



WIE WOLLEN WIR LEBEN? 3. - 4. März 2018

FRAUEN-
GESUNDHEITS-
TAGE



lebendig
fühlend
liebend
herzlich
spontan
poetisch
klar
rhythmisch
energisch
lachend
feurig
achtsam

Willkommen zu den 21. FrauenGesundheitsTagen in der Bergischen Volkshochschule!

Auer Schulstr. 20, 42103 Wuppertal-Elberfeld
Barrierefreier Zugang; Schwebebahnstation: Ohligsmühle

Samstag von **10.00** bis **19.00 Uhr** mit anschließender Party
Sonntag von **10.00** bis **18.30 Uhr** mit klangvollem Abschluss
Nähere Informationen, sowie das ausführliche Programm finden Sie
ab Januar im Internet unter
www.wuppertal.de/frauengesundheitstage

Wie wollen wir leben? Nachhaltigkeit & Verantwortung ist dieses Jahr unser Motto.

Es wird uns in den Workshops und Vorträgen begleiten. Die Referentinnen haben Ihr Angebot in Bezug auf das Schwerpunktthema ausgerichtet. Wir möchten Sie als Besucherinnen durch die Angebote in Ihrer selbstverantwortlichen Suche nach frauengerechter Betreuung und Beratung unterstützen.

Party am Samstag

Am Samstag werden wir mit Ihnen feiern. Mit Sekt & Selters, einem kleinen Imbiss, Tanz und Party werden wir - hoffentlich - ein rauschendes Fest miteinander begehen. Die Party wird D-Jane Christel Meeth musikalisch begleiten.

Abschluss am Sonntag

Den Abschluss der FrauenGesundheitsTage werden wir gemeinsam mit Hilfe von Susanne Strobel klangvoll gestalten.

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 und Laura Schröter (Organisatorinnen)

Der Besuch aller Veranstaltungen kostet für einen Tag 18 Euro, für beide Tage 28 Euro. Eine Ermäßigung von 8 Euro ist mit Wuppertal-Pass, Studentinnen- oder Schülerinnenausweis möglich. Arbeitslosengeld II-Empfängerinnen und Auszubildende erhalten ebenfalls diese Ermäßigung. Spenden sind herzlich willkommen. Der Eintritt sichert nicht die Teilnahme an einer bestimmten Veranstaltung. Im Eintritt sind die Kosten für ein Getränk und einen kleinen Imbiss im Rahmen der Party am Samstag 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 Euro zurückerstattet. Wenden Sie sich hierzu bitte an den Informationsstand der Organisatorinnen.

Die zahlreichen Informationsstände Wuppertaler Institutionen können Sie kostenlos 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.

Die Massage-Ecke steht Ihnen gegen Spende für das Projekt „Seka“ für kleine „Aus-Zeiten“ zur Verfügung.

Kostenlose Kinderbetreuung wird während der gesamten Veranstaltung in einem separaten Raum angeboten.

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.

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 angeboten.

Party am Samstag und Abschluss am Sonntag

Am Samstag werden wir mit Ihnen feiern. Mit Sekt & Selters, einem kleinen Imbiss, Tanz und Party werden wir – hoffentlich – ein rauschendes Fest miteinander begehen. Die Party wird D-Jane Christel Meeth musikalisch begleiten. Den gemeinsamen Abschluss der FrauenGesundheitsTage am Sonntag gestaltet Susanne Strobl. Alle Eintrittsbänder – sowohl für Samstag als auch für Sonntag – haben sowohl für die Party am Samstag als auch für den Abschluss am Sonntag Gültigkeit.

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 21. 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 die Aids-Hilfe Wuppertal 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.

SAMSTAG

10.00 bis 11.00 Uhr Eröffnung im Forum
 Begrüßung durch Roswitha Bocklage, Heike Friel,
 Birgit Gladbach-Eckstein und Laura Schröter,
 Organisatorinnen der FrauenGesundheitsTage

11.00 Uhr bis 12.30 Uhr

LifeKinetik

Michaela Pechel, Workshop, A117

Physio-Yoga für Frauen Ü50

Simone Rothlübbers, Workshop, A123

Lebenslust und Energie durch Kreistanz

Annette Kerber- Assigno, Workshop, EG023

Darmgesundheit für Frauen und Kinder

Heike Kürten, Workshop, A201

Lebendige Beziehungen

Sylvia Schoofs, Workshop, A203

Stress lass nach mit ROMPC®

Karen Blümcke, Workshop, A204

Selbstbehandlung von Schmerzen und anderem

Andrea Bunkowsky, Workshop, A206

Selbstfürsorge – So will ich leben!

Ulla Petkovic, Workshop, A207

Trennung und Scheidung – Was ist zu tun?

Sandra Capra, Workshop, B220

Häufige Erkrankungen: Was mache ich bei ...

Sabine Laakmann, Vortrag, B221

Gesund durch Hypnose

Jessica Morkramer, Workshop, B223

Achtsamkeit entwickeln – Gesundheit stärken

Angelika Feld, Workshop, B227

13.00 Uhr bis 14.30 Uhr

BodySense

Michaela Pechel, Workshop, A117

Entdecke den Rhythmus deines Lebens

Jessica Hüsing, Workshop, A123

Feldenkrais

Martina Bruseberg, Workshop, EG023

Wenn nichts hilft, helfen oft Blutegel

Elke Bartsch, Vortrag, A201

Nie wieder streiten

Sylvia Schoofs, Workshop, A203

Körper & Seele: unsere lebenslange Beziehung

Birgit Fischer, Christina Fuchs, Workshop, A204

Der Altar – Heiliger Ort zwischen den Welten

Sigrid Beckendorf, Vortrag, A206

Systemaufstellung – Wie willst du Lieben?

Erika Burchartz, Workshop, A219

Frauengarten Wuppertal

Birgit Gladbach-Eckstein, Vortrag, B221

Autismus bei Mädchen und Frauen

Alexandra Köhler, Workshop, B223

Buddhayoga – Ankommen im Hier und Jetzt

Sibylle Göge, Workshop, A227

15.30 bis 17.00 Uhr

Gefährtinnen – der Flow unseres Herzens

Magdalena Salvato, Workshop, A117

Physio-Yoga für jüngere Frauen

Simone Rothlübbers, Workshop, A123

Zeit für mich!

Ranghild Mertler, Workshop, EG023

Raus aus dem Grübeln – Rein in die Klarheit

Jessika Hüsing, Workshop, A201

*smovey® – Gesundheit
 in deinen Händen
 Riitta Skorzewski,
 Workshop, B219*

*smovey® – Gesundheit
 in deinen Händen
 Riitta Skorzewski,
 Workshop, A207*

Nein-Sagerinnen leben gesünder!
Cornelia Pulver-Kötter, Workshop, A203

Stress lass nach mit ROMPC®
Karen Blümcke, Workshop, A204

Gesund durch Hypnose
Jessika Morkramer, Workshop, A206

Wie ich mir die anderen fremd mache
Petra Wlecklick, Vortrag, B220

Reiki – die universelle Lebensenergie
Silvia Pokorra-Neudel, Workshop, B223

Bewusste Körperpoesie
Sibylle Göge, Workshop, B227

**Blasengesundheit –
Wie umgehen mit
Harnwegsinfekten?**
Gabriele Habermann,
Workshop, B219

17.30 bis 19.00 Uhr

Freude am FrauSein
Magdalena Salvato, Workshop, A117

Yoga – Hilfe bei PMS
Phyllis Scholz, Workshop, A123

Achtung – Jetzt!
Christiane Salomon, Workshop, A201

Vorstellung des LebensIntegrations-Prozesses
Bianca Schorn, Vortrag, A203

Entfache das innere Feuer

Susanne Strobel, Workshop, A206

Du bist was du isst?!

Carmen Schacht, Workshop, B220

Gelegenheit macht Liebe
Helena Amoakoova, Workshop, B223

Craniosacrale Therapie – das Erlebnis
Heike Kürten, Workshop, B227

Ab 19.00 Uhr – Party im Forum mit Sekt & Selters,
einem kleinen Imbiss, Tanz, Party und D-Jane Christel Meeth

SAMSTAG

SONNTAG

10.00 Uhr bis 11.00 Uhr, Vortrag, Forum

Nachhaltigkeit & Verantwortung

Nur durch Nachhaltigkeit und Verantwortung kann der Globus überleben! UND: Der Klimawandel ist bereits in NRW angekommen! Hier sind alle gefordert!

Doris Freer, ehemalige Frauenbeauftragte der Stadt Duisburg und Mitglied des Teams „Nachhaltigkeit NRW“

11.30 Uhr bis 13.00 Uhr

Energietankstelle Minutenpause

Karen Blümcke, Workshop, A117

Physio-Yoga für jüngere Frauen

Simone Rothlübbers, Workshop, A123

Gefährtinnen – der Flow unseres Herzens

Magdalena Salvato, Workshop, EG023

Wechseljahre – Zeit des Wandels

Gaby Zehnpfennig, Vortrag, A201

Achtung – Jetzt!

Christiane Salomon, Workshop, A203

HAKOMI® – Körperorientierte Psychotherapie

Marina Dellenbusch, Workshop, A204

Systemaufstellung –

Wie willst du Lieben?

Erika Burchartz, Workshop, A206

Fußreflexzonen-Massage

Sabine Zeller, Workshop, A207

Ihre Beziehung zu sich selbst?!

Ulla Petkovic, Workshop, A219

I'm Walking –

Alles über das Pilgern

Andrea Bunkowski, Workshop, B220

Lebendige Beziehungen

Sylvia Schoofs, Workshop, B221

SONNTAG

**Wohlfühlernährung in den Wechseljahren
nach den Kriterien der Chinesischen Medizin**
Sabine Niggemann, Vortrag, B223

Häufige Erkrankungen: Was mache ich bei ...
Sabine Laakmann, Vortrag, B227

14.00 bis 15.30 Uhr

Energiereich durch den Tag
Phyllis Scholz, Workshop, A117

LifeKinetik

Michaela Pechel, Workshop, A123

Freude am FrauSein

Magdalena Salvato, Workshop, EG023

Ausrichtung und Bachblüten

Elke Bartsch, Vortrag, A201

Selbstbehandlung von Schmerzen und anderem

Andrea Bunkowsky, Workshop, A203

Lachyoga

Evelyn Hinz, Workshop, A204

Der Bioscan – Gesundheit in deiner Hand

Sigrid Beckendorf, Vortrag, A206

Natürliche Familienplanung – ein neuer Weg?

Sabine Zeller, Workshop, A207

Körper & Seele: unsere lebenslange Beziehung

Birgit Fischer, Christina Fuchs, Workshop, B219

Trennung und Scheidung – Was ist zu tun?

Sandra Capra, Vortrag, B220

Entdecke den Rhythmus deines Lebens

Jessica Hüsing, Workshop, B221

Feldenkrais

Martina Bruseberg, Workshop, B222

Angst und Trauma mit EMDR besiegen

Alexandra Köhler, Workshop, B223

Vorstellung des LebensIntegrations-Prozesses

Bianca Schorn, Vortrag, B227

16.00 Uhr bis 17.30 Uhr

Energietankstelle Minutenpause

Karen Blümcke, Workshop, A117

BodySense

Michaela Pechel, Workshop, A123

Physio-Yoga für Frauen Ü50

Simone Rothlübbers, Workshop, EG023

Zeit für mich!

Ranghild Mertler, Workshop, A201

Wie wollen wir leben?

Bea Schönfeld, Workshop, A203

Gelegenheit macht Liebe

Helena Amoakoova, Workshop, A204

Sonnenhungrig? – Da hätten wir was

Anne Uhl, Vortrag, A206

Nie wieder streiten

Sylvia Schoofs, Workshop, B221

Raus aus dem Grübeln – Rein in die Klarheit

Jessika Hüsing, Workshop, B223

ab 17.45 Uhr – Abschluss im Forum

gemeinsam mit **Susanne Strobel**

SONNTAG

Herausgeber/in:

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

Vorbereitung der FrauenGesundheitsTage
Roswitha Bocklage (Leiterin der Gleichstellungsstelle),
Inga Simoleit und Ina Besche-Krastl (Honorarmitarbeiterinnen der
Gleichstellungsstelle)

In Kooperation und mit fachlicher Unterstützung durch
Heike Friel, Gymnastiklehrerin, WenDo-Trainerin, Yogalehrerin
Birgit Gladbach-Eckstein, FrauenBeratung und Selbsthilfe e.V.
Laura Schröter, Dipl. Sozialarbeiterin

Hinweis
Das Programm ist auf Grundlage der Texte der Referentinnen ent-
standen und vom Organisationsteam lediglich redaktionell bearbeitet
worden.

In Kooperation mit der Bergischen Volkshochschule

Unterstützt durch

Aids-Hilfe Wuppertal und Stroer City Marketing

Kontakt

Roswitha Bocklage
Tel. 0202 563- 5370
info.frauengesundheitstage@stadt.wuppertal.de
www.wuppertal.de/frauengesundheitstage

Ausführliches Programm

www.wuppertal.de/frauengesundheitstage



Für alle interessierten Frauen

Sa. 10.00 bis 19.00 und
So. 10.00 bis 18.30 Uhr

Bergische Volkshochschule

Auer Schulstr. 20
42103 Wuppertal-Elberfeld
Schwebebahn Ohligsmühle

Barrierefreier Zugang

Kostenlose Kinderbetreuung

während der Veranstaltungszeiten