



FRAUEN- GESUNDHEITS- TAGE

27. - 28. 2. 2016

Das 19. Mal unter dem Motto

Gretel auf der Suche nach dem Glück – Gesundheit, aber wie?!

Für alle interessierten Frauen

Sa. 11.30 bis 19.30 und So. 10.00 bis 20.00 Uhr

Bergische Volkshochschule

Auer Schulstr. 20, 42103 Wuppertal-Elberfeld, Schwebebahn Ohligsmühle

Barrierefreier Zugang

Willkommen

zu den FrauenGesundheitsTagen in der Bergischen Volkshochschule!

Zum 19. Mal möchten wir Sie einladen die Wuppertaler FrauenGesundheitsTage zu besuchen. Die FrauenGesundheitsTage finden in den Räumen der Bergischen Volkshochschule, mitten in der Elberfelder City, statt. Wir freuen uns über diese Kooperation und bedanken uns schon jetzt bei unseren Kooperationspartnerinnen.

Das Schwerpunktthema diesen Jahres **„Gretel auf der Suche nach dem Glück – Gesundheit, aber wie?!“** wird uns in den Workshops und Vorträgen begleiten. Die **Referentinnen** waren gebeten, das Thema in ihren Angeboten aufzugreifen. Dies ist in beeindruckend vielfältiger Weise geschehen. Fast alle Referentinnen haben Ihr Angebot in Bezug auf das Schwerpunktthema ausgerichtet.

Wir möchten Sie ebenfalls einladen, die zahlreichen **Informationsstände** Wuppertaler Institutionen zu besuchen. Hier finden Sie Informationsmaterial vieler Beratungsstellen, Einrichtungen, Selbsthilfegruppen und Therapeutinnen zu unterschiedlichen Themen. Ebenso finden Sie im Haus unterschiedliche **Verkaufsstände** mit zahlreichen schönen und das Thema „Gesundheit“ begleitenden Angeboten. Auch die Massage-Ecke steht Ihnen für kleine „Aus-Zeiten“ zur Verfügung.

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 Frauen GesundheitsTage beruht nicht nur auf der regen Teilnahme der Wuppertaler Bürgerinnen, sondern auch darauf, dass sich Frauen der gesamten bergischen Region angesprochen fühlen.

Wir möchten Sie dabei unterstützen, einen selbstbestimmten Umgang mit allen Belangen rund um Medizin und Gesundheit zu finden. Die Resonanz der früheren Jahre hat gezeigt, dass gerade der Bedarf nach wohltuender und entspannender Körpererfahrung sehr groß ist. Drüber hinaus wird das Thema „Grenzen setzten“, „Eigene Wege gehen“ anscheinend immer wichtiger. Besucherinnen kommen aber auch, weil sie 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, Institutionen und Expertinnen gewährt werden. Sie bieten daher keinen Ersatz für medizinische und therapeutische Diagnosen.

Die unterschiedlichen Lebenssituationen, die hohen 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. 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 vielfältige Lebenssituation von Frauen sehen und ernst nehmen. Rahmenbedingungen für das Leben von Frauen sind davon geprägt, ob sie Kinder haben, jung oder alt sind, mit Männern oder Frauen leben, Migrationserfahrungen gemacht haben, mit körperlichen oder seelischen Einschränkungen leben müssen.

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.

In diesem Sinne bieten wir Raum für:

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

Die Wuppertaler FrauenGesundheitsTage finden in den **barrierefreien Räumen der Bergischen Volkshochschule, Auer Schulstraße 20** 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 erfahren, 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 Kennen lernen, Diskutieren und Ausprobieren.

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



Organisatorisches

Kosten

Der Besuch aller Veranstaltungen kostet für einen Tag 18 €, für beide Tage 28 €. Eine Ermäßigung von 8 € 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 und die auch keinen Ersatz gefunden haben, bekommen einen Betrag von 2 € zurückerstattet. Wenden Sie sich hierzu bitte an den Informationsstand der Organisatorinnen.

Kostenlose Kinderbetreuung

Während der gesamten Veranstaltung wird eine kostenlose Kinderbetreuung in einem separaten Raum angeboten.

Essen und Trinken

In der gesamten Zeit besteht die Möglichkeit, sich im Foyer und Cafe mit kleinen Köstlichkeiten verwöhnen zu lassen. In der Mittagszeit wird 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. Den gemeinsamen Abschluss gestaltet Susanne Strobl, die Party wird D-Jane Christel Meeth musikalisch begleiten. Alle Eintrittsbänder – sowohl für Samstag als auch für Sonntag – haben hierfür Gültigkeit.

Besucherinnen mit körperlichen Einschränkungen

Die Bergische Volkshochschule ist barrierefrei. Generell haben Mädchen und Frauen mit Handicap Vorrang bei stark besuchten Veranstaltungen. Die Ausschreibungstexte sind so verfasst, dass die körperlichen Voraussetzungen für den Workshop oder Vortrag daraus hervorgehen. Falls nicht anders vermerkt, können Sie davon ausgehen, dass die Veranstaltung für Frauen und Mädchen mit Handicap geeignet ist. 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 19. Wuppertaler FrauenGesundheitsTage möglich gemacht haben. Dazu gehören sowohl die Expertinnen und Fachfrauen, die sich und ihre Arbeit an diesem Wochenende unentgeltlich vorstellen, aber auch die zahlreichen Helferinnen und Helfer im Hintergrund und die Frauen, die an den Informations- und Verkaufsständen zur Lebendigkeit der FrauenGesundheitsTage beitragen.

Finanzen

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

Spenden-Konto

Aids-Hilfe, Stichwort: FrauenGesundheitsTage

Stadtparkasse Wuppertal, BLZ: 330 500 00, Konto-Nr.: 933 770

IBAN: DE 72 3305 0000 0000 9337 70

Steuerlich absetzbare Spendenquittungen können ausgestellt werden.



Eröffnung, Besonderes und Abschluss

Eröffnung

Samstag, 11.30 Uhr

Eröffnung

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

Besondere Angebote

Samstag ab 12.00 Uhr & Sonntag ab 10.00 Uhr

Massage gegen Spende

Einige Referentinnen bieten während der 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.

Verlässliche Gefährtinnen – über die FrauenGesundheitsTage hinaus

Die jährlich stattfindenden FrauenGesundheitsTage in Wuppertal sind fester Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens geworden und viele Besucherinnen kommen regelmäßig und schon seit Jahren. Neue Vernetzungen und Kontakte sind entstanden und einige schöne Freundschaften. Für die Besucherinnen die sich nicht nur einmal im Jahr treffen möchten, sondern eine gemeinsame Entwicklung und Begleitung untereinander wünschen, eröffnet sich nun eine Möglichkeit.

Beginnend nach den FrauenGesundheitsTagen 2016 bis zu den FrauenGesundheitsTagen 2017 findet eine 14-tägige neue Gruppe statt. Ein gemeinsames Jahr in schwesterlicher Verbundenheit erleben, gemeinsam wachsen und Neuland betreten! Im vertrauten Kreis der „Gefährtinnen“ erforschen wir unsere Herzen, unsere Wahrheit und unsere Sinnlichkeit.

Während der FrauenGesundheitsTage werden 4 Teilnehmerinnen aus dem Projekt berichten.

Leitung der Gruppe: Magdalena Salvato, Heilpraktikerin, Shiatsu-Therapeutin, Mitbegründerin der FrauenGesundheitsTage Wuppertal

Abschluss

Sonntag, 17.45 Uhr, Forum

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

Wir werden den Abschluss unter dem Motto „Gretel im Glück“ mit Hilfe von Susanne Strobl klangvoll gestalten. Danach gibt es

Sekt & Selters, einen kleinen **Imbiss, Tanz & Party** mit D-Jane Christel Meet

Herausgeber/in

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

Ansprechpartnerin

Ulrike Klrst
Tel 02 02 / 5 63 54 05
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), Helen Knevels (B.A. Sozialarbeiterin, Honorarkraft)

In Kooperation und mit fachlicher Unterstützung durch

Heike Friel, Gymnastiklehrerin, WenDo-Trainerin, Yogalehrerin
Birgit Gladbach-Eckstein, FrauenBeratung und Selbsthilfe e.V.
Petra Sternberg, Heilpraktikerin

In Kooperation mit der Bergischen Volkshochschule

Hinweis

Das Programm ist auf Grundlage der Texte der Referentinnen entstanden.

Design und Illustration
Stadt Wuppertal, Stadtbetrieb Schulen, Medienzentrum

SAMSTAG

11.30 Uhr

Eröffnung

Organisations-Team & Maria Schmidt-Fieber

12.00 bis 13.30 Uhr

Heil- und Kraftgesänge aus aller Welt 12

Anika Meierhöfer, Workshop, Raum A -117 (UG)

Qigong-Yangsheng: Ein kleiner Schritt zum Glück 12

Bettina Fritz-Pischel, Workshop, Raum A -123 (UG)

Balkan- und Klezmer-Tanzworkshop 12

Annette Kerber-Assigno, Workshop, Raum A 023 (EG)

Durch Traum-Reflektion zum inneren Wandel 13

Marlies Grasmann, Workshop, Raum A 203

Energetische Gesichts-Selbstmassage 13

Sigrid Beckendorf, Workshop, Raum A 204

Gretel im Glück – zufrieden und gesund?! 13

Eine persönliche Spurensuche nach Glück und Gesundheit

Christa Stadler, Workshop, Raum A 206

Heilmeditation zur tiefen Entspannung 13

Marion Martin, Workshop, Raum A 207

Ein Weg aus den Fesseln der Fibromyalgie 13

Ein Behandlungskonzept mit dem Wirkstoff Guaifenesin

Birgit Winkel, Vortrag, Raum B 218

Gretel's Herzensöffnung 14

Begegnung und Berührung mit dem eigenen Herzen

Dipl.-Ing. Martina Rittershaus, Vortrag, Raum B 219

Veränderungskraft: Schreib Dich gesund! 14

Steffi Kubik, Workshop, Raum B 221

Ihre ganz persönliche Hypnose! 14

Ursula Petkovic, Workshop, Raum B 222

Atmen Sie sich frei! 14

Katja Schmidt, Workshop, Raum B 223

Craniosakraltherapie – eine Körperreise 15

Nicol Müller, Workshop, Raum B 227

14.00 bis 15.30 Uhr

Aktive Meditationen 15

Petra Dellweg, Workshop, Raum A -117 (UG)

Tanzimprovisation 15

Gerlinde Lambeck, Workshop, Raum A -123 (UG)

Kreistanz – multikulturell und meditativ 15

Karin Erfurth, Workshop, Raum A 023 (EG)

Angst ist eine biochemische Reaktion 16

Alexandra Köhler, Vortrag, Raum A 201

Energie tanken an meiner eigenen Zapfsäule 16

Progressive Muskelentspannung

Sarah Denk, Workshop, Raum A 203

Du bist der Spiegel Deiner Seele 16

Antlitzdiagnose und „Gesichterlesen“

Monika Buchholz, Workshop, Raum A 204

Herzöffnung – der Weg zur Heilung 17

Barbara Fromm, Workshop, Raum A 206

Thetafloating – glücklich, du selbst sein 17

Simone Gilles, Workshop, Raum A 207

Verzeihungsritual Ho opno pono 17

Sonja Hanagarth, Workshop, Raum B 218

EMDR: Therapie gegen traumatische Erfahrung 17

Rita Klemmayer, Vortrag, Raum B 219

Schimmelbefall in der Wohnung 18

Dipl. Ing. Eva Hornhardt, Vortrag, Raum B 220

Vergebung – ein Schlüssel zum Glück 18

Angelika Pathe, Workshop, Raum B 221

Frauenherzen schlagen anders: Der HerzKreis 18

Marjanne Meeuwsen, Workshop, Raum B 222

(Gewaltfreie) Kommunikation ist viel mehr als Worte 18

Sylvia Schoofs-Budig, Workshop, Raum B 223

Achtsamkeit: Ein Stück vom Glück – Jetzt! 18

Jessika Hüsing, Workshop, Raum B 227

die Zeile anklicken und
so zur Beschreibung z.B.
auf Seite 12 springen

SAMSTAG

16.00 bis 17.30 Uhr

Biodanza: Tanz dich glücklich und frei 19

Angelika Pathe, Workshop, Raum A -117 (UG)

LifeKinetik® – Training zur Gehirnentfaltung 19

Michaela Pechel, Workshop, Raum A -123 (UG)

Das Projekt Gefährtinnen für ein Jahr 19

Iris Bender, Gabriele Gerhards, Jessika Hüsing, Patrizia Kraft, Workshop, Raum A 023 (EG)

Natürliche Familienplanung 20

Sabine Zeller, Vortrag, Raum A 201

Atemtherapie: Richtig Atmen!? 20

Mechtild Albers, Workshop, Raum A 203

Lotosblüten Qi Gong – Wirbelsäulen Qi Go 20

Christiane Burda, Workshop, Raum A 204

Hakomi® – Körperorientierte Psychotherapie 20

Marina Dellenbusch, Workshop, Raum A 206

Resilienz – Die unsichtbare Kraft 20

Carola Heinrich, Workshop, Raum A 207

Hypnose als Gesundheitswegweiser 21

Jessica Morkramer, Workshop, Raum B 218

Tanz als Quelle der Freude 21

Marie Faber, Workshop, Raum B 219

Geistig fit bleiben 21

Pia Grebe, Workshop, Raum B 220

Homa Therapie 21

Daniela Redder, Vortrag, Raum B 221

Gelassene Eltern – glückliche Kinder! 22

Renate Schatz, Vortrag, Raum B 222

Stressfrei mit W.a.h.p.t. 22

Gudrun Seeland, Workshop, Raum B 223

**Gretel ohne Hänsel? – Eine Heldinnenreise 22
Kreativworkshop**

Dr. med. Carla Mandrikin, Workshop, Raum B 227

18.00 bis 19.30 Uhr

Feldenkrais 22

Petra Wachsender, Workshop, Raum A -117 (UG)

Kinästhetik: Bewusstes Bewegen entspannt 22

Gerlinde Lambeck, Workshop, Raum A -123 (UG)

Gesunder Umgang mit Atmung und Stimme 23

Corinna Flick, Workshop, Raum A 023 (EG)

Glücksnahrung – nach den Kriterien der TCM 23

Sabine Niggemann, Vortrag, Raum A 201

Platz für Heilung schaffen 23

Angelika Tetzner, Vortrag, Raum A 203

Frei und Verbunden – Systemaufstellungen 23

Erika Burchartz, Workshop, Raum A 204

Welche Frau möchte ich im Alter sein? 24

Monika Kollewijn von Herz & Ute Brüne, Workshop, Raum A 206

Selbstliebe: Einblick in die Core-Energetik/Bioenergetik 24

Ragnhild Mertler & Carmen Schacht, Workshop, Raum A 207

Positiv leben durch eine positive Haltung 24

Ulrike Limberg, Workshop, Raum B 218

Klarheit finden – neue Wege gehen 25

Systemische Strukturaufstellungen

Rita Klemmayer, Workshop, Raum B 219

Tanz der Hormone 25

Sabine Laakmann, Vortrag, Raum B 220

Energien erneuern durch meditativen Tanz! 25

Annette Kerber-Assigno, Workshop, Raum B 221

Die fünf Säulen der Identität 25

Dorothee Becker, Vortrag, Raum B 222

Lasst uns den Schatz der Anerkennung heben 26

Sylvia Schoofs-Budig, Workshop, Raum B 223

Kennenlernen der Hypnose 26

Heidi A. Stallkamp, Vortrag, Raum B 227

SONNTAG

10.00 bis 11.30 Uhr

Achtsamkeit: Ein Stück vom Glück – Jetzt! 18
Jessika Hüsing, Workshop, Raum A -117 (UG)

Balkan- und Klezmer-Tanzworkshop 12
Annette Kerber-Assigno, Workshop, Raum A -123 (UG)

Feldenkrais: Gesundheit ist keine Glückssache! 27
Martina Bruseberg, Workshop, Raum A 023 (EG)

Gretel im Glück – zufrieden und gesund?! 13
Christa Stadler, Workshop, Raum A 201

Selbsteilung durch Handauflegen 27
Sigrid Beckendorf, Workshop, Raum A 203

Lotosblüten Qi Gong – Wirbelsäulen Qi Gong
Christiane Burda, Workshop, Raum A 204

Frei und Verbunden – Systemaufstellungen 23
Erika Burchartz, Workshop, Raum A 206

Hakomi® – Körperorientierte Psychotherapie 20
Marina Dellenbusch, Workshop, Raum A 207

Die eigene Energietankstelle kennenlernen 27
Sarah Denk, Workshop, Raum B 218

Tiefenpsychologische Atemarbeit 27
Cornelia Ehrlich, Workshop, Raum B 219

Schimmelbefall in der Wohnung 18
Dipl. Ing. Eva Hornhardt, Vortrag, Raum B 220

**Bewegung und Gehirnfunktion:
 Laufen gegen das Vergessen 28**
Pia Grebe, Vortrag, Raum B 221

Homa Therapie 21
Daniela Redder, Vortrag, Raum B 222

Energetische Psychologie (EDxTM) 28
Gaby Zehnpfennig, Workshop, Raum B 223

12.00 bis 13.30 Uhr

Tanz als Quelle der Freude 21
Marie Faber, Workshop, Raum A -117 (UG)

Craniosakraltherapie – eine Körperreise 15
Nicol Müller, Workshop, Raum A -123 (UG)

Kinästhetik: Bewusstes Bewegen entspannt 22
Gerlinde Lambeck, Workshop, Raum A 023 (EG)

Wege zum Selbst oder Flucht in die Sucht 28
Monika Buchholz, Vortrag, Raum A 201

Die fünf Säulen der Identität 25
Dorothee Becker, Vortrag, Raum A 203

Verzeihungsritual Ho opno pono 17
Sonja Hanagarth, Workshop, Raum A 204

Selbstliebe: Einblick in die Core-Energetik/Bioenergetik 24
Ragnild Mertler, Carmen Schacht, Workshop,
 Raum A 206

An meine Haut lasse ich nur... ja was denn? 29
Christiane Häußler, Vortrag, Raum A 207

8 Focusing-Schlüssel zur Kraft 29
Ulrike Pilz-Kusch, Workshop, Raum B 218

Rundum Stimmig und Gesund – TSF 29
Beatrix Dangschat, Workshop, Raum B 219

Innere Ressourcen 29
Frederike Scheu, Vortrag, Raum B 220

Durch Traum-Reflektion zum inneren Wandel 13
Marlies Grasmann, Workshop, Raum B 221

Angst ist eine biochemische Reaktion 16
Alexandra Köhler, Vortrag, Raum B 222

Ohrakupunktur – eine effektive Methode 30
Gaby Zehnpfennig, Vortrag, Raum B 223

Selbstmitgefühl entwickeln 30
Alexandrea Welbers, Workshop, Raum B 227

SONNTAG

14.00 bis 15.30 Uhr

Aktive Meditationen 15

Petra Dellweg, Workshop, Raum A -117 (UG)

Fußreflexzonenmassage 30

Sabine Zeller, Workshop, Raum A -123 (UG)

Das Projekt Gefährtinnen für ein Jahr 19

Iris Bender, Gabriele Gerhards, Jessika Hüsing, Patrizia Kraft, Raum A 023 (EG)

Hypnose als Gesundheitswegweiser 21

Jessica Morkramer, Workshop, Raum A 203

Kennenlernen der Hypnose 26

Heidi A. Stallkamp, Vortrag, Raum A 204

Herzöffnung – der Weg zur Heilung 17

Dipl.-Ing. Martina Rittershaus, Vortrag, Raum A 206

Mantren singen – Atem fließt 30

Susanne Strobel, Workshop, Raum A 207

Atmen Sie sich frei! 14

Katja Schmidt, Workshop, Raum B 218

Die Welt mit anderen Augen sehen 30

Strukturmodell nach C.G. Jung

Cornelia Ehrlich, Workshop, Raum B 219

Geistig fit bleiben 21

Pia Grebe, Workshop, Raum B 220

Heilung durch Verzeihung 30

Angelika Tezner, Vortrag, Raum B 221

Die elementare Körpertherapie (EKT) 31

Corinna Schwarz, Vortrag, Raum B 222

Darf es ein bisschen entspannter sein? 31

Claudia Wewers, Workshop, Raum B 223

Yoga für Späteinsteigerinnen 31

Heike Friel, Workshop, Raum B 227

16.00 bis 17.30 Uhr

LifeKinetik® – Training zur Gehirnentfaltung 19

Michaela Pechel, Workshop, Raum A -117 (UG)

Energien erneuern durch meditativen Tanz! 25

Annette Kerber-Assigno, Workshop, Raum A -123 (UG)

Tanzimprovisation 15

Gerlinde Lambeck, Workshop, Raum A 023 (EG)

Deine innere Weisheit kennt den Weg! 31

Dr. med. Carla Mandrikin, Workshop, Raum A 201

Seelenreisen 31

Marion Martin, Workshop, Raum A 203

The Work of Byron Katie 32

Angelika Waller, Carla Zenker, Workshop, Raum A 204

Welche Frau möchte ich im Alter sein? 24

Monika Kollewijn von Herz, Ute Brüne, Workshop, Raum A 206

(Gewaltfreie) Kommunikation ist viel mehr als Worte 18

Sylvia Schoofs-Budig, Workshop, Raum A 207

Sei gut zu deiner Haut und zu dir selbst 32

Christiane Häußler, Workshop, Raum B 218

„Nachkriegskinder und Kriegsenkel“ 32

Renate Schatz, Vortrag, Raum B 219

Hormone und Stress 33

Sabine Laakmann, Vortrag, Raum B 220

Stressfrei mit W.a.h.p.t. 22

Gudrun Seeland, Workshop, Raum B 222

Lasst uns den Schatz der Anerkennung heben 26

Sylvia Schoofs-Budig, Workshop, Raum B 223

18.00 Uhr Abschluss

Gretel im Glück – Abschluss-Event! Rhythmus und Gesang für alle!

Susanne Strobel, Percussionkünstlerin, Forum

PROGRAMM SAMSTAG

Samstag, 11.30 Uhr



Eröffnung

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

Maria Schmidt-Fieber wird uns mit ihren Klängen auf das Wochenende einstimmen.

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr



Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum A -117 (UG)

Heil- und Kraftgesänge aus aller Welt

Die Stimme ist unser unmittelbarstes Ausdrucksmittel. Sie verleiht jedem Menschen einen unverwechselbaren Klang. Keine Stimme gleicht völlig der anderen und deshalb ist sie so einzigartig wie wir selbst. Zu allen Zeiten haben Menschen ihre Emotionen über Lieder ausgedrückt und sich dadurch Erleichterung verschafft. In diesem Seminar lade ich Sie ein, mit „Heil- und Kraftliedern“ Ihre eigene Stimme zu entdecken, die heilsame Kraft des Singens zu erfahren und sich selbst zu begegnen. Singen beeinflusst körperliche und seelische Vorgänge positiv und reduziert auf diese Weise Schmerz, Stress oder depressive Verstimmungen. Das eigene Singen öffnet den Zugang zum inneren Erleben. Es ist das Seelen – und Gefühlsleben, das durch Singen angesprochen wird. Um die Sprache der Gefühle zu empfinden, bedarf es nicht der Perfektion und Leistung, sondern der Hingabe, aus dem Herzen zu singen. Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch musikalische Fähigkeiten besitzt – auch Sie!

Anika Meierhöfer, Erzieherin, seit 2009 Leitung der Singgruppe in der Frauenberatungsstelle, zertifiziertes EMDR – Coaching nach F. Shapiro, i. A. zur Körperenergieheilerin

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum A -123 (UG)

Qigong-Yangsheng: Ein kleiner Schritt zum Glück

In China steht der Kranich für ein langes Leben und Glück. Der Kranich ist der Meister des Fliegens. Leicht und selbstzufrieden schwebt er in den Wolken, sorglos und unbeschwert genießt er seinen Flug. Leicht und schwerelos erhebt er sich in die Lüfte. Aber wenn er auf der Erde steht, steht er fest wie eine Kiefer, hochragend, majestätisch, unbewegt. Dies möchte ich an den Frauengesundheitstagen über Qigong vermitteln, einen kleinen Ausschnitt. Vielleicht ein kleiner Schritt zum Glück! Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Bettina Fritz-Pischel, Physiotherapeutin in einer Praxis tätig, verheiratet, 2 Kinder

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum A 023 (EG)

siehe auch Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum A -123 (UG)

Balkan- und Klezmer-Tanzworkshop

In Osteuropa, wo Frauen hart arbeiteten und keine Energie vergeuden konnten hat sich ein Geheimnis bewahrt: Der gemeinsame Tanz nährt und heilt die Tanzenden durch die Erfahrung transzendenter Lebensenergie und Freude, die Verbindung mit der eigenen (Kraft-)quelle wird wieder hergestellt. Dieser wohlwollenden Lebensenergie, die greifbar und wirklich ist und die im und durch den Körper erfahren und ausgedrückt werden kann, wollen wir in diesem Workshop nachspüren. Getanzt werden einfach zu erlernende kraftvolle alte und neue Frauentänze aus Bulgarien, Serbien, Albanien, Armenien, Griechenland, Mazedonien und Israel. Den Teilnehmerinnen öffnet sich ein Gemeinschaftsempfinden, welches das Hier und Jetzt der körperlichen Präsenz als Ausgangspunkt einer Reise zur inneren Heimat erleben lässt. Durch die Freude, Aufmerksamkeit und Hingabe an diese Tänze wird die in ihnen enthaltene Weisheit und Poesie lebendig. Vorkenntnisse sind grundsätzlich nicht erforderlich, die Tänze sind einfach zu erlernen und werden mit Schritten und Hintergründen ausführlich erklärt. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen.

Annette Kerber-Assigno, seit 2002 Tanzlehrerin. Schwerpunkte: Meditation im Tanz und Bal Folk, Trauerarbeit, ständige Fortbildung bei internationalen Kreistanzlehrern, klassische und eigene Choreographie

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum A 203

siehe auch Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum B 221

Durch Traum-Reflexion zum inneren Wandel

Wir Menschen träumen schon seit Urzeiten. Mit den Träumen bekommen wir Zugang zu unserer Seele und die weiß oft mehr über uns als wir selbst. Ein achtsamer Umgang mit Träumen ist nach C.G. Jung ein Schlüssel dazu, dieses Wissen ins Bewusstsein zu bringen. In den Träumen verdauen wir u.a. auch Stresserlebnisse. Durch die Traum-Reflexion lernen wir unsere Einstellung zu den Stressoren zu verwandeln und neue Potentiale zu entfalten. So können wir persönlich wachsen, zur inneren Mitte finden, mehr wir selbst sein und unser Leben zum Wandel führen. Wir haben die Wahl, wie wir auf unsere Träume blicken. Der interaktive Vortrag zeigt verschiedene Ebenen der Traumreflexion auf. Bei Bedarf können persönliche Traumbilder, -Symbole, kurze Szenen eines Traumes in der Gruppe respektvoll und achtsam reflektiert werden. Dieses Seminar vermittelt einen ersten theoretischen aber auch praktischen Einblick, wie wir die Entwicklungsimpulse der Träume entschlüsseln und neue Wege zum inneren Wandel entdecken können. Bringen Sie gerne, wenn Sie möchten, ein persönliches Traumsymbol, eine Traum-Szene oder ein Bild mit. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Marlies Grasmann, B.A. Soziale Verhaltenswissenschaftlerin (Arbeits- und Organisationspsychologie), tiefenpsychologische Traumarbeit, systemische Beratung, Stressbewältigungstrainerin, Praxis für Supervision und Burnout-Prävention

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum A 204

Energetische Gesichts-Selbstmassage

In diesem Workshop erlernen Sie eine sinnvolle Möglichkeit der liebevollen Selbstzuwendung. Durch das Anwenden einer Gesichtselbstmassage können Sie sich im Alltag Gutes tun und Ihre innere Schönheit im Außen noch mehr leuchten lassen. Sie erlernen sinnvolle Massagegriffe und -streichungen. Natürliche Produkte, die bei der Massage angewendet werden können, werden besprochen. Die Massage ist verbunden mit einer energetischen Unterstützung auf der inneren Ebene, um sanft Energieblockaden im Gesichtsfeld aufzuheben, seine innere Einstellung zum Aussehen aus neuer Sicht zu betrachten und zu verbessern. Das Gesicht erlangt bei jeder Selbstbehandlung wieder mehr Vitalität und Ausstrahlung.

Sirgid Beckendorf, Diplom Sozialarbeiterin, Sozialtherapeutin in eigener Praxis, ganzheitliche Lebens-, Ernährungs- und Gesundheitsberatung, Krisen- und Traumabewältigung, Massage und Energiearbeit

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum A 206

siehe auch Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum A 201

Gretel im Glück – zufrieden und gesund?!

Es ist doch so einfach: wenn ich zufrieden bin mit mir und verbunden mit meiner Umwelt dann bin ich gesund und glücklich?! Warum will mir das manchmal nicht gelingen? Habe ich mich aus dem Blick verloren oder meine Verbundenheit mit der Welt? Die Balance nicht mehr gewuppt? Und was bedeutet überhaupt „glücklich sein“? Unter „glücklich“ geht nix! Alles andere ist nur zweite Wahl? In unserem Erfahrungsaustausch gehen wir auf persönliche Spurensuche nach Glück und Gesundheit und weben den roten Faden durch unser Leben.

Christa Stadler, Diplom Sozialwissenschaftlerin – Supervisorin (DGSv) – Trainerin im Zürcher Ressourcen Modell – Mitfrau im Verein zur Verzögerung der Zeit

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum A 207

Heilmeditation zur tiefen Entspannung

Gesundheit von Körper, Geist und Seele hat auch damit zu tun, wie gut ich mich betrachte, erkenne und danach handle. In dieser geführten Meditation erleben Sie tiefe Entspannung, heilsame Bilder, Musik und Worte. Diese können Ihnen helfen, einen guten Zugang und Kontakt zu Ihrer Seele zu erhalten. Nach dieser Meditation gibt es die Möglichkeit des Austausches. Regelmäßige Meditationen vertiefen diesen Effekt. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen.

Marion Martin, Erzieherin, Entspannungspädagogin, Spirituelle Wegbegleiterin für Frauen

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Vortrag, Raum B 218

Ein Weg aus den Fesseln der Fibromyalgie

Sie haben Fibromyalgie bzw. vielseitige Schmerz- und Erschöpfungs-Symptome, die trotz unterschiedlichster Behandlungsmaßnahmen kaum zu beeinflussen sind? Sie möchten endlich die Zusammenhänge verstehen und einen Ausweg finden? Dann lade ich Sie herzlich ein zu meinem Vortrag über das Behandlungskonzept des Endokrinologen Dr. med. R. Paul St. Amand, USA mit dem Wirkstoff Guaifenesin. Selbst von Fibromyalgie betroffen ist er führender Experte auf diesem Sachgebiet und hat schon vielen Patienten/innen zu neuer Lebensqualität verholfen. So auch mir. Das können Sie erwarten: Eine verständliche Darstellung der Zusammenhänge

der zahlreichen Symptome, deren Ursache in einer komplexen Stoffwechselstörung liegt. Die Vorstellung einer preiswerten, nebenwirkungsarmen Therapie, die die Umkehrung der Symptome ermöglicht, im besten Fall bis zur Symptombefreiheit. Die Vorstellung einer zusätzlichen manuellen Diagnosemöglichkeit, die auch erste Therapiefortschritte bereits nach wenigen Wochen nachweisen kann.

Birgit Winkel, 53 Jahre, Gesundheitsberaterin GGB mit den Schwerpunkten Ernährung, natürliche Haut- und Haarpflege; Fibromyalgie seit dem Jahr 2000

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Vortrag, Raum B 219

siehe auch Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Vortrag, Raum A 206

Gretel's Herzensöffnung

Sind auch Sie auf der Suche und tragen eine tiefe Sehnsucht nach einem gesunden und glücklichen Leben, Harmonie und innerem Frieden tief in sich? Suchen Sie an den richtigen Plätzen oder verlieren Sie sich oft im Außen? Niemand kann Ihnen das schenken, was Sie sich so sehr wünschen – wenn Sie selbst nicht bereit sind, sich dafür zu öffnen. Es gibt einen vergessenen und wohl behüteten Ort, an dem Sie fündig werden – ganz nah und ganz einfach: Ihr eigenes Herz. Hier finden Sie innere Ruhe und Zufriedenheit, die Lebensfreude und Gesundheit enthält und jenseits von Gedanken, Kummer und Schmerz liegt. Es führt zu einer bedingungslosen Liebe: die nichts erwartet, nicht bewertet und nichts ausschließt sondern zu einem tiefen Mitgefühl und Verstehen führt. Haben Sie den Mut, sich dort selber zu begegnen, sich bejahend so anzunehmen und zu lieben, wie Sie sind, dann darf sich alles – auch im Außen – verändern. Sie allein besitzen diesen wundervollen Schlüssel. Erlauben Sie sich die liebevolle Berührung in Ihrem Herzen und lassen Sie sich sanfte Wege in ein Leben voller Vertrauen, Freude, Leichtigkeit und Gesundheit zeigen. Ich freue mich über Ihr Interesse.

Dipl. Ing. Martina Rittershaus, Heilerin, Tierkommunikatorin

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum B 221

Veränderungskraft: Schreib Dich gesund!

Seit jeher nutzen Frauen die Heilkraft des Schreibens. Viele bekannte Lyrikerinnen, wie Hilde Domin, Rose Ausländer und Christine Lavant, schrieben zur Vergangenheits- und Alltagsbewältigung, zur Neuorientierung und zum Nähren des Lebenssinns. Schreiben ist somit ein altbewährtes Heilmittel, welches ohne großen Aufwand im Alltag einsetzbar und in seiner Zauberkraft erlebbar ist. Ich möchte Sie in diesem Workshop einladen, durch unterschiedliche Übungen aus den verschiedenen Schreibschulen, sich auf Entdeckungsreise zu sich selbst zu begeben, sich mit anderen Schreiberinnen zu verbinden und auszutauschen. Dabei geht es weder um herausragendes schriftstellerisches Talent, noch um (schreib-) technisches Know-how. Eingeladen sind all diejenigen, die die Freude und auch die Veränderungskraft des Schreibens erleben und ihre Selbstheilungskräfte aktivieren möchten. Da wir uns in der Gruppe über die entstandenen kurzen Texte austauschen möchten, ist die Teilnehmerzahl auf maximal 12 Frauen beschränkt. Bitte bringen Sie Papier und Stift mit.

Steffi Kubik, Art-counselor, SchreibZEITfacilitator, Heilpraktikerin Psychotherapie, eigene Praxis seit 15 Jahren, Dozentin, Schreibgruppenleitern in verschiedenen Einrichtungen

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum B 222

Ihre ganz persönliche Hypnose!

Sie tragen Ihren eigenen Arzt in sich! Nutzen Sie Selbsthypnose für Ihre ganz persönlichen Ziele: Entspannung, Selbstvertrauen, Freude am Sport, eine gesunde Ernährung, ein gutes Körpergefühl und viele andere Themen haben damit Ihre Unterstützung! Ich leite Sie an, Ihre eigene Aufnahme auf CD, Handy oder ... zu gestalten, um mit Ihren Zielen zu arbeiten. Diese Anleitung können Sie selbstverständlich auch allein mit Ihrer Vorstellungskraft nutzen. Freuen Sie sich auf Ihre Fähigkeiten, Entspannung und meine Metapher!

Ursula Petkovic, Heilpraktikerin für Psychotherapie und zertifizierte Hypnotherapeutin in eigener Praxis. Hypno-Therapie nach Milton Erickson.

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum B 223

siehe auch Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum B 218

Atmen Sie sich frei!

Der Quantum Light Breath (QLB) Prozess nach Jeru Kaball ist eine einstündige, sehr wirkungsvolle Atemmeditation, die kraftvoll zur Reinigung und Klärung von Körper, Geist und Seele führen kann. Sie können zu tiefen Einsichten und neuen, kreativen Einfällen kommen. Die Meditation kann sowohl Entspannung und größere Klarheit bewirken als auch Ihr Herz öffnen. Der in der Regel im Sitzen durchgeführte und mit Musik unterlegte dynamische Atemprozess wurde von Jeru Kaball auf der Grundlage von Vipassana, einer über 2500 Jahren alten Meditation, entwickelt. QLB kann Ihren persönlichen Wachstumsprozess beschleunigen, in dem alte Programme, Muster und Blockaden, die noch im Unterbewusstsein verankert sind, gelockert und über den Atem schließlich aufgelöst

werden. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen. Bitte eine Matte, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Katja Schmidt, Jahrgang 1969, Ganzheitlich Integrative Atemtherapeutin, auch freiberuflich als Sozialarbeiterin tätig.

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum B 227

siehe auch Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum A -123 (UG)

Craniosakraltherapie – eine Körperreise

Craniosakraltherapie ist eine sanfte mit den Händen ausgeführte Körperarbeit. Sie ist eine der Säulen der Osteopathie. Der 1. Teil des Kurses führt ein in das Feld der Craniosakraltherapie. Es wird erklärt, an welchen Stellen des Körpers gearbeitet wird und welche Krankheitsbilder bevorzugt auf die Therapie ansprechen. Dazu gehören körperliche Beschwerden genauso wie Probleme auf der seelischen und geistigen Ebene. Im 2. Teil werden Sie Ihren Körper erfahren und besser wahrnehmen, um die Fähigkeit zur Eigenregulation zu erlernen, sich selbst zu stärken und kleinere Blockaden zu lösen. Die Übungen finden sitzend sowie liegend auf der Matte statt. Bitte eine Matte, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Nicol Müller, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin in eigener Praxis tätig.

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr



Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum A -117 (UG)

siehe auch Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum A -117 (UG)

Aktive Meditationen

Aktive Meditationen führen zunächst durch eine Phase von Bewegung und Ausdruck, in der sich die Meditierende von im Körper festgehaltenen Ballast des Alltags befreien kann. Das erleichtert den Zugang zu Stille, Achtsamkeit, entspanntem Sein. Ich biete die Kundalini Meditation zum Kennenlernen an! Ich freue mich auf Euch. Bitte eine Matte, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen.

Petra Dellweg, Aktive Meditations- & Entspannungstrainerin, Selbstheilungsberaterin, Wen Do Lehrerin

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum A -123 (UG)

siehe auch Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum A 023 (EG)

Tanzimprovisation

Tanzen bewegt Körper, Geist und Seele. Wir kommen mit uns selbst in Verbindung. Darin liegt heilende Kraft! Denn Krankheit bedeutet immer auch, irgendwo abgetrennt zu sein, irgendetwas ist blockiert, nicht mehr im Fluss. Dieser Workshop möchte Sie ins Fließen bringen, Sie tanzend mit sich selbst verbinden und mit anderen Frauen. Eine angeleitete Aufwärmung bringt Ihren Körper in Gang und in Schwung, danach bewegen Sie sich in Ihrer eigenen Art angeregt durch Bilder oder kleine Vorgaben und unterstützt durch passende Musik. Dies gibt Ihnen Gelegenheit, sich in Ihrem Tanz zu spüren und sich in ihm auszudrücken. Wahrnehmungsübungen bereiten Sie vor, sich in der Gruppenimprovisation mit den anderen Tanzenden zu verbinden und gleichzeitig bei sich selber zu bleiben. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Gerlinde Lambeck, Tanzpädagogin, Kinästhetiklehrerin, Begleiterin für geistige Wachstumsprozesse, Leiterin von Movimiento – Raum für Bewegung und Ausdruck, Wuppertal

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum A 023 (EG)

Kreistanz – multikulturell und meditativ

Ausgeglichenheit und Ausstrahlung, Kraft und Lebensfreude, Konzentration und Leistungsfähigkeit schöpfen wir aus unserer inneren Quelle. Und die gilt es zu nähren. Zum Beispiel mit Tanzen im Kreis. Kreistanz verbindet uns mit uns selbst und mit anderen, harmonisiert, bringt zur Ruhe, schenkt frische Energie und lässt das Herz tanzen. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit ruhigen und mit temperamentvollen Tänzen zu Musik verschiedener Kulturen. Bitte möglichst Gymnastikschuhe mitbringen (sonst geht's auch barfuß). Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Karin Erfurth, Heiltanzpädagogin BVTA, Kreistanz- und Musikgarten-Lehrerin, Seniorentanz-Leiterin, Fortbildungen Tanz & Musik, Leitung von Tanzgruppen seit 1988, Massage-Praktikerin in eigener Praxis, Diplom-Sozialpädagogin

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Vortrag, Raum A 201

siehe auch Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Vortrag, Raum B 222

Angst ist eine biochemische Reaktion

Mit diesem Vortrag möchte ich Frauen einladen Angst aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Angst blockiert uns Frauen oft beim Weitergehen. Sie macht uns mut- und kraftlos. Angst ist eine Reaktion unseres limbischen Systems. Es reagiert ganz natürlich auf Sinnesreize, die es empfängt und es ist so nachtragend wie ein Elefant. Egal wie logisch uns etwas erscheint, das limbische System interessiert nur eines; die Wahrnehmung und die unendliche Speicherung von Reizen und Emotionen jeglicher Art, für das eigene Überleben. Sie möchten sich selbst verwirklichen? Aber irgendeine Angst hindert Sie daran? Ist es möglich, dass es bereits in Ihrem Leben Hindernisse gab, die einer Selbstverwirklichung im Wege standen? Ihr Limbisches System hat es unvergesslich gespeichert und stellt nun, im Hier und Jetzt, anmaßende Verknüpfungen. Das EMDR (Eye-Movement Desensitization and Reprocessing) Verfahren befreit Sie von dieser Hirn-Herz-Blockade. Der Verstand setzt wieder ein und selektiert die Erlebnisse angemessen. Angst ist eine gutgemeinte, wichtige biochemische Reaktion unseres Körpers. Dies zu erkennen macht Sie wieder selbstständig und aktiv.

Alexandra Köhler, Jahrgang 1975, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Zertifizierte EMDR Lehrbeauftragte (FVDH), seit 2013 Praxisangebot einer zertifizierten EMDR Ausbildung (FVDH) für Ärzte und Heilpraktiker(innen).

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum A 203

Energie tanken an meiner eigenen Zapfsäule

Lerne deine eigene Zapfsäule kennen! Die ermöglicht dir, selbstständig im Alltag, sowie in gewissen Lebenslagen deinen Stresspegel zu senken und frische Energie aufzuladen. In dem Workshop besteht die Möglichkeit sich einen Einblick in die Methode der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson zu verschaffen. Die Entspannungsmethode bietet durch gezielte Anspannung einzelner Muskelgruppen, einen Zustand ganzkörperlicher Entspannung zu erreichen. Die Atmung und somit die eigene Mitte erspüren zu lernen ist ein weiterer Teil des Workshops. Bezugnehmend auf den diesjährigen Arbeitstitel „Gretel auf der Suche nach dem Glück – Gesundheit, aber wie?!“ gönnen wir uns einen Blick auf unsere Ziele und auf den immer wieder gerne angestrebten Perfektionismus. Die Stressbewältigung des Alltags dient als ein Hilfsmittel um uns den Weg in bestimmten Lebensphasen zu erleichtern. Ich freue mich auf euch. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen. Bitte warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Sarah Denk, B.A. Sozialarbeiterin/-pädagogin, Kursleiterin in Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung, Stressmanagement-Trainerin, examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum A 204

Du bist der Spiegel Deiner Seele

Unser inneres Seelenleben spiegelt sich im äußeren Erscheinungsbild wieder. Es kann bewusst machen, was wir als besondere Eigenschaften in uns tragen. Sich erkennen – dabei hilft uns die Antlitzdiagnose, das „Gesichterlesen“. Sie zeigt das Zusammenwirken der Seele und des Körpers in den Ausdrucksformen des Gesichtes, der Körpersprache und der Bewegung. Deshalb werden wir uns genauer betrachten, um unsere Neigungen und Talente, unsere Stärken und Schwächen besser erkennen zu können. An sich arbeiten – immer wieder die gleichen Stolpersteine, sich immer wieder gefangen und blockiert fühlen. Wer kennt sie nicht, unsere inneren Stimmen, unsere inneren „Teilpersönlichkeiten“: „Dazu fehlt mir der Mut“ sagt die Ängstliche, „Jetzt habe ich keine Zeit“ klagt die Überlastete, „Das kann ich nicht“ erinnert die Pessimistische, „Ich bin zu dumm dafür“ flüstert das Innere Kind!? Sich verändern: doch wir können unsere eigene Regisseurin werden? Wir machen Übungen aus dem vielschichtigen Methoden-Pool der transpersonalen Psychosynthese, einer liebevollen Auseinandersetzung mit sich selbst! Bitte einen Handspiegel mitbringen.

Monika Buchholz, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnotherapeutin (Dipl., NGH), Psychosynthese-Therapeutin (DPG), S.T.A.R.-Trainerin, Antlitzdiagnose bei Wilma Castrian – in eigener Praxis in Wuppertal

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum A 206

Herzöffnung – der Weg zur Heilung

„Höre auf dein Herz“, „Frage dein Herz“, „Das Herz kennt die Antwort“, Sätze die wir alle kennen und doch geraten sie gerade dann in Vergessenheit, wenn wir sie am meisten brauchen: in schwierigen Situationen, bei Stress, in Konflikten. Wenn es „eng“ wird, schaltet sich der Kopf ein und verdrängt die Weisheit unseres Herzens. Genau dieser Weisheit wollen wir uns in unserem Workshop wieder zuwenden und den Kontakt zu unserem Herzen wieder herstellen. Das Herz ist das Tor zu unserem wahren Selbst, das Tor zur Liebe. Und die Liebe ist die Lösung für alle Probleme, seien sie psychischer oder emotionaler Natur. Die Liebe heilt und nur die Liebe heilt. Begleitet von den Klängen der Klangschalen, gespielt von der Klangmassagepraktikerin Angela Westerhaus, verbinden wir uns mit der Kraft der Liebe. Wir öffnen unsere Herzen, so dass Liebe fließen und Heilung geschehen kann. In diesem Workshop gebe ich Einblick in meine Arbeit.

Barbara Fromm, seit 1996 Business- und Lifecoach. Schwerpunkte: Stress-Krisenbewältigung, Resilienz, innere Stabilität, Heilung durch die Kraft der Liebe. Buchautorin „Führen aus der Mitte“.

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum A 207

Thetafloating – glücklich, du selbst sein

Wie können wir wirklich selbst sein und damit glücklich werden? Oft haben wir das Gefühl uns durch die Anforderungen von außen zu verlieren. Thetafloating ist eine Prozessmethode, die uns hilft, nicht gegen das Leben und uns selbst anzukämpfen, sondern uns dem hinzugeben, was uns im Leben begegnet und was das Leben von uns fordert. Den Kampf aufzugeben, ohne etwas zu unterdrücken, ohne etwas schön zu reden. Es befreit uns und gibt uns Frieden. Dieser Frieden ist kein Gedankenkonstrukt, sondern ein innerer Zustand, der sich von selbst im Prozess einstellt. Wir gehen in einen besonderen Bewusstseinszustand, den Thetazustand, erzeugen dann in diesem Zustand ein inneres Bild zu bestimmten Themen oder zu bestimmten Menschen. Dann spüren wir achtsam, was für Gefühle und Bedürfnisse in diesem Moment dazu in uns auftauchen. Weil der Prozess im einfach zu erlernen und anzuwenden ist, ist er im Alltag in jeder Situation anwendbar und hilft sowohl bei kleinen als auch bei großen belastenden Situationen.

Simone Gilles, Praxis seit 2005: Die Glückswerkstatt, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach, Dipl. Biologin, Sozialtherapeutin, Gestalttherapeutin, zertifizierte Thetafloating-Coach, seit über 30 Jahren Lebens- und Glücksforscherin

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum B 218

siehe auch Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum A 204

Verzeihungsritual Ho oponono

Ho oponono ist eine alte hawaiianische Technik. Es bedeutet „etwas richtig stellen oder „etwas zurechtrücken“. Es leitet sich von Ho o etwas tun und pono ausgleichen oder Perfektion ab. Man kann Ho oponono auch als Weg zur Vollkommenheit übersetzen. Heute erfahren Sie wie Sie Ho oponono für sich selbst sinnvoll nutzen können und wie einfach verzeihen sein kann. Ho oponono geht davon aus, dass alles eins ist in der Welt, auch wenn wir uns getrennt fühlen. Aufgrund dieser Einheit, kann nichts in der eigenen Welt geschehen, ohne dass es nicht auch eine Resonanz in dem Betrachter dazu gäbe. Man kann Probleme nach außen nur dann ändern, wenn man die innere Resonanz dazu heilt. Im Workshop gebe ich Einsicht in meine Arbeit.

Sonja Hanagarth, Vitalstoff Therapeutin, meine Berufung: mit Menschen und für Menschen zu arbeiten – zum Wohle aller Beteiligten

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Vortrag, Raum B 219

EMDR: Therapie gegen traumatische Erfahrung

Therapie bei Trauma und posttraumatischen Belastungsstörungen. EMDR ist eine sehr wirksame therapeutische Methode, um traumatische Erfahrungen, „eingefrorene“ Erinnerungen und starre Verhaltensmuster zu lösen. Traumatische Erfahrungen schränken das Lebensgefühl und unser Verhältnis zu den Mitmenschen und der Welt ein. Können sie gelöst werden, ist ein Stück Freiheit im Umgang mit sich selbst und dem Leben zurück erobert und es stehen neue Wege offen. EMDR hat sich als hilfreich erwiesen bei traumatischen Erfahrungen und posttraumatischen Belastungsstörungen, Angst und Panikattacken, Leistungsblockaden und Burn-out, Depressionen, Schlafstörungen, extremen Trauerreaktionen, Selbstwertproblemen. In diesem Workshop gebe ich Einblick in meine Arbeit.

Rita Klemmayer, Coach, Trainerin, Supervisorin, Psychotherapeutin, Theologin

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Vortrag, Raum B 220

siehe auch Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Vortrag, Raum B 220

Schimmelbefall in der Wohnung

Wie gesundheitsschädlich ist Schimmelbefall in der Wohnung wirklich? Was kann ich selbst kurzfristig dagegen unternehmen, mit Mitteln, die selbst unschädlich sind? Wie kann ich grundsätzlich Schimmelbefall von vorneherein vermeiden? Ein lebendiger Vortrag, in dem die Fragen der Teilnehmerinnen beantwortet werden. Fotos von Problemzonen in der Wohnung können mitgebracht werden.

Dipl. Ing. Eva Hornhardt, Architektin AKNW, Baubiologin IBN, TÜV-zertifizierte Gebäuediagnostikerin und Sachverständige für Schimmelbefall und Feuchtigkeitsschäden. Fachkraft für Schimmelsanierung (BSS) und Referentin.

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum B 221

Vergebung – ein Schlüssel zum Glück

Sind Sie bereit, Ihre Themen einmal aus einem anderen Blickwinkel zu sehen, sind Sie offen für eine neue Betrachtungsweise? Denn wenn wir in unserem Leben etwas verändern wollen, müssen wir die Dinge anders tun, als wir es immer gemacht haben. Mit einer speziellen Art von Vergebung können Sie Ihrem Leben eine neue Richtung geben: Weg von Frust, Groll oder Ärger hin zu Leichtigkeit, Lebensfreude, Liebe, glücklich sein. Ein Beispiel: sie tragen jemandem immer noch etwas nach (bewusst oder auch unbewusst) – wem geht es dabei schlecht? Dem Menschen, dem etwas hinterhergetragen wird? Oder Ihnen, die schleppt? In diesem Workshop sind Sie eingeladen, mehr über Colin Tippings Vergebungsvorschläge zu erfahren und zu erleben, wie es sich anfühlen kann, wirklich zu vergeben. Sie vergeben für Ihren Seelenfrieden! Vergebung heilt – Vergebung befreit!

Angelika Pathe, Heilpraktikerin, Biodanza-Leiterin, Tipping-Coach. Leiterin des Seminar-Zentrums Wandel-Raum. „Ich lebe meine Passion und ermutige Frauen und andere Menschen ihren eigenen Weg zu gehen“.

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum B 222

Frauenherzen schlagen anders: Der HerzKreis

Dieses Seminar bietet Frauen die Möglichkeit, sich selbst und ihrem Herzen zuzuwenden, das Herz zu entspannen, zu wärmen und zu nähren. Die zwölf einfachen Übungen aus dem QiGong sprechen Körper, Geist und Seele an, beleben und harmonisieren. Das führt zu einer Entspannung des gesamten Brustraumes. Dabei wird die emotionale Intelligenz des Herzens angesprochen. Eingefahrene negative Denkmuster werden positiv verändert und Vertrauen, Mut und Lebensfreude werden frei. Informationen darüber, wie Frauenherzen physisch und psychosomatisch „anders schlagen“, und wie Frauen etwas zur Früherkennung und Vorbeugung für die Herzgesundheit machen können, wechseln sich mit den Übungen ab. Auch für Herzbetroffene sind die Übungen sehr geeignet. Der HerzKreis kann als Begleiter gut in den Alltag integriert werden.

Marjanne Meeuwsen, Diplom Sozialpädagogin, Lehrerin für Gesundheitswissenschaften, Herzkreistrainerin, Cranio-Sakrale Behandlungen. Dozentin der Bergischen VHS Wuppertal/Solingen im Fachbereich Gesundheit und Dozentin für Altenpflege

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum B 223

siehe auch Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum A 207

(Gewaltfreie) Kommunikation ist viel mehr als Worte

Unsere Kommunikation bewirkt Trennung oder Verbindung. Wir bauen Mauern oder Brücken zu unseren Mitmenschen. Obwohl es wichtig ist achtsam unsere Worte zu wählen, ist Kommunikation viel mehr als Worte. Da wir emotionale Wesen sind, sprechen wir viel mehr auf die Emotionen eines Menschen an, als auf seine Worte. Stimmen sie Worte nicht mit dem emotionalen „Duft“ überein, fühlen wir uns in seiner oder ihrer Anwesenheit unwohl. Vielleicht zweifeln wir, sind irritiert oder werden sogar wütend und sauer, weil wir unbewusst merken, dass hier etwas nicht stimmt. Diese Diskrepanz von Gefühlen und Worten löst Konflikte aus, zerstört Vertrauen und führt zu Streitereien und Unstimmigkeiten bis hin zu schmerzvollen Trennungen. Das muss nicht sein! Bringen wir unsere Worte mit unseren Emotionen in Einklang, so steigen unsere Chancen erheblich von anderen wahrgenommen und akzeptiert zu werden. Sie vertrauen uns mehr und lassen sich viel eher auf uns und unsere Wünsche ein. Dies gelingt uns mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation, die Sie in diesem Workshop in kleinen praktischen Übungen kennenlernen können.

Sylvia Schoofs-Budig, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Ganzheitlich Integrative Atemtherapeutin, Beziehungskoach in eigener Praxis. Gruppen-, Einzel u. Paarbegleitung

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum B 227

siehe auch Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum A -117 (UG)

Achtsamkeit: Ein Stück vom Glück – Jetzt!

Viele verschiedene Wege und Etappen führen zum Glück. Viele verschiedene Möglichkeiten gibt es, zu mir selbst zu kommen und in mich hinein zu fühlen und zu hören, um herauszufinden was mich persönlich –jetzt!, in diesem Moment – glücklich macht. Ich gebe

den Raum, in sich selbst hinein zu spüren: mit Anleitung zu Körperwahrnehmung, zu Achtsamkeit zu sich selbst, im Kontakt mit anderen und mit sich allein, in freiem Tanz und Bewegung. Damit ergibt sich die Möglichkeit zu probieren, was der nächste Schritt zum persönlichen Glück jeder Frau sein kann –Jetzt! Sie sind herzlich eingeladen! Bitte eine Matte, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Jessika Hüsing, Jahrgang 1971, Mutter von 2 Kindern, Diplom Sozialpädagogin, kreative Tanztherapeutin, kreative Kinder- und Familientherapeutin in Ausbildung., Leitung von Kursen im Bereich Körper- und Energiearbeit seit 1994

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr



Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum A -117 (UG)

Biodanza: Tanz dich glücklich und frei

Im Tanz des Lebens erleben wir unsere Lebendigkeit und unsere Stille, unsere Kraft und unsere Zartheit. Biodanza lädt Sie ein, auf leichte Art Ihren Heilungsweg zu gehen, indem Sie ihr wahres Sein zum Erlühen bringen. Im Workshop finden Sie einen geschützten Raum, in dem Sie sich entfalten können und mit Ihnen alle Frauen. Mit Lebensfreude und Leichtigkeit unterstützen wir uns gegenseitig bei unserer Befreiung zum Glücklich sein. Auch das in jeder von uns vorhandene Bedürfnis nach Liebe wird gestillt – zunächst in der Gruppe und dann immer mehr auch in unserem Alltag. Freude, Glück und (Selbst-)Liebe wird zur (Selbst-)Verständlichkeit in unserem Leben. Biodanza arbeitet ausschließlich Potenzial stimulierend mit der Vision einer heilen, friedvollen und damit glücklichen Welt. Wir richten unsere Energie auf das, was wir ins Leben einladen und manifestieren wollen. Wir kehren zurück zu unseren Ursprüngen, indem wir lernen, unsere gesunden Instinkte wieder wahrzunehmen und ihnen zu folgen. Soweit die Worte. Biodanza wirkt und erklärt sich selbst durch das gemeinsame erleben!

Angelika Pathe, Heilpraktikerin, Biodanza-Leiterin, Tipping-Coach. Leiterin des Seminar-Zentrums Wandel-Raum. „Ich lebe meine Passion und ermutige Frauen und andere Menschen ihren eigenen Weg zu gehen“.

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum A -123 (UG)

siehe auch Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum A -117 (UG)

LifeKinetik® – Training zur Gehirnentfaltung

LifeKinetik® ist ein Training der Bewegung auf allen Ebenen, die dem Körper zur Verfügung stehen. Durch einfache, aber für den Körper ungewohnte Übungen, bei denen koordinative, visuelle und kognitive Aufgaben miteinander verbunden werden, wecken wir neue Ressourcen. Indem Frau die Herausforderungen, welche in diesen Übungen stecken, annimmt, sucht das Gehirn nach Lösungswegen. Dabei entstehen dort neue Verbindungen. So wird vorhandenes Potential erweitert und für Bereiche wie z.B. Beruf, Schule, Sport und persönliche Entfaltung nutzbar gemacht. Sie werden stressresistenter, aufnahmefähiger, leistungsfähiger, selbstbewusster, effektiver und fröhlicher. Da die Auge-Hand, Auge-Fußkoordination und das Gleichgewicht trainiert werden, eignet sich dieses Konzept nebenbei auch zur Sturzprävention. Und das Schönste ist – dies geschieht mit einem hohen Maß an Spaß. Lachen durchzieht alle Kursstunden und wie heißt es so schön?! Lachen macht gesund! Ich freue mich auf Ihr Kommen. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen.

Michaela Pechel, Physiotherapeutin, LifeKinetik® Trainerin

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum A 023 (EG)

siehe auch Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum A 023 (EG)

Das Projekt Gefährtinnen für ein Jahr

Es war einmal vor einem Jahr ... als Gretl auszog, um ihr Glück zu suchen. „Mobiles Internet, Handy und soziale Netzwerke sind omnipräsent, aber paradoxerweise spüren viele Frauen vermehrt eine große unerfüllte Sehnsucht nach Kontakt, nach Geborgenheit, nach Miteinander und nicht zuletzt nach Freundschaft. Fehlende Gemeinschaft und fehlende echte Begegnungen machen uns unglücklich und häufig sogar krank. Daher geht es in diesem Workshop um liebevolle, heilsame Begegnungen im Kreise von uns Frauen.“ Wir fühlten uns angesprochen und wurden Gefährtinnen für ein Jahr. Heute möchten wir einen Eindruck von der Schwesterlichkeit und Offenheit, die wir in der Gruppe erleben durften, weitergeben. Die Erfahrungen, die wir mit uns selbst und den anderen Frauen gemacht haben, hat für jede von uns eine besondere Bedeutung: Anstoß, eigene Grenzen in Frage zu stellen und zu überschreiten, wahrhaftige und heilsame Begegnungen erleben, intensiven Kontakt zum eigenen Atem spüren, sich auf das Leben und dessen Höhen und Tiefen einlassen, auf dem Weg Gleichgesinnte finden. Wir laden dich ein dir hiervon ein Bild zu machen. Und vielleicht wirst du Gefährtin für ein Jahr ... Bitte eine Matte, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Iris Bender, Gabriele Gerhards, Jessika Hüsing, Patrizia Kraft, Gefährtinnen für ein Jahr

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Vortrag, Raum A 201

Natürliche Familienplanung

Viele Frauen möchten wieder eigenverantwortlich und gesundheitsbewusst mit sich selbst und ihrem Körper umgehen; manche sind einfach „Pillen-müde“. Zusätzlich häufen sich die Skandale um die Pille. Ich möchte über eine Methode informieren, in der moderne, medizinische Erkenntnisse mit individueller Körperwahrnehmung verbunden werden. Für Frauen in verschiedenen Lebensphasen – und auch in verschiedenen Lebenssituationen, z. B. nach dem Absetzen hormoneller Verhütungsmittel – stellt dieses neue Wissen eine Bereicherung für jede Frau dar. Einerseits kann eine Schwangerschaft sicher vermieden, andererseits kann bei Kinderwunsch der beste Fruchtbarkeitszeitpunkt bestimmt werden. Die Wahrnehmung und Deutung der verschiedenen, individuellen körperlichen, aber auch psychischen Zeichen ermöglichen ein besseres Körperverständnis. Ein Gewinn von mehr Sicherheit und Freiheit der Entscheidungen beim nächsten Arzt/Ärztinnen-Besuch. Wer möchte, kann auch eigene Zyklusaufzeichnungen zum Workshop mitbringen. Bitte dann vorher Kontakt mit mir aufnehmen.

Sabine Zeller, Heilpraktikerin, seit 1988 in eigener Praxis tätig; Ärztin seit 2004; Beraterin für Natürliche Familienplanung (NFP/Sensiplan) seit 2008; Fußreflexzonentherapeutin seit 1988; verheiratet, Mutter von drei Kindern.

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum A 203

Atemtherapie: Richtig Atmen!?

Der Atem ist ein wesentlicher Schlüssel für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Manchmal allerdings stellen wir fest, dass die Luft zum Atmen knapp wird, der Brustkorb sich eng anfühlt, die Atmung schneller wird oder wir vermehrten Husten haben. Dafür gibt es unterschiedliche Ursachen. Neben krankheitsbedingten/körperlichen Gründen, können auch Stress und Angst dazu führen, oberflächlicher zu atmen. Mein Ziel ist es, die Aufmerksamkeit mehr auf Ihren Körper zu richten und ein Gefühl für die richtige Atmung zu vermitteln. Sie lernen, bewusster zu atmen und spüren, wie Sie entspannen und dadurch mehr Energie und Kraft bekommen. Bei der Übungsauswahl schöpfe ich aus meinem reichhaltigen Repertoire der Atemtherapie. Bitte eine Decke, eine Matte, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Mechtild Albers, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Körperpsychotherapeutin, Atemphysiotherapeutin, Craniosakraltherapeutin. Seit 1996 selbstständige Therapeutin

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum A 204

siehe auch Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum A 204

Lotusblüten Qi Gong – Wirbelsäulen Qi Go

Viele Frauen sehnen sich nach dem wachen Empfinden ihrer innersten Weiblichkeit. Das Lotusblüten Qi Gong ist speziell auf dieses Bedürfnis abgestimmt. Ich möchte in einem kraftvollen Frauenkreis ein Qi Gong vermitteln, das sinnlich-weich und erotisch ist, das die Weiblichkeit und auch die Schönheit unterstützt. Die Bewegungen sind wunderschön und ihre Wirkung sehr fein und tief. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen. Bitte warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Christiane Burda, Heilpraktikerin seit 20 Jahren in eigener Praxis mit den Schwerpunkten Shiatsu und Qi Gong.

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum A 206

siehe auch Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum A 207

Hakomi® – Körperorientierte Psychotherapie

Im Alltag haben wir meist keine Möglichkeit, die Signale unseres Körpers bewusst wahrzunehmen. Erst wenn unangenehme Empfindungen oder Schmerzen auftreten, merken wir, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Der Körper zeigt uns aber nicht nur akute Störungen an, er ist auch eine wichtige Informationsquelle, da er ein Speicher für die Erinnerungen an alle Erfahrungen unseres Lebens ist. Oftmals ist es so, dass durch diese Erfahrungen unbewusste Anschauungen und Verhaltensmuster entstanden sind, welche sich auf der Körperebene und in der Gestaltung von Beziehungen ausdrücken. Dies hat Einfluss auf alle Lebensbereiche und führt oft zu Konflikten bis hin zu Symptomen wie Ängste, Schmerzen und Depressionen. Der Workshop vermittelt Ihnen erste Einblicke in die Hakomi-Therapie. Wir lernen das Element der inneren Achtsamkeit kennen, welches uns hilft, wieder in Verbindung mit uns selbst zu kommen und den Körper in das bewusste Erleben zurückzuholen.

Marina Dellenbusch, Heilpraktikerin, Hakomi®-Therapeutin, Traumabehandlung, eigene Praxis in Wuppertal

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum A 207

Resilienz – Die unsichtbare Kraft

Gesund bleiben und entspannt arbeiten, das liegt mehr in Ihrer Hand, als Sie sich das oftmals vorstellen können. Großes Engagement, alles perfekt machen zu wollen oder zu große Offenheit führen leicht zu Stress und Überforderung. Wenn es Ihnen gelingt,

sich selbst als Gestalterin des eigenen Lebens, und damit auch des eigenen Arbeitsplatzes, zu begreifen, können Sie eher eine gute Balance herstellen und die Dinge erkennen, die in Ihrer Hand liegen. Unter den vielen Aspekten, die zu dem Thema Resilienz gehören, beleuchten wir, was der eigenen Arbeit Sinn gibt. Workshop mit Geist- und Körperübungen.

Carola Heinrich, geb. 1960, Diplom Sozialwissenschaftlerin, WenDo-Trainerin, Coach (DVCT)

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum B 218

siehe auch Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum A 203

Hypnose als Gesundheitswegweiser

Laut Definition der WHO ist Gesundheit „ein Zustand völligen psychischen und physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen. Sich des bestmöglichen Gesundheitszustandes zu erfreuen ist ein Grundrecht jedes Menschen, ohne Unterschied der Rasse, der Religion, der politischen Überzeugung, der wirtschaftlichen oder sozialen Stellung.“

Wie uns Hypnose bei unserem ganz eigenen Weg zur Gesundheit unterstützen und begleiten kann und bei welchen Themen sie zum Einsatz kommt, ist Teil dieses Workshops. Wir werden die gemeinsame Zeit aber auch nutzen um einige praktische Einblicke zu erfahren, mit Mythen aufzuräumen und natürlich auch um offene Fragen zu klären. Die Veranstaltung ist auf maximal 12 Teilnehmerinnen ausgerichtet.

Jessica Morkramer, Beratung, Coaching, Entspannung, systemische Arbeit, Einzelarbeit und Gruppen, ausgebildete Hypnotiseurin, Heilpraktikerin i.A., Zusammenarbeit mit ärztlicher Psychotherapeutin

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum B 219

siehe auch Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum A -117 (UG)

Tanz als Quelle der Freude

Ausgehend von der Freude an Tanz und Bewegungsausdruck lade ich dazu ein, die Tanzimprovisation kennenzulernen. Selbst bin ich begeisterte Tänzerin und Tanztherapeutin. Seit ich den Tanz für mich entdeckt habe, ist er mir eine Quelle der Freude und Kraft geworden. Die Begeisterung möchte ich in diesem Workshop gerne teilen. Beginnend mit einer Einführung in die Bewegung durch Elemente des zeitgenössischen Tanzes, wenden wir uns der Improvisation von Bewegung zu. Hier werden Improvisationsprinzipien wie Dynamik, Raum, Raumebenen, Bewegungsfluss, Gruppe/Gegenüber richtungsweisend sein. Im Vordergrund steht die Freude an Tanz und Bewegung und die Neugierde die Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten des eigenen Körpers zu erforschen. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Marie Faber, ausgebildete Tänzerin und Tanztherapeutin

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum B 220

siehe auch Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum B 220

Geistig fit bleiben

Geistige Fitness bis ins hohe Alter? Damit Sie wissen, was Sie für Ihre grauen Zellen tun können. Auch wenn Demenz inzwischen als die kommende Volkskrankheit Nr. 1 gehandelt wird, kann jede selber etwas für die Gesundheit und Funktionsfähigkeit ihrer grauen Zellen tun. Durch eine typgerechte Ernährung, regelmäßig Bewegung – auch für den Kopf, einen gesunden Umgang mit Stress und im Falle eines Falles ergänzenden Heilkräutern bleiben Ihre grauen Zellen den täglichen Herausforderungen gewachsen. Und selbst wenn Sie schon von Einschränkungen betroffen sind, können die Ausprägung der Symptome und der Verlauf einer Erkrankung positiv beeinflusst werden. In meinem Impulsvortrag kläre ich kurz über die Erkrankung ‚Demenz‘ auf und gebe Ihnen alltagstaugliche Tipps für Ihre geistige Fitness. Werden Sie aktiv, nehmen Sie die Gesundheit Ihrer grauen Zellen wieder in Ihre eigenen Hände.

Pia Grebe, Diplom Sozialarbeiterin, Gesundheitsberaterin (IHK), Wild- und Heilpflanzenpädagogin mit dem Fachgebiet ‚Demenz‘; persönliche Beratung, Vorträge, Fortbildung und arbeite unabhängig, ganzheitlich und überregional.

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Vortrag, Raum B 221

Siehe auch Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Vortrag, Raum B 222

Homa Therapie

Agnihotra, Triambakkam und Vyrhuti – Heilung der Atmosphäre. Agnihotra stammt aus den Veden. Die Veden zählen zu den ältesten Schriften unserer Erde und enthalten noch ursprüngliches Wissen. Agnihotra ist ein Ritual, zu Sonnenauf- und Sonnenuntergang, durch das die Atmosphäre mit Hilfe von Feuer gereinigt wird. Agnihotra neutralisiert die Folgen der Umweltverschmutzung auf Pflanzen, Tiere und Menschen. Die Auswirkungen auf Umwelt, Forstwirtschaft, Landwirtschaft, Gesundheit und Psyche sind bemerkenswert. Triambakkam und Vyrhuti sind zeitlich unabhängige Yagnas. In diesem Vortrag gebe ich Einblick in die Homa Therapie und meine Arbeit.

Daniela Redder, Physiotherapeutin und Dozentin an der Bergischen VHS Wuppertal/Solingen

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Vortrag, Raum B 222

Gelassene Eltern – glückliche Kinder!

Sie wünschen sich: Gelassenheit im Alltagsstress, Neue Ideen und Perspektiven, klare Orientierung bei Konflikten, Handlungssicherheit im Umgang mit Ihren Kindern? Wenn Sie mit Ihren Kindern einen guten Kontakt haben, freundlich und selbstbestimmt handeln, gewinnen Sie Leichtigkeit und Zuversicht. Glückliche Mutter, glückliche Kinder! Das Gelassenheitstraining bietet Orientierung auch in kritischen Situationen, findet gewaltfreie Wege aus Konflikten und verbessert das Familienklima.

Renate Schatz, Diplom Theologin, Pastorin, Systemische Therapeutin DGSF. Systemische Beratung, Familientherapie, Thema Kriegskinder und Kriegsenkel, Trauerbegleitung.

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum B 223

siehe auch Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum B 222

Stressfrei mit W.a.h.p.t.

Stressfrei mit W.A.H.P.T. oder wie Sie mit W.A.H.P.T. selbstgesteuert in kurzer Zeit Ihren Energiespeicher auf psychischer, physischer und mentaler Ebene wieder auffüllen können. W.A.H.P.T. ist ein Selbstcoaching/Therapiemodell, das aktuelle Methoden der energetischen Psychologie mit den Essenzen der altbewährten Naturheilverfahren wie z.B. Wasser, Homöo-(Iso)pathie, Akupunktur-Alarmpunkte und Testung kombiniert. Durch die Anwendung werden erfahrungsgemäß Energieblockaden gelöst und die Stressspirale unterbrochen. Das führt in kurzer Zeit zu mehr Wohlbefinden und fördert die Gesundheit. In diesem Workshop werden praktische Übungen mit sachlichen Hintergrundinformationen verbunden. Sie erhalten einen Eindruck, wie Sie mit W.A.H.P.T. Ihre Heilungsenergien auf Ihre ganz persönliche Art und Weise fließen lassen können. Das Selbstcoaching/Therapiemodell ist in kurzer Zeit erlernbar und lässt sich gut in den Tagesablauf integrieren. Übernehmen Sie selbstbewusst die Regie und w.a.h.p.t.en.

Gudrun Seeland, Heilpraktikerin seit 1999 in eigener Praxis, energetischer Coach, Poesietherapeutin/FH, PatientInnen-Workshops und TherapeutInnen-Fortbildungsseminare

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum B 227

Gretel ohne Hänsel? – Eine Heldinnenreise

Kreativworkshop mit Märchen, Klassischer Musik & Mandala malen. Märchen sind Anregungen für das Leben – auch für erwachsene Frauen. Im Märchen Hänsel & Gretel lassen sich verborgene Botschaften entdecken, die gerade für uns Frauen Inspiration und Ermutigung sein können. In tiefer Entspannung überlassen wir Gretel und der Musik die Führung. Jede von uns erlebt, getragen von der Musik, ihre ganz eigene Heldinnenreise und kann die Botschaft von ihrer Gretel mit in den Alltag nehmen. Bitte eine Matte mitbringen.

Dr. med. Carla Mandrikin, Musiktherapeutin (GMI) Musik & Imagination, Fachärztin für Anästhesiologie & Notfallmedizin

Samstag, 18.00 bis 19.30 Uhr



Samstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, Workshop, Raum A -117 (UG)

Feldenkrais

Ich möchte Sie zu einer Feldenkrais Lektion einladen. Viele Bewegungsprobleme und die damit verbundenen Schmerzen beruhen auf erlernten Gewohnheiten, nicht auf körperlichen Ursachen. In der Feldenkrais Lektion lernen Sie Ihre Bewegungen bewusst, langsam und unangestrengt auszuführen. „Bewusstheit durch Bewegung“ ist der Schlüssel zur Verbesserung der Bewegung und besserer Gesundheit. Die Lektion findet im Liegen statt. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen. Bitte eine Matte, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Petra Wachsener, Jahrgang 1961, zertifizierte Feldenkraislehrerin. Seit mehreren Jahren gebe ich bei verschiedenen Institutionen im Raum Wuppertal, Solingen und Mettmann Feldenkrais Kurse.

Samstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, Workshop, Raum A -123 (UG)

siehe auch Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum A 023 (EG)

Kinästhetik: Bewusstes Bewegen entspannt

Warum tut Entspannung gut? Weil die Loslösung von Anspannung und Stress Wohlgefühl erzeugt. Es hilft, den Augenblick zu genießen und bei sich anzukommen. Wie kann das geschehen? Erstaunlicherweise durch Achtsamkeit. Wenn uns jemand mit freundlicher Aufmerksamkeit begegnet, fühlen wir uns gesehen und das tut uns gut. Ebenso ergeht es unserem Körper, wenn wir uns ihm in

Achtsamkeit zuwenden. Und das wollen wir in dieser Stunde tun! Einfache kleine(angeleitete) Bewegungen, meist im Liegen ausgeführt, werden mit wohlwollender Aufmerksamkeit begleitet. Dadurch verändert sich die Wahrnehmung des Körpers – und der Körper selbst. Wir spüren das feine Zusammenspiel der Gelenke und Muskeln, ihre Folgerichtigkeit und Ökonomie, die jede überflüssige Anstrengung vermeidet und wir erfahren, wie alles im Körper miteinander verbunden ist. Diese Zuwendung und Achtsamkeit beantwortet der Körper mit Wohlgefühl. Nacken und Wirbelsäule entspannen sich, die Füße tragen sicherer das Gewicht und wir entdecken die natürliche Anmut des aufrechten Ganges. Auf Dauer wirkt sich diese Arbeit harmonisierend und heilsam auf den ganzen Körper aus. Bitte eine Decke, eine Matte, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen!

Gerlinde Lambeck, Tanzpädagogin, Kinästhetiklehrerin, Begleiterin für geistige Wachstumsprozesse, Leiterin von Movimiento – Raum für Bewegung und Ausdruck, Wuppertal

Samstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, Workshop, Raum A 023 (EG)

Gesunder Umgang mit Atmung und Stimme

Tatsächlich steht unser Allgemeinbefinden in engem Zusammenhang mit unserer Atemtätigkeit. Schon allein durch längeres Sitzen am Schreibtisch verflacht sich die Atmung, wir werden müde und lustlos. Frustration oder Stress kann uns zum Beispiel buchstäblich „den Atem rauben“. Doch es gibt Abhilfe. Durch einige einfache Übungen können wir unseren Körper in wenigen Minuten regenerieren und danach erfrischt zu unserer Tätigkeit zurückkehren. Voraussetzung ist eine gezielte und effektive Anleitung, die unsere Atmung wieder „in Schwung“ bringt und unseren Körper zu vermehrter Sauerstoffaufnahme anregt. Die Atmung ist der Energielieferant für unsere Stimme, für unser Sprechen. Im Workshop bekommen Sie praktische Tipps, wie Sie im Alltag verantwortungsbewusst und ökonomisch mit Ihrem Stimm-Organ umgehen können. Wie Sie eine belastete Stimme regenerieren, pflegen und kräftigen. Bitte warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Corinna Flick, staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin nach dem Konzept Schlawffhorst-Andersen; Stimmtherapeutin; Seminare und Einzelcoaching zum Thema Atmung, Sprechen, Singstimme; LampenfieberTraining

Samstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, Vortrag, Raum A 201

Glücksnahrung – nach den Kriterien der TCM

In der TCM steht der Mensch im Mittelpunkt. Durch eine gezielte Auswahl der Nahrungsmittel nach den kosmologischen Kriterien der fünf Wandlungsphasen Holz – Feuer – Erde – Metall – Wasser ist es möglich, auf die individuellen Bedürfnisse des Menschen einzugehen. Ist der Mensch gesund, kann er sich mit dem Wissen der oben genannten Grundsätze, dem Ausgleich von Ungleichgewichten, der thermischen und geschmacklichen Wirkweise der Nahrungsmittel und dem Ablauf der Jahreszeiten optimal ernähren.

Sabine Niggemann, Einzelhandelskauffrau für Reform- und Diätwaren, Ernährungsberaterin TCM, ärztlich geprüft, Master of Chinese Dietetics

Samstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, Vortrag, Raum A 203

Platz für Heilung schaffen

Wussten Sie, dass wir alle Verletzungen vom Tag der Zeugung bis zum heutigen Tag in unserem gesamten Organismus speichern? Dies führt zu Blockaden, die sich als ein Ungleichgewicht in unserem Körper und in unserer Aura bemerkbar machen. Wenn Sie möchten, können Sie jetzt damit beginnen dies zu verändern. Ich führe Sie in eine leichte Trance, in der Sie sich ganz entspannt fühlen dürfen. Dabei haben Sie die Möglichkeit, einige Ihrer Verletzungen zu entfernen. All dies wird dann mit Hilfe der violetten Flamme verbrannt. Danach spüren Sie, vielleicht sofort, wie sich bei Ihnen etwas verändert hat. Jetzt kann die Lebensenergie, das Chi, wieder freier fließen.

Angelika Tetzner, Geistiges Heilen, Reiki-Lehrerin, Rückführungen, Hypnose, Medium

Samstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, Workshop, Raum A 204

siehe auch Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum A 206

Frei und Verbunden – Systemaufstellungen

Sie kommen zur Welt und werden Teil und Akteurin eines komplexen und sich ständig wandelnden Beziehungsgefüges: Ihrer Ursprungsfamilie. Die Familie ist wiederum Teil einer Gesellschaft, deren Werte und Erfahrungen Sie mitbestimmen und prägen. Mit der Zeit verbinden Sie sich mit weiteren sich ständig verändernden Systemen: der Schulklasse, einem Freundeskreis, einem Verein, einem Kollegium, einem Unternehmen, einem Partner/einer Partnerin und dessen/deren Familie. Auch Ihr Körper und Ihre bewussten und unbewussten Einstellungen, Erfahrungen und Verhaltensweisen sind miteinander kommunizierende Systeme. Eine Aufstellung ermöglicht einen geschützten Rahmen, in der Kommunikation über Bedürfnisse und Gefühle stattfinden kann. Durch diesen Klärungsprozess gelangen Sie zu einer entspannten Haltung, in der Sie sich selbst und anderen verständnisvoller begegnen und Ihren Platz im jeweiligen „Jetzt“ eines Systems einnehmen können. Sie spüren sich als Mitgestalterin und fühlen sich kraftvoll und

in Freiheit verbunden. In diesem Workshop gebe ich Einsicht in meine Arbeit und meine Überzeugung, dass jeder Mensch innen stimmt. Mit systemischen und hypnotherapeutischen Methoden unterstütze ich KlientInnen darin, ihre Selbstfreundschaft zu vertiefen und sich stimmig zu fühlen.

Erika Burchartz, Systemaufstellerin, Systemische Beraterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis

Samstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, Workshop, Raum A 206

siehe auch Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum A 206

Welche Frau möchte ich im Alter sein?

Die Beschäftigung mit dem „Wie“ ich in der Zukunft leben möchte, aber auch „Wer“ ich sein will, führt uns zu der Überlegung, welche Fähigkeiten uns zur Verfügung stehen und welche ureigenen Kraftquellen uns unterstützen. Oft bemerken wir erst rückblickend, dass wenn wir etwas wirklich wollten, etwas „Neues“ sich entwickelt hat und wir eine Vielzahl von Ressourcen mobilisiert haben. Unser Unbewusstes kennt sie alle und vergisst sie nicht, auch wenn eine Vielzahl unserer Fähigkeiten ebenso schnell wieder in die Vergessenheit geraten, wenn sie nicht abgerufen werden. Wir wollen uns in diesem Workshop mit den bewussten und unbewussten Wünschen und Motiven beschäftigen. Anhand des professionellen Ressourcen Coachings sammeln wir Ideen um genutzte und ungenutzte Potenziale (wieder) bewusst zu machen. Dies ist ein Lernprozess und jede Frau kann unmittelbar damit beginnen und dadurch neue Perspektiven für ihre Zukunft gewinnen. Außerdem macht es Spaß und setzt Energie frei, denn bewusst gemachte Fähigkeiten sind wie ein Schatzkästchen, das wir immer bei uns tragen und das uns hilft in Zukunft so zu leben, wie wir wollen und wie es zu uns passt.

Monika Kollwijn von Herz, Systememischer Coach, Lerntherapeutin, Gründerin von Memo Bergischland, Institut für Lernförderung und Diagnostik, Coaching und Supervision

Ute Brüne, Coach (Asgodom Akademie), Marketing und Vertriebsökonomin

Samstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, Workshop, Raum A 207

siehe auch Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum A 206

Selbstliebe: Einblick in die Core-Energetik/Bioenergetik

Am Anfang der Liebe steht die Liebe zu sich selbst. Denn nur die, die sich selbst liebt, anerkennt und respektiert, kann andere lieben, anerkennen und respektieren. Dieser Workshop zeigt einen Einblick in die Core – Energetik/ Bioenergetik. Wir entdecken durch vertiefte Atmung und Bewegung unsere Emotionen und Gefühle. Dadurch befreien wir unsere blockierte Lebensenergie und erfahren etwas Neues über uns. Wer wir wirklich sind! Wir schöpfen dadurch nachhaltig Energie aus unseren eigenen Ressourcen und werden frei in unserem emotionalen Ausdruck. Es wird viel gelacht, aber auch geweint und wir erfahren, dass Aggressionen, Wut und Trauer ein Teil von uns sind. Körpertherapie und Selbsterfahrung können begeistern und Spaß machen. Der Workshop schließt mit einer Tiefenentspannung aus der Hypnose ab. Bitte Stoppersocken oder Turnschuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

Ragnild Mertler, Pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie Schwerpunkte: Körpertherapie, Förderung der Persönlichkeitsentwicklung, EMDR. Praxisgemeinschaft in Schwelm

Carmen Schacht, Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Pädagogin, Heilpraktikerin für Psychotherapie Schwerpunkte: Hypnotherapie nach Milton Erickson, Gesprächstherapie

Samstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, Workshop, Raum B 218

Positiv leben durch eine positive Haltung

Oft werden wir durch negative Gedanken oder Einstellungen fehlgeleitet. Diese hindern uns daran ein wirklich zufriedenes Leben zu führen. Die innere Einstellung ist weichenstellend für unsere innere Haltung. Wenn sich diese Einstellung sich selbst gegenüber und gegenüber den Mitmenschen in Ihrem Umfeld positiv ändert, erfahren Sie regelrechte Wunder. Erlauben auch Sie sich, das Glück zu sich einzuladen! Bitte Notizblock und Stift mitbringen.

Ulrike Limberg, Beraterin für Persönlichkeitsentwicklung und Gesundheitsförderung, Trainerin und Coach

Samstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, Workshop, Raum B 219

Klarheit finden – neue Wege gehen

Systemische Strukturaufstellungen in der Einzelarbeit. Systemische Strukturaufstellungen bieten eine wunderbare Methode, um auf Anliegen und Probleme aus dem Privatleben oder Berufsalltag mit neuen Augen zu schauen und wirksame Veränderungen zu initiieren. In der Einzelarbeit ermöglichen sie, unterschiedliche Perspektiven körperlich-sinnlich wahrzunehmen, Ressourcen zu erkennen und neue Wege zu sehen. Meine Arbeit orientiert sich an der Methode der systemischen Strukturaufstellungen, wie sie von Insa Sparrer und Matthias Varga von Kibed entwickelt worden sind. Sie unterscheidet sich in wesentlichen Merkmalen von den Familienaufstellungen nach Bert Hellinger. Meine Besonderheit ist der wertschätzende Umgang mit Ihnen als Person, die ein Anliegen aufstellt und mit Ihren Systemelementen. Ich vermeide jede Form der Interpretation.

Rita Klemmayer, Coach, Trainerin, Supervisorin, Psychotherapeutin, Theologin

Samstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, Vortrag, Raum B 220

Tanz der Hormone

Hormonstörungen gehören zu den häufigsten Ursachen für den Verlust der Lebensqualität und können zu zahlreichen Beschwerden führen. Hierzu gehören: Periodenschmerzen und Blutungen, Stimmungsschwankungen, Wechseljahresbeschwerden, unerfüllter Kinderwunsch, Schlafschwierigkeiten, Gewichtsprobleme, Schmerzen und vieles mehr. Hormone gelten als Jungbrunnen, Energiespender, Botenstoffe und Liebesturbo... Was aber tun, wenn der Körper uns ausbremst? In diesem Workshop erfahren Sie, welche Hormone im „Leben einer Frau“ eine Rolle spielen und wie Sie sich in Zyklen verändern. Sie erhalten Informationen, ob Ihre Erkrankungen mit den Hormonen zu tun haben können, wie dies diagnostiziert wird und was Sie tun können. Sie erfahren auch, welche naturheilkundlichen Möglichkeiten Sie haben, um ihr Wohlbefinden positiv zu beeinflussen und um gesund zu werden. Themen wie die Möglichkeiten der Behandlung mit bioidentischen, sanften Hormonen, der anthroposophischen Medizin, der Homöopathie, Pflanzenheilkunde, Mikronährstoffe, Darmbehandlung und Ernährung werden angesprochen. Zusammenhänge rund um das Thema Hormone werden aufgeschlüsselt und Lösungswege aufgezeigt.

Sabine Laakmann, Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Hormonberatung; Ohrakupunktur, CrainoSacraltherapie, Laser-Therapie, Mikronährstoffe, Burnout-Beratung

Samstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, Workshop, Raum B 221

siehe auch Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum A -123 (UG)

Energien erneuern durch meditativen Tanz!

Der Workshop richtet sich an alle Frauen, die meditativen Tanz als nachhaltige Quelle von Lebensenergie kennenlernen wollen. Herzlich willkommen sind aber auch alle, die schon die Erfahrung gemacht haben, dass durch das achtsame Tanzen aus einer Quelle größer als wir geschöpft werden kann und wir durch unsere Wiederanbindung an Erde, Himmel und Natur durch den Tanz energisiert, „geerdet“ und gestärkt werden können. „Wenn ich tanze, bin ich in meiner Mitte“. Schwingen im Kreis, sich vom Kreis tragen lassen, erfahren wie sich durch die rhythmisch bunten Tanzmuster ein gemeinsames Erleben webt. Schritt für Schritt immer leichtfüßiger werden, lebendig voller Lust und Begeisterung sich tanzend auf tragendem Grund erfahren. Stress und Müdigkeit abschütteln und in Lebendigkeit und Freude verwandeln, die eigene Mitte findend – tanzend – im Kreis. Getanzt wird ein abwechslungsreiches Programm mit einfach zu erlernenden alten und neuen Tänzen aus aller Welt von Irland bis Israel und Frankreich bis Russland sowie ausgesuchten meditativen Choreographien und Bachblütentänzen. Alle Schritte werden ausführlich erklärt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen.

Annette Kerber-Assigno, seit 2002 Tanzlehrerin. Schwerpunkte: Meditation im Tanz und Bal Folk, Trauerarbeit, ständige Fortbildung bei internationalen Kreistanzlehrern, klassische und eigene Choreographie

Samstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, Vortrag, Raum B 222

siehe auch Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Vortrag, Raum A 203

Die fünf Säulen der Identität

Die Säulen der Identität in Balance zu halten bildet das Fundament für ein ausgeglichenes und gesundes Lebensgefühl. Wir beschäftigen uns mit den fünf Säulen der Identität und halten inne, um das Bewusstsein für die eigenen Lebensbereiche zu sensibilisieren. Dabei können Bereiche, die aus dem Gleichgewicht geraten sind, Schwachstellen und Lücken deutlich erfahren werden. Als Konsequenz entwickeln Sie Ziele für die höhere Balance der Bereiche und dienen somit der Entwicklung und Stabilisierung eines guten Lebensgefühls sowie der eigenen Gesundheit.

Dorothee Becker, systemische Therapeutin, Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin (Psychotherapie) in eigener Praxis, Supervisorin, 27 Jahre Erfahrung in sozialpsychiatrischen und psychosozialen Arbeitsfeldern

Samstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, Workshop, Raum B 223

siehe auch Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum B 223

Lasst uns den Schatz der Anerkennung heben

Spricht uns jemand mit einer ehrlich gemeinten Anerkennung an, reagieren wir mit Offenheit, weil wir uns willkommen fühlen. Nur eine kleine Geste, ein kleines Geschenk, ein freundliches Wort, ein Lächeln verzaubern uns in eine erhebende Stimmung. Verhalten wir uns in unseren Beziehungen respektvoll und wertschätzend, erleben wir sie als erfüllend und stärkend. Bewusst und gezielt eingesetzte Wertschätzung macht uns glücklich und zufrieden. Praktizieren wir regelmäßig Wertschätzung stärkt sie unser Selbstvertrauen, stabilisiert unsere Gesundheit und steigert unsere Lebensfreude. In diesem Workshop lade ich Sie ein, mit uns gemeinsam in die Kraft der Wertschätzung einzutauchen und aufzutanken. Mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation vervielfachen wir die Wirkung unserer Wertschätzung und runden diese mit leichten, spielerischen Übungen ab.

Sylvia Schoofs-Budig, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Ganzheitlich Integrative Atemtherapeutin, Beziehungskoach in eigener Praxis. Gruppen-, Einzel u. Paarbegleitung

Samstag, 18.00 bis 19.30 Uhr, Vortrag, Raum B 227

siehe auch Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Vortrag, Raum A 204

Kennenlernen der Hypnose

Die Heilhypnose ist ein uraltes Verfahren, das genutzt wird, um die Harmonie zwischen Körper, Seele und Geist wieder herzustellen und damit die Heilung einzuleiten. Gesund und glücklich – das ist das Ziel! In der Hypnose können Sie Zugang finden zu verdrängten Erfahrungen, die Sie heute noch unbewusst lenken. Bilder steigen auf, die wir uns anschauen können. Mit Hilfe und im Schutz der Hypnose können wir das, was sich zeigt, anschauen und akzeptieren als Teil unseres Lebens. Gewürdigt und damit integriert verliert es seine Wirkung auf uns. Mit der Selbsthypnose, die Sie bei mir erlernen können, haben Sie zudem ein hochwirksames Handwerkszeug zur Verfügung. Sie bietet überraschende Möglichkeiten: Schwierige Situationen lassen sich mit Hilfe der Selbsthypnose leichter bewältigen, wir bleiben ruhig und gelassen, geraten nicht in Angst oder Panik. Wir lernen Techniken zum Einschlafen, befreien uns von traurigen Gedanken und halten das Gedankenkarussell im Kopf an. Schmerzen werden auf ein erträgliches Maß reduziert. Allergien und Migräne werden erfolgreich in ihre Schranken gewiesen.

Heidi A. Stallkamp, Jahrgang 1953, Heilpraktikerin seit 2005, seit 2006 arbeite ich ausschließlich mit der Heilhypnose und Gesprächstherapie

PROGRAMM SONNTAG

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr



Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum A 023 (EG)

Feldenkrais: Gesundheit ist keine Glückssache!

Erleben Sie mit Feldenkrais® bessere Haltung, Schmerzen zu reduzieren, mehr Entspannung und Beweglichkeit – ein Kursangebot das geistige und körperliche Koordination fördert. Die nach Dr. Moshé Feldenkrais benannte Methode versteht unser Wahrnehmen, Fühlen, Denken, Handeln als eine Grundlage für Gesundheit, auf die wir selbst den größten Einfluss haben. Erfahren Sie mehr in diese Workshop, der im Liegen stattfindet. Bitte eine Matte, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Martina Bruseberg, Heilpraktikerin & lizenzierte Feldenkrais-Therapeutin FVD® seit 1999 in eigener Praxis für alternative Orthopädie tätig. Dozentin für Heilpraktikerausbildung und Seminare

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum A 203

Selbsteilung durch Handauflegen

Ganz intuitiv legen wir die Hände auf eine schmerzende Stelle am Körper und erfahren dabei ihre wohltuende Wirkung. Mit der Berührung nutzen wir die heilende Kraft der Hände. In diesem Workshop werden wir das Handauflegen bei uns selbst ganz bewusst anwenden und uns mit den in uns wirkenden Heilkräften beschäftigen. Wir befassen uns mit den Hintergründen, wie das Handauflegen funktioniert, welche Kräfte und Energien dabei eine Rolle spielen. Was kann ich tun, um mein Selbstheilungspotenzial zu verstärken? Mit welcher inneren Haltung lege ich die Hände auf? Was passiert dabei? Wo liegen die Grenzen dieser Methode? Es gibt nichts Einfacheres, als sich selbst die Hände aufzulegen und sich etwas Gutes damit zu gönnen. Lassen Sie sich in diesem Workshop motivieren, dies mit Achtsamkeit zu tun, und lassen Sie sich inspirieren, die eigenen innewohnenden Heilungsfähigkeiten wieder zu entdecken und für sich zu erschließen. Ich selbst arbeite seit 25 Jahren mit der Methode des Handauflegens bei mir und bei anderen Menschen. Sie ist frei von jeglicher Ideologie und Glaubensrichtung.

Sirgid Beckendorf, Diplom Sozialarbeiterin, Sozialtherapeutin in eigener Praxis, ganzheitliche Lebens-, Ernährungs- und Gesundheitsberatung, Krisen- und Traumabewältigung, Massage und Energiearbeit

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum B 218

Die eigene Energietankstelle kennenlernen

Du hast das Potenzial deine Gedanken positiv zu beeinflussen! Das autogene Training ist eine der Methoden, die es dir erleichtern kann, gestärkt und selbstbewusst mit Situationen im Alltag umzugehen. Der Begriff autogenes Training stammt vom griechischen Wort „auto“ (selbst) und dem lateinisch Stamm „gen“ (erzeugen). Es ist eine Verkürzung von „Training für autogene Entspannung“. Es geht somit um eine selbst erzeugte Entspannung, auch wenn diese in der Übungsphase zunächst noch von außen angeleitet wird. Ziel ist immer die Fähigkeit, die Entspannung selbst herbeizuführen. Die Atmung und somit die eigene Mitte erspüren zu lernen, ist ein weiterer Teil des Workshops. Bezugnehmend auf den diesjährigen Arbeitstitel „Gretel auf der Suche nach dem Glück – Gesundheit, aber wie?!“ gönnen wir uns einen Blick auf unsere Ziele und auf den immer wieder gerne angestrebten Perfektionismus. Die Stressbewältigung des Alltags dient als ein Hilfsmittel um uns den Weg in bestimmten Lebensphasen zu erleichtern. Ich freue mich auf Sie. Bitte warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Sarah Denk, B.A. Sozialarbeiterin/-pädagogin, Kursleiterin in Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung, Stressmanagement-Trainerin, examinierte Gesundheits- und Krankenpflegerin

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum B 219

Tiefenpsychologische Atemarbeit

Es gibt zwei Formen des Atems, die zusammenspielen: der äußere, rhythmische Lungenatem und der innere, pulsierende Atem, der über den Blutkreislauf jede Zelle erreicht. Das innere Atemgeschehen wird vom vegetativen Nervensystem gesteuert. In der Embryophase im Mutterleib entstanden, bildet es zeitlebens die meist unbewusste Grundlage für unser Denken und Handeln. Wendet man sich mit seinen Sinnen absichtslos der Innenwahrnehmung zu, kann sich das bewusste Ich in diesen Atemfluss einlassen. In diesem Seminar werden Sie eingeführt in die meditative Form der Atemarbeit. Bitte eine Decke, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Cornelia Ehrlich, Diplom Psychologin HP-Psych; Tiefenpsychologische Atemarbeit (Veening); Fußreflexarbeit (Hanne Marquardt); Astrologische Beratung (Döbereiner)

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Vortrag, Raum B 221

Bewegung und Gehirnfunktion: Laufen gegen das Vergessen

In diesem Vortrag erkläre ich die Zusammenhänge zwischen Bewegung und Gehirnfunktion und Sie erfahren, auf welche Art und Weise Ihre grauen Zellen auf Trab gebracht werden können. Tipps für Bewegung im Alltag runden den Vortrag ab. Denn Demenz wird inzwischen als die kommende Volkskrankheit Nr. 1 gehandelt. Sie gilt als eine Alterskrankheit und ist nicht heilbar. Aber – ist Demenz wirklich das Damoklesschwert unserer Gesellschaft? Jede kann selber etwas für die Gesundheit und Funktionsfähigkeit ihrer grauen Zellen tun. Denn auch die wollen gebraucht und gefordert werden – so ähnlich, wie wir das von unseren Muskeln kennen: Gips schrumpft Gehirn. Selbst wenn Sie schon von Einschränkungen ihrer Gehirnleistung betroffen sind, können die Ausprägung der Symptome und der Verlauf einer Erkrankung positiv beeinflusst werden.

Pia Grebe, Diplom Sozialarbeiterin, Gesundheitsberaterin (IHK), Wild-und Heilpflanzenpädagogin mit dem Fachgebiet ‚Demenz‘; persönliche Beratung, Vorträge, Fortbildung und arbeite unabhängig, ganzheitlich und überregional.

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum B 223

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 bestimmter Akupunkturpunkte durch die Klientin selbst lassen sich die Energiesysteme des Körpers stimulieren und balancieren. Hierdurch kann problembezogener Stress aufgelöst werden und es wird möglich, neue Erfahrungen zu machen. Die EP eignet sich z.B. gut zur Behandlung von Traumatisierungen, Depressionen und Angstzuständen. Ich werde mehrere Methoden und die Arbeitsweise der EP vorstellen und mit den Teilnehmerinnen leichte Übungen machen zur Steigerung ihres Wohlbefindens und zum Abbau von Stress.

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

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr



Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Vortrag, Raum A 201

Wege zum Selbst oder Flucht in die Sucht

„Es ist unser Geist, und unser Geist allein, der uns fesselt oder befreit.“ (Dilgo Khyentse Rinpoche) Was möchte ich? Was brauche ich wirklich? Wichtige Fragen, die uns durch das Erlernen von meditativen Übungen oder von Selbst-Hypnose den Weg zu unserem inneren und höheren Selbst gehen lassen. Durch einen entspannten, tiefen Zustand, der eine unbefangene Kommunikation mit unserem Unbewussten zulassen kann, lernen Sie durch praktische Übungen und Anleitungen, die eigenen Ressourcen und Potentiale zu entdecken und zu befreien, den Kontakt mit dem Höheren aufzunehmen, um mit mehr Achtsamkeit und Bewusstheit einen Weg innerer Freiheit gehen zu können. Viele suchen diese innere Freiheit über Drogen, wie zum Beispiel Alkohol und geraten dadurch in verhängnisvolle Sackgassen. Deshalb stelle ich Ihnen ein Programm vor, das sich in vielen sucht-spezifischen Institutionen bereits als sehr erfolgreich etabliert hat: S.T.A.R. – Strukturiertes Trainingsprogramm für Alkohol-Rückfallprävention (Prof. Dr. Körkel, Quest-Akademie).

Monika Buchholz, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnotherapeutin (Dipl., NGH), Psychosynthese-Therapeutin (DPG), S.T.A.R.-Trainerin, Antlitzdiagnose bei Wilma Castrian – in eigener Praxis in Wuppertal

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Vortrag, Raum A 207

An meine Haut lasse ich nur... ja was denn?

Was tut meiner Haut gut und was verträgt sie? Welche Inhaltsstoffe unterstützen sie in ihrer Funktion? Wie bleibt sie am gepflegtesten? Schauen wir uns einmal auf dem Kosmetiksektor um. Der Markt ist mehr als gedeckt und ständig kommt Neues hinzu. Verheißungsvolle Werbeversprechen wecken Emotionen. Wieder ein neuer, vielversprechender Wirkstoff erscheint in großen Buchstaben auf dem Produkt. Das ist auf jeden Fall etwas Gutes für meine Haut! Ob das so ist, bleibt dahingestellt. Denn jeder Produktbehälter hat auch eine Rückseite und da steht ganz viel geschrieben in der entsprechend kleinen Schrift. Was dort zu lesen ist, erkennt man meist nur durch eine Lupe und weckt bei den meisten Menschen kein Interesse. Warum sich mit den Inhaltsstoffen auseinandersetzen, wenn doch vorne zu lesen ist, dass ein ganz toller Wirkstoff mit vielversprechender Wirkung enthalten ist. Was braucht meine Haut und wie kann ich sie am besten unterstützen? Gesund aussehende Haut ist (k)ein Kinderspiel. Erfahren Sie, was Sie an Ihre Haut lassen dürfen! Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen.

Christiane Häußler, Naturkosmetikerin aus Leidenschaft. Meine Spezialisierung: Die SPA-Aromathérapie aus der Provence – ein lösungsorientiertes Behandlungskonzept für eine makellose Haut auf Basis reiner, ätherischer Öle.

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum B 218

8 Focusing-Schlüssel zur Kraft

8 Focusing – Schlüssel zur Kraft – sich und andere stark machen. Wie können Sie in Zeiten komplexer Anforderungen und rasanten Wandels gut für sich und die Ihnen Anvertrauten sorgen und Ihr Leben leben statt gelebt zu werden? Die 8 einfachen, äußerst wirkungsvollen Focusing-Schlüssel der Buch- und CD-Autorin sowie Referentin helfen, sich und andere selbstbewusst zu führen und dem auf die Spur zu kommen, was Ihrem Arbeits- und Lebensmotor wirklich Kraft gibt und für Sie stimmt. Sie laden zu einer spannenden Entdeckungsreise ein: langsamer zu werden, innere und äußere Freiräume zu schaffen, sich in aller Lebendigkeit zu spüren und zu erkunden, was Sie wirklich brauchen und was lebendig werden möchte. Sie erfahren, wie Sie ganz gezielt eigene Kraftquellen und ungenutzte Ressourcen des Körpers und der Intuition mobilisieren und Zugang zu Ihrem inneren Kompass erhalten – völlig unangestrengt. Wie Sie lernen, sich und andere tiefer wahrzunehmen und wie Sie stimmige Antworten aus Ihrem Körperinneren auf eine überraschend leichte und ganzheitlich wohltuende Art erhalten. Und zu entdecken, was Sie wirklich energetisiert und wo es Sie hinzieht.

Ulrike Pilz-Kusch, Diplom Pädagogin, systemische Coachin, Trainerin, Autorin von „Burnout: Frühsignale erkennen – Kraft gewinnen“, BELTZ 2012 und „8 Schlüssel gegen Stress und Burnout. Focusing-Übungen für mehr Kraft am Arbeitsplatz“ (CD 2014), Stresstrainerin GKM, Focusing-Trainerin DAF, Tanz- und Theaterpädagogin

Sonntag, 12.00 – 13.30 Uhr, Vortrag, Raum B 219

Rundum Stimmig und Gesund – TSF

Als Frau von heute steht „Frau“ direkt unter mehrfacher Belastung – sei es als „Hausfrau und Mutter“ oder „Frau“ will beruflich Karriere machen und die „Frauenquote“ ist das aktuelle Thema zur Gleichberechtigung der Frau in der Gesellschaft. Und was ist mit den eigenen Bedürfnissen? Die Frage stellt sich, welche Fähigkeiten, Ressourcen und Gaben bei der Bewältigung des Alltags eine Rolle spielen. Welche dieser Aspekte stehen zur Verfügung, wenn „Frau“ gefordert ist? Wenn Sie als „Frau“ Ihre Wahrnehmung durch Achtsamkeit verbessern wollen und dabei ins Gestalten kommen wollen, bietet Ihnen mein Angebot zum „Stressmanagement“ die Möglichkeit, Ihre Bedürfnisse zu kommunizieren, Ihre Wünsche und Ziele zu benennen bzw. ihnen erst einmal bewusst zu werden. Dabei kann Ihnen das „Training der Selbstregulationsfähigkeit“ (im Folgenden „TSF“) – ein durch die „Deutsche Standard-Prävention“ geprüft und zertifiziertes Übungsverfahren im Rahmen der „Salutogenen Kommunikation“ – helfen, Ihrer Bedürfnisse bewusst zu werden, sich Ziele zu stecken. Dazu kann das „Netz“ des „TSF“ eine Hilfestellung bieten.

Beatrix Dansgschat, 48 Jahre alt, Bürokauffrau, Salo-Beraterin und Psychosoziale Beraterin

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Vortrag, Raum B 220

Innere Ressourcen

Der wichtigste Mensch im Leben sind Sie! Ist es nicht wünschenswert, dass Sie nur noch positiven Stress haben? Was verhindert dies? Wie können Sie diese „Vehinderer“ loswerden? Kennen Sie ihre persönlichen Ressourcen? In diesem Workshop erfahren Sie ganz praktisch, wie Sie mit einfachen und höchst effektiven Übungen zu einer ausgeglichenen, Ihren Ressourcen entsprechenden Person werden. Das macht Freude und schafft Wohlbefinden auf allen Ebenen. In unserem Inneren ist so unendlich viel Kraft – lernen Sie diese zu nutzen.

Friederike Scheu, Trainerin und Coach, Stressmanagement, innere Ressourcen, Kommunikation und Führungskräfte-Coaching. Seit 10 Jahren Leiterin des Synergia Instituts, Gründerin der Elementaren Körpertherapie und der Scheu Methode

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Vortrag, Raum B 223

Ohrakupunktur – eine effektive Methode

In meinem Vortrag gebe ich einen Überblick über die Ohrakupunktur als Methode und ihre geschichtliche Entwicklung. Sie eignet sich z.B. gut zur Behandlung von Schmerzen, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Atemwegserkrankungen und vieles mehr.

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

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum B 227

Selbstmitgefühl entwickeln

Ein Workshop mit Aufstellungselementen und Bodenankern: Wenn wir unsere Persönlichkeitsanteile, die sich gerade zeigen, bewusst machen und den Mut finden, sie zu akzeptieren und anzunehmen, entwickelt sich in uns Selbst-Mitgefühl.

Alexandra Welbers, Beratung im beruflichen, privaten und familien-systemischen Bereich, Familienaufstellung, Reiki und Cosa-mi©-Ausbildung

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr



Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum A -123 (UG)

Fußreflexzonenmassage

Fußreflexzonenmassage – eine Wohltat für den ganzen Menschen. Unsere Füße tragen uns durchs Leben, das vergessen wir leider oft und danken es ihnen wenig. Mit einfachen Griffen und Streichungen können wir sowohl unseren Füßen und somit uns im Ganzen Gutes tun und aus der Balance Geratenes wieder in eine gesunde Ordnung bringen. Entspannung und Gesundheitsförderung durch einfache „Handgriffe“. Bitte eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Sabine Zeller, Heilpraktikerin, seit 1988 in eigener Praxis tätig; Ärztin seit 2004; Beraterin für Natürliche Familienplanung (NFP/Sensiplan) seit 2008; Fußreflexzonentherapeutin seit 1988; verheiratet, Mutter von drei Kindern.

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum A 207

Mantren singen – Atem fließt

Recken und strecken – den Atem wecken! Klingen und schwingen – heilsam singen... Behutsam und frei ist Gretel dabei, denn für Seele und Mut tut es ihr gut! Ein Workshop zum Kennenlernen mit der Möglichkeit, eine Jahresgruppe zu gründen mit monatlichen Treffen in Wuppertal und Highlights in Klangräumen. Für Frauen, die sich humor- und liebevoll miteinander auf den Weg machen möchten zum heilsamen Singen und Besungen-Werden, mit spirituellen Liedern und achtsamem Umgang mit Stimme und Atem.

Susanne Strobel, Musikerin und Pädagogin, Schwerpunkte Trommeln und Rhythmus, Stimme und Gesang

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum B 219

Die Welt mit anderen Augen sehen

Wir Menschen orientieren uns in der Welt mit Hilfe von Denken und Fühlen, sowie über die Empfindung und die Intuition. Anhand C. G. Jungs Strukturmodell lässt sich das Zusammenspiel der 4 Funktionen aufzeigen. Sie sind auf zwei sich kreuzenden Achsen angeordnet: Auf der einen, der Wahrnehmungsachse, stehen sich Empfindung und Intuition, auf der anderen, der Urteilsachse, Denken und Fühlen, jeweils als Gegensatzpaar gegenüber. Aus Veranlagung und Gewohnheit werden oft nur ein oder zwei dieser vier Orientierungsmöglichkeiten genutzt. – Jungs Ansicht korrespondiert mit dem indianischen Glauben, wonach jeder Mensch ein Haus mit vier Zimmern ist, wobei er schnell dazu neigt, den größten Teil seines Lebens in nur einem oder zwei Zimmern zu verbringen. Macht man sich die Mühe, die wenig genutzten Zimmer wieder zu belüften und zu betreten, die Gegensätze also ins Gleichgewicht zu bringen, eröffnen sich ungeahnte Anschauungs-, Erfahrungs- und Verhaltensmöglichkeiten. Es werden keine psychologischen Kenntnisse vorausgesetzt. Bitte warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Cornelia Ehrlich, Diplom Psychologin HP-Psych; Tiefenpsychologische Atemarbeit (Veening); Fußreflexarbeit (Hanne Marquardt); Astrologische Beratung (Döbereiner)

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Vortrag, Raum B 221

Heilung durch Verzeihung

Wir alle tragen alte Verletzungen mit uns herum, meistens schon viele Jahre. Tiefe Wunden wurden uns zugefügt und es fällt uns

schwer zu verzeihen. Dies belastet unsere Seele, wir fühlen uns unglücklich, traurig oder wütend und im schlimmsten Fall macht es uns sogar krank. Doch alleine schaffen wir es oft nicht zu verzeihen. Wenn Sie möchten, nehme ich Sie, mit Unterstützung der Engel auf eine Reise in der wir die Tür zum Verzeihen öffnen. Danach spüren Sie die Erleichterung, die sich in Ihnen ausbreitet und Sie von einer großen Last befreit.

Angelika Tetzner, Geistiges Heilen, Reikimeisterin, Rückführungen, Hypnose, Medium

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Vortrag, Raum B 222

Die elementare Körpertherapie (EKT)

Was tun, wenn der Rücken schmerzt? Die Wirbelsäule als Basispflege Ihrer Gesundheit. Die Möglichkeiten der Körperintelligenz. Ein Zugang, den die ElementareKörperTherapie nutzt, ist die Wirbelsäule: die knöchernen Strukturen, die Spinalnerven, die umgebende Muskulatur und Bindegewebe. Schmerzen und vielfältige Körpersymptome sind hierüber zu beseitigen und so zu beeinflussen, dass der Körper seine Selbstheilungskräfte, die seiner Körperintelligenz innewohnen, optimal einsetzen kann. Sie erhalten wertvolle, selbst anwendbare Informationen über die Wiederherstellung und den Erhalt Ihrer Gesundheit. Im Vortrag erfahren Sie viele Tipps für Ihren Alltag, welche die Vortragenden aus ihrer täglichen Praxis im Zentrum Elementarer Gesundheit in den Arrenberg'schen Höfen gesammelt haben.

Corinna Schwarz, Elementare Körpertherapeutin, Haus Elementare Gesundheit

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum B 223

Darf es ein bisschen entspannter sein?

Werden Sie Ihr eigener Coach! Ich lade Sie ein, verschiedene Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen kennen zu lernen, die Sie leicht im Alltag zur Unterstützung anwenden können. Aktivieren Sie damit Ihren persönlichen Erfahrungsschatz neu.

Seien Sie neugierig darauf, wie Sie in entspanntem Zustand all Ihre Fähigkeiten für Ihr Wohlbefinden und das Erreichen persönlicher Ziele besser nutzen können.

Claudia Wewers, Lehrerin Sekundarstufe I, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum B 227

Yoga für Späteinsteigerinnen

Bei diesem Yoga 50plus sind alle Frauen herzlich eingeladen, die sanftes und gesundheitsförderndes Yoga erlernen und üben möchten. Dieses Yoga wird auf Stühlen durchgeführt und eignet sich besonders für ältere Neueinsteigerinnen. Ziel ist die Beweglichkeit des Körpers zu verbessern, den Rücken zu stärken und innerlich zur Ruhe zu kommen. Wenn möglich bitte dünne Yogamatte mitbringen.

Heike Friel, staatlich geprüfte Gymnastiktrainerin, WenDo Trainerin, Yogalehrerin

Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr



Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum A 201

Deine innere Weisheit kennt den Weg!

Kreativworkshop mit Klassischer Musik & Mandala malen. Bei der Suche nach dem Glück schauen wir oftmals in die falsche Richtung. Das, wonach wir suchen, ist ganz einfach zu finden. Es liegt allein in uns selbst! Unsere Innere Weisheit kennt den Weg zum Glück, weiß, was gesund für uns ist. Die Musik besitzt die Magie uns dorthin zu führen. Sie hilft uns die Botschaften unserer Inneren Weisen zu verstehen. In tiefer Entspannung überlassen wir uns ganz der Musik und gehen auf die faszinierende Reise zu unserem tiefsten Selbst. Bitte eine Matte mitbringen.

Dr. med. Carla Mandrikin, Musiktherapeutin (GMI) Musik & Imagination, Fachärztin für Anästhesiologie & Notfallmedizin

Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum A 203

Seelenreisen

Ist die Gesundheit von Körper, Geist und Seele auch eine Frage der eigenen Einstellung? Kann ich mich bewusst oder unterbewusst dazu entscheiden, krank oder gesund zu sein? Diese Frage ist sehr umstritten und lässt sich wahrscheinlich auch an diesem Wochenende nicht ganz beantworten. Jedoch bin ich der Meinung, Gesundheit schließt die Trennung von Körper, Geist und Seele aus, da sie eine untrennbare Einheit bilden. Um besser mit mir in Kontakt zu kommen und um in die tieferen Konflikte unserer Seele vorzu-

dringen und die daraus resultierenden Symptome unseres Körpers besser zu verstehen, biete ich Ihnen heute die „Seelenreise“ an. In einer geführten Meditation führe ich Sie in einen tiefenentspannten Zustand und dann an unterschiedliche Orte, an denen Sie durch aufsteigende Bilder, heilsame und interessante Informationen aus Ihrem Unterbewusstsein erhalten können. (Keine Hypnose!) Bitte bringen Sie auch etwas zu schreiben mit. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen.

Marion Martin, Erzieherin, Entspannungspädagogin, Spirituelle Wegbegleiterin für Frauen

Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum A 204

The Work of Byron Katie

Das Glück ist nur einen Gedanken weit entfernt: wie 4 Fragen Ihr Erleben verändern können. In diesem Workshop geht es darum die Gedanken, die uns vom Glück und unserer Gesundheit fernhalten, zu finden und zu untersuchen. Wir möchten Sie einladen zu erleben, wie der meditative Prozess der Selbstbefragung mit der von der Amerikanerin Byron Katie entwickelten Methode „The Work“ die Gedankenblockaden Stück für Stück auflösen kann. So kommen wir mit jeder Work unserem Glück näher und lernen entspannter mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen umzugehen. Voraussetzung für diesen Workshop ist ein offener, neugieriger Geist und die Bereitschaft alte Gedankenmuster anzuschauen. „The Work“ ist ein Selbsterkenntnisprozess, den Sie auch alleine zuhause mit einem Stift und Papier in Ihr Leben integrieren können. Es gibt aber auch vielfältige Möglichkeiten mit Begleitung diesen Weg zu gehen.

Angelika Waller, seit 2010 als Heilpraktikerin für den Bereich Psychotherapie und als The Work-Coach vtw in eigener Praxis in Wuppertal tätig.

Carla Zenker, Coach für The Work vtw, seit 1978 bei Bayer Health Care als Biologielaborantin tätig.

Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum B 218

Sei gut zu deiner Haut und zu dir selbst

Getreide, Früchte und ätherische Öle – aus ihnen zaubere ich exklusive Anwendungen für verschiedene, auch außergewöhnliche Hautbilder von Kopf bis Fuß. Die 100% naturreinen Wirkstoffe bilden die Basis für die SPA-aromatherapeutischen Behandlungen, die eine 3-dimensionale Betrachtung und Behandlung der Haut ermöglichen, die einzigartig ist. Für ein effektives Resultat mit sichtbaren Erfolgen sorgen spezielle Mischungen 100% reiner, ätherischer Öle. Diese spezielle Kombination aus Behandlungsmethode und Produkten ist die Superlative in der Naturkosmetik. 100% Handarbeit – denn ich behandle meine Kunden ausschließlich mit den Händen. Dies führt zur Tiefenentspannung und verleiht jeder Behandlung eine persönliche Note. Zusätzlich lassen die provenzalischen Aromen jede Anwendung zu einem Fest der Sinne werden. Das Ergebnis kann sich fühlen und sehen lassen: Ein rundum gutes Hautgefühl! Denn in ihrer Haut möchte sich schließlich jede wohl fühlen. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen.

Christiane Häußler, Naturkosmetikerin aus Leidenschaft. Meine Spezialisierung: Die SPA-Aromathérapie aus der Provence – ein lösungsorientiertes Behandlungskonzept für eine makellose Haut auf Basis reiner, ätherischer Öle

Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Vortrag, Raum B 219

„Nachkriegskinder und Kriegsenkel“

Die „Verrücktheiten“ der Eltern verstehen! Der 2. Weltkrieg ist über 70 Jahre zu Ende, aber in uns Töchtern und Enkelinnen von Kriegsteilnehmern und Kriegskindern wirken seine Schatten fort. Was prägt uns, und wie können wir die Eigenarten unserer Eltern verstehen und so einen versöhnlichen Blick zurück und nach vorn wagen?

Renate Schatz, Diplom Theologin, Pastorin, Systemische Therapeutin DGSF. Systemische Beratung, Familientherapie, Thema Kriegskinder und Kriegsenkel, Trauerbegleitung.

Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Vortrag, Raum B 220

Hormone und Stress

Wissen Sie, welche Hormone bei einem Burnout verrücktspielen? Dass Schilddrüsenhormone dick und müde machen können? Diesmal geht es nicht so sehr um die Geschlechtshormone, sondern ich stelle Ihnen vor, was die Hormone der Schilddrüse und Nebenniere mit Erschöpfung und Burnout, depressiven Verstimmungen, Kopfschmerzen, Tinnitus, Schmerzen oder Schlafstörungen zu tun haben können. Stress ist ein wichtiges Thema in unserer Gesellschaft, der Behandlungsbedarf ist groß. Schilddrüsenerkrankungen wie Hashimoto sind auf dem Vormarsch. Dabei ist es wichtig, die zellulären Vorgänge bei Stress in unserem Körper zu verstehen, denn Stresshormone und Stimmungshormone sind Gegenspieler. Erfahren Sie, wie Sie mit gesunder Lebensweise, Ernährung und Naturheilkunde Einfluss auf Ihre Gesundheit nehmen können, aber auch, wie mit Hilfe der natürlichen Hormontherapie und bioidentischen Hormonen mögliche Dysbalancen ausgeglichen werden können. Beim Burnout-Syndrom kommen auch immer die Hormone im Körper aus dem Gleichgewicht. Wir sprechen über unterstützende Maßnahmen mit Hilfe der Naturheilkunde zur Verringerung von Stress, so dass eine Erschöpfung gar nicht erst zum Burnout führt.

Sabine Laakmann, Heilpraktikerin mit Schwerpunkt Hormonberatung; Ohrakupunktur, CrainoSacraltherapie, Laser-Therapie, Mikronährstoffe, Burnout-Beratung

ADRESSEN

Albers, Mechtild

Tel 02 02 / 2 57 48 94

info@mechtild-albers.de

www.mechtild-albers.de

Beckendorf, Sirgid

Tel 02 02 / 5 15 25 99

praxis@sigrid-beckendorf.de

www.sigrid-beckendorf.de

Becker, Dorothee

Tel 02 02 / 2 98 92 20

info@dorothee-becker.de

www.dorothee-becker.de

Bruseberg, Martina

Tel 02 02 / 2 50 38 02

praxis@bruseberg.de

www.bruseberg.de

Buchholz, Monika

Tel 01 57 8 / 9 02 38 17

hypnose-buchholz@web.de

www.psychotherapie-hypnose-wuppertal.de

Burchartz, Erika

Tel 02 02 / 70 55 12 64

kontakt@innen-stimmen.de

www.innen-stimmen.de

Burda, Christiane

Tel 02 11 / 3 84 07 53

info@artofhealing.de

www.artofhealing.de

Brüne, Ute

Tel 02 02 / 3 17 68 98

u.bruene@offset-company.de

Beatrix Dangschat

Tel 02 02 / 870 94 91

Dangschat@outlook.de

Dellenbusch, Marina

Tel 02 02 / 42 98 85 43

info@marina-dellenbusch.de

www.marina-dellenbusch.de

Dellweg, Petra

Tel 02 19 1 / 8 09 15

petradellweg@web.de

Denk, Sarah

Tel 02 02 / 2 69 25 82

info@sarahdenk.de

www.sarahdenk.de

Ehrlich, Cornelia

Tel 01 72 / 5 67 05 92

ehrich.c@freenet.de

www.cornelia-Ehrlich.de

Erfurth, Karin

Tel 02 02 / 55 18 23

karin-erfurth@t-online.de

www.karin-erfurth.com

Faber, Marie

Tel 02 02 / 97 37 52 53

faber.marie@web.de

Flick, Corinna

Tel 02 02 / 7582951

flick@stimmich-coachen.de

www.stimmich-coachen.de

Fritz-Pischel, Bettina

Tel 02 02 / 2 81 59 95

fritz.pi@freenet.de

Fromm, Barbara

Tel 02 02 / 69 81 99 50

bf@frommundfromm.de

www.frommundfromm.de

Gilles, Simone

Tel 02 34 / 58 16 45

info@die-glueckswerkstatt.de

www.die-glueckswerkstatt.de

Grasman, Marlies

Tel 0 23 32 / 84 35 16

info@vom-willen-zum-weg.de

www.vom-willen-zum-weg.de

Grebe, Pia

Tel 0 23 33 / 83 34 30

info@pia-nissima.de

www.pia-nissima.de

Hanagarth, Sonja
Tel 02 02 / 51 49 52 55
Sonja_Hanagarth@web.de
www.lemineugie.de

Häußler, Christiane
Tel 0 21 91 / 34 19 22
mail@la-beauté-provence.de
www.la-beauté-provence.de

Heinrich, Carola
Tel 0 20 58 / 7 82 18 16
c.heinrich@netic.de
www.coaching-schule.net

Hornhardt, Eva-Maria
Tel 02 02 / 70 55 07 25
sv@eva-hornhardt.de
www.eva-hornhardt.de

Hüsing, Jessika
Tel 02 02 / 6 08 46 86
j-huesing@versanet.de

Kerber-Assigno, Annette
Tel 02 02 / 2 54 99 80
aassigno@gmx.de

Klemmayer, Rita
Tel 01 70 / 5 58 50 34
RitaKlemmayer@t-online.de
www.ritaKlemmayer.de

Köhler, Alexandra
Tel 02 02 / 2 53 48 23
a.koehler@vera-causa.de
www.vera-cause.de

Kollewijn von Herz, Monika
Tel 02 02 / 31 78 99 16
info@memo-bergischland.de
www.memo-bergischland.de

Kubik, Steffi
Tel 02 02 / 2 54 29 42
info@praxis-kubik.de
www.praxid-kubik.de

Laakmann, Sabine
Tel 02 02 / 6 09 36 11
Sabine.Laakmann@online.de
www.heilpraktikerin-laakmann.de

Lambeck, Gerlinde
Tel 02 02 / 59 33 40
movimentola@aol.com
www.movimiento-tanzundtheater.de

Limberg, Ulrike
Tel 02 02 / 7 09 28 10
info@limberg-mtc.de
www.limberg-mtc.de

Mandrikin, Dr. med. Carla
Tel 02 02 / 7 05 48 02
carla@mandrikin.de
www.mandrikin.de

Martin, Marion
Tel 02 02 / 8 44 77
marion_martin@arcor.de
www.koerper-geist-und-seele.net

Meeuwssen, Marjanne
Tel 0 21 96 / 9 47 04 16
mmeeuwssen@gmx.de
www.derherzkreis.de

Meierhöfer, Anika
Tel 02 02 / 8 90 46 44
Anneken@live.de

Mertler, Ranghild
Tel 01 52 / 23 31 17 48
team@heilpraktikerinnen-schwelm.de

Morkramer, Jessica
Tel 02 02 / 39 31 42 03
jessica@praxis-morkramer.de
www.praxis-morkramer.de

Müller, Nicol
Tel 0 23 39 / 1 37 89 20
nicol@nicol-mueller.de

Niggemann, Sabine
Tel 02 02 / 59 64 41
ranigge@versanet.de

Pathe, Angelika
Tel 0 21 91 / 4 49 10 17
willkommen@wandel-raum.de
www.wandel-raum.de

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

Petkovic, Ursula
Tel 02 02 / 87 00 20 83
praxis@ursula-petkovic.de
www.ursula-petkovic.de

Pilz-Kusch, Ulrike
Tel 02 01 / 49 02 40 46
info@well-concept.de
www.stark-statt-burnout.de

Redder, Daniela
Tel 02 02 / 27 26 80 52
d.redder@web.de

Rittershaus, Martina
Tel 02 02 / 7 59 19 93
martinarittershaus@t-online.de
www.Heilung-fuer-Mensch-und-Tier.de

Schacht, Carmen
Tel 01 57 / 33 95 57 76

Schatz, Renate
Tel 02 02 / 26560666
renate.schatz@web.de
www.leben-weben.de

Scheu, Frederike
Tel 02 02 / 4 79 30 93
info@synergia-institut.de
www.elementare-gesundheit.de

Schmidt, Katja
Tel 0 20 53 / 8 38 93 66
katja_schmidt@gmx.net

Schoofs-Budig, Sylvia
Tel 0 20 52 / 8 00 98 80
info@sylvia-schoofs-budig.de
www.sylvia-schoofs-budig.de

Schwarz, Corinna
Tel 02 02 / 4 79 30 93
info@synergia-institut.de
www.elementare-gesundheit.de

Seeland, Gudrun
Tel 0 23 39 / 47 66
info@gudrun-seeland.de
www.gudrun-seeland.de

Stadler, Christa
Tel 02 02 / 7 58 86 23
info@christastadler.de
www.christastadler.de

Stallkamp, Heidi
Tel 01 51 / 23 20 64 47
heidistallkamp@hotmail.com
www.heilung-durch-hypnose.de

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

Tetzner, Angelika
Tel 02 02 / 7 69 28 16
info@heilen-tetzner.de
www.heilen-tetzner.de

Wachsener, Petra
Tel 02 02 / 2 80 15 30
pwachsener@web.de

Waller, Angelika
Tel 02 02 / 2 54 87 45
angelika_waller@web.de
www.praxis-waller.de

Wegmann, Kornelia
Tel 02 02 / 6 95 69 67
nelliewup@aol.com

Welbers, Alexandra
Tel 0 21 04 / 3 36 88
alexawelbers@aol.com
www.praxis-bewusstelebensart.de

Wewers, Claudia
Tel 0 23 39 / 75 64
praxis@claudia-wewers.de
www.claudia-wewers.de

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

Zehnpfennig, Gaby

Tel 02 11 / 49 88 31

gaby.zehnpfennig@t-online.de

www.gabyzehnpfennig.de

Zeller, Sabine

Tel 02 02 / 55 43 54

sabine-zeller@freenet.de

www.naturheilpraxis-zeller.de

Zenker, Carla

Tel 02 02 / 2 57 20 77

carla-zenker@t-online.de

www.the-work.zenker.de