauenGesundheitsTage

Roswitha Bocklage (Leiterin der Gleichstellungsstelle) & Laura Schröter (Dipl. Sozialarbeiterin, Honorarkraft)

In Kooperation mit den Beirätinnen
Heike Friel, Gymnastiklehrerin & WenDo-Trainerin
Birgit Gladbach-Eckstein, FrauenBeratung
Petra Sternberg, Heilpraktikerin

Kommunikationsdesign und Produktion

Ute Seifert, Stadtbetrieb Schulen, Medienzentrum

Druck

Fa. Droste

Auflage

8.500 Stück, Januar 2010



Beate Nitschke, geb. 1958, Dipl. Sozialpädagogin, Coach (dvct), Heilpraktikerin (HPG), tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und Symbolarbeit nach der Phyllis-Krystal-Methode

Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum 3

Die perfekte Frau

Welche Frau kennt nicht den Zwang oder das Streben eine perfekte Frau sein zu müssen oder zu wollen? Jung, dynamisch, liebevolle Mutter, interessante Partnerin, erotisch und beruflich erfolgreich. Erhöht wird dieser Zwang/dieses Streben, wenn ein neuer Rollenanspruch hinzukommt z.B. eine neue Arbeitsstelle oder Mutter geworden zu sein. Diese Superlative finden zunehmend in allen Lebensbereichen Anwendung und werden zur entscheidenden Orientierung für die eigene Weiterentwicklung und die Zielformulierungen. Die Erwartung eine Superfrau zu sein wird aber nicht nur von außen an uns herangetragen. Häufig handeln wir vorausschauend und wissen, was gewünscht wird. Bedingt durch die hohen Erwartungen und Anforderungen, ob sie nun von innen oder von außen gestellt werden, entstehen innere Konflikte. Nicht gelöste Konflikte können die Ursache für psychosomatische Beschwerden sein oder werden. Mit Hilfe von psychodramatischen Methoden (Rollenspiel) und Körperübungen bietet dieser Workshop die Möglichkeit zu entdecken, wo und wie innere Konflikte entstehen und was passiert, wenn wir unsere psychischen und äußeren Realitäten daran messen eine Superfrau zu sein oder zu werden.

Cornelia Pulver-Kötter, Sozialarbeiterin, Psychodramal-eiterin, seit 2001 als Coach und Kommunikationstrainerin in eigener Praxis tätig.

Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Teil 1, Workshop, Raum 4

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Teil 2, Workshop, Raum 8

Family Map: Beziehungslandkarte – Die Gegenwart im Spiegel meiner Herkunftsfamilie

Heute werden wir mehr denn je mit ständigen Veränderungen und Neuerungen konfrontiert. Das erfordert Anpassung, Umdenken, Neuorientierung, „Gewohntes in Frage stellen“, Auflösen von Altem zugunsten von neuem. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie ermöglicht in der Betrachtung der Herkunftsfamilie das Erkennen von möglichen Gesetzmäßigkeiten und Wiederholungen von familiären Mustern und hilfreichen oder hemmenden Botschaften. Der Blick wird geschärft für die eigenen Themen und unsere Motive. Dies ist besonders an Wendepunkten des Lebens oder in Konflikt- und Krisensituationen helfend, wo wir nach neuer Orientierung suchen. Ziel ist es, die Vergangenheit zu verstehen, sie anzunehmen, was dann zu einem Verständnis für das eigene Leben und zur schöpferischen Gestaltung der Gegenwart führt. Wir bieten mit unserem Workshop einen



lustvollen, spannenden Einblick und Ausschnitt in den Prozess der Family-Map-Arbeit. Wir werden im ersten Teil des Workshops eine kleine Landkarte von der Herkunftsfamilie erstellen und uns dann im zweiten Teil auf die Suche nach unseren besonderen Fähigkeiten und Potentialen begeben, so dass am Ende dieser „Entdeckungsreise“ jede Teilnehmerin ihre persönliche Ressourcen-Gestalt mitnehmen kann.

Angelika Schütze, Jahrgang 54, Systemische Familientherapeutin (DGSF), Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Rita Giebel, Jahrgang 60, Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Therapeutin/Familientherapeutin (DGSF)

Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum 5

Feng Shui: Ein neuer Trend oder alte Weisheit?

Feng Shui, die alte chinesische Lehre, verbessert die Lebens- und Wohnqualität gezielt. Grundkenntnisse und Maßnahmen inklusive deren Auswirkungen sowie die Übertragbarkeit auf die westliche Welt werden Ihnen in einem Vortrag vorgestellt. Wir stehen mit unserer Umgebung in direkter Resonanz, so sagen z.B. unsere Räumlichkeiten viel über uns aus. Gezielte Maßnahmen und Veränderung können dazu beitragen, dass sich Menschen nach einer Feng Shui Beratung zufriedener und sich in ihrem direkten Umfeld sehr viel wohler fühlen. Entsprechende Möglichkeiten werde ich Ihnen an Hand von Beispielen vorstellen.

Monika Brunsberg, Feng Shui sowie Geo- und baubiologische Beraterin, Entspannungspädagogin

Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum 6

Frauenmantel, Rose und Beifuss: Drei starke Frauenpflanzen, die uns Frauen in unserer Weiblichkeit unterstützen!

Die Geschichte der Frauenheilpflanzen ist sehr alt, viele werden schon seit Jahrhunderten verwendet. Früher wussten die Frauen genau, welche Pflanze wann und wie helfen kann. Auch wir können uns heute diesen Wissensschatz wieder erschließen. Wir werden Frauenmantelkraut, Rosenblüten und Beifußpflanzen mit unseren Sinnen erleben, um diese „grünen Schätze“ für uns neu zu entdecken. Freuen Sie sich auf wohl-tuende und spannende Anwendungen, die Körper und Seele ansprechen.

Dagmar van Gemern, Jahrgang 63, Phytotherapeutin/Heilpflanzenexpertin, selbständige Kursleiterin seit 2002 zu den Themen Heilpflanzenkunde, Gesundheit und Ernährung

Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Vortrag, Raum 7

Die biochemische Hausapotheke: Schüßlersalze im Alltag

Schüßlersalze sind gute Hausmittel bei kleineren Erkältungen aber auch bei langfristigeren Befindlichkeitsstörungen



oder auch als begleitende Maßnahmen zu ärztlichen oder naturheilkundlichen Therapien. Im Vortrag werden die Funktionsmittel nach Dr. Wilhelm Schüßler Nr. 1 bis 12 mit den dazugehörigen Salben in ihren Anwendungsmöglichkeiten vorgestellt. Ein Script zum Vortrag wird bereitgestellt.

Bea Peters, Heilpraktikerin, Reikilehrerin, NLP-Therapeutin

Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum 8

Frauen am Ende oder Neuanfang? – Rechte bei Trennung und Scheidung

Ihre Beziehung ist am Ende? Oder Sie möchten sie beenden, wissen aber nicht, welche Folgen das hat? Der Workshop möchte einen Überblick über die verschiedenen rechtlichen Folgen geben, mit der Frau sich vor/während und nach der Trennung vom Ehemann oder Lebensgefährten konfrontiert sieht. Das können Fragen zur Wohnungsnutzung sein, zu finanziellen Regelungen, z.B. Unterhaltspflichten, auch gegenüber gemeinsamen Kindern, Vermögensausgleich, Sorge- und Umgangsrecht. Die Referentin versucht Ihnen einen Weg aufzuzeigen, mit der rechtlichen Wirklichkeit umzugehen um neu beginnen zu können.

Sandra Capra, Fachanwältin für Familienrecht, geboren 1968, seit 1998 Rechtsanwältin in Wuppertal, seit 2005 in eigener Kanzlei tätig mit dem Schwerpunkt Familienrecht und Gewaltschutz

Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Halle 1

Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Halle 1

Biodanza: Der Tanz des Lebens

In jeder von uns schlummert Dornröschen, die starke, fröhliche und schöne Frau, die entdeckt, wach geküsst und angenommen werden will. Im Biodanza sind Sie Ihr eigener innerer Prinz, der die Prinzessin erweckt. Hier können wir Frauen einen Weg in unser Leben finden, einen Weg zu mehr Freude und Leichtigkeit, mehr Selbstvertrauen, Selbst-Verständlichkeit und (Selbst-) Liebe. Wie erleben Wachstum und Liebe durch In-Beziehung-treten mit Anderen (Bedürfnis nach einem Stamm; einer unterstützenden und nährenden Gemeinschaft unter Frauen) – zunächst in der Gruppe und nach und nach auch in unserem Alltag. Der Tanz des Lebens arbeitet ausschließlich Potential stimulierend und verzichtet darauf, alten Geschichten, Problemen und Erlebnissen weiterhin Aufmerksamkeit – sprich Energie – zu geben. Wir kehren zurück zu unseren Ursprüngen, indem wir lernen, unsere Instinkte wieder wahrzunehmen und ihnen zu folgen. Soweit die Worte. Biodanza wirkt und erklärt sich selbst durch das gemeinsame „erleben“. Aus Ihrer Vision kann Wirklichkeit werden. Bitte Matte oder Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Daliah Angelika Stripling, Tänzerin des Lebens, Heilpraktikerin für Körper und Seelenpflege



Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Halle 3

Die Magie des Rhythmus: Finden Sie Ihren Rhythmus in Sprache und Bewegung, Trommeln und Percussion!

Trommeln? Wer, ich? Das kann ich nicht... Mit Leichtigkeit und wie von selbst kann jede Teilnehmerin hier Rhythmus entdecken und einen eigenen Ausdruck finden. In einem magisch erscheinenden Prozess schwingen sich die verschiedenen Rhythmen der Teilnehmerinnen aufeinander ein und es entsteht ein harmonisches Ganzes, in dem die Gruppe trägt und jede Frau ihren unverzichtbaren Anteil hat. Im Trommeln erfahren Sie eine fokussierte und gleichzeitig schwebende Aufmerksamkeit ähnlich der Meditation. Sie schöpfen Kraft, erleben sich lustvoll als Teil des Ganzen und können dabei ganz bei sich bleiben. Bewegungskoordination verbindet die Gehirnhälften und führt in entspannte Konzentration, Rhythmus energetisiert und wirkt heilsam auf Körper, Geist und Seele. Mit ursprünglicher Lebensfreude – elementar und kraftvoll im Beat der Trommeln – erleben Sie die magische Wirkung des Rhythmus.

Susanne Strobel, selbständige Musikerin, Gesangs- und Rhythmuspädagogin, Dozentin, Multiplikatorin, Event-Regisseurin. Ausgebildete Studienrätin, seit 1995 eigene Percussionschule in Wuppertal. Musiktherapeutisch tätig. Fortbildungen für Pädagoginnen und Therapeutinnen. Bandleitung und -coaching. Soloperformances.

Anzeige

Praxis Krankengymnastik
Physiotherapie
Erika Klawohn

Haspeler Schulstraße 28
42285 Wuppertal
Telefon (02 02) 8 78 95



Samstag, 12.00 Uhr

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum 1

Da kommt die gute Fee vorbei

Drei Wünsche hast du frei! Ja wenn das so einfach wäre. Kenne ich denn meine wirklichen Wünsche? Und wenn die Fee dann nicht kommt, wie kann ich sie trotzdem verwirklichen? Was hindert mich daran? Sind es alte Verhaltensmuster, Glaubenssätze, nicht zugelassene Gefühle? „Das kann ich nicht, das schaffe ich nicht“ sind Sätze, die viele von uns kennen. Wir wollen in diesem Workshop nachspüren, welches unsere Träume einst waren und heute sind und vielleicht etwas über erste Schritte zu ihrer Verwirklichung erfahren.

Elke Eisenträger, Heilpraktikerin, seit 1998 in eigener Praxis tätig. Praxis für Systemische Psychotherapie, Systemaufstellungen, traditionelle chinesische Akupunktur, Shiatsu, Aikidolehrerin

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum 2

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 8

Träume werden wahr: Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM)

Damit Neujahrswünsche zum Jahresende umgesetzt sind, lassen Sie sich einführen in das Zürcher Ressourcenmodell (ZRM). Seit Jahren erfolgreich angewendet, unterstützt es uns darin, aktuelle berufliche oder private Fragen zu klären. ZRM fokussiert den Willen, stärkt die Eigenmotivation, bildet handlungswirksames Verhalten aus und senkt den Stresspegel. Die Methode verknüpft motivationspsychologische Erkenntnisse mit Ergebnissen der neueren Gehirnforschung. Der Workshop ist als Einführung mit Miniübung, Vortrag und Austausch angelegt. Der Workshop ist auf 12 Frauen ausgerichtet.

Christa Stadler, Diplom Sozialwissenschaftlerin, Supervisorin (DGsv)

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum 3

Hier und Jetzt: Spirituelle Rhythmen und Heilsames Singen

Aus meinem Atem Klang entstehen und meinen Körper in Rhythmus kommen zu lassen kann mir helfen, ganz im Hier und Jetzt anzukommen, eine zutiefst heilsame Erfahrung. Rituelle Rhythmen und Lieder verschiedener Kulturen inspirieren uns und vermitteln uns ihre sanfte, meditative oder auch kraftvolle, freudige Stimmung. In unserer Kultur gibt es kaum noch die Möglichkeit, spontan zu singen und zu musizieren. Das in Gemeinschaft mit Gleichgestimmten, mit Leichtigkeit und ohne Leistungsdruck zu tun vertieft die soziale, gesundheitsfördernde und transzendente Wirkung der Musik. Als älteste Instrumente der Menschheit sind uns Stimme und elementare Rhythmusinstrumente leicht zugänglich, auch Ungeübte können sich in fließenden Wiederholungen dem Singen und



dem Rhythmus anvertrauen. Körperlich wirken sie positiv auf das vegetative Nervensystem, regulieren die Körperchemie und sind eine Ressource für Entspannung und Stressabbau. Energetisch gehen Melodie und Rhythmus eine heilsame Verbindung ein, sie verleihen uns Wurzeln und Flügel und sind Nahrung für Körper, Geist und Seele.

Susanne Strobel, selbständige Musikerin, Gesangs- und Rhythmuspädagogin, Dozentin, Multiplikatorin, Event-Regisseurin. Ausgebildete Studienrätin, seit 1995 eigene Percussionschule in Wuppertal. Musiktherapeutisch tätig. Fortbildungen für Pädagoginnen und Therapeutinnen. Bandleitung und -coaching. Soloperformances.

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum 4

Sehtraining und NLP: Vom Tunnelblick zum Weitblick in Krisenzeiten. Reise in die Welt des Auges

In diesem Workshop erfahren Sie viel über die Anatomie und die natürlichen Funktionen der Augen. Und, Sie können während einer 45-minütigen Entspannung durch das Auge reisen. Bei der Reise in die Welt des Auges können die Augen und der Geist entspannen, sich regenerieren und die Sehfunktionen werden wie von selbst angeregt. Anstelle von Augenübungen gibt es hierbei die Möglichkeit, die Sehfunktionen in einem sehr entspannten Zustand zu fördern.

Judith Bolz, Diplompädagogin, Coach, Sehtrainerin, NLP Master, Lösungsorientierte Beratung

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Vortrag, Raum 5

Gesund, fit und schön: Körper, Gesundheit und Geist stärkende Maßnahmen aus der traditionellen chinesischen Medizin

Wie schaffe ich es, ein gutes Körpergefühl zu bekommen!? Welcher Körpertyp hat welche Bedürfnisse (Yintyp/Yangtyp)!? In meinem Vortrag zeige ich Mittel und Wege einer jahrhundertealten Medizinform, der traditionellen chinesischen Medizin. Ich gebe Anregungen aus der Energiearbeit, der Ernährung und der Kräutertherapie speziell für Frauen.

Dr. med. Kerstin Reisdorff, Fachärztin Allgemeinmedizin/Ärztin für chinesische Medizin

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Vortrag, Raum 6

Vitalstoffreicher Essgenuss: Eine Säule für gesundheitliche Balance neu entdecken

Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, warum trotz medizinischer Fortschritte immer mehr – auch jüngere Menschen – chronisch erkranken? Laut Weltgesundheitsorganisation WHO sind 75% aller Erkrankungen ernährungsbedingt bzw. von der Ernährung wesentlich beeinflusst. In meinem Vortrag erhalten Sie Informationen über Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit, die Sie aus den gängigen Veröffentlichungen nicht erhalten. In diesem Rahmen stelle



ich Ihnen die vitalstoffreiche Vollwertkost vor, eine natürliche Ernährungsform, mit der zahlreiche Krankheiten vermieden, bzw. bereits bestehende erheblich gelindert werden können. (Ich selbst bin hierfür ein Beispiel.) Übermäßige Gelüste nach Süßem verschwinden, das Gewicht reguliert sich, das Genusempfinden steigt. Im Gegensatz zu Diäten ist die vitalstoffreiche Vollwertkost eine optimale dauerhafte Ernährungsform für jede, leicht zu erlernen und umzusetzen. Das Schöne daran: Richtig verstanden ist sie vielseitig, lecker und für jeden bezahlbar! Kostproben und Rezepte erhalten Sie im Anschluss an den Vortrag an meinem Informationsstand.

Birgit Winkel, Gesundheitsberaterin GGB mit den Schwerpunkten Ernährung, natürliche Haut- und Haarpflege; Farb- und Stilberaterin

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum 7
Süße Träume – Gesunde Süßigkeiten: Gesund, süß und lecker – geht das zusammen?

Wir alle wissen etwas über die negative Wirkung von raffiniertem Zucker im Körper. In diesem Workshop gehe ich intensiver darauf ein. Was macht er genau im Körper? Und was ist die gesunde Alternative dazu ohne hochkonzentrierte Süßungsmittel zu benutzen? Der Workshop beinhaltet die Demonstration einer Zubereitung einer gesunden Süßigkeit aus 100% natürlichen Zutaten, die Sie leicht zu Hause selbst herstellen können, sowie Kostproben verschiedener feiner Leckereien aus der natürlichen Vitalkost-Gourmetküche. Fühlen Sie sich eingeladen Ihre Geschmacksknospen ohne Reue zu verwöhnen! An meinem Stand im Foyer gibt es weitere Leckereien zu kosten.

Sigrid Beckendorf, Holistische Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberaterin, Diplomsozialarbeiterin, Sozialtherapeutin, Massagetherapeutin in eigener Praxis

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop Vortrag, Raum 8
Matriarchate: Gesellschaften in Balance?

Matriarchate waren Gesellschaften, in denen Frauen ihre Kraft und Würde leben konnten. Matriachale Strukturen in Wirtschaft, Recht, Glauben und im Alltag gibt es noch an verschiedenen Orten der Welt. Der Film von U. Madeisky und K. Werner „Die Töchter der sieben Hütten“ berichtet über ein Matriarchat in Indien. Wir möchten Frauen mit dieser Veranstaltung auf andere Lebensmöglichkeiten aufmerksam machen und Visionen sähen. Wir freuen uns auf neugierige Teilnehmerinnen, die den Film mit uns anschauen möchten und mehr über Matriarchate wissen möchten.

Roswitha Bocklage, Leiterin der Gleichstellungsstelle für Frau und Mann, Stadt Wuppertal,

Birgit Gladbach-Eckstein, FrauenBeratung

Perspektiven für Frauen

60 plus



Trauerbegleitung

Renate Schatz

Leben weben – Systemische Beratung

Ev. Theologin – Systemische Therapeutin DGSF

Tel: 0202 26 56 06 66

renate.schatz@web.de

www.leben-weben.de



Sabine Kümmel

Heilpraktikerin

Chinesische Medizin

Akupunktur · Tuina-Massage

Emmichstrasse 1

Wuppertal - Vohwinkel

Telefon 0202 - 695 36 18

kuemmel@talpraxis.de

www.talpraxis.de



Christa Stadler

Coaching
Organisationsberatung

- Supervision
- Moderation
- Karriereberatung
- Selbstmanagement
nach dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®)

Ottostrasse 33
42289 Wuppertal
www.christastadler.de



Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum 9

Visionsreise

In unserem Alltag ist oft kein Platz mehr für Träume, weil wir anderen Notwendigkeiten eine höhere Priorität einräumen oder einräumen müssen. Wir verpacken sie dann für später – ohne ihnen zu sagen, wann das sein wird. Irgendwann können wir uns kaum noch an sie erinnern oder wissen nicht mehr, wohin wir den Karton gepackt haben. Dieser Workshop ist eine „Abenteuer - Reise“! Unsere Reisebegleitung sind natürliche Klangschwingungen, weil sie unsere Gehirnaktivität dabei unterstützen, über unser Alltagsdenken hinaus den Raum unserer Phantasie und Kreativität zu öffnen. Für Frauen, die ihre Träume verloren haben oder neue Wege beschreiten möchten. Bitte ausreichende Liegeunterlage/Matte, eine Decke und Schreibzeug mitbringen.

Maria Schmidt-Fieber, Musikerin, Klangmasseurin, Dozentin, Aus- und Weiterbildungen in Krankenpflege (allgemein psychiatrisch), Musik (Gong, Percussion), Klangmassage nach Peter Hess, Stressbewältigung und Körperarbeit

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Halle 1

Wege in die Weite wagen:

Kreistanz als Kraftquelle, wenn das Leben uns neue Herausforderungen bringt

Der Workshop richtet sich an Frauen, die gerne tanzen oder schon die heilsame Kraft und Poesie erfahren haben, die uns das achtsame Tanzen im tragenden Kreis schenken kann. Er richtet sich auch an Frauen, die vor neuen Herausforderungen – beruflicher oder privater Neuorientierung – stehen. Und er richtet sich an Frauen, die vor der Frage stehen: Was wünsche ich mir wirklich, was tut mir gut und wie kann aus meinen Träumen eine Vision oder Realität werden. Wir tanzen hierzu alte und neue einfach zu erlernende und kraftvolle Frauentänze aus Osteuropa, dem Nahen Osten, israelische und Klezmer-Tänze und spüren hierbei der sich in uns entwickelnden Energie und Lebensfreude nach. Durch den Tanz eröffnet sich uns ein Gemeinschaftsempfinden, welches das Hier und Jetzt unserer körperlichen Präsenz als Ausgangspunkt einer Reise in unsere innere Heimat erleben lässt. Und von hieraus lassen sich auch wieder neue Wege wagen...

Annette Kerber-Assigno, Fallmanagerin, Kreistanzlehrerin, Fortbildungen bei internationalen Kreistanzlehrern, klassische und eigene Choreographie



Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Halle 3
Kinästhetische Körperarbeit „Rund um die Wirbelsäule“

Kinästhetik: Entspannung und Harmonisierung durch bewusstes Bewegen

Wo meine Aufmerksamkeit ist, da bin ich! In diesem Workshop gönnen wir uns, unserem Körper die volle Aufmerksamkeit zu schenken. Im achtsamen Ausführen einfacher, kleinster Bewegungen einzelner Körperteile (meist im Liegen) bemerken wir, wie diese alle miteinander in Beziehung stehen. Das aufmerksame Bewegen wird belohnt durch eine verbesserte Wahrnehmung unseres viel entspannteren Körpers am Ende der Übungen; denn wir haben unseren kinästhetischen Sinn – den Bewegungssinn – angeregt oder gar geweckt! Wir erleben dann, dass unsere Fortbewegung im Gehen ein harmonisches Zusammenspiel aller Körperteile ist und unsere aufrechte „Haltung“ in Wirklichkeit eine lebendige „Balance“, in der die Aufrichtekraft von innen kommt. Zu Beginn es Workshops gibt es eine kleine Gymnastik und ein Lockerungstänzchen zu rhythmischer Musik. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Gerlinde Lambeck, Tanzpädagogin, Tanztherapeutin, Kinästhetiklehrerin, Tanz- und Bewegungsraum Movimiento



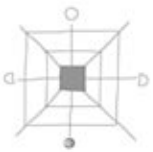
Samstag, 14.00 Uhr

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 1
Die Kraft der Bedürfnisse: Wie wirken sich Ihre unerfüllten Bedürfnisse auf Ihr Leben aus
 Kennen Sie Ihre Bedürfnisse? Dürfen/können Sie überhaupt Ihre Bedürfnisse aussprechen, ausleben? Welche Gefühle beschreiben Ihre Bedürfnisse am besten? Welchen Platz nehmen Bedürfnisse in Ihrem Leben ein? Wir Frauen verzichten in unserem Leben auf vieles. Selbst unsere Vorfahren haben auf vieles verzichtet; werden unsere Kinder auch verzichten müssen? Was und wie möchten wir, dass es weiter geht? Möchten wir wirklich etwas verändern in unserem Leben? Veränderungen können nur entstehen, wenn Sie bereit sind etwas zu verändern. Die Familienaufstellung ist eine feinfühligere Therapieform, die uns verstehen lässt, warum wir so sind. Mit dieser Methode ist es möglich, in überraschend kurzer Zeit Informationen über das eigene Familiensystem zu gewinnen und Veränderungsmöglichkeiten anzuregen. Nach einer theoretischen Einführung werden wir eine Aufstellung durchführen.

Necla Gül Güner Günes, Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Supervisorin, -Coach, -Systemische Familien- und Organisationsaufstellerin, Systemische Familien- und Sozialtherapeutin

Anzeige

Heilpraktikerin
Geomantin



Petra Sternberg

Langerfelder Str. 82
42389 Wuppertal

fon: 0202 - 55 78 27
fax: 0202 - 265 32 18
petra.sternberg@gmx.de

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 2
Alte und neue Träume! Klassische Homöopathie: Zugewinn an Reaktionsmöglichkeiten

Was bedeutet Heilung für die klassische Homöopathie? Wenn die alten Wunden heilen dürfen, werden die veralteten Reaktionsmuster überflüssig. Wodurch eröffnen sich neue Wege zur ganzheitlichen Entwicklung? Welches Menschenbild steht dahinter? Wieso hat meine Individualität einen so hohen Stellenwert? Was sind die Naturelle? Was ist das Similimum? Wie wird diagnostiziert? Wie erfolgt die richtige Mittelwahl? Manipulation, Placeboeffekt, Erstverschlimmerung? Wodurch wird meine eigene Lebenskraft angeregt? Welche Grenzen und Chancen bietet mir die klassische Homöopathie? Was unterscheidet die klassische Homöopathie von der symptombezogenen Homöopathie? Wie kann mir die klassische Homöopathie auf meinem Weg zur Authentizität helfen? Mut und Kraft für neue Wege – geht das mit der klassischen Homöopathie? Antworten auf die häufigsten Fragen und Grundlagen der klassischen Homöopathie.

Regina Körner, Jahrgang 1968, Heilpraktikerin und klassische Homöopathin in eigener Praxis seit 1997. Verschiedene medizinische und psychologische Therapien, langjährige Berufserfahrungen auch in der Sozialarbeit und Ausbilderin für Jugendliche und Erwachsene.



Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 3
 Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum 8

Wieso lebe ich meine Träume nicht?

Was sind Ihre Bedürfnisse und Träume? Was brauchen Sie um glücklich zu sein? Was hindert Sie daran? Was wollen Sie? Erkennen Sie sich! In diesem Workshop begegnen Sie Ihren Wünschen und Träumen sowie dem, was fehlt um sie zu verwirklichen. Erkenne! Die Einzige die sich begrenzt, sind Sie. Welche alten Erfahrungen und Verhaltensmuster hindern uns unsere Träume zu leben? Ein Seminar für Frauen, die Mut haben sich mit ihren Erfahrungen und Verhaltensmuster auseinanderzusetzen, um ihre Träume zu leben. Nicht gelebte Träume rauben uns Kraft und Energie. Lebe deine Träume!

Mira Weyer, Heilpraktikerin (Psychotherapie) und Synergetik-Coach für Familienaufstellungen und Gefühle.

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 4

Craniosakraltherapie

Die craniosakrale Therapie ist eine sehr sanfte, manuelle Methode zur Regulierung und Entspannung der Körperpulse, insbesondere des craniosakralen Rhythmus. Dieser Rhythmus ist eine eigene spezifische Bewegung, die vom Kopf (cranium) zum Kreuzbein (sakrum) schwingt und im ganzen Körper spürbar ist. Mit dieser Therapie können Spannungen und Blockaden erspürt und gelöst werden. Dadurch wird eine Anregung der Selbstheilungskräfte und der Verbesserung des gesamten Befindens erreicht. Dieser Workshop gibt einen Einblick in diese Therapiemethode, mit leichten Übungen zumerspüren der eigenen Körperpulse und einfachen Griffen. Bitte eine Decke mitbringen.

Mechtild Albers, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Körperpsychotherapie, Europäisches. Zertifikat für Psychotherapie, Physiotherapeutin, Atemtherapeutin. Seit 1996 in freier Praxis tätig

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 5

Arbeitsplatzgestaltung nach Feng Shui

Der Wohlfühlfaktor am Arbeitsplatz ist wichtiger denn je, denn dort verbringen wir den größten Teil unseres Tages. Konzentration und Leitungsbereitschaft stehen heutzutage im Mittelpunkt. Die Arbeitsmarktlage sowie der Zeitdruck belasten uns zunehmend. Feng Shui gibt uns Hinweise zur Verbesserung der Raumqualität und Strukturierung unseres Arbeitsplatzes. Grundsätzlich sollten Freiräume vorhanden sein, damit eine Weiterentwicklung möglich ist. Chi Fluss und positive Energien für Mitarbeiter/innen durch die gezielte Gestaltung von Bereichen und Ecken sowie der Einsatz von Farben und Pflanzen sind genauso wie die Minderung von Elektromog und magnetischen Felder ein wichtiger Aspekt, der den Wohlfühlcharakter des Arbeitsplatzes bestimmen. Hierzu werden Sie in meinem Vortrag etwas erfahren.



Monika Brunsberg, Feng Shui sowie Geo- und baubiologische Beraterin, Entspannungspädagogin

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 6

Hatha - Yoga - Ausgleich

Wir brauchen in unserem Leben sowohl Kraft und Energie als auch Ruhe und Entspannung. Sie haben in diesem Workshop die Möglichkeit, Grundelemente des Hatha-Yoga kennen zu lernen und zu erleben, wie Sie durch eine gezielte Auswahl an Übungen Spannung abbauen, Kraft schöpfen und zur Ruhe finden können. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke mitbringen Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Angelika Feld, geb. 1959, Tanz- und Ausdrucks-therapeutin (Ausbilderin/Lehrtherapeutin BTD), Heilpraktikerin (Psychotherapie), ECP (Europäisches Zertifikat für Psychotherapie), Yogalehrerin. Seit vielen Jahren in klinischer und freier Praxis mit Einzelnen und Gruppen (vor allem Frauen) tätig. Schwerpunkte: Traumafolgestörungen, Angst, Depression, Burnout, Essstörungen, Persönlichkeitsstörungen

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 7

BodySense

Bei diesem Konzept – entwickelt vom Bewegungswissenschaftler Jürgen Woldt – handelt es sich um ein energetisches Training, bei dem auf bisher einzigartige Weise Bewegungen spezifisch mit sensorischen Reizen wie Farbe, Duft, Bildern, mentaler Aufmerksamkeit, Musik und Rhythmen verbunden werden. Ziel des Trainings ist die Verbesserung der Selbstregulation zur Erhöhung der eigenen Denk- und Handlungskompetenz. Wenn Sie sich vorstellen können, dass unser Körper auf unsere Gedanken reagiert und wir einen Einfluss auf die Funktion unseres Körpers haben, wir mit unseren Gedanken und Gefühlen dem Körper Energie nehmen, aber auch geben können: dann sind Sie bei diesem Vortrag richtig.

Michaela Pechel, Physiotherapeutin, LifeKinetik Trainerin, BodySense Wellnesstrainerin

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 8

Emotionen: Wegweiser der Seele

Der Vortrag gibt einen Einblick in die Emotionen und spirituellen Fähigkeiten, die wir mit den fünf Elementen verbinden. Hierbei möchte ich besonders auf das Holzelement eingehen, das mit der Emotion Wut / Frustration in Zusammenhang steht. In der chinesischen Medizin kennen wir keine negativen Emotionen, sondern gehen davon aus, dass jede Gefühlsregung uns auf etwas aufmerksam macht. Daher sollten wir das Gefühl der Wut nutzen, um der Frage nachzugehen, welche Lebensumstände etc. uns unzufrieden machen und von uns als belastend empfunden werden. Der nächste Schritt besteht darin, diese Umstände zu optimieren oder Wege zu



finden, besser damit umzugehen. Die Verwirklichung eigener Lebensträume und Ziele und das Schaffen von eigenen Freiräumen spielt hierbei eine zentrale Rolle. Wenn die Emotion Wut nicht ausgelebt wird bzw. unbeachtet bleibt, führt dies langfristig zu Frustration. Hieraus entstehen wiederum sehr vielfältige Krankheitsbilder wie Depressionen, Migräne, Reizdarm und viele weitere. Einige Therapieansätze bzw. Tipps zu Ernährung, Verhaltensweisen im Alltag etc. werde ich ebenfalls nennen.

Silke Hess, Heilpraktikerin in eigener Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin in Wuppertal – Akupunktur, Kräutertherapie, Ernährungsberatung

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 9

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum 9

Schon wieder die Falsche geküsst, oder wie? Partnerschaftliche Kommunikation für lesbische Paare

„Warum verstehst Du nicht, was ich brauche!“, „Der ‚lesbische Bett-Tod‘ hat uns ereilt.“, „Bei manchen Themen geht gar nichts mehr!“ – „Aber – wir lieben uns doch!?“ Die Beziehungsdynamik lesbischer Paaren wird von vielen Faktoren bestimmt. Eine wichtige Rolle spielt die gesellschaftliche Entwertung von Frauen und Lesbischsein. Hier können Paare eher wenig Einfluss nehmen. Auch ihre Herkunftsfamilien können sie nicht tauschen. Aber lesbische Partnerinnen können eine gelingende partnerschaftliche Kommunikation einüben. Es hilft, dazu die Herkunftsfamilien, eigene Kommunikationsmuster und (unbewusste) Kriterien für die Partnerinnen-Wahl anzuschauen. In diesem Workshop vermittele ich Hintergrundwissen zu den Themenbereichen „Herkunftsfamilie“, „Kommunikationsmuster“ und „Paarkonstellationen“. Die teilnehmenden Paare erfahren mehr über „gute“ Kommunikation und können diese miteinander ausprobieren. An diesem Workshop können bis zu fünf Paare teilnehmen.

Anne Simon, 1958; evangelische Pastorin und Sozialmanagerin (u.a. 2001-2006 Polizeiseelsorgerin der Kreispolizeibehörde Wuppertal); seit 2006 selbstständig als Beraterin, Coach und Seelsorgerin; in Ausbildung zur Gestalttherapeutin (Gestaltinstitut Köln – GIK)

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Halle 1

QiGong

Jede Reise beginnt mit einer Vision (frei nach einem chin. Sprichwort). Visionen sind ein erstes Bild von der Wirklichkeit, die Sie schaffen möchten. QiGong verwandelt Bilder in sanfte Bewegungen. Diese Bewegungen wecken unsere Ausgeglichenheit, schaffen Balance in unseren inneren Energiebahnen und Energiefeldern. Die Reise beginnt. Ich biete für Frauen mit und ohne Handicap eine Zeit der Bewegung und inneren Ruhe an.

Birgit Klingenberg-Lühr, Taijiquan- und Qigong-Lehrerin,



Shiatsu-Praktikerin, Gesundheitsberaterin für Rücken, Füße und Gelenke, Reiki-Lehrerin

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Halle 3

Die Kraft der Kreistänze

Tanz kann ein Weg sein, dem Bedürfnis nach Ausgeglichenheit, Ruhe, Lebensfreude und Balance nachzukommen. Die Urform des Kreises kann Halt und Kraft geben und helfen, sich als Teil eines Ganzen zu erleben. Der meditative Charakter einiger Tänze bietet die Möglichkeit, zu sich selbst zu kommen und dem tieferen Sinn der Schritte und Bewegungen nachzuspüren. Sie erlernen ruhige und temperamentvolle Tänze zu Musik aus verschiedenen Kulturen. Teilnehmerinnen mit körperlichen Einschränkungen sollten vorher mit der Referentin sprechen. Bitte Gymnastikschuhe mitbringen, sonst wird Barfuß getanzt.

Karin Erfurth, Diplomsozialpädagogin, Dance Alive Spezialistin (BVTA), Kreistanzlehrerin, Massage Praktikerin in eigener Praxis. Aus- und Weiterbildung: Meditation des Tanzes, Natural Dance, Bachblütentänze, internationale Folklore, ganzheitliche Massage, Seit 1988 Leitung von Tanzgruppen

Anzeige



Frauen-Naturheilpraxis



Ruth Eschmann
Heilpraktikerin
 Flensburger Str. 59
 42107 Wuppertal
 Tel: 0202-3178638

www.frauen-heilpraxis.de
www.yoniheilung.de

- Naturheilkunde
- Yoni-Heilungsprozesse/-Massagen
- Energie-Licht-Therapie



Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum 1

Systemische Psychotherapie/ System(familien)aufstellungen

Vielleicht bin ich unzufrieden mit meiner Arbeitssituation, vielleicht gibt es Probleme in meiner Partnerschaft oder in meiner Familie. Da gibt es Situationen in meinem Leben, in denen ich mich neu orientieren muss oder mir endlich meine Wünsche erfüllen möchte. Was auch immer mein Leben belastet, schwer oder gar krank macht, was auch immer mich bewegt oder wonach ich mich sehne: die Systemische Therapie beantwortet Fragen, sucht Lösungen, indem sie den Menschen als eingebettet sieht in den jeweiligen größeren Zusammenhang. Der Workshop ermöglicht das kennen lernen der Systemischen Therapie mit ihren vielfältigen Arbeitsweisen wie Familienstellen, Traumreisen und mehr.

Elke Eisenträger, Heilpraktikerin, seit 1998 in eigener Praxis tätig. Praxis für Systemische Psychotherapie, Systemaufstellungen, traditionelle chinesische Akupunktur, Shiatsu, Aikidolehrerin

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum 2

Abschied und Neubeginn

Viele Abschiede und Verluste begegnen uns in unserem Leben – oft werden wir mit einer Wirklichkeit konfrontiert, die uns umfassend herausfordert. Die Bereitschaft, den Verlust zu akzeptieren, wächst erst langsam in uns. Aber hinter jedem Abschied verbirgt sich ein Neubeginn. Der Workshop bietet die Möglichkeit zu erfahren, wie heilsam es ist die Abschiedlichkeit in unsere Lebenswirklichkeit zu integrieren. Aus dieser Akzeptanz heraus erwächst Freude und der Mut zu neuen Lebenskonzepten. Bitte Matten mitbringen.

Hilla Fleiter, Diplomsozialpädagogin, Lebens- und Trauerbegleiterin/-beraterin (AMB), Ausbildung bei Dr. J. Canacakis, langjährige Erfahrung in der Beratung und Begleitung von Menschen in Trauerkrisen, Durchführung von Trauerseminaren

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum 3

Gestaltungserfahrung Malen zum Thema „Phönix Sein“ oder kreativ loslassen und neue Möglichkeiten sehen

Wir leben in einer Umbruchzeit. Sicherheit ist gefragt – Experimentelles ist out. Dennoch – wie wäre es mit prallem Wühlen in Schutt und Asche, ordentlichem im Nebel Stochern und Löcher in die Welt Brennen, damit die neuen Taten glanzvoll emporsteigen können. Je offener und gelöster wir gucken, desto eher können wir neue Möglichkeiten sehen. Dieses Sehen und Lösen trainieren wir mit Kunst. Wir gehen spielerisch ein Risiko ein und üben. Mit Freude und Farbe, Stiften und Genuss.

Anke Büttner, Bildende Künstlerin, Diplomdesignerin und



Dozentin für Zeichnen an der Uni Wuppertal; eigene Mal-, Zeichen- und Modellerschule

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum 4

Ressourcenorientiertes Coaching in Krisenzeiten

In Krisenzeiten verlieren wir – oft aufgrund von äußerem Druck – den Zugang zu unseren Fähigkeiten und Talenten. Krisenzeiten fordern aber gerade eine Menge Kreativität von uns, damit Lösungen leichter gefunden werden können. Im Vortrag lernen Sie viel über die Möglichkeiten eines unterstützenden Coachings, dass Sie besonders in schweren Zeiten wieder in einen guten Kontakt mit Ihren Fähigkeiten bringt. Mit dieser guten Verbindung zu den inneren Ressourcen können wir Herausforderungen mit viel mehr Leichtigkeit begegnen.

Judith Bolz, Diplompädagogin, Coach, Sehtrainerin, NLP Master, Lösungsorientierte Beratung

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum 5

Entgiften und Entschlacken

Schmerzen, Entzündungen, Funktionsstörungen haben häufig eine Ursache in Übersäuerung und Giftstoffen im Gewebe. Unsere Lebensgewohnheiten, die Technisierung, unsere Ernährung führen häufig zu Disharmonien im Organismus. Der Körper wird „sauer“. Was bedeutet Übersäuerung und wozu kann sie führen? Was können wir auf natürliche Weise dagegen tun?

Doris Keller, Physiotherapeutin, Celinemed-Beraterin

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum 6

Tanzimprovisation

Gesundheit hat viel mit Beweglichkeit und Freude zu tun. Beides finden wir im Tanz. Also – tanzen wir! Einfache Anleitungen helfen, spielerisch in Bewegung zu kommen: den Körper recken, rütteln, biegen, falten und formen; im Klang der Musik den eigenen tänzerischen Ausdruck finden, alleine und miteinander... Der improvisierte Tanz baut nicht Schritt auf Schritt, sondern entsteht eher ganzheitlich aus Körperbewusstsein, Gewahrsein, Offenheit und Einsatz. Nicht der wertende Verstand leitet, sondern der Körpersinn, das Gespür, die Wahrnehmung. So entsteht authentischer Bewegungsausdruck und spontane tänzerische Gestaltung in der Gruppe. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Gerlinde Lambeck, Tanzpädagogin, Tanztherapeutin, Kinästhetiklehrerin, Tanz- und Bewegungsraum Movimiento



Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum 7
 Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 3
Im Traum kann ich fliegen: Durch Traumreisen zu eigenen Balance

In Traumreisen ist uns alles möglich, jedes Problem lösbar, jede Herausforderung zu bewältigen. Ob ich mein Selbstbewusstsein damit stärken möchte, indem ich einen hohen Berg besteige, ob ich Zuversicht erleben möchte, indem ich sicher von einem Boot getragen werde oder ob ich mich losgelöst fühlen möchte, indem ich wie ein Vogel durch die Lüfte gleite. Das Unterbewusstsein ist nur über Bilder zu erreichen und jede Frau kann lernen, sich durch Traumreisen zu entspannen, wieder zur eigenen Balance zu finden oder sogar Lösungen für Probleme zu entwickeln. Bei diesem Workshop möchte ich gerne mein Konzept der ganzheitlichen Entspannung für Körper, Geist und Seele vorstellen. Ich lade Sie ein, mit mir eine Traumreise zu erleben. Anschließend erarbeiten wir gemeinsam den Schwerpunkt der Reise durch ergänzende Übungen aus den unterschiedlichen Bereichen wie z.B.: Intuitives Malen, Gesang, Tanz, Gespräche. Die Botschaft erschließt sich auf diese Weise viel tiefer und durch Partnerinnen- bzw. Gruppenübungen entsteht ein sehr schöner Kontakt untereinander, der ein Gefühl der Verbundenheit gibt. Die Übungen sind alle aufeinander abgestimmt und ergänzen sich. Dies führt zu einer tiefen Entspannung, Ausgeglichenheit und Harmonisierung des ganzen Körpers.

Marion Martin, Erzieherin und Entspannungspädagogin

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum 8
 Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 6
Der weibliche Weg... entdecke die Kraftquelle in dir
 Durch Familienaufstellungen, Übungen aus dem NLP-Coaching, Ritualarbeit, Meditationen sowie Arbeiten mit dem EFT (Emotional Freedom Technique) finden Sie immer mehr zu Ihren eigentlichen Wurzeln und können Ihre Stärke und Kreativität neu entfalten und Ihr Potenzial leben.

Karin Pohl, Psychotherapeutische Heilpraktikerin

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Halle 1
Taijiquan (TaiChiChuan)
 Träume, Visionen verändern meine Wirklichkeit und die der Anderen. Taijiquan, eine chinesische Kampfkunst, ist ein kraftvolles Training, das in weiten Bahnen im Raum geübt wird. Raumgreifen und darin innere Räume erschließen, das kann Taijiquan sein. Unsere Energien bahnen und bündeln und gelassen in die Zukunft treten. Das wünsche ich uns und biete Taijiquan für Frauen mit und ohne Handicap an.

Birgit Klingelberg-Lühr, Taijiquan- und Qigong-Lehrerin, Shiatsu-Praktikerin, Gesundheitsberaterin für Rücken, Füße und Gelenke, Reiki-Lehrerin



Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Halle 3

Bachblütentänze

Zu den Seelenpflanzen von Edward Bach haben Anastasia Geng und Anei Helm Texte, Lieder und Tänze entwickelt. In diesem Workshop werden wir Bachblütentänze tanzen, die auf uns harmonisierend und unterstützend wirken. Diese Tanzart kann Türen öffnen zu Selbstheilungskräften. Teilnehmerinnen mit körperlichen Einschränkungen sollten vorher mit der Referentin sprechen. Bitte Gymnastikschuhe mitbringen, sonst wird Barfuß getanzt.

Karin Erfurth, Diplomsozialpädagogin, Dance Alive Spezialistin (BvTA), Kreistanzlehrerin, Massage Praktikerin in eigener Praxis. Aus- und Weiterbildung: Meditation des Tanzes, Natural Dance, Bachblütentänze, internationale Folklore, ganzheitliche Massage, Seit 1988 Leitung von Tanzgruppen

Anzeige

Entspannung und Wohlbefinden **KINÄSTHETIK** // Auflockerung und Koordination **JAZZTANZ** // "Zu sich und aus sich heraus" **TANZTHERAPIE** // Tänzerische Ausdruckskraft **TANZIMPROVISATION**
 Fortlaufende Kurse / Workshops / Probestunde



Sonntag, 10.00 Uhr

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum 1

Ich habe einen Termin mit mir:

Liebevolle Zuwendung in der Selbstmassage

In diesem Workshop werden Sie sich Zeit für sich selbst und Ihren Körper nehmen. Wir beleuchten Fragen darüber, wie Sie sich Raum für sich selbst im Rahmen des Alltagsstresses schaffen können. Der Workshop umfasst eine angeleitete Selbstmassage, Tipps und Vorschläge zur Durchführung zu Hause. In erster Linie geht es mir aber nicht um die Vermittlung einer Technik, sondern um die Anregung, sich liebevolle, unabhängige Momente der Selbstzuwendung zu kreieren, die dazu beitragen, Ihre Gesundheit zu erhalten und Ihr Wohlbefinden zu steigern.

Sigrid Beckendorf, Massagetherapeutin, Diplomsozialarbeiterin, Sozialtherapeutin, Holistische Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberaterin in eigener Praxis

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Vortrag, Raum 2

Träume – Traumreisen: Eine gute Methode, sich selbst und den eigenen Wünschen und Bedürfnissen näher zu kommen

Ich arbeite im Rahmen meiner Praxis seit vielen Jahren mit geleiteten Traumreisen zu immer unterschiedlichen Themen. In der Regel sind es Reisen, die Frauen in ihr inneres Erleben unternehmen, um zu sich auf einer tieferen Ebene Kontakt aufzunehmen. Dies ermöglicht es häufig, Antworten auf Fragen zu erhalten, die im normalen Alltagsbewusstsein nicht zugänglich sind. Im Rahmen dieser Veranstaltung werde ich diese Arbeitsweise vorstellen und mit Ihnen eine leichte Reise zur Entspannung machen.

Gaby Zehnpfennig, Praxis für Psychotherapie Naturheilkunde und Coaching, Dipl. Sozialarbeiterin, Heilpraktikerin, Transaktionsanalytikerin und EDxTM Certified Practitioner

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum 3

Den Atem als „Leitseil“ aller Lebensäußerungen

erfahren: Der Erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middendorf. Durch das achtsame Üben mit Atem und Bewegung können wir bewusst wahrnehmen, wie wir mit unserem Körper, unserem Atem, uns selbst umgehen. In der Arbeit mit Atem und Bewegung geschehen Veränderungen hin zum Positiven, die durch die Kräfte des Atems gestützt werden. Wird der Atem ungestört von Wunsch und Wille zugelassen, erkennen wir oft auch weniger gelebte Teile der Persönlichkeit. Mehr Lebenskraft, eine gelassene Grundhaltung, Leichtigkeit und Freude stellt sich ein. Empfindungsbewusstsein schöpfen wir aus unserem ureigenen Potenzial und entwickeln uns zu einem uns gemäßen Leben, in der Wünsche und Träume integriert sind.



Brigitte Buddrus, Atemtherapeutin nach Prof. Ilse Middendorf, Yogalehrerin BDY/EYU

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Vortrag, Raum 4

Ganzheitliche Frauenheilkunde

Natürliche Behandlungsmethoden finden auch in der Frauenheilkunde zunehmend Beachtung. In meinem Vortrag werde ich Möglichkeiten der naturheilkundlichen Behandlung von gynäkologischen Erkrankungen darstellen, insbesondere die Anwendung der Energie-Licht-Therapie nach Stockmann sowie die (Homöo-)Isopathie. Bitte Matten und Decken mitbringen.

Ruth Eschmann, Heilpraktikerin

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum 5

Frühjahrsputz oder wie ich meine Mitte stärken! Feinstoffliche Energiearbeit für den Alltag

In diesem Workshop werden alltagstaugliche Visualisierungsübungen vorgestellt, die als Bildsprache unser Unterbewusstsein erreichen und die uns unterstützen unser Leben klarer und energiereicher zu gestalten. Ich biete einen Vortrag mit praktischen Übungen an.

Carola Heinrich, geb. 1960, Energie-, Symbolarbeit und Intuitives Training seit 1995, Dipl.-Sozialwissenschaftlerin, WenDotrainerin und Ausbilderin, Coach (dvct)

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum 6

„There is nothing until first a dream...“

Träume sind die Samen für Veränderungen in der Zukunft. Wir werden unsere Wünsche und Träume suchen und finden, sind sie doch wichtige Hinweise auf Fähigkeiten, die in uns schlummern. Wir werden eine Ahnung davon bekommen, wie es sein könnte, wenn wir unsere Stärken neu wahrnehmen, unsere ungenutzten Potenziale aktivieren und unseren eigenen Fähigkeiten mehr vertrauen. Damit unsere Träume sich im Leben entfalten können, machen wir in diesem Workshop gezielte Übungen und tauschen uns aus.

Felicitas Miller, Lehrerin, Theaterpädagogin, Systemische Supervisorin (DGSv/SG) NLP Practitioner (DVNLP); seit 2003 Beratung, Coaching, Mediation, Supervision in eigener Praxis.

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum 7

Wenn ein Traum zerbrochen ist: Perspektiven nach dem Tod eines nahen Menschen.

Gemeinsame (Lebens)träume halten Menschen zusammen, entfalten in der Paardynamik und der Familiengeschichte eine bedeutsame Wirkung. Sie bilden den Mythos, die Legende über ein gelingendes Leben. Wenn der Partner/die Partnerin oder eine enge Freundin, ein naher Freund stirbt, zerbricht auch dieser Traum. Nicht nur unser Alltag, auch unser



gesamtes Weltbild ändert sich. Ja, manchmal müssen wir uns selbst „neu erfinden“. In diesem Workshop unterstütze ich Sie darin, Ihren Verlust anzuschauen und den Blick für eine Neudeutung zu öffnen. Sie können das Kostbare Ihres alten Traums mitnehmen und wie ein Puzzleteil in ein neues Bild vom guten Leben einfügen.

Renate Schatz, Evangelische Theologin, Systemische Therapeutin DGSF.

Systemische Beratung, Trauerbegleitung, Familientherapie.

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum 9

Kopf und Körper befreien:

Unwinding-Techniken in der Craniosacraltherapie

Wenn wir handeln wollen, wenn wir uns entwickeln oder unsere Träume in die Tat umsetzen wollen, brauchen wir zuerst unsere Ideen und dann unseren Körper. Die Aktion gelingt, wenn beide gut zusammen arbeiten. Wenn's mal immer so leicht wär! Wie oft fühlen wir uns blockiert? Wie oft stehen wir auf dem Schlauch? Der Geist so willig, das Fleisch so schwach! Was fehlt ist die Klarheit, der Wille, der Mut, die Kraft. Zum Glück gibt's die Entwirrungs-Techniken der Craniosacraltherapie! Wir können diese anwenden, um Blockaden auf den Ebenen unserer Visionen, des Selbstwertgefühls und des Körpers zu lösen und uns besser mit uns selbst zu verbinden. Bei diesem Workshop wird die Methode erläutert und dann wenden wir sie in Partnerinnenarbeit direkt an uns an. Ein befreiendes Erlebnis! Bitte Matten und Decken mitbringen.

Jutta Spiecker, Heilpraktikerin, QiGong-Lehrerin. Übe QiGong seit 1984, traditionelle tibetanische Meditationen seit 1987 aus.

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Halle 1

Glücksmomente

„Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin, und dass alles, was geschieht, richtig ist. Von da an konnte ich ruhig sein. Heute weiß ich, das nennt man Selbstachtung“ (Charlie Chaplin)
Wir alle wünschen uns erfüllende Beziehungen und entspanntes Sein. Mehr Freude und Leichtigkeit im Alltag. Wir selbst, unser Körper und Geist sind wesentliche Werkzeuge auf dem Weg dahin. Erfahren Sie mit Musik und Elementen aus Yoga und Pilates Ihren Körper neu. Seine Kraft, Beweglichkeit und seine Grenzen. Achtsam spüren, was ist, akzeptieren, atmen, loslassen. In der Ruhe auf tanken. Den Glücksmoment genießen und mitnehmen in den Alltag. Gewohntes neu erleben. Bitte Matten und warme, bequeme Kleidung mitbringen.

Silke Pape, Ergotherapeutin



Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Halle 3

Durch Tanz meinen Träumen Kraft und meiner Seele Raum geben

„Wer Schmetterlinge lachen hört, der weiß, wie Wolken schmecken, im Mondenschein, ungestört von Furcht, die Nacht entdecken!“ (frei nach Novalis). Schmetterlinge gelten von alters her als Symbol für die Seele. Der Workshop richtet sich an Frauen, die gerne tanzen und an diejenigen, die Körper und Sinne wieder mehr für die Sprache der Seele empfänglich machen wollen. Außerdem sind Frauen angesprochen, die das große kreative Potential, das in unseren Träumen und Visionen bereits wie ein Samenkorn enthalten ist, durch den Tanz entdecken, spüren und erleben möchten. Meditatives Tanzen ist für uns Frauen eine wunderbare und immer beliebter werdende Möglichkeit Zugang zu finden zu unserer eigenen schöpferischen Traumkraft und unserem Lebenspotential. Das Herz kann weit werden, die Seele Flügel bekommen – ein guter Rahmen um zu spüren, was uns eigentlich wichtig ist, was wir uns wirklich wünschen. So wie die Natur unterm Schnee schon vom Frühling träumt, werden wir uns der Quelle von Lebensfreude in uns bewusst. Ergänzt wird unsere „Traumzeit“ von besinnlichen Gedichten, Texten und Geschichten.

Annette Kerber-Assigno, Fallmanagerin, Kreistanzlehrerin, Fortbildungen bei internationalen Kreistanzlehrern, klassische und eigene Choreographie

Anzeige



Mira Weyer
Relight your fire

Praxis für Synergetik und Coaching
Mira Weyer
Meteorstraße 47
42697 Solingen
Telefon (0212) 33 62 34
Telefax (0212) 2 33 46 56

www.relightyourfire.de



Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum 1

Kommunikation aus systemischer Sicht

Wir träumen von gelungenen Beziehungen, von Akzeptanz und Wertschätzung. Wir wollen angenommen werden, wie wir sind. Häufig entwickeln sich in Beziehungen, Familien und am Arbeitsplatz eigene Kommunikationsstrukturen. Unter „kriseligen“ und belastenden Umständen treten negative Erwartungen in den Vordergrund und gegenseitige Vorwürfe bestimmen die Kommunikation. Das Miteinander ist nicht für alle zufrieden stellend, sondern verletzend und kränkend. Mir geht es darum, die eigene Kommunikation wahrzunehmen und zu verstehen. Wie kann ich meine Kommunikation durch meine Art zu hören oder mich mitzuteilen konkret verbessern? Meine Erfahrung ist, dass sich Beziehungen entspannen, Konflikte entschärfen und der Kontakt intensiver ist, wenn die Kommunikation besser gelingt. Träume von glücklichen Paaren, guten Eltern-Kind-Beziehungen und entspannter Kollegialität rücken näher.

Dorothee Becker, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Diplompädagogin, Systemische Therapeutin, Gestalt-Therapeutin in eigener Praxis

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Vortrag, Raum 2

Balance in der Krise:

Stressabbau mit Naturheilmitteln

Momente der Ruhe, Entspannung und Klärung entstehen durch die Beschäftigung mit Pflanzen und ihrer Heilkraft. In meinem Vortrag stelle ich Wege und Möglichkeiten vor, durch die Beschäftigung mit heimischen Pflanzen der eigenen Mitte wieder näher zu kommen. Stress kann viele Ursachen haben. Allen gemeinsam ist, dass wir mehr tun, als wir verarbeiten können, dass das Tempo unseres Lebens so beschleunigt ist, dass unsere Seele/Psyche nicht nachkommt und damit eine Verausgabung unserer Kräfte entsteht. Menschen können ihr Schicksal verschiedenlich handhaben. Sie können es passiv hinnehmen, erleiden, sich in ihr Schicksal fügen, sich in „Gottes Willen“ ergeben, oder sie können ihr Schicksal schöpferisch lieben, es als „Material“ betrachten, welches zum Lebenskunstwerk umgestaltet werden kann. In der Beschäftigung mit selbst gewählten Inhalten, wie sie uns die heimische Pflanzenwelt in Hülle und Fülle bietet, werden wir aktiv und können unser Leben ein Stück weit selbst in die Hand nehmen. Die Beschäftigung mit der äußeren Natur bringt uns unserer inneren Natur näher.

Sonja Borner, Hückeswagener Schule für Heilpflanzenkunde, Heilpraktikerin und ausgebildete Kräuterpädagogin



Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum 3

Bio-Magnetfeldtherapie

Ein Bio-Magnetfeld setzt sich aus vielen natürlichen Anteilen im niederfrequenten Bereich zusammen und regt den Organismus an, optimal zu funktionieren. Das bedeutet Erhöhung der Leistungsfähigkeit, Stärkung der Abwehrkraft, Wiederherstellung der inneren Harmonie und insbesondere Anregung der Selbstheilungskräfte. Sie sind neugierig geworden? Dann kommen Sie zum Vortrag.

Doris Keller, Physiotherapeutin, Celinemed-Beraterin

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum 4

Ziele verwirklichen, aber bitte ohne Hindernisse

Ziele erreichen trotz aller Hindernisse? Wie es geht erfahren Sie in meinem Workshop. Haben Sie ein Ziel und können dieses nicht ohne weiteres erreichen? Gibt es (verborgene) Hindernisse auf dem Weg, die Sie aus dem Weg schaffen wollen? Dann sind Sie bei mir herzlich willkommen. Mit Spaß und Freude arbeiten wir gemeinsam an Ihrem Thema. Als systemische Familien- und Sozialtherapeutin begleite ich Sie auf Ihrem Weg zu Ihren Zielen. Systemisches Coaching schafft Reflexionsräume und ermöglicht ein vertieftes Verstehen beruflicher und individueller Realität, indem sie eine Situation aus verschiedenen Blickwinkeln und Dimensionen analysiert und erörtert. Durch meine Begleitung erhalten Sie die Möglichkeit, Ihre Ressourcen zu entdecken und diese im Alltag umzusetzen. Ich begleite Sie mit systemischem Coaching und unterstütze Sie dabei, bewusste und unbewusste Widersprüche, einen Veränderungsdrang in Beruf oder Beziehungen wahrzunehmen und in Vorteile umzuwandeln.

Necla Gül Güner Günes, Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Supervisorin/Coach, Systemische Familien- und Organisationsaufstellerin, Systemische Familien- und Sozialtherapeutin

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Vortrag, Raum 5

Alles klar mit Haut und Haar!?

Die Balance zwischen gesunder Funktion und Schönheitsideal

Immer mehr Kosmetik und Pflegeprodukte kommen auf den Markt, die optimale Pflege für jeden Haut- und Haartyp versprechen oder als unabdingbares Mittel zu mehr Schönheit angepriesen werden. Auf der anderen Seite nehmen Allergien, Schuppen, trockene/fettige Haut, brüchiges Haar u.a. immer mehr zu. Vieles hat mit den verwendeten Produkten selbst zu tun und ist vermeidbar. In meinem Vortrag informiere ich Sie über Inhaltsstoffe von Pflegeprodukten und ihre Auswirkungen. Damit erhalten Sie die erforderlichen Kriterien zur Beurteilung von Pflegeprodukten. (Eigene Produkte können Sie gerne mitbringen.) Darüber hinaus gibt es reichlich Tipps für eine natürliche Haut- und Haarpflege, die der Haut



hilft, ihre gesunde Balance zu bewahren bzw. sie neu zu gewinnen.

Birgit Winkel, Gesundheitsberaterin GGB mit den Schwerpunkten Ernährung, natürliche Haut- und Haarpflege; Farb- und Stilberaterin

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum 6

Entspannt lernen und verändern mit Phantasiereisen

Dinge in Angriff nehmen – Veränderung bedeutet auch daran arbeiten – ohne Fleiß kein Preis... solche und ähnliche Überzeugungen kennen wir zur Genüge. Stimmt doch... oder? Unsere kreativen, träumerischen, lösungsorientierten Seiten melden sich aber häufig erst, wenn wir wieder in die Entspannung kommen und Fragen oder Probleme loslassen. Eine schöne Möglichkeit, beides – Entspannung und Veränderung – miteinander zu verbinden, sind Phantasiereisen. Deshalb werden wir im Workshop die Zeit nutzen und entspannt träumen...

Bea Peters, Heilpraktikerin, Reikilehrerin, NLP-Therapeutin

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum 7

Eigenart, Eigensinn, Eigenständigkeit:

Frau zwischen Träumen und Realisieren

„Eigenart“: oft braucht es lange, bis Mädchen und Frauen sie an sich erkennen und sich selbst zugestehen! Weibliche Erfahrung ist häufig, dass „Eigensinn“ von Anderen gebremst oder durch Mehrfachbelastungen behindert wurde/wird. Oft wird es gänzlich schwierig, wenn es um die Balance zwischen „Eigenständigkeit“ und (wirtschaftlicher) Abhängigkeit in Beziehungen, in der Liebe oder im Arbeitskontext geht. In diesem Workshop beschäftigen Sie sich mit Ihrer „Eigenart“ und ihrem „Eigensinn“ und überprüfen Ihre eigene Haltung dazu. Wir beschäftigen uns in Ansätzen damit, was und wie viel von der persönlichen Eigenart auch in die „Eigenständigkeit“ einfließen soll und wie viel Abhängigkeit sein darf, ohne dass der Eigensinn dabei verloren geht. Der Workshop dient u.a. dazu, nonverbale Methoden der therapeutischen und supervisorischen Arbeit kennen zu lernen: Gedanken, Empfindungen und Gefühle finden gestalterischen Ausdruck, im Tun entwickeln sich greifbare Ergebnisse und konkrete Ansatzpunkte für Veränderung.

Petra Samarah, Jg. 1954, seit ca 12 Jahren im eigenen Farb(T)raum in Wuppertal: kunst- und gestalttherapeutische Therapie und Supervision, Psychodrama. Zu meiner Klientel gehören überwiegend Frauen mit gesundheitlichen, innerpsychischen und äußeren Hemmnissen auf der Suche nach mehr Lebensfreude, Selbstbestimmtheit und Sinnerfüllung.



Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum 8

Burnout oder wie ich gut für mich Sorge

Immer mehr Frauen leiden unter körperlicher und seelischer Erschöpfung. Innere und äußere Anspannung, negative Gefühle sich selbst und anderen gegenüber, zunehmende Unfähigkeit, sich zu erholen und wachsende Infektanfälligkeit können erste Warnsignale sein. Wird der Wunsch nach Erholung, Intimität, Geselligkeit und – ganz wesentlich – von Zeit und Fürsorge für sich selbst, fortgesetzt ignoriert, kann sich ein manifester Burnout-Zustand entwickeln. Nicht mehr zu bewältigende Anforderungen auf der einen Seite und Vernachlässigung elementarer persönlicher Bedürfnisse auf der anderen Seite bilden so die Voraussetzungen für die Entstehung eines Burnout-Prozesses. Inwieweit ein Burnout Folge einer spezifisch weiblichen Überforderungssituation sein kann, und wie Frauen sich durch Achtsamkeit, Selbstsorge und einen liebevollen Umgang mit sich selbst vor dem Ausbrennen schützen können, wird Thema dieser Einführung sein.

Rita Schäfer, M. A. phil., Beratung und Therapie für Frauen, Einzel und Gruppen, FrauenBeratung

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum 9

Flow: Energetisches auftanken für Körper und Geist

Die für unser bloßes Auge nicht sichtbaren schwingenden Moleküle der Luft, von Farben, Pflanzen und Klängen stellen uns Energie zur Verfügung, die wir für die Entwicklung und den Erhalt unserer gesamten körperlichen und geistigen Lebensfunktionen benötigen. Diese Energie wird – meist unbemerkt von unserer bewussten Wahrnehmung – von feinen Energiezentren in uns aufgenommen, transformiert und verteilt. Ist die Aufnahme dieser feinen Energien gestört, äußert es sich oft in einem diffusen Gefühl von Energielosigkeit. In diesem Workshop richten wir die Aufmerksamkeit auf dieses fließende Energiesystem. Mit meditativen Körperübungen, Stille, gezielt eingesetzten natürlichen Klängen und unserer gedanklichen Vorstellungskraft harmonisieren und stärken wir es, damit wir daraus wieder Kraft für unsere Vorhaben schöpfen können. Bitte ausreichende Liegeunterlage/Matte und eine Decke mitbringen!

Maria Schmidt-Fieber, Musikerin, Klangmasseurin, Dozentin, Aus- und Weiterbildungen in Krankenpflege (allgemein psychiartrisch), Musik (Gong, Percussion), Klangmassage nach Peter Hess, Stressbewältigung und Körperarbeit



Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Halle 1

Bewegung und Lebensgeschichte – ein tanztherapeutisches Angebot

Unsere Lebenserfahrungen prägen unsere Gegenwart, unsere Gefühle und Handlungen und sind damit auch in unseren Körper ‚eingeschrieben‘. Die Tanztherapie bietet mit dem KMP (Kestenberg Movement Profile) ein Instrument, diese Spuren auf der Bewegungsebene zu verfolgen und sichtbar zu machen. Durch das Verstehen eigener Bewegungs- und damit Gefühls- und Handlungsmuster wird ein Grundstein gelegt für einen bewussten Umgang mit eigenen Bedürfnissen und Wünschen. Darüber hinaus bieten spielerische Übungen aus dem KMP die Möglichkeit, unser Repertoire auf der Bewegungsebene zu erweitern, wodurch wir gleichzeitig ein Mehr an emotionalen und geistigen Strategien im Umgang mit unserem Leben gewinnen. Das Angebot ermöglicht, Tanztherapie als Methode kennen zu lernen. Frauen mit körperlichen Einschränkungen sollten vorher mit der Referentin sprechen. Bitte ‚bewegungsfreundliche‘ Kleidung sowie Experimentierfreude mitbringen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Angelika Feld, geb. 1959, Tanz- und Ausdruckstherapeutin (Ausbilderin/Lehrtherapeutin BTD), Heilpraktikerin (Psychotherapie), ECP (Europäisches Zertifikat für Psychotherapie), Yogalehrerin. Seit vielen Jahren in klinischer und freier Praxis mit Einzelnen und Gruppen (vor allem Frauen) tätig. Schwerpunkte: Traumafolgestörungen, Angst, Depression, Burnout, Essstörungen, Persönlichkeitsstörungen

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Halle 3

Tanzmeditation

Wir wollen Lebensrhythmen tanzen ohne etwas können zu müssen, ohne etwas erreichen zu wollen, frei aus uns heraus, aus Spaß an der Bewegung. Wir beginnen mit Dehn- und Atemübungen.

Elke Eisenträger, Heilpraktikerin, seit 1998 in eigener Praxis tätig. Praxis für Systemische Psychotherapie, Systemaufstellungen, traditionelle chinesische Akupunktur, Shiatsu, Aikidolehrerin



Sonntag, 14.00 Uhr

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 1

Kraft des Loslassens

Was ich nicht loslasse, hält mich fest. Loslassen schafft Freiräume: Wie man belastenden Beziehungsmustern, einschränkenden Denkstrukturen und anderen Energieräubern auf die Spur kommt, darum geht es in diesem Workshop, mit Denkanstößen und praktischen Übungen.

Yvonne Mittelsten-Scheidt, Heilpraktikerin

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 2

Systemische Supervision für Lehrerinnen

Oft kommen uns im Getümmel des Schulalltags unsere Träume von einer für alle Beteiligten menschenfreundlichen Schule abhanden und wir fühlen uns wie in einer Sackgasse gefangen, weil wir keine Chance sehen, Handlungsalternativen zu entwickeln: es fehlen Kraft, Zeit und Ideen. Das kann zu dem Gefühl von Unwohlsein und Unzufriedenheit bis hin zu lehrertypischen Somatisierungen wie z.B. Rückenschmerzen führen. Als Hilfe zur Überwindung dieser mit Schmerz und Leiden verbundenen Zustände bietet sich systemische Supervision an. In einem geschützten Raum können wir gemeinsam daran arbeiten, die eigenen Fähigkeiten wieder wahrzunehmen, den komplexen und fordernden Schulalltag zu reflektieren, Probleme und Konflikte mit Schüler/innen, Kollegen/innen oder Schulleitung systemisch zu analysieren und Möglichkeiten zu entwickeln, diese konstruktiv anzugehen. Oberstes Ziel dabei ist: mehr Zufriedenheit und Freude an der Arbeit in der Schule.

Felicitas Miller, Lehrerin, Theaterpädagogin, Systemische Supervisorin (DGSv/SG)

NLP Practitioner (DVNLP); seit 2003 Beratung, Coaching, Mediation, Supervision in eigener Praxis.

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 4

Schoßkraft und Träumen

Die Gebärmutter einer Frau ist nicht „nur“ der Körperteil, mit dem wir Leben empfangen, austragen und gebären, sondern auch ein feinstofflich-energetisches, sehr kraftvolles Organ, das uns dabei unterstützen kann Visionen und Träume in unserem Leben zu verwirklichen. In diesem Workshop werde ich Ihnen zum einen Übungen zur Reinigung der Gebärmutter vorstellen und zum anderen werden wir Licht und Kraft in unseren Schoß einladen, damit dieser Weg frei wird, unsere Träume Wirklichkeit werden zu lassen. Die feinstoffliche Energie der Gebärmutter steht auch Frauen zu Verfügung, die ihre bereits durch eine Operation verloren haben. Bitte eine Decke mitbringen.

Ruth Eschmann, Heilpraktikerin



Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 5

Das Bochumer Gesundheitstraining (BGT)

Das Bochumer Gesundheitstraining (BGT) ist ein ganzheitliches Trainingsprogramm zur Stärkung der Selbstheilungskräfte: erstens als Präventionsmaßnahme zur Erhaltung der Gesundheit, zweitens für chronisch kranke Menschen. Das Bochumer Gesundheitstraining geht von der Tatsache aus, dass seelische Faktoren bei der Entstehung und Heilung von Krankheiten eine wichtige Rolle spielen. Alles, was unser Wohlbefinden und unsere Lebensfreude stärkt, kommt unseren Selbstheilungskräften und unserem Immunsystem zugute. Durch das Bochumer Gesundheitstraining (BGT) lernen wir, wie wir selbst Einfluss auf unser Wohlbefinden und die Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte nehmen können.

Wir erlernen Entspannungstechniken, setzen uns mit unseren gesundheitsfördernden oder auch krankmachenden, belastenden Einstellungen und Gewohnheiten auseinander. Dadurch gelangen wir zu unseren inneren Kraftquellen, mit denen wir unser körperlich-seelisches Gleichgewicht wirkungsvoll unterstützen und fördern können.

Gundula Noe-Preis, Krankenschwester (SPZ), Trainerin für Autogenes Training, BGT und NLP

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 7

Es war einmal... Alte Träume – Träume im Alter: Workshop für Frauen um die 60plus

Sie haben in Ihrem Leben viele Erfahrungen gemacht und Ihr Leben in den Veränderungen von Gesellschaft und persönlichen Bedingungen gestaltet. Im Laufe unseres Lebens entwerfen wir Träume und Visionen. Manche erfüllen sich, andere entpuppen sich als Illusionen einer vergangenen Zeit. Mit zunehmendem Alter sind wir Umbrüchen und Veränderungen ausgesetzt. Welche Träume leiten uns jetzt oder haben wir das Träumen gar aufgegeben? In einer Phantasiereise unterstütze ich Sie Ihre Träume anzusehen und neu zu „Sortieren“. Dabei können Sie Zugang zu ihrem Potenzial finden und neue Perspektiven entwickeln. Vielleicht entdecken Sie eine neue Vision vom guten Leben. Sie sollten die Bereitschaft zum kreativen Gestalten mitbringen.

Renate Schatz, Evangelische Theologin, Systemische Therapeutin DGSF, Systemische Beratung, Trauerbegleitung, Familientherapie.



Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 9

Mit den Augen funkeln und mit ausgestreckten Fäusten die Kraft vermehren (Eine QiGong-Übung) Wie wir unser eigenes Potential in die Tat umsetzen können

Ich möchte Sie in Kontakt bringen mit Ihrer schöpferischen Kraft, die es Ihnen ermöglicht, das Leben in die eigenen Hände zu nehmen und aktiv zu gestalten. Es geht darum, die Fähigkeit zu entwickeln im Leben das zu erschaffen, was Sie erschaffen wollen. Dazu werde ich eine Übung vorstellen, die voller Weisheit steckt und mit deren Hilfe wir nicht nur unsere Kraft vermehren können, sondern die uns auch lehrt, wo unsere Grenzen sind, wie weit wir gehen können, ohne uns zu verausgaben und dass wir bei beinahe allem, was wir tun, mit inneren und äußeren Widerständen zu tun haben, mit denen wir umgehen müssen. All das erleben wir mit unserem Körper. Ganz konkret. Wir lernen etwas über unsere positive Aggressivität, unsere Kreativität. Auf der körperlichen Ebene stärkt die Übung unsere Beine, das Becken und den unteren Rücken und damit unsere Verbindung mit der Erde, der Realität.

Jutta Spiecker, Heilpraktikerin, QiGong-Lehrerin. Übe QiGong seit 1984, traditionelle tibetanische Meditationen seit 1987 aus.

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Halle 1

Life Kinetik: Training zur Gehirnentfaltung

Hinter diesem Konzept – entwickelt vom Diplomsporthelehrer Horst Lutz – verbirgt sich ein spielerisch-spaßiges Training, welches zum Ziel hat, durch koordinative und visuelle Aufgaben, neue Verknüpfungen im Gehirn zu schaffen und dadurch beste Voraussetzungen für tägliche Denkprozesse und Aufgaben im Sport und im Alltag zu schaffen. Sie lernen, weil Ihr Gehirn auf eine neue, plötzlich von außen kommende Herausforderung mit einer geeigneten Strategie reagieren muss. Die dadurch entstehenden neuen Netzwerke können nun aber nicht nur für die eine körperliche Bewegung genutzt werden, für die sie geschaffen wurden, sondern auch für sonstige Denkvorgänge. In dem Workshop wird neben einem kurzen theoretischen Einblick die praktische Erfahrung im Vordergrund stehen. Dieser Workshop ist leider nicht für Frauen geeignet, die im Rollstuhl sitzen.

Michaela Pechel, Physiotherapeutin, LifeKinetik Trainerin, BodySense Wellnesstrainerin



Sonntag, 16.00 Uhr

Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum 1

Ich Stimme: Die abenteuerliche Entdeckungsreise zur eigenen Stimme

Unsere Stimme ist wie ein Fingerabdruck unserer Seele. Sie zeigt wie wir uns fühlen, wie wir über uns und andere denken und wo wir im Leben stehen. Oftmals schrecken wir vor dem Klang der eigenen Stimme zurück. Dieser Workshop soll Mut machen die eigene Stimme zu entdecken und zu erleben. Für alle Frauen, die sich auf eine Entdeckungsreise zur eigenen Stimme und somit auch zu sich selbst machen möchten.

Christiane Salamon, 32 Jahre, Sängerin aus Remscheid

Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum 2

Traumkörperarbeit: Körpersymptome als Ausdruck unserer Ganzheit

Krankheiten sind wie Drachen, die unsere größten Schätze bewachen. Krankheiten sind Botschaften in symbolischer Sprache, wie auch unsere Nachträume, die einmal entfaltet, diese Schätze freigeben und uns in Verbindung bringen mit unserer Ganzheit, mit dem was wir brauchen: Unseren Ressourcen. Krankheit ist weder Zufall, einfach eine Störung, die es zu beseitigen gilt oder eine gerechte Strafe für unser Versagen, sondern sie hat Sinn und Bedeutung in unserem Leben. Unser Körper spricht ständig, immerwährend im Hier und Jetzt zu uns. Hören wir ihn, verstehen wir seine Sprache? Wenn wir der Körpererfahrung Raum geben und sie entfalten, können wir die Botschaft unseres Körpers entschlüsseln und zu neuen Erkenntnissen über uns selbst kommen und so unser Leben bereichern. Für alle Menschen, die mehr über die Bedeutung von Krankheit und Körpererfahrungen erfahren wollen. Ich arbeite mit den Methoden und Zugängen der Prozessorientierten Psychologie nach Mindell, eine Methode die die Essenz und die Kreativität in allen Störungen erforscht, entfaltet und unserem Leben nutzbar macht. Mit einer Brise Forschungsgeist, Neugierde, Aufmerksamkeit, Respekt und viel Humor gehen wir auf Entdeckungsreise.

Bea Schönfeldt, Jahrgang '58, seit 1998 eigene Praxis als Heilpraktikerin und seit 2003 diplomierte prozessorientierte Psychologin (Ausbildung in Amerika, Schweiz und England)

Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Vortrag, Raum 3

Energetische Psychologie (EDxTM)

Die Energetische Psychologie (EP) nach Dr. Fred Gallo ist eine therapeutische Methode, die sich sowohl als Kurzzeittherapie, als auch als ergänzende Methode im Rahmen einer Langzeittherapie eignet. Durch leichtes Klopfen oder massieren bestimmter Akupunkturpunkte werden die Energiesysteme des Körpers stimuliert und balanciert. Durch diese Behand-



lung kann problembezogener Stress aufgelöst werden und es wird möglich, neue Erfahrungen zu machen. Die EP eignet sich z.B. gut zur Behandlung von Traumatisierungen, Angstzuständen und Depressionen, aber auch zur Verbesserung des Selbstwertgefühls und Steigerung der Leistungsfähigkeit. Es sind oft nur wenige Behandlungen erforderlich. Ich werde mehrere Methoden und die Arbeitsweise der EP vorstellen und mit den Teilnehmerinnen leichte Übungen machen zur Steigerung ihres Wohlbefindens.

Gaby Zehnpeffnig, Praxis für Psychotherapie Naturheilkunde und Coaching, Dipl. Sozialarbeiterin, Heilpraktikerin, Transaktionsanalytikerin und EDxTM Certified Practitioner;

Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Vortrag, Raum 4

Der Diamantweg in der C4-Homöopathie

Der Mensch in seiner Entwicklung ist in vielen spirituellen und überlieferten Richtungen auf dem Weg zurückzufinden zu seiner ursprünglichen Bestimmung. Die Wieder-Erinnerung an unser archetypisches Dasein in der Symbolik und Stofflichkeit des Diamanten greift die C4-Homöopathie-Forschung auf besondere Weise auf. Unser Aufgespanntsein in der Welt der polaren Erscheinungen, unserer so genannten „dunklen“ und „hellen“ Anteile und die Integration derselben, ist im Sinne der C4-Homöopathie ein Kreisgang hin zu diesem diamantenen visionären Urzustand. Sieben verschiedene Stoffe dieser Welt repräsentieren jeweils den Durchgang (im Wechsel) durch die archetypisch geschauten „Erzengel“- und „Schlangen“-Prinzipien hin zu unserer Vision der Nutzung unseres gesamten Potentials. Im Rahmen eines Vortrags möchte ich diesen gangbaren Weg näher erläutern und interessierten Frauen aufzeigen.

Tünde Szecsödi, Sozialtherapeutin, Dozentin für homöopathische Seminare

Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum 5

Träumen erwünscht:

Frauen zwischen Vision und Wirklichkeit

Die Teilnehmerinnen sollen durch die Erfahrung vertiefter Entspannung die Möglichkeit bekommen, Blicke auf ihr eigenes inneres Erleben, das im Tagesablauf oft verdeckt ist, zu richten. Die sehr intensive und persönliche Arbeit kann nur in einer kleinen Gruppe Erfolg bringen. Die Veranstaltung ist auf 10 Teilnehmerinnen ausgerichtet. Bitte Decke und Kissen mitbringen.

Anette-Ulrike Link, Heilpraktikerin, Psychotherapie, Heilhypnose



Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum 6
Reflexzonenmassage an Füßen und Händen

Die Reflexzonenmassage bietet die Möglichkeit, die eigene Gesundheit prophylaktisch und jederzeit einfach zu unterstützen. Sie regt den Stoffwechsel an, entschlackt, baut Belastungen ab, regt die verschiedenen Organsysteme an und entspannt. Gerade nach einem langem, anstrengendem Alltag hilft die Fußmassage, sich zu erholen und abzuschalten. Wer keine Fußmassagen verträgt, kann problemlos auf die Massage der Hände ausweichen. Im Workshop werden leicht erlernbare Grundtechniken für die Massage gezeigt und geübt. Bitte eine Wolldecke oder Matte mitbringen.

Bea Peters, Heilpraktikerin, Reikilehrerin, NLP-Therapeutin

Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum 9
Kräuter und Kulinarisches

Seit Menschengedenken beschäftigen sich Frauen mit Kräutern um zu heilen aber auch um zu würzen und zu kochen. Im Zeitalter von Antibiotika und Tütensuppen droht dieses wertvolle Wissen verloren zu gehen. Dabei macht es unheimlich viel Spaß, sich damit zu beschäftigen und sein Wissen mit anderen Frauen auszutauschen und weiterzugeben! Wir beschäftigen uns mit der Herkunft von eigentümlichen Pflanzennamen, besonderen Inhaltsstoffen und interessanten Geschichten, die sich um die Kräuter ranken. Der Schwerpunkt liegt hier bei den heimischen Wildkräutern und ihrer Verwendung in der Küche.

Eva Kremer, Jahrgang 1966, Kräuterpädagogin, Gesundheitsberaterin, Gärtnerin

Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Halle 3
Salsa: Kleine Einführung in einen fröhlichen, spielerischen Paartanz

Wir werden die Grundschrte zunächst gemeinsam im Kreis ausprobieren. Zwischendurch unterstützen einige Körperübungen dabei, Becken und Schultern locker und frei werden zu lassen und in den lebendigen Salsa-Rhythmus einzutauchen. Frauen sind auch solo herzlich willkommen(!), Paare werden sich finden. Frauen mit Handycap bitte vorher mit der Referentin sprechen.

Claudia Nickel, Rhythmikstudium, Musikerin, seit 10 Jahren Tanzkurse für Frauen

Sonntag, **17.45** Uhr, Mensa

Abschluss mit Sekt & Selters,

einem kleinen Imbiss, Tanz & Party unter dem Motto „Tanzt solange“ ihr könnt!“

Adressen

Albers, Mechtild
 Tel 02 02 / 2 57 48 94
 mechtild.albers@freenet.de

Becker, Dorothee
 Tel 02 02 / 3 09 64 56
 info@dorothee-becker.de

Beckendorf, Sigrid
 Tel 02 02 / 5 15 25 99
 sigrid.beckendorf@web.de

Bocklage, Roswitha
 Tel 02 02 / 5 63 53 70
 roswitha.bocklage@stadt.wuppertal.de

Bolz, Judith
 Tel 02 12 9 / 56 68 04
 judith.bolz@gmx.net

Borner Sonja
 Tel 02 19 2 / 85 12 82
 schule-heilpflanzenkunde@web.de

Brunsberrg, Monika
 Tel 02 02 / 4 79 48 62
 monika.brunsberrg@t-online.de

Bruseberg, Martina
 Tel 02 02 / 2 50 38 02
 info@feldenkrais-wuppertal.de

Buddrus, Brigitte
 Tel 02 02 / 76 09 13
 brigitte.buddrus@online.de

Büttner, Anke
 Tel 02 02 / 2 62 23 87
 info@anke-buettner.de

Capra, Sandra
 Tel 02 02 / 9 74 29 50
 capra@kanzlei-capra.de

Eisenträger, Elke
 Tel 02 02 / 8 97 51 10
 praxis@elke-eisentraeger.de

Erfurth, Karin
 Tel 02 02 / 55 18 23
 karin-erfurth@t-online.de

Eschmann, Ruth
 Tel 02 02 / 3 17 86 38
 eschmannruth@aol.com

Feld, Angelika
 Tel 02 02 / 4 59 56 27
 info@tanztherapie-feld.de

Flleiter, Hilla
 Tel 02 02 / 75 40 20
 hillaflleiter@aol.com

Giebel, Rita
 Tel 02 02 / 4 59 56 27
 rita.giebel@wtal.de

Gladbach-Eckstein, Birgit
 Tel 02 02 / 30 60 07
 info@frauenberatungwuppertal.de

Güner Günes, Necla Gül
 Tel 02 02 / 8 97 49 99
 Ggggg2@gmx.de

Heinrich, Carola
 Tel 02 05 8 / 7 82 18 16
 c.heinrich@netic.de

Hess, Silke
 Tel 02 05 8 / 8 08 13
 hess_silke@web.de

Keller, Doris
 Tel 02 02 / 46 40 67
 kgkeller@t-online.de

Kerber-Assigno, Annette
 Tel 02 02 / 2 54 99 89
 aassigno@gmx.de

Klingelberg-Lühr, Birgit
 Tel 02 02 / 6 48 07 28
 info@talqigong.de

Körner, Regina
Tel 02 02 / 9 78 33 63
info@regina-koerner.de

Kremer, Eva
Tel 02 19 1 / 69 10 57
gartenwerkstatt@web.de

Lambeck, Gerlinde
Tel 02 02 / 4 59 77 64
oder
02 02 / 59 33 40
movimientola@aol.com

Link, Anette
Tel 02 02 / 7 86 75 07
anette.peter.link@t-online.de

Martin, Marion
marion_martin@arcor.de

Miller, Felicitas
Tel 02 02 / 50 68 70
felicitasmiller@yahoo.de

Mittelsten-Scheidt, Yvonne
Tel 01 63 / 7 16 87 42
fluegefisch@googlemail.
com

Nickel, Claudia
Tel 02 05 8 / 7 82 07 22
solo-vielstimmig@web.de

Nitzschke, Beate
Tel 02 05 8 / 7 11 90
nitzschke@netic.de

Noe-Preis, Gundula
Tel 02 02 / 7 25 46 23
oder
02 02 / 24 99 85 14
gnoew@web.de

Pape, Silke
Tel 02 02 / 7 59 59 05
silkepape@aol.com

Pechel, Michaela
Tel 02 02 / 70 08 93
m.pechel@web.de

Peters, Bea
Tel 02 02 / 2 95 61 53
beapeters2@o2online.de

Pohl, Karin
Tel 02 02 / 7 58 22 91
karinpohl.aufstellungen@
t-online.de

Pulver-Kötter, Cornelia
Tel 02 02 / 7 69 25 89
c.p.k@t-online.de

Dr. Reisdorff, Kerstin
Tel 02 05 8 / 78 88 26
tcm@reisdorff.de

Salamon, Cristiane
Tel 01 76 / 22 71 42 71
c.salamon@gmx.de

Samarah, Petra
Tel 02 02 / 31 25 76
petra.samarah@web.de

Schatz, Renate
Tel 02 02 / 26 56 06 66
renate-schatz@versanet.de

Schäfer, Rita
Tel 02 02 / 30 60 07
info@frauenberatungwup-
pertal.de

Schmidt-Fieber, Maria
Tel 02 05 8 / 89 39 49
klaenge@t-online.de

Schönfeldt, Bea
Tel 02 02 / 2 70 11 70
info@beaschoenfeldt.de

Schütze, Angelika
Tel 02 10 3 / 33 09 87
angelika.schuetze@web.de

Simon, Anne
Tel 02 02 / 8 70 17 69
anne_simon@gmx.de

Spicker, Jutta
Tel 02 02 / 7 05 22 81
spiecker@qigong-schule-
wuppertal.de

Stadler, Christa
Tel 02 21 / 8 01 80 20
info@christastadler.de

Strobel, Susanne
Tel 02 02 / 44 14 11
info@strobel-percussion.de

Stripling, Daliah Angelika
Tel 02 19 1 / 66 54 11
info@biodanza.de

Szecsödi, Tünde
Tel 02 02 / 3 09 74 80
tuende.s@gmx.de

Van Gemmern, Dagmar
Tel 02 02 / 5 27 56 63
vangemmern@t-online.de

Weyer, Mira
Tel 02 12 / 33 62 34
aesthetic-cosmetic@web.de

Winkler, Birgit
Tel 02 02 / 4 78 16 66
biwin@web.de

Zehnpfennig, Gaby
Tel 02 11 / 49 88 31
gaby.zehnpfennig@t-online.de



Frauen GesundheitsTage

