



SEXUALITÄT WEIBLICHKEIT MACHT

4.-5. März 2017

**FRAUEN-
GESUNDHEITS-
TAGE**

WILLKOMMEN

zu den 20. FrauenGesundheitsTagen

in der Bergischen Volkshochschule

Auer Schulstr. 20, 42103 Wuppertal-Elberfeld

Barrierefreier Zugang

Schwebebahnstation: Ohligsmühle

Samstag von **11.30** bis **19.00 Uhr** mit anschließender Party

Sonntag von **10.00** bis **17.30 Uhr** mit klangvollem Abschluss

Sexualität – Weiblichkeit – Macht ist dieses Jahr unser Motto.

Es wird uns in den Workshops und Vorträgen begleiten. Die Referentinnen haben in vielfältiger Weise ihr Angebot auf dieses Schwerpunktthema ausgerichtet. Wir werden – anders als in den vergangenen Jahren – die FrauenGesundheitsTage mit einem Einführungsvortrag beginnen. Wir möchten Sie einladen, sich mit dem Facettenreichtum von Sexualität - Weiblichkeit und Macht zu beschäftigen.

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.

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. Darüber hinaus wird das Thema „Grenzen setzen“, „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. Es bietet sich an, eine Matte oder Decke und bequeme Kleidung mitzubringen, da viele Workshops mit körperlichen Bewegungen verbunden sind.

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, Frauen oder allein 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 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.

Trotz bestmöglicher Ausnutzung der Räume können wir **keine Garantie** dafür geben, dass Sie jede Ihrer gewünschten Veranstaltung besuchen können. Einzelne Veranstaltungen sind 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. Wir freuen uns, mit Ihnen auf ein lebendiges Wochenende!

Roswitha Bocklage, Heike Friel, Birgit Gladbach-Eckstein und Laura Schröter (Organisatorinnen)



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 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 € zurückerstattet. Wenden Sie sich hierzu bitte an den Informationsstand der Organisatorinnen.

Die zahlreichen Informationsstände Wuppertaler Institutionen können Sie kostenfrei besuchen. Hier finden Sie Informationsmaterial vieler Beratungsstellen, Einrichtungen, Selbsthilfegruppen und Therapeutinnen zu unterschiedlichen Themen. Ebenso finden Sie 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.

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 anlässlich unseres 20 jährigen Jubiläums 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.

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 20. 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. Ein großer Dank geht an Inga Simoleit, die als freie Mitarbeiterin der Gleichstellungsstelle alle Angebote koordiniert und zu allen Referentinnen Kontakt gehalten hat. Wir freuen uns über die Kooperation mit der Bergischen Volkshochschule und bedanken uns schon jetzt bei unseren Kooperationspartnerinnen dafür, dass wir die Räume mitten in der Elberfelder City nutzen können.

Finanzen

Finanziell unterstützt werden die FrauenGesundheitsTage durch 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, PARTY, ABSCHLUSS

Eröffnung

Samstag, 11.30 Uhr - 13.00 Uhr

Eröffnung der 20. Wuppertaler FrauenGesundheitsTage

Begrüßung durch Roswitha Bocklage, Heike Friel, Birgit Gladbach-Eckstein und Laura Schröter

(Organisation der FrauenGesundheitsTage).

Sexualität – Weiblichkeit – Macht: das ist das Motto der 20. FrauenGesundheitsTage. Aus diesem Anlass werden wir die FrauenGesundheitsTage mit einem Vortrag eröffnen.

Gesundheitsbezogener Lebensstil von Frauen,

Prof. Dr. Birgit Reime, Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule Furtwangen

Party am Samstag

Am Samstag (19.15 Uhr) werden wir anlässlich unseres 20 jährigen Jubiläums 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 (17.45 Uhr) werden wir gemeinsam mit Susanne Strobel klangvoll gestalten.

BESONDERE ANGEBOTE

Samstag ab 13.30 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 seit den FrauenGesundheitsTagen 2016 eine neue Möglichkeit.

Beginnend nach den FrauenGesundheitsTagen 2017 bis zu den FrauenGesundheitsTagen 2018 findet erneut eine 14-tägige Gruppe statt. Ein gemeinsames Jahr in schweesterlicher 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 einige Teilnehmerinnen mit dem Workshop „Erlebnisraum – unsere Sinne“ präsent sein (Samstag 17.30 und Sonntag 16.00 Uhr) und aus dem Projekt berichten. Im Anschluss an den Workshop gibt es für interessierte Frauen die Möglichkeit für Fragen und Austausch.

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

Herausgeber/in

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

Ansprechpartnerin

Roswitha Bocklage
Tel 02 02 / 5 63 53 70
Fax 02 02 / 5 63 84 91
eMail: gleichstellungsstelle@stadt.wuppertal.de
www.wuppertal.de/frauengesundheitstage

Vorbereitung der FrauenGesundheitsTage

Roswitha Bocklage (Leiterin der Gleichstellungsstelle),
Inga Simoleit (freie Mitarbeiterin 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

In Kooperation mit der Bergischen Volkshochschule

Hinweis

Das Programm ist auf Grundlage der Texte der Referentinnen entstanden und vom Organisationsteam lediglich redaktionell bearbeitet worden. Das Kurzprogramm liegt an öffentlichen Stellen aus.

Design und Illustration

Stadt Wuppertal, Medienzentrum, Ute Seifert

SAMSTAG

11.30 bis 13.00 Uhr Eröffnung im Forum

Begrüßung durch Roswitha Bocklage, Heike Friel, Birgit Gladbach-Eckstein und Laura Schröter.

Anschließend Vortrag:

Gesundheitsbezogener Lebensstil von Frauen, Prof. Dr. Birgit Reime,

Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule Furtwangen

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

13.30 bis 15.00 Uhr

Leibtanz der Weiblichkeit 12

Jessika Hüsing, Workshop, A -117

Gefährtinnen 12

Magdalena Salvato, Workshop, A -123

Die Göttin tanzt – in Dir! 12

Annette Kerber-Assigno, Workshop, EG O23

Weiblichkeit in unseren Träumen 13

Marlies Grasmann, Workshop, A 201

EMDR – Angst und Trauma besiegen 13

Alexandra Köhler, Workshop, A 203

Yoni-Talk, deine Kosmische Matrix erzählt 13

Angelika Pathe, Workshop, A 204

Emotionen: Die mächtigste Kraft im All 13

Sylvia Schoofs-Budig, Workshop, A 206

Pflege geht jede an! Die neue Rechtslage 14

Manuela Anacker, Vortrag, A 207

Let's talk about sex 14

Bea Schönfeldt, Workshop, B 219

Verändertes Angebot:

Hormone – Sexualität und Weiblichkeit 14

Sabine Laakmann, Vortrag, B 220

Fußreflexzonenmassage 14

Sabine Zeller, Workshop, B 221

Verlegt auf 13.30 Uhr:

Kraft- und Heilgesänge

Anika Meierhöfer, Workshop, B 222

Fällt aus:

Zuhause in meinem Körper—15

Frederike Schülke, Workshop, B 223

Die Craniosacrale Therapie:

Das Körpererlebnis 15

Heike Kürten, Workshop, B 227

15.30 Uhr bis 17.00 Uhr

Unser Körper – Unser Leben 15

Magdalena Salvato, Workshop, A -117

Kinästhetik: Sanfte Kräfte bewirken viel! 15

Gerlinde Lambeck, Workshop, A -123

Vital-Danza 16

Angelika Pathe, Workshop, EG O23

Intimität und Verlangen 16

Dorothee Becker, Workshop, A 201

In Freiheit verbunden: Systemaufstellung 16

Erika Burchartz, Workshop, A 203

Ganz Frau sein – eine Anleitung zum Glück 17

Andrea Budde, Workshop, A 204

Krise oder Chance: Die Midlife-Crises 17

Andrea Bunkowsky, Workshop, A 206

Weiblichkeit Präsenz geben 17

Anke Büttner, Workshop, A 207

Vom Überleben ins volle Leben 18

Christine Osiw, Vortrag, B 219

Fällt aus:

Natürliche Familienplanung—18

Sabine Zeller, Workshop, B-220

Fühl dich wohl in deiner Haut 18

Christiane Häußler, Workshop, B 221

Hypnose:

Die Macht eigener Gedanken spüren 18

Claudia Wewers, Workshop, B 223

Resilienz – ein neuer Weg zur Weiblichkeit? 19

Marion Oligschläger, Iris Slomma, Workshop, B 227

SAMSTAG

17.30 Uhr bis 19.00 Uhr

**Begegnung durch Bewegung –
bewegende Begegnung 19**
Gudrun Rehberg, Workshop, A -117

Tanz, Ausdruck und Heilung 19
Gerlinde Lambeck, Workshop, A -123

Verschoben auf Sonntag:

~~**Welche Frau bin ich, wenn ich tanze? 19**~~
~~Marie Faber, Workshop, EG O23~~

Neues Angebot:

Schleiertanz
Angelika Tetzner, Workshop, EG O23

Ihre Macht über den Schmerz 20
Ulla Petkovic, Workshop, A 201

Verändertes Angebot:

~~**Bin ich sexy, wenn ich weiblich bin? 20**~~
~~Andrea Budde, Workshop, A 203~~

Erlebnisraum – unsere Sinne! 20
Gefährtinnengruppe, Leitung Jessika Hüsing
und Magdalena Salvato, Workshop, A 204

Die Sprache der Liebe 20
Sylvia Schoofs-Budig, Workshop, A 206

Reinkarnationstherapie 21
Marika Zorr, Workshop, A 207

Hypnose 21
Jessica Morkramer, Workshop, B 219

Wechseljahre – was passiert wirklich! 21
Christiane Franke, Vortrag, B 220

Verlegt auf 13.30: Kraft- und Heilgesänge 21
Anika Meierhöfer, Workshop, B-221 B 222

Fällt aus:

~~**Zuhause in meinem Körper 22**~~
~~Frederike Schülke, Workshop, B-223~~

Verändertes Angebot:

~~**Achtsamkeit und Entspannung im Alltag 22**~~
~~Marina Dellenbusch, Workshop, B 227~~

ab 19.15 Uhr – Party im Forum 22

Anlässlich unseres 20jährigen Jubiläums möchten wir mit Ihnen bei Sekt & Selters, einem kleinen Imbiss und Tanz mit D-Jane **Christel Meeth** feiern.

SONNTAG

10.00 Uhr bis 11.30 Uhr

Welche Frau bin ich, wenn ich tanze? 23

Marie Faber, Workshop, EG O23

In Freiheit verbunden: Systemaufstellung 23

Erika Burchartz, Workshop, A 201

Weiblichkeit in unseren Träumen 23

Marlies Grasmann, Workshop, A 203

Resilienz – ein neuer Weg zur Weiblichkeit? 23

Marion Oligschläger und **Iris Slomma**,
Workshop, A 204

Vom Überleben ins volle Leben 24

Christine Osiw, Workshop, A 206

**Macht, Eigenmacht und
Eigenverantwortung 24**

Gaby Zehnpfennig, Vortrag, A 207

Fällt aus:

Planeten-Klangschalen 24

Katrin Illhardt, Workshop, B 219

Let's talk about sex 24

Bea Schönfeldt, Workshop, B 221

Fällt aus: Fußreflexzonenmassage 24

Sabine Zeller, Workshop, B 223

Amitola – Wege zum Ich,

Lesung eines Romans 25

Joy Mary (Jeuck), Lesung, B 227

12.00 Uhr bis 13.30 Uhr

Feldenkrais 25

Martina Bruseberg, Workshop, A -117

Gefährtinnen 25

Magdalena Salvato, Workshop, A -123

Begegnung durch Bewegung –

bewegende Begegnung 25

Gudrun Rehberg, Workshop, EG 023

Am Anfang steht die Einheitswirklichkeit 26

Cornelia Ehrlich, Workshop, A 201

EMDR – Angst und Trauma besiegen 26

Alexandra Köhler, Workshop, A 203

BodySense 26

Michaela Pechel, Workshop, A 204

Emotionen: Die mächtigste Kraft im All 27

Sylvia Schoofs-Budig, Workshop, A 206

The Work im Kontext von Weiblichkeit 27

Andrea Bunkowsky, Workshop, A 207

Die Carniosacrale Therapie:

Das Körpererlebnis 27

Heike Kürten, Workshop, B 219

Hormone – Macht gegen den Stress 27

Sabine Laakmann, Vortrag, B 220

Gelegenheit macht Liebe 28

Helena Amoakoova, Workshop, B 221

Verschoben auf Sonntag 12 Uhr:

Welche Frau bin ich, wenn ich tanze?

Marie Faber, Workshop, B 223

Neues Angebot:

Es ist schön das ich Frau bin

Angelika Tetzner, Workshop, Raum B 227

14.00 Uhr bis 15.30 Uhr

Neues Angebot:

Tänze zur Weiblichkeit 28

Karin Erfurth, 14.00, Raum A -117

Unser Körper – Unser Leben 28

Magdalena Salvato, Workshop, A -123

Leibtanz der Weiblichkeit 28

Jessika Hüsing, Workshop, EG 023

Intimität und Verlangen 28

Dorothee Becker, Workshop, A 201

Reinkarnationstherapie 29

Marika Zorr, Workshop, A 203

Erfüllte Sexualität –

eine Kraftquelle des Lebens 29

Friederike Scheu, Workshop, A 204

SONNTAG

Natürliche Familienplanung 29

Sabine Zeller, Workshop, A 206

Verhütungsfrust – Verhütungslust? 30

Marie-Christine Gotzhein, Workshop, A 207

HAKOMI® –

Körperorientierte Psychotherapie 30

Marina Dellenbusch, Workshop, B 219

Q-Ratio Lehre 30

Christiane Franke, Workshop, B 220

Lachyoga 30

Evelyn Hinz, Workshop, B 221

Kraftvolle Mantren – heilsame Lieder 31

Susanne Strobel, Workshop, B 223

Amitola –

Wege zum Ich, Lesung eines Romans 31

Joy Mary (Jeuck), Lesung, B 227

16.00 Uhr bis 17.30 Uhr

Lifekinetik 31

Michaela Pechel, Workshop, A -117

Erlebnisraum – unsere Sinne! 31

Jessika Hüsing, Workshop, A -123

Feldenkrais 32

Martina Bruseberg, Workshop, EG 023

Hypnose 32

Jessica Morkramer, Workshop, A 201

Erfüllte Sexualität –

eine Kraftquelle des Lebens 32

Friederike Scheu, Workshop, A 204

Die Sprache der Liebe 32

Sylvia Schoofs-Budig, Workshop, A 206

Fällt aus:

Planeten-Klangschalen 33

Katrin Illhardt, Workshop, B 219

ab 17.45 Uhr – Abschluss im Forum **33**

... werden wir gemeinsam mit Susanne Strobel gestalten.

PROGRAMM SAMSTAG



11.30 bis 13.00 Uhr



Eröffnung der 20. Wuppertaler FrauenGesundheitsTage

Begrüßung durch Roswitha Bocklage, Heike Friel, Birgit Gladbach-Eckstein und Laura Schröter (Organisation der FrauenGesundheitsTage).

Sexualität – Weiblichkeit – Macht: das ist das Motto der 20. FrauenGesundheitsTage.

Aus diesem Anlass werden wir die FrauenGesundheitsTage mit einem Vortrag eröffnen.

Gesundheitsbezogener Lebensstil von Frauen

Der Vortrag von Birgit Reime bietet einen Streifzug über Erkenntnisse aus 50 Jahren Forschung und Erfahrung zu Frauengesundheit. Frauen sind Single oder leben mit Partner/in, heterosexuell oder lesbisch/bi-/transgender, einheimisch oder zugewandert, Mütter oder nicht und Kinderlosigkeit ist manchmal ungewollt. Zu jeder der Gruppen finden sich jeweils eigene gesundheitliche Ressourcen und Herausforderungen. Im Einzelnen behandelt der Vortrag neuere Forschungsergebnisse über das Risiko von Frauen für koronare Herzerkrankungen, das Pro und Contra Brustkrebsscreening, die sexuelle Zufriedenheit von (heterosexuellen) Frauen, Bedürfnisse von Migrantinnen im Kontext von Schwangerschaft, ungewollter Kinderlosigkeit und Leihmutterschaft, die Gesundheit alleinerziehender Frauen sowie Erkenntnisse zu Kindern, die mit gleichgeschlechtlichen Eltern aufwachsen. Dabei nimmt Frau Reime eine salutogenetische Sichtweise ein und berichtet, was Frauen empowert und gesund hält.

Prof. Dr. Birgit Reime, geboren 1963 in Wuppertal, seit 2013 Professorin für Gesundheitsförderung an der Hochschule Furtwangen.

13.30 bis 15.00 Uhr



13.30 Uhr – 15.00 Uhr, Workshop, A-117

Leibtanzen der Weiblichkeit

Der Leibtanzen ist eine Methode aus der kreativen Therapie und lädt dazu ein, sich mit einem Begriff in der Bewegung auseinander zu setzen. Dabei entscheidet jede Frau selbst welche Aspekte sie heraus greift und in Bewegung bringt. Vielfältige Anregungen helfen gegenwärtiges und verborgenes in die Bewegung einzubeziehen und über den Körper erlebbar zu machen. Ich eröffne Ihnen mit diesem Angebot des Tanzes die Möglichkeit, neben allen Gedanken und Gesprächen zur Weiblichkeit, einen ganz eigenen, persönlichen, tänzerischen Ausdruck zu finden. Ich lade Sie in den Raum des Ausprobierens und Erprobens ein. Hier dürfen vertraute, neu gefundene, besondere Bewegungen im tänzerischen experimentieren ihre Gestalt finden und gewürdigt werden.

Jessika Hüsing, Tanzsozialtherapeutin, kreative Kinder- und Familientherapeutin, Dipl. Sozialpädagogin

13.30 Uhr – 15.00 Uhr, Workshop, A-123

Gefährtinnen

Über das Internet und die sozialen Netzwerke sind wir ständig „on“, trotzdem spüren viele Frauen eine tiefe Sehnsucht nach echtem Kontakt, nach Geborgenheit und nach herzlicher Freundschaft. Fehlende Gemeinschaft und mangelnde emotionale Nähe lassen uns erschöpft und lustlos werden. Daher geht es in diesem Workshop um liebevolle, heilsame Begegnungen im Kreise von Frauen, die uns Energie geben und uns strahlen lassen. Wir werden einen Raum der Schwesterlichkeit und Offenheit betreten und uns auf verschiedene Weise begegnen. Angeboten werden Übungen in Bewegung und in Stille, die uns einander näher bringen. Hier tanken wir auf, lassen uns fallen und finden neue Kontakte. Dieser Workshop kann eine Orientierung geben für die „Gefährtinnen-Gruppe“ die nach den FrauenGesundheitsTagen erneut startet.

Magdalena Salvato, Heilpraktikerin, seit über 20 Jahren in Wuppertal tätig in Bereichen der Naturheilkunde, als Seminarleitung und im Coaching.

Samstag

13.30 Uhr – 15.00 Uhr, Workshop, EG O23

Die Göttin tanzt – in Dir!

Eine Frau, die ganz in ihrer Mitte ruht, ihre weibliche Energie frei fließen lassen und genießen kann und mit Himmel und Erde verbunden ist, kann gar nicht anders als diesen Schatz teilen zu wollen, das Leben zu feiern und vor allem – zu tanzen. Der Workshop richtet sich an alle Frauen, die meditativen Tanz als nachhaltige Quelle von Lebensenergie, Freude und Frauenpower kennen lernen und integrieren wollen. Schritt für Schritt immer leichtfüßiger werden, lebendig und voller Lust sich tanzend auf tragendem Grund erfahren. Stress und Müdigkeit abschütteln und wieder in Lebendigkeit verwandeln – tanzend – im Kreis. Wir tanzen einfache alte wie neue Frauentänze, Ritual- und Heiltänze aus verschiedenen Ländern und Kulturen die mal feurig, mal besinnlich einladen, die eigenen Energien zu erneuern. Alle Schritte werden leicht verständlich und aufbauend erklärt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Annette Kerber-Assigno, seit 2002 Tanzlehrerin mit den Schwerpunkten: Tänze aus Griechenland, Israel, Balkan, Meditation im Tanz und Balfolk mit verschiedenen Gruppen. Jugendarbeit, Trauerarbeit, Leiterin für Seminare und Fortbildungen für Kreis- und Volkstanz, ständige Fortbildung bei internationalen Kreistanzlehrer/innen, klassische und eigene Choreografie.

13.30 Uhr – 15.00 Uhr, Workshop, A 201

Weiblichkeit in unseren Träumen

Unsere Träume kennen kein Tabu. Sie konfrontieren uns mit allem, was in unserer Seele und in uns lebendig werden will. Dazu gehören auch die Themen Weiblichkeit, Sexualität und Macht, die wir Frauen häufig ins Unbewusste verdrängt haben. Dies ist lange ein kollektiver Prozess gewesen, der aktuell gesellschaftlich wieder verschärft wird. Durch die Reflexion unserer Träume wenden wir uns dem Unbewussten zu und dadurch kann unser weibliches Potential in all seinen Facetten lebendig werden. Dieser Workshop vermittelt einen ersten theoretischen und praktischen Einblick, wie wir die Entwicklungsimpulse der Träume entschlüsseln und damit neue Facetten unserer Weiblichkeit entdecken können. Bringen Sie gerne ein persönliches Traumsymbol, eine Traum-Szene oder ein Traum-Bild mit, von dem Sie annehmen, dass es mit den Themen Weiblichkeit, Sexualität und Macht zu tun hat. Bei Bedarf können diese persönlichen Traumbilder in der Gruppe respektvoll und achtsam reflektiert werden.

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

13.30 – 15.00 Uhr, Workshop, A 203

EMDR – Angst und Trauma besiegen

Mit diesem Titel möchte ich Frauen einladen, Angst aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Mithilfe von EMDR können Sie Angst, die Sie blockiert, für immer besiegen. Angst ist eine Reaktion unseres limbischen Systems. Es reagiert auf Sinnesreize, die es empfängt und ist so nachtragend wie ein Elefant. Egal wie logisch uns etwas erscheint, das limbische System interessiert nur eines: **Ü b e r l e b e n!** Aber mit „L e b e n“ hat es leider nicht viel zu tun. Ihre Angst ist nicht grundlos! Vielleicht haben Sie Furchtbares erlebt? Etwas in Ihrem Leben ist geschehen, das jenseits Ihres Einverständnisses war. Vielleicht behindert es Sie heute, sich frei zu fühlen und blockiert Sie in Ihrer Weiblichkeit und auch Sexualität. Das EMDR (Eye-Movement Desensitization and Reprocessing) Verfahren selektiert die Erlebnisse – vor allem zur „Zeit“ – wieder angemessen und führt Sie wieder zurück, zu Ihrer inneren Kraft und Voll – Macht!

Alexandra Köhler, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR Lehrbeauftragte FVDH. Praxis Vera Causa.

13.30 Uhr – 15.00 Uhr, Workshop, A 204

Yoni-Talk, deine Kosmische Matrix erzählt

Liebe Frau-en! Passend zum diesjährigen Thema lade ich dich ein, eine für dich vielleicht etwas ungewöhnliche Erfahrung zu machen denn wenn wir in unserem Leben etwas verändern wollen, müssen wir neue Wege gehen! In diesem Workshop darfst du deine Yoni (Kosmische Matrix, lat. matrix „Gebärmutter“, eigentlich „Muttertier“, Sanskrit für Vagina) zu Wort kommen lassen. Du wirst erstaunt sein, was sie zu erzählen weiss! In einem geschützten Rahmen, begleitet von zwei erfahrenen Frauen, sitzt ihr (oder liegt bei Bedarf) in kleinen Gruppen zusammen und könnt die heilende Wirkung dieser anderen Art von Gespräch im achtsamen Kreis eurer Schwestern erleben. Was für eine Frau bin ich, wenn ich in Verbindung mit meinem Schoß bin? Durch Gespräche mit deinem Schoßraum kannst du dir eine neue Welt eröffnen. Bitte sei dir bewusst, dass ggfs. Themen hochkommen können, die dich emotional berühren und/oder einer Nacharbeit mit deiner Therapeutin, einer Heilerin o.ä. bedürfen.

Angelika Pathe, Heilpraktikerin und Mutmacherin.

Samstag

13.30 Uhr – 15.00 Uhr, Workshop, A 206

Emotionen: Die mächtigste Kraft im All

Alles was wir Frauen suchen, was wir uns wünschen, was wir erreichen wollen, tun wir aus demselben Grund: Wir wollen uns ganz bestimmt fühlen. Stellen Sie sich mal Ihre Lebenssituationen als Pflanze vor und Ihre Emotionen als deren Duft vor. Je nach emotionalem Duft ziehen Sie entsprechende Menschen und Umstände in Ihr Leben. Somit sind nicht die Lebensumstände oder die schwierigen Mitmenschen der Grund, den es zu ändern gilt, sondern unsere Emotionen. Sie sind nicht so ohnmächtig (ohne Macht) wie sie glauben! Ihre stärkste Macht liegt in Ihnen, in Ihren Gefühlen, weil Sie in Ihrer Emotionalität andere beeinflussen und sich von anderen beeinflussen lassen. „Je mehr du denkst und je weniger du fühlst, desto entkoppelter bist du von dir und deinen Gefühlen und desto manipulierbarer bist du.“ (Stefan Hiene). Es geht nicht darum nur noch angenehme Gefühle zu haben. Nein, es geht darum alles wahrhaftig zu fühlen, dann kommen die Gefühle in Fluss und im Spiegel dazu unsere Lebenssituationen. Nutzen wir also unsere emotionale Macht! Mehr davon? In diesem Workshop!

Sylvia Schoofs-Budig, Beziehungskunst: Begleitung rund um alle Beziehungs- und Lebensfragen mit verschiedenen Werkzeugen: gewaltfreie Kommunikation, ganzheitliche integrative Atemtherapie, „the work“, Einzel- und Paarcoaching, Übungsgruppen und Seminare.

13.30 Uhr – 15.00 Uhr, Vortrag, A 207

Pflege geht jede an! Die neue Rechtslage

20 Jahre nach Einführung der gesetzlichen Pflegeversicherung wird endlich eine Gerechtigkeitslücke geschlossen, indem ab 2017 erstmals alle Pflegebedürftigen einen gleichberechtigten Zugang zu Pflegeleistungen erhalten – unabhängig davon, ob sie an körperlichen Beschwerden oder an einer Demenz erkrankt sind. Daneben soll es auch die vielen pflegenden Angehörigen entlasten, die zu 70 Prozent Frauen sind – der größte Pflegedienst der Nation – und oft bis zur Selbstaufgabe ihre Angehörigen pflegen. Der neue Pflegebedürftigkeitsbegriff wird umgesetzt und das bestehende System der drei Pflegestufen wird in ein neues System mit fünf Pflegegraden umgewandelt. Die Begutachtung des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen (MDK) erfolgt ab dem 1.1.2017 durch ein neues Begutachtungsinstrument (NBA). Bei diesem Vortrag erfahren Sie mehr dazu.

Manuela Anacker, Dipl. Sozialwissenschaftlerin und seit 2008 Referentin für Sozialpolitik des Sozialverbandes VdK NRW mit Sitz in Düsseldorf.

13.30 Uhr – 15.00 Uhr, Workshop, B 219

Let's talk about sex

Einführung in die wertschätzende Kommunikation. Über unsere Sexualität zu reden ist ungewohnt und fällt uns meist schwer. Trauen wir uns unsere Bedürfnisse klar und deutlich zu formulieren und dafür einzustehen? Und was passiert, wenn wir Frauen es nicht tun? Geben wir dann nicht auch unsere Macht ab? Welche Gefühle hindern uns daran? Unser Erleben und unsere Handeln im Bereich Sexualität ist nicht etwas, was uns in die Wiege gelegt wurde. Es ist erlernt! Für unsere eigene seelische Gesundheit ist es notwendig, dass wir uns mit unserer Sexualität beschäftigen, und zwar nicht nur im Tun, sondern auch im Sprechen, im Austausch, im darüber-Nachdenken. Zufriedenheit im Sexualleben einer Frau ist abhängig vor allem von Vertrauen und Kommunikation! Die wertschätzende Kommunikation nach Rosenberg kann uns helfen durch 4 Schritte unserer Gefühle und unserer Bedürfnisse bewusst zu werden und auszudrücken.

Bea Schönfeldt, geb. 1958, Mutter eines Sohnes. Tätig in Wuppertal als Heilpraktikerin in eigener Praxis seit 1988. Diverse Therapieausbildungen in transpersonaler Psychologie. 20 Jahre Erfahrung in Gruppenleitung.

Samstag

13.30 Uhr – 15.00 Uhr, Vortrag, B 220

Verändertes Angebot:**Hormone – Sexualität und Weiblichkeit**

Sexualität und Weiblichkeit werden durch unsere Hormone bestimmt und beeinflusst. 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 Liebesturbos... Was aber tun, wenn der Körper uns ausbremst? In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Hormone im „Leben einer Frau“ eine Rolle spielen und wie sie sich in Zyklen verändern. Sie erhalten Infos, ob ihre Beschwerden mit den Hormonen zu tun haben können, wie dies diagnostiziert wird und was Sie tun können. Sie erfahren auch, welche naturheilkundlichen Möglichkeiten es gibt um ihr Wohlbefinden positiv zu beeinflussen, um gesund zu werden. Themen, wie die mögliche Behandlung mit bioidentischen, sanften Hormonen, der anthroposophischen Medizin, der Homöopathie, Pflanzenheilkunde, Mikronährstoffe, Darmbehandlung und Ernährung werden angesprochen.

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

13.30 Uhr – 15.00 Uhr, Workshop, B 221

Fußreflexzonenmassage

Nicht nur die Füße, sondern der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit steht hier im Vordergrund. Ohne Hilfsmittel, nur mit unseren Händen und unserer individuellen Wahrnehmung, können wir uns selbst und anderen Linderung von unliebsamen Beschwerden oder wohlthuende Entspannung schenken. Auch zur Vorsorge und Pflege der Gesundheit ist diese Massage, welche auf eine lange Tradition zurückblicken kann, sehr zu empfehlen. Wir werden uns einigen ausgewählte Zonen am Fuß zuwenden und spezielle Entspannungsgriffe in Partnerarbeit üben.

Sabine Zeller, Heilpraktikerin seit 1987 in eigener Praxis; Ärztin seit 2004; Beraterin für Natürliche Familienplanung (NFP/Sensiplan) seit 2008; Hormonberaterin.

Verlegt auf 13.30 Uhr in Raum B 222:**Kraft- und Heilgesänge**

Die Stimme ist unser unmittelbarstes Ausdrucksmittel! Keine Stimme gleicht völlig der anderen und deshalb ist sie so einmalig, wie wir selbst. In meinem Workshop lade ich Sie ein, mit „Heil und Kraftgesängen“ aus aller Welt Ihre eigene Stimme zu entdecken, die heilsame Kraft des Singens zu erfahren und sich selbst zu begegnen. Mit Liedern, die Körper, Geist und Seele beschwingen und Herzen öffnen können. Hierbei geht es nicht um Perfektion, sondern um liebevolle Hingabe! Es geht nicht um Leistung, sondern darum, aus dem Herzen zu singen! Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch musikalische Fähigkeiten besitzt – auch Sie!

Anika Meierhöfer, Erzieherin, seit 2009 Leitung der offenen Singgruppe in der Frauenberatungsstelle, EMDR-Coach/Praxis Vera Causa, Referentin der Caritas Hospizdienste, Ausbildung in Körperenergiearbeit.

Fällt aus:

13.30 Uhr – 15.00 Uhr, Workshop, B 223

Zuhause in meinem Körper

Die Elementare KörperTherapie hilft Ihnen bei fast allen Herausforderungen Ihres Körpers. Haben Sie starke Unterleibschmerzen bei der Menstruation? Leiden Sie öfters an Kopfschmerzen? Oder an Rückenproblemen? Wir richten Sie sanft und helfen Ihnen so Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Im Vortrag erfahren Sie viele hilfreiche Tipps für den Alltag. Als wunderbare Ergänzung dazu werde ich Ihnen die Vorzüge der Feldenkrais-Methode vorstellen. Durch Feldenkrais können Sie mit kleinen Veränderungen der alltäglichen Bewegungsmuster Blockaden lösen und ein neues Bewusstsein für sich schaffen. Dadurch entdecken Frauen ihre Weiblichkeit von einer anderen Seite. Ich lade Sie herzlich ein, Übungen in meinem Vortrag kennen und lieben zu lernen.

Frederike Schülke, Feldenkrais-Trainerin und Elementare KörperTherapeutin

Samstag

13.30 Uhr – 15.00 Uhr, Workshop, B 227

Die Carniosacrale Therapie: Das Körpererlebnis

Die Craniosacrale Therapie hat ihre Wurzeln in der Osteopathie. Sie ist eine sanfte und feine Körperarbeit, die den Körper als zusammenhängende Einheit aus Körper, Geist und Seele betrachtet. Unser Körper hat die Macht zur Selbstregulation. Sie dient der Unterstützung des Körpers und der Lebenskraft, der Wahrnehmung, Entspannung und heute mit Schwerpunkt auf die Stärkung der weiblichen Organe. In meinem Workshop lade ich Sie ein diese wunderbare Therapie kennen zu lernen und die ersten Griffe auszuprobieren und den Rhythmus zu spüren.

Heike Kürten, Heilpraktikerin in eigener Praxis Schwerpunkt: Craniosacrale Therapie, Spagyrik, Kinesiotaping, Matrix Inform.

15.30 bis 17.00 Uhr

15.30 Uhr – 17.00 Uhr, Workshop, A -117

Unser Körper – Unser Leben

Durch unseren Körper und durch unsere fünf Sinne erleben wir die Welt. Mit unserem Körper können wir atmen, uns bewegen, am Leben teilhaben und uns lustvoll lieben! Viele Frauen haben heutzutage ein positives Verhältnis zu ihrem weiblichen Körper verloren. Als Folge davon erleben wir Lustlosigkeit, innere Kälte und einen generellen Mangel an Intimität. Eine tiefe und liebevolle Verbindung zu unserem Körper ist die Basis für mehr Lust und Lebensfreude. Dieser Workshop gibt Impulse, wie wir lustvoller, sinnlicher und lebendiger in unserem Körper zuhause sind. Mit bewegten und ruhigen Übungen werden wir gemeinsam unsere weiblichen Körper erforschen. Wer Lust hat experimentelles Neuland zu betreten ist herzlich willkommen!

Magdalena Salvato, Heilpraktikerin, seit über 20 Jahren in Wuppertal tätig in Bereichen der Naturheilkunde, Seminarleitung und Coaching.

15.30 Uhr – 17.00 Uhr, Workshop, A -123

Kinästhetik: Sanfte Kräfte bewirken viel!

Die sanfte Kraft – durch die die Pflanze immer den Weg zum Licht findet – durch die das Kleinkind es schafft, irgendwann auf beiden Füßen zu stehen und zu gehen –, sie wirkt vor allem durch das ausgewogene Zusammenspiel von Führen und Folgen. In der kinästhetischen Körperarbeit können wir dieses Zusammenspiel an uns selbst erfahren. Mit wohlwollender Aufmerksamkeit begleiten wir kleine Bewegungen, die meist im Liegen durchgeführt werden. Dabei nehmen wir bewusst das feine Zusammenspiel der Muskeln und Gelenke wahr und wir lernen die Natur der Bewegung kennen, ihre Folgerichtigkeit und Ökonomie – und dass alles miteinander verbunden ist. Wir erkennen dabei Grenzen und lernen neue Möglichkeiten kennen. Diese Zuwendung und Achtsamkeit beantwortet der Körper mit Wohlgefühl. Nacken und Wirbelsäule entspannen sich und die Füße tragen sicherer das Gewicht. Auf Dauer wirkt sich diese Arbeit harmonisierend und heilsam auf den ganzen Körper aus. Bitte warme Socken und bequeme, wärmende Kleidung mitbringen!

Gerlinde Lambeck, Tanzpädagogin, Kinästhetiklehrerin, Begleiterin für persönliche Wachstumsprozesse, Leiterin von MOVIMENTO – Raum für Bewegung und Ausdruck, Wuppertal.

15.30 Uhr – 17.00 Uhr, Workshop, EG O23

VitalDanza

Im Tanz tauchen wir ein in unsere Sexualität, unsere Weiblichkeit und unsere Macht, die sich in Form von Kraft und Weichheit zeigen dürfen. Sag ja zu dir, ja zu allen Frauen, ja zu deiner Sexualität, zu deinem Frau sein, deiner Weiblichkeit und deiner Macht! VitalDanza lädt dich ein, auf leichte Art (d)einen Heilungsweg zu gehen, indem du dein wahres Sein zum Erblühen bringst. Du kannst zu der Frau werden, die du tief in dir bist. In der VitalDanza-Frauengruppe findest du einen geschützten Raum, in dem du dich entfalten kannst und mit dir alle Frauen. Mit Lebensfreude und Leichtigkeit unterstützen wir uns gegenseitig (weitere) Schritte zu unserer Befreiung zu gehen. 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, Frausein mit allem was für dich dazu gehört und (Selbst-)Liebe wird zur Selbstverständlichkeit in unserem Leben. VitalDanza arbeitet Potential orientiert mit der Vision einer heilen, friedvollen und verbundenen und damit glücklichen Welt. Wir richten unsere Energie auf die Schätze, die in uns liegen, um sie dann zu bergen und uns selbst und der Welt zu schenken! Wir kehren zurück zu unseren Ursprüngen, indem wir lernen, unsere gesunden Instinkte wieder wahrzunehmen und ihnen zu folgen. Soweit die Worte. VitalDanza wirkt und erklärt sich selbst durch das gemeinsame ERLEBEN! Aus (d)einer Vision kann Wirklichkeit werden!

Angelika Pathe, Heilpraktikerin und Mutmacherin.

Samstag

15.30 Uhr – 17.00 Uhr, Workshop, A 201

Intimität und Verlangen

Der/die PartnerIn mit dem schwächeren Verlangen entscheidet, ob sich der/diejenige mit dem stärkeren Verlangen begehrenswert fühlen kann. Bei dem Thema Sexualität spielen moralische Werte und gesellschaftliche Erwartungen eine große Rolle. Dabei prägen der Wunsch nach Autonomie und der Wunsch nach Verbundenheit unser sexuelles Verlangen. Je nachdem wie Sie Ihre Persönlichkeit entwickeln und erhalten, beeinflussen Sie Ihr sexuelles Verhalten, ebenso wie das Ihrer Partnerin/ Ihres Partners. Die Intensität des sexuellen Verhaltens wird stark durch die Kämpfe um die eigene Identität geprägt. Probleme, die das sexuelle Verlangen betreffen, sind in gewissem Sinne konstruiert. Mir geht es darum, die Moral zu entmachten. Bei sexuellem Verlangen geht es nicht um Schuld, sondern um das Anerkennen wachstumsfördernder Prozesse und Verbundenheit. In dem Workshop gebe ich eine Einführung in das Thema. Zudem möchte ich Sie einladen, eigene Verhaltensweisen und Wünsche für sich zu reflektieren.

Dorothee Becker, systemische Therapeutin, Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin (Psychoth.) in eigener Praxis, Supervisorin, 27 J. Erfahrung in sozialpsychiatrischen und psychosozialen Arbeitsfeldern, Arbeit mit Paaren und Familie.

15.30 Uhr – 17.00 Uhr, Workshop, A 203

In Freiheit verbunden: Systemaufstellung

Die kollektive Geschichte unseres Frauseins ist gekennzeichnet durch die Tabuisierung, Mystifizierung und Entmachtung weiblicher Sexualität. Wenn ich mich ganz mit meinem Frausein verbinde, löse ich alte Ohnmachtsmuster und Familientabus auf und ich erfahre mich selbst als selbstverständlich macht- und friedvoll. Diese Selbstermächtigung führt zu einem entspannten, liebevollen Umgang mit den eigenen Fähigkeiten und Grenzen. Im Rahmen eines Aufstellungsworkshops integrieren Sie Aspekte Ihrer individuellen Weiblichkeit und verbinden sich mit Ihrer ursprünglichen Lebenskraft. Ich freue mich auf Sie!

Erika Burchartz, Systemaufstellerin (DGfS), Systemische Beraterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. In Vohwinkel bietet sie Systemische Beratung im Einzelsetting und Achtsamkeitskurse an. Regelmäßige Aufstellungsabende finden in der Praxisgemeinschaft Wuppertal im Luisenviertel statt.

15.30 Uhr – 17.00 Uhr, Workshop, A 204

Ganz Frau sein – eine Anleitung zum Glück

Sexualität, Weiblichkeit, Macht – drei starke Begriffe! Eine starke Kombination? Locken sie mich? Ängstigen sie mich? Fallen sie in den Bereich des Verbotenen? Oder geben sie mir Rätsel auf? Kann ich frei mit diesen Begriffen umgehen? Sie leben? In diesem Workshop enttarnen wir unbewusste Glaubenssätze, die uns an einem freien und selbstbestimmten Umgang mit Sexualität, unserer Weiblichkeit und Macht hindern. Wir begeben uns mit lebendigen Methoden der Psychosynthese auf eine Entdeckungsreise und gelangen schließlich zu unserem eigenen Urteil – so wird der Weg frei für eine erfüllende Sexualität und Weiblichkeit und zu guter Macht im Sinne von Wirksamkeit.

Andrea Budde, Psychosynthese-Trainerin, Coach, Diplom-Bibliothekarin, Einzelcoaching, Teamcoaching, Seminarleitung.

15.30 Uhr – 17.00 Uhr, Workshop, A 206

Krise oder Chance: Die Midlife-Crises

In der Zeit um das 40. bis 50. Lebensjahr herum, durchleben Frauen eine Entwicklungsphase, ähnlich die der Pubertät. Die Persönlichkeit reift noch einmal heran. Im Zuge dessen hinterfragen Frauen ihre Rollen in der Gesellschaft und sehen sich mit verschiedensten Belastungen konfrontiert (mit der schwindenden Jugend, weniger körperlicher Fitness, Wegfall von Lebensaufgaben). Oft ist es eine Zeit, der Bilanz über das eigene Leben. Je nach Frau, kann diese Phase einen krisenhaften Charakter annehmen. Orientierungslosigkeit, Ziellosigkeit oder Verzweiflung können die Folge sein. Im 1. Teil dieses Vortrages beleuchten wir die Inhalte der Lebensmitte Entwicklungsphase (L-E-P). Wir finden Erkennungszeichen, Verstärker und Chancen. Der 2. Teil steht ganz im Zeichen der Bewältigung. Sie werden konkrete Maßnahmen und Übungen kennen lernen, die Ihnen helfen können mit der L-E-P gut umzugehen. Wer diese Phase für sich zu nutzen weiß, kann sich über ein gestärktes Selbstwertgefühl, größere innerer Reife und zunehmende Zufriedenheit freuen. Eine neues Verständnis der eigenen Weiblichkeit, eine reife Sexualität und das Gefühl den Umständen nicht machtlos ausgeliefert zu sein, können das Ergebnis sein.

Andrea Bunkowsky, Heilpraktikerin (Psychotherapie) Schwerpunkte: The Work of Byron Katie, Hypnotherapie und lösungsorientierte Gespräche, Praxis in Sprockhövel Hasslinghausen.

Samstag

15.30 Uhr – 17.00 Uhr, Workshop, A 207

Weiblichkeit Präsenz geben

Weiblichkeit spüren und wahrnehmen kann die eigene Energie stärken. Das ist Grundlage selbstbewussten Handelns. Weiblichkeit ist angefüllt mit Bildern und Geschichten. Selbst bei der Aussage: „Das Weibliche zieht uns an.“ haben wir sogleich ein Bild vor Augen, ob wir wollen oder nicht. Wir sind es gewohnt, diese im Kontakt mit unseren Erfahrungen für den Alltag bedeutsam werden zu lassen. Ausgehend von einer Geschichte/ Geschichten wollen wir uns in diesem Seminar bildnerischen Mitteln praktisch widmen; u.a. Farbe. Wie würden wir unseren Gefühlen, Assoziationen und Wahrnehmungen farblich, bildnerisch Ausdruck geben? Wie wird sich dadurch unsere Wahrnehmung der Geschichte, Erzählung und unser Bezug zu ihr verändern? Anke Büttner erfahrene Künstlerin und Dozentin für Gestaltung wird uns auf unserem Weg unseren inneren Bildern Ausdruck und Präsenz zu geben anleiten und begleiten. Methode: Arbeit zur Text- und Bildwahrnehmung; bildnerisches Gestalten. Ein Materialbeitrag von 2,- Euro ist pro Teilnehmerin an die Referentin zu zahlen.

Anke Büttner, erfahrene Künstlerin, Dipl. Designerin und Dozentin für Gestaltung mit eigener Kunsthochschule in Wuppertal. Kurse, Seminare, Ausstellungen und Gestaltungsprojekte nah und fern.

15.30 Uhr – 17.00 Uhr, Vortrag, B 219

Vom Überleben ins volle Leben

Im Vortrag wird die Trauma Buster Technique™ vorgestellt, eine Mind-Body-Methode zum schnellen, sanften und nachhaltigen Lösen von traumabedingtem Stress und draus resultierenden Konditionierungen. TBT spricht nicht nur das Bewusstsein und das Sprachzentrum, sondern das ganze Gehirn an. Dabei wird Klopfakupressur mit Elementen des NLP verbunden, in einem sehr wertschätzenden, sicheren und kreativen Prozess. So können in der Regel mit einer Behandlung pro spezifischer Erinnerung die körperlichen Stresssymptome gelöst werden, so dass sie auch nicht erneut getriggert werden können. Wenn der Trauma-Stachel gezogen ist, kann frau wieder frei entscheiden, ob und ggf. wie viel Therapie sie noch nutzen möchte, um dauerhaft von der Rückbank auf den Fahrersitz ihres Lebens zu kommen, um als Protagonistin ihre Lebendigkeit, Power und Weiblichkeit kraftvoll zum Ausdruck zu bringen. Der Vortrag wird ergänzt durch 1-2 Übungen, die Sie im Alltag nutzen können, um sehr schnell wieder in Ihre Mitte zu kommen.

Christine Osiw, hypno-systemische Therapeutin seit 1996 und Heilpraktikerin/ Psychotherapie, sowie Trainerin für TBT, und arbeitet in eigener Praxis.

Fällt aus:

15.30 Uhr – 17.00 Uhr, Workshop, B 220

Natürliche Familienplanung

Viele Frauen möchten wieder eigenverantwortlich und gesundheitsbewusst mit sich selbst und ihrem Körper umgehen; manche sind einfach „Pillen-müde“. Immer mehr Nebenwirkungen durch die Anwendung künstlicher Hormone werden bekannt; Schlaganfälle, Libidoverlust, Kopfschmerzen, Depressionen, Gewichtszunahme, Brustkrebsrisiko, Schilddrüsenerkrankungen usw. Wollen wir Frauen 40-50 Jahre unseres Lebens ein Medikament einnehmen, was tief in unser Körpergeschehen eingreift?

Sabine Zeller, Heilpraktikerin seit 1987 in eigener Praxis; Ärztin seit 2004; Beraterin für Natürliche Familienplanung (NFP/Sensiplan) seit 2008; Hormonberaterin.

15.30 Uhr – 17.00 Uhr, Workshop, B 221

Fühl dich wohl in deiner Haut

Sexualität und Weiblichkeit sind eine Energieform. Das macht unsere Ausstrahlung aus. Fühlen wir uns wohl in unserem Frausein, so spiegelt das unsere Haut wieder. Auf der anderen Seite leidet auch unsere Ausstrahlung, wenn wir uns in unserer Haut nicht wohl fühlen. Denn ein Makel in der Haut kann unsere Seele sehr stark belasten. Reine ätherische Öle geschickt angewandt können solche Makel beheben und damit unsere Seele und unser Selbstbewusstsein beflügeln.

Christiane Häußler, Naturkosmetikerin aus Leidenschaft, freut sich das Selbstbewusstsein meiner Mitmenschen zu stärken durch eine schöne Haut, arbeitet mit ätherischen Ölen.

Samstag

15.30 Uhr – 17.00 Uhr, Workshop, B 223

Hypnose: Die Macht eigener Gedanken spüren

Familie, Partnerschaft, Beruf, Freundschaften, Hobby und Sport in den Alltag zu integrieren sind nur einige der Bereiche, die besonders berufstätige Frauen vor eine große Herausforderung stellen. Manchmal werden aus den vielfältigen Aufgaben Belastungen, die nur noch mechanisch „abgearbeitet“ werden. Vielleicht möchten Sie Ihr innerstes Wesen mehr zum Ausdruck bringen, mutiger, selbstbewusster, authentischer, mit mehr Freude und Leichtigkeit. Das Erlernen verschiedener Selbsthypnose-Übungen kann Sie dabei unterstützen, Ihren persönlichen Weg wieder achtsamer und kreativer zu gestalten.

Claudia Wewers, Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis, Pädagogin.

15.30 Uhr – 17.00 Uhr, Workshop, B 227

Resilienz – ein neuer Weg zur Weiblichkeit?

Wie definieren wir Frauen unsere Weiblichkeit? Über Hochglanzbroschüren und durch die Medien oder in der eigenen Auseinandersetzung mit uns? Die Antworten sind so vielschichtig wie die Frauen, die gefragt werden. Wie gelingt es, ganz bei sich anzukommen und eigene Weiblichkeit zu leben, zu genießen, vielleicht ja sogar neu zu (er)finden? Wieso tun wir uns teilweise so schwer damit? Resilienz kann ein neuer Weg zu Ihrer Weiblichkeit sein. Wir laden Sie ein, mit uns auf die spannende Reise zwischen Akzeptanz, Beziehungsgestaltung und Optimismus zu gehen und zu erleben, wie die positiven Aspekte der Resilienz auf Ihre Weiblichkeit wirken und sie zur vollen Entfaltung führen. Machen Sie den ersten Schritt zu Ihrer resilienten Weiblichkeit und kommen Sie vorbei! Wir freuen uns auf Sie!

Marion Oligschläger, Coach für Führungskräfte und BeraterInnen, seit 2002 selbstständig und

Iris Slomma, Coach und Resilienztrainerin, Atemtherapeutin, seit 1998 in eigener Praxis. Zusammen sind wir resilienter-leben.de

17.30 bis 19.00 Uhr

17.30 Uhr – 19.00 Uhr, Workshop, A -117

Begegnung durch Bewegung – bewegende Begegnung

Bewegungsschulung, die mich bemächtigt mich zu fühlen mit und in meinem Körper. Was signalisiere ich durch meine Körpersprache? Welche Bewegungsmuster habe ich mir angeeignet, die meinem Körper die alltägliche Bewegung und den Zugang zu mir selbst erschweren? In dem Workshop üben wir, unsere Bewegungsmuster zu erkennen und zu deuten. Wir führen Bewegungsübungen durch, die unseren Körper als Meisterwerk achten und uns ins Gleichgewicht zu uns selbst und zur Umgebung bringen. Einfache Übungen, die die verschiedenen Qualitäten der Raumeskräfte aufgreifen und im Körper zentrieren, können zu ökonomischen Alltagsbewegungen werden. Offen und hingebungsvoll agieren und doch bei sich zu bleiben, sich abgrenzen und trotzdem dem anderen begegnen, das kann durch ein neues Bewegungsverständnis geübt werden. Sich selbst in Klarheit und Achtsamkeit zu begegnen, ist vielleicht eine der größten Bewegungen. Bewegen Sie sich mit.

Gudrun Rehberg, Sonderpädagogin, seit 2005 Bothmer Gymnastin und Bewegungstherapeutin, Embodiment Therapeutin in Ausbildung.

17.30 Uhr – 19.00 Uhr, Workshop, A -123

Tanz, Ausdruck und Heilung

„Tanzt – und erneuert eure Lebenskraft!“ sagt Anna Halprin, eine große, inzwischen betagte Dame des Tanzes. Tanzen belebt Körper, Geist und Seele; wir kommen mit uns selbst in Verbindung. Angeregt durch entsprechende Musik werden wir in diesem Workshop unterschiedliche energetische Kräfte erfahren und zum Ausdruck bringen: „Weibliche“ Kraft, „männliche“ Kraft, Chaos und Ordnung. Am Ende finden wir den Bewegungsausdruck, der uns jetzt entspricht. Jede begegnet sich selbst in ihrer Einzigartigkeit – in der Gemeinschaft. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Bewegungen sind frei, jede bewegt sich in ihren eigenen Möglichkeiten. Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Gerlinde Lambeck, Tanzpädagogin, Kinästhetiklehrerin, Begleiterin für persönliche Wachstumsprozesse, Leiterin von MOVIMIENTO – Raum für Bewegung und Ausdruck, Wuppertal.

Versoben auf Sonntag 12 Uhr: Welche Frau bin ich, wenn ich tanze?

Samstag

17.30 Uhr – 19.00 Uhr, Workshop, EG O23

Neues Angebot: Schleiertanz

Wo ist die Weiblichkeit der Frau geblieben, wer hat das Glück sie wirklich ausleben zu dürfen? Was ist Weiblichkeit? Leider haben die meisten Frauen keine Zeit ihre Weiblichkeit zu leben oder sie zu genießen. Sie haben Angst das ihr Umfeld dies als Schwäche auslegt. Auch haben sie nie gelernt, diese zu leben. In Ihrem Leben ging es immer darum Leistung zu erbringen, ihren Mann zu stehen! Es blieb keine Zeit diese wunderbaren Fähigkeiten zu leben. Sie liegen tief versteckt in ihrem Inneren, aus Angst verletzt zu werden. Damit dies nicht geschieht, begannen Frauen alles in Schleier einzupacken. Schleier sind zart und durchscheinend, sie erlauben es Frauen - wenn Sie wollen - etwas von Ihrer Weiblichkeit zu leben. Tiefe Gefühle zu zeigen, Sinnlichkeit und Sexualität, Warmherzigkeit und kreative Fähigkeiten. Aber von allem nur ein bißchen; und wenn es zuviel wird, dann wird alles wieder in den Schleiern verpackt. Oft in noch viele mehr als vorher. Beim Schleiertanz geht es darum, diese Schleier abzulegen um an den Kern der Weiblichkeit zu gelangen. Durch eine leichte Trance kommen Sie in die Kraft, dies zu tun. Sie entdecken das feminine Ich tief in Ihrem Innern und dürfen es genießen.

Angelika Tetzner, Geistheilerin, Reikimeisterin, Rückführungen, Hypnose, Medium

17.30 Uhr – 19.00 Uhr, Workshop, A 201

Ihre Macht über den Schmerz

Der erste Schmerz ist ein wichtiges Signal, der zweite steht für unnötiges Leid! Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Spannungsschmerzen, Schmerzen, obwohl die Verletzung schon verheilt ist... kennen wir doch alle! Lernen Sie in diesem Kurs, Ihren Schmerz zu beobachten und gewinnen Sie endlich die Macht über Ihren Schmerz! Verschiedene Atemübungen und Imaginationen können Ihnen dabei helfen, Schmerzen zu überlisten und zu beruhigen. Da ist für jeden eine passende Technik dabei, die ich Ihnen gerne anschließend zum Üben mitgebe! Ich freue mich auf Sie!

Ulla Petkovic, Hypnotherapeutin in eigener Praxis, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnotherapie nach Milton Erickson.

17.30 Uhr – 19.00 Uhr, Workshop, A 203

Verändertes Angebot:

Bin ich sexy, wenn ich weiblich bin?

Ganz Frau sein – eine Anleitung zum Glück

Bin ich sexy, wenn ich weiblich bin? Oder bin ich weiblich, wenn ich sexy bin? Wie lassen sich Sexualität, Weiblichkeit und Macht im Leben einer Frau stimmig unterbringen? Was ist gute Sexualität für mich? Wie geht gute Weiblichkeit für mich? Und: darf ich als Frau mächtig sein? Oder macht Macht hart und männlich? Hat präsenste Weiblichkeit nicht per se Macht? Wir besuchen die innere Frau, die in jeder Frau lebt oder verborgen schlummert. Dort finden wir Antworten zu Fragen, die uns den Zugang zu unserer individuellen Weiblichkeit ermöglichen. In diesem Workshop gehen wir mit lebendigen Methoden der Psychosynthese auf eine Entdeckungsreise.

Andrea Budde, Psychosynthese-Trainerin, Coach, Diplom-Bibliothekarin, Einzelcoaching, Teamcoaching, Seminarleitung.

17.30 Uhr – 19.00 Uhr, Workshop, A 204

Erlebnisraum – unsere Sinne!

Mit unseren fünf Sinnen erleben wir die Welt. In unserer modernen Welt sind allerdings die Augen – der „Seh-Sinn“ – sehr dominant. Jeden Tag verbringen wir stundenlang mit dem Sehen auf Monitore, Handys, Fernseher – bestenfalls schauen wir zwischendrin träumend aus dem Fenster. Das „Hören“, „Schmecken“, „Riechen“ und das „Fühlen mit der Haut“ sind deutlich weniger präsent und weniger in unserem Bewusstsein und Denken verankert. Wir laden Sie ein, die Balance zwischen den Sinnen zu erneuern und sich ganz bewusst dem „Hören“, „Riechen“, „Schmecken“ und dem „Fühlen mit der Haut“ zuzuwenden. In diesem Workshop brauchen Sie nicht selbst aktiv zu werden, sondern Sie werden „entführt“ in die Welt der Sinne. Ein wunderbares, überraschendes und oftmals auch sehr berührendes Erlebnis! Begleitet werden Sie dabei von der „Gefährtinnen-Gruppe“, die sich aus den FrauenGesundheitsTagen heraus entwickelt hat. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorab mit der Referentin sprechen.

Gefährtinnengruppe: Leitung Jessika Hüsing, Tanzsozialtherapeutin, kreative Kinder- und Familientherapeutin, Dipl. Sozialpädagogin und **Magdalena Salvato**, Heilpraktikerin, Shiatsu-Therapeutin, Seminarleiterin

Samstag

17.30 Uhr – 19.00 Uhr, Workshop, A 206

Die Sprache der Liebe

Unsere Sexualität ist ein Spiegel unserer Beziehung. Sie kann zu einer erfüllten, gemeinsamen Begegnung mit allen Sinnen werden, wenn wir bereit sind sie aktiv miteinander zu gestalten. Dazu brauchen wir eine klare Wahrnehmung und Kommunikation von dem was wir brauchen und was unser Gegenüber braucht. Wir stellen uns Fragen: „Wie geht es mir?“, „Wie geht es dir?“, „Wie kann ich zu deinem Wohlbefinden beitragen?“, „Wie kannst du zu meinem Wohlbefinden beitragen?“. Dabei lassen wir uns nicht nur körperlich berühren, sondern tief im Herzen. Dieses liebevolle Miteinander braucht einen achtsamen und einfühlsamen Umgang und eine Sprache von Herz zu Herz, statt Kopf zu Kopf. Kann Frau klar sagen, wie sie sich fühlt, was sie sich wünscht und braucht, ohne zu verletzen, erhöht sie ihre Chance zu bekommen, was ihr Herz begehrt. Lassen wir Frauen unsere romantische Vorstellung los, dass unser Gegenüber schon wissen wird, was uns gut tut und nehmen unser Glück in die eigenen Hände. Gerne inspiriere ich Sie dabei mit einem interessanten und kraftvollen Tool.

Sylvia Schoofs-Budig, Beziehungskunst: Begleitung rund um alle Beziehungs- und Lebensfragen mit verschiedenen Werkzeugen, gewaltfreie Kommunikation, ganzheitliche integrative Atemtherapie, „the work“, Einzel- und Paarcoachings, Übungsgruppen und Seminare.

17.30 Uhr – 19.00 Uhr, Workshop, A 207

Reinkarnationstherapie

„Jeder Mensch trägt einen Kontinent unentdeckten Wesens in sich. Wohl dem, der sich zum Kolumbus der eigenen Seele machen kann.“ (Salvador de Madariaga y Rojo) Ein lautes JA für gelebte Weiblichkeit, gelebte Sexualität und Macht/Hingabe geben wir ins Feld, wenn wir bereit sind, uralte Mauern, die wir um unser Herz gelegt haben, und die uns davon abhalten, unser Leben in Freude zu gestalten, langsam und behutsam einreißen! Es erfordert Mut, neue Wege zu gehen, und es erfordert ein SICH-ÖFFNEN. Für die Reinkarnationstherapie nach Thorwald Dethlefsen ist es nicht unbedingt notwendig, an Wiedergeburt zu glauben. Es geht um das Erkennen und vor allem um das Erleben von inneren Zuständen (seelischen Wirklichkeiten) die sich ganz anders darstellen als unser Verstand denkt und die unser tägliches Leben massiv beeinflussen. Es wirkt lebensverändernd, das individuelle, zeitlose Persönlichkeitsmuster in einer Reinkarnationstherapie zu durchleben, dadurch allmählich den Sinn des Ganzen in der Tiefe zu verstehen und die Verantwortung für sich mit der Zeit vollends anzunehmen, Projektionen zurückzunehmen, also auch bisher Ungeliebtes und Verdrängtes und vermeintliche Schwächen als Potenzial zu erkennen.

Marika Zorr, Heilpraktikerin für Psychotherapie.

17.30 Uhr – 19.00 Uhr, Workshop, B 219

Hypnose

Primär hat Angst eine für uns wichtige Funktion. Sie schärft unsere Sinne und setzt damit einen wichtigen Schutzmechanismus frei, zum Beispiel in bedrohlichen Situationen zu flüchten. Heute müssen wir aber immer seltener vor wilden Tieren flüchten und trotzdem ist das Thema „Angst“ so präsent wie selten zuvor. Wenn diese Angst unser alltägliches Leben beeinträchtigt, kann „Frau“ handeln und mit Hilfe der Hypnose in vielen Fällen sehr schnelle Besserung erfahren. In diesem Workshop möchte ich Ihnen einen Einblick in die faszinierende Welt der Hypnose geben. Sie werden Hypnose erleben ohne die Macht über Ihren eigenen, freien Willen abzugeben. Sie werden erfahren, wie Hypnose Ängste auflösen kann. Haben Sie keine Angst vorbei zu schauen!

Jessica Morkramer, alternativ- und schulmedizinisch tätige Heilpraktikerin mit dem Schwerpunkt der Hypnoanalyse.

17.30 Uhr – 19.00 Uhr, Vortrag, B 220

Wechseljahre – was passiert wirklich!

Die Fülle an Informationen über die „Zeit des Wandels“ sind immens. Und doch ... sind sie zum Teil widersprüchlich und verunsichern Frauen mehr, als dass sie aufklären. Im heutigen Workshop geht es um Östrogen, Progesteron & Co. und darum, was wirklich in unseren Körpern passiert. Es wird deutlich werden, welchen Einfluss die Hormone auf den gesamten weiblichen Organismus haben. Gleichzeitig erhalten Sie wertvolle Hinweise und Tipps, um Disbalancen festzustellen und diese zu beheben. Keine Frau muss „leiden“ und der Schlüssel dazu ist die Information. Ich freue mich auf Sie!

Christiane Franke, Jahrgang 1966, Heilpraktikerin mit Praxis in Haan, Schwerpunkte: Hypnose, Frauengesundheit, Q-Ration®-Lehre-Praktizierende.

Samstag

17.30 Uhr – 19.00 Uhr, Workshop, B 221

Verlegt auf 13.30 Uhr in Raum B 222:

Kraft- und Heilgesänge**Fällt aus:**

17.30 Uhr – 19.00 Uhr, Workshop, B 223

Zuhause in meinem Körper

Die Elementare Körpertherapie hilft Ihnen bei fast allen Herausforderungen Ihres Körpers. Haben Sie starke Unterleibschmerzen bei der Menstruation? Leiden Sie öfters an Kopfschmerzen? Oder an Rückenproblemen? Wir richten Sie sanft und helfen Ihnen so Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Im Vortrag erfahren Sie viele hilfreiche Tipps für den Alltag. Als wunderbare Ergänzung dazu werde ich Ihnen die Vorzüge der Feldenkrais-Methode vorstellen. Durch Feldenkrais können Sie mit kleinen Veränderungen der alltäglichen Bewegungsmuster Blockaden lösen und ein neues Bewusstsein für sich schaffen. Dadurch entdecken Frauen ihre Weiblichkeit von einer anderen Seite. Ich lade Sie herzlich ein, Übungen in meinem Vortrag kennen und lieben zu lernen.

Frederike Schülke, Feldenkrais-Trainerin und Elementare Körpertherapeutin

17.30 Uhr – 19.00 Uhr, Workshop, B 227

Verändertes Angebot:**Achtsamkeit und Entspannung im Alltag**

Bei den Herausforderungen des täglichen Lebens ist es oft schwierig, in Verbindung mit uns selbst zu bleiben. Durch die permanente Erreichbarkeit, durch Zeit- und Leistungsdruck sind wir ständig mit unserer Aufmerksamkeit im Außen und geraten so in einen Zustand ständiger Überforderung und Anspannung, der zu psychischen und physischen Erkrankungen führen kann. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns regelmäßige Auszeiten gönnen, in denen wir mit unserer Aufmerksamkeit wieder zu uns selbst zurückkommen und innerlich und äußerlich zur Ruhe kommen. Der schnellste Weg, um wieder in Verbindung mit uns zu kommen, geht über den Körper. In diesem Workshop möchte ich zwei verschiedene Methoden vorstellen, die unsere Selbst- und Körperwahrnehmung stärken. Die erste Methode, das Autogene Training nach Prof. J.H. Schultz, ist eine der bekanntesten Techniken zur Entspannung. Es ist eine auf Selbstsuggestion basierende, kreative Methode, die mit inneren Bildern arbeitet und leicht zu erlernen ist. Die zweite Methode, die Achtsamkeit, ist das wichtigste Element aus der Meditationspraxis. In der Achtsamkeit lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment, wohlwollend und akzeptierend, ohne verändern zu wollen. Auch hier kommen wir wieder über den Körper mit uns in Verbindung, z.B. indem wir unsere Atmung beobachten. Beide Methoden, wenn wir sie regelmäßig praktizieren, führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit und stärken die Verbindung zu uns selbst. Dadurch tragen wir mehr Bewusstsein in den Alltag und wir werden achtsamer mit uns und anderen. Bitte eine Decke oder Unterlage mitbringen.

Marina Dellenbusch, Heilpraktikerin, HAKOMI®-Therapeutin, Traumabehandlung, Kursleiterin Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, eigene Praxis in Wuppertal.

19.15 Uhr**Party am Samstag** im Forum

Am Samstag werden wir anlässlich unseres 20 jährigen Jubiläums 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.

PROGRAMM SONNTAG

10.00 bis 11.30 Uhr



10.00 Uhr – 11.30 Uhr, Workshop, EG O23

Welche Frau bin ich, wenn ich tanze?

Eingeladen sind Frauen die auf körperlicher Ebene ihre Weiblichkeit erforschen wollen. Ausgehend von unterschiedlichen Bewegungsqualitäten kann so jede Frau für sich entdecken was ihre Weiblichkeit ausmacht und entfaltet. Wir wollen uns spüren und die Kraft unseres Frau-Seins wahrnehmen und bestärken. Der Tanz führt uns durch die verschiedenen Phasen des Frau-Seins, die alle in uns verborgen sind, so wie wir jetzt sind. Vom jungen leichtfüßigen Mädchen, das neugierig in die Welt schaut bis hin zur reifen Großmutter, die ganz in sich ruht. Für all diejenigen geeignet, die Freude am freien Tanzen haben.

Marie Faber, Tanztherapeutin und freischaffende Tänzerin. In Eigenarbeit entwickelt sie ihre Improvisation und für den Tanz mit schwangeren Frauen. Ausgebildet ist sie im zeitgenössischen Tanz am SEAD, Salzburg, sowie in der Tanztherapie am Codarts, Rotterdam.

10.00 Uhr – 11.30 Uhr, Workshop, A 201

In Freiheit verbunden: Systemaufstellung

Die kollektive Geschichte unseres Frauseins ist gekennzeichnet durch die Tabuisierung, Mystifizierung und Entmachtung weiblicher Sexualität. Wenn ich mich ganz mit meinem Frausein verbinde, löse ich alte Ohnmachtsmuster und Familientabus auf und ich erfahre mich selbst als selbstverständlich macht- und friedvoll. Diese Selbstermächtigung führt zu einem entspannten, liebevollen Umgang mit den eigenen Fähigkeiten und Grenzen. Im Rahmen eines Aufstellungsworkshops integrieren Sie Aspekte Ihrer individuellen Weiblichkeit und verbinden sich mit Ihrer ursprünglichen Lebenskraft. Ich freue mich auf Sie!

Erika Burchartz ist Systemaufstellerin (DGfS), Systemische Beraterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. In Vohwinkel bietet sie Systemische Beratung im Einzelsetting und Achtsamkeitskurse an. Regelmäßige Aufstellungsabende finden in der Praxisgemeinschaft Wuppertal im Luisenviertel statt.

10.00 Uhr – 11.30 Uhr, Workshop, A 203

Weiblichkeit in unseren Träumen

Unsere Träume kennen kein Tabu. Sie konfrontieren uns mit allem was in unserer Seele und in uns lebendig werden will. Dazu gehören auch die Themen Weiblichkeit, Sexualität und Macht, die wir Frauen häufig ins Unbewusste verdrängt haben. Dies ist lange ein kollektiver Prozess gewesen, der aktuell gesellschaftlich wieder verschärft wird. Durch die Reflexion unserer Träume wenden wir uns dem Unbewussten zu und dadurch kann unser weibliches Potential in all seinen Facetten lebendig werden. Dieser Workshop vermittelt einen ersten theoretischen und praktischen Einblick, wie wir die Entwicklungsimpulse der Träume entschlüsseln und damit neue Facetten unserer Weiblichkeit entdecken können. Bringen Sie gerne, ein persönliches Traumsymbol, Traum-Szene oder -Bild mit, von dem Sie annehmen, dass es mit den Themen Weiblichkeit, Sexualität und Macht zu tun hat. Bei Bedarf können diese persönlichen Traumbilder, in der Gruppe respektvoll und achtsam reflektiert werden.

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

10.00 Uhr – 11.30 Uhr, Workshop, A 204

Resilienz – ein neuer Weg zur Weiblichkeit?

Wie definieren wir Frauen unsere Weiblichkeit? Über Hochglanzbroschüren und durch die Medien oder in der eigenen Auseinandersetzung mit uns? Die Antworten sind so vielschichtig wie die Frauen, die gefragt werden. Wie gelingt es, ganz bei sich anzukommen und eigene Weiblichkeit zu leben, zu genießen, vielleicht ja sogar neu zu (er)finden? Wieso tun wir uns teilweise so schwer damit? Resilienz kann ein neuer Weg zu Ihrer Weiblichkeit sein. Wir laden Sie ein, mit uns auf die spannende Reise zwischen Akzeptanz, Beziehungsgestaltung und Optimismus zu gehen und zu erleben, wie die positiven Aspekte der Resilienz auf Ihre Weiblichkeit wirken und sie zur vollen Entfaltung führen. Machen Sie den ersten Schritt zu Ihrer resilienten Weiblichkeit und kommen Sie vorbei! Wir freuen uns auf Sie!

Marion Oligschläger, Coach für Führungskräfte und BeraterInnen, seit 2002 selbstständig und

Iris Slomma, Coach und Resilienztrainerin, Atemtherapeutin, seit 1998 in eigener Praxis. Zusammen sind wir resilienter-leben.de

Sonntag

10.00 Uhr – 11.30 Uhr, Workshop, A 206

Vom Überleben ins volle Leben

Im Vortrag wird die Trauma Buster Technique™ vorgestellt, eine Mind-Body-Methode zum schnellen, sanften und nachhaltigen Lösen von traumabedingtem Stress und draus resultierenden Konditionierungen. TBT spricht nicht nur das Bewusstsein und das Sprachzentrum, sondern das ganze Gehirn an. Dabei wird Klopfakupressur mit Elementen des NLP verbunden, in einem sehr wertschätzenden, sicheren und kreativen Prozess. So können in der Regel mit einer Behandlung pro spezifischer Erinnerung die körperlichen Stresssymptome gelöst werden, so dass sie auch nicht erneut getriggert werden können. Wenn der Trauma-Stachel gezogen ist, kann frau wieder frei entscheiden, ob und ggf. wie viel Therapie sie noch nutzen möchte, um dauerhaft von der Rückbank auf den Fahrersitz ihres Lebens zu kommen, um als Protagonistin ihre Lebendigkeit, Power und Weiblichkeit kraftvoll zum Ausdruck zu bringen. Der Vortrag wird ergänzt durch 1-2 Übungen, die Sie im Alltag nutzen können, um sehr schnell wieder in Ihre Mitte zu kommen.

Christine Osiw, hypno-systemische Therapeutin seit 1996 und Heilpraktikerin/ Psychotherapie, sowie Trainerin für TBT, und arbeitet in eigener Praxis.

10.00 Uhr – 11.30 Uhr, Vortrag, A 207

Macht, Eigenmacht und Eigenverantwortung

Was ist eigentlich Macht und wodurch ist sie so in Verruf geraten? Aus meiner Sicht ist das, was landläufig als Macht bezeichnet wird, häufig eher Machtmissbrauch. Wenn diese Annahme stimmt, was ist denn dann Macht? Ich werde in diesem Workshop mit Vortragsanteilen und gemeinsam mit Ihnen versuchen, diesen Fragen auf den Grund zu gehen. Ich freue mich auf eine rege und spannende Diskussion.

Gaby Zehnpfennig, Heilpraktikerin und Dipl. Sozialarbeiterin, Praxis für Psychotherapie, Naturheilkunde und Coaching

Fällt aus: 10.00 Uhr – 11.30 Uhr, Workshop, B-219**Planeten-Klangschalen**

Mit Hilfe der Mondin finden wir den Weg zu uns zurück. Sie geleitet uns zur eigenen Intuition, zu unserer Seele, unseren Gefühle und unserem Unterbewusstsein. Experimentiert und erweckt Eure Kraft mit Mond-Planeten-Klangschalen... Im Anschluss gibt es eine Klangmeditation. Bitte bringt Matten und ein Kissen/eine Decke mit. Der Workshop ist auf 12 Teilnehmerinnen begrenzt.

Katrin Illhardt, Burnout-Beraterin & Klangschalen-Praktikerin.

10.00 Uhr – 11.30 Uhr, Workshop, B 221

Let's talk about sex

Einführung in die wertschätzende Kommunikation. Über unsere Sexualität zu reden ist ungewohnt und fällt uns meist schwer. Trauen wir uns unsere Bedürfnisse klar und deutlich zu formulieren und dafür einzustehen? Und was passiert, wenn wir Frauen es nicht tun? Geben wir dann nicht auch unsere Macht ab? Welche Gefühle hindern uns daran? Unser Erleben und unsere Handeln im Bereich Sexualität ist nicht etwas, was uns in die Wiege gelegt wurde. Es ist erlernt! Für unsere eigene seelische Gesundheit ist es notwendig, dass wir uns mit unserer Sexualität beschäftigen, und zwar nicht nur im Tun, sondern auch im Sprechen, im Austausch, im darüber-Nachdenken. Zufriedenheit im Sexuellen einer Frau ist abhängig vor allem von vertrauen und Kommunikation! Die wertschätzende Kommunikation nach Rosenberg kann uns helfen uns durch vier Schritte unserer Gefühle und unserer Bedürfnisse bewusst zu werden und auszudrücken.

Bea Schönfeldt, geb. 1958, Mutter eines Sohnes. Tätig in Wuppertal als Heilpraktikerin in eigener Praxis seit 1988. Diverse Therapieausbildungen in transpersonaler Psychologie. 20 Jahre Erfahrung in Gruppenleitungen.

Fällt aus: 10.00 Uhr – 11.30 Uhr, Workshop, B-223**Fußreflexzonenmassage**

Nicht nur die Füße, sondern der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit steht hier im Vordergrund. Ohne Hilfsmittel, nur mit unseren Händen und unserer individuellen Wahrnehmung, können wir uns selbst und anderen Linderung von unliebsamen Beschwerden oder wohlthuende Entspannung schenken. Auch zur Vorsorge und Pflege der Gesundheit ist diese Massage, welche auf eine lange Tradition zurückblicken kann, sehr zu empfehlen. Wir werden uns einigen ausgewählte Zonen am Fuß zuwenden und spezielle Entspannungsgriffe in Partnerarbeit üben.

Sabine Zeller, Heilpraktikerin seit 1987 in eigener Praxis; Ärztin seit 2004; Beraterin für Natürliche Familienplanung (NFP/Sensiplan) seit 2008; Hormonberaterin.

Sonntag

10.00 Uhr – 11.30 Uhr, Lesung, B 227

Amitola – Wege zum Ich, Lesung eines Romas

Anastasia Altmann, eine Lehrerin Anfang 50, kommt mit Depressionen und Burnout in die Amitola-Klinik. Sie lernt ihre Krankheit, andere Leidensgenossinnen und sich selber immer besser kennen. Mit Humor und Witz werden Einblicke in eine psychosomatische Klinik, mit ihrem Tagesablauf und verschiedenen Genesungsangeboten aufgezeigt. Amitola bedeutet Regenbogen – und so bunt und schillernd wie der Regenbogen sind die Patientinnen und ihre Erfahrungen in der Amitola-Klinik.

Joy Mary (Jeuck), Schriftstellerin und Lehrerin, 1962 in Wuppertal geboren.

12.00 bis 13.30 Uhr

12.00 Uhr – 13.30 Uhr, Workshop, A -117

Feldenkrais

„Sich Selbst besser wahrzunehmen scheint mir eines der wichtigsten Dinge, die ein Mensch für sich tun kann.“ Dr. M. Feldenkrais, Begründer der Methode; die für optimale Handlung auf wahrnehmen, fühlen, denken und bewegen basiert. Dies zu entdecken, zu erleben, sein Selbst besser kennen zu lernen, zu entfalten und zu öffnen, wird Thema des Kennenlern-Workshops – der auf der Matte stattfindet, und nicht nur Bewegung und Atmung in Fluss bringt.

Martina Bruseberg, Heilpraktikerin, lizenzierte Feldenkrais-Therapeutin FVD® seit über 12 Jahren in eigener Praxis für Naturheilkunde & FELDENKRAIS- für Erwachsene & Kinder. Dozentin f. Heilpraktiker Ausbildung & Seminare am Laurentiusplatz in Wuppertal.

Samstag, 12.00 – 13.30, Workshop, A -123

Gefährtinnen

Über das mobile Internet und die sozialen Netzwerke sind wir ständig „on“, trotzdem spüren viele Frauen eine tiefe Sehnsucht nach echtem Kontakt, nach Geborgenheit und nach herzlicher Freundschaft. Fehlende Gemeinschaft und mangelnde emotionale Nähe lassen uns erschöpft und lustlos werden. Daher geht es in diesem Workshop um liebevolle, heilsame Begegnungen im Kreise von uns Frauen, die uns Energie geben und uns strahlen lassen. Wir werden einen Raum der Schwesterlichkeit und Offenheit betreten und uns auf verschiedene Weise begegnen. Angeboten werden Übungen in Bewegung und in Stille, die uns einander näher bringen. Hier tanken wir auf, lassen uns fallen und finden neue Kontakte. Dieser Workshop kann eine Orientierung geben für die „Gefährtinnen-Gruppe“ die nach den FrauenGesundheitsTagen erneut startet.

Magdalena Salvato, Heilpraktikerin, seit über 20 Jahren in Wuppertal tätig in Bereichen der Naturheilkunde, Seminarleitung und Coaching.

12.00 Uhr – 13.30 Uhr, Workshop, EG 023

Begegnung durch Bewegung – bewegende Begegnung

Bewegungsschulung die mich bemächtigt mich zu fühlen mit und in meinem Körper. Was signalisiere ich durch meine Körpersprache? Welche Bewegungsmuster habe ich mir angeeignet, die meinem Körper die alltägliche Bewegung und den Zugang zu mir selbst erschweren? In dem Workshop üben wir, unsere Bewegungsmuster zu erkennen und zu deuten. Wir führen Bewegungsübungen durch, die unseren Körper als Meisterwerk achten und uns ins Gleichgewicht zu uns selbst und zur Umgebung bringen. Einfache Übungen, die die verschiedenen Qualitäten der Raumeskräfte aufgreifen und im Körper zentrieren, können zu ökonomischen Alltagsbewegungen werden. Offen und hingebungsvoll agieren und doch bei sich zu bleiben, sich abgrenzen und trotzdem dem anderen begegnen, das kann durch ein neues Bewegungsverständnis geübt werden. Sich selbst in Klarheit und Achtsamkeit zu begegnen, ist vielleicht eine der größten Bewegungen. Bewegen Sie sich mit.

Gudrun Rehberg, Sonderpädagogin, seit 2005 Bothmer Gymnastin und Bewegungstherapeutin, Embodiment Therapeutin in Ausbildung.

Sonntag



12.00 Uhr – 13.30 Uhr, Workshop, A 201

Am Anfang steht die Einheitswirklichkeit

Dann trennten sich Himmel und Erde. Durch diese Teilung entstand unser polarer Lebensraum: Tag und Nacht, warm und kalt, weiblich und männlich. Das Urweibliche ist allumfassend, das Männliche spezialisierend. Beide Grundformen wirken oft nicht zusammen, sondern eher gegeneinander. Dabei entspricht es der gegebenen Wirklichkeit, dass gerade das Zusammenwirken der beiden Teile, unserem Leben zu Grunde liegt. Ich möchte in meinem Workshop den weiblichen Urgrund belichten. Auch wenn es in der kurzen zur Verfügung stehenden Zeit nur ein Abriss sein kann, so möchte ich über die Kombination von Mythologie und astrologischer Grundstruktur doch skizzieren, dass unsere individuellen Möglichkeiten vielschichtiger und umfassender sind, als wir denken, bzw. sie ausleben. Denn unsere innere Struktur ist genauso aufgebaut wie der äußere Raum. In uns ist die anfängliche Einheitswirklichkeit eingepreßt und sind weibliche und männliche Anteile gegeben. Wie das gelebt wird, ob einseitig hervorgehoben, gegeneinander gerichtet oder sich gegenseitig achtend und unterstützend, das kann jede und jeder selbst mit entscheiden.

Cornelia Ehrlich, Diplom Psychologin. Atemtherapeutin; Traum- und Symbolarbeit; Astrologin. Meine Perspektive gründet auf dem Seelenhintergrund, ist tiefenpsychologisch orientiert und auf kosmische Ordnung bezogen.

12.00 Uhr – 13.30 Uhr, Workshop, A 203

EMDR – Angst und Trauma besiegen

Mit diesem Titel möchte ich Frauen einladen, Angst aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Mithilfe von EMDR können Sie Angst, die Sie blockiert, für immer besiegen. Angst ist eine Reaktion unseres limbischen Systems. Es reagiert auf Sinnesreize, die es empfängt und ist so nachtragend wie ein Elefant. Egal wie logisch uns etwas erscheint, das limbische System interessiert nur eines; Ü b e r l e b e n ! Aber mit „L e b e n“, hat es leider nicht viel zu tun. Ihre Angst ist nicht grundlos! Vielleicht haben Sie furchtbares erlebt? Etwas in Ihrem Leben ist geschehen, das jenseits Ihres Einverständnisses war. Vielleicht behindert es Sie heute, sich frei zu fühlen und blockiert Sie in Ihrer Weiblichkeit und auch Sexualität. Das EMDR (Eye-Movement Desensitization and Reprocessing) Verfahren selektiert die Erlebnisse – vor allem zur „Zeit“ – wieder angemessen und führt Sie wieder zurück, zu Ihrer inneren Kraft und Voll – Macht!

Alexandra Köhler, Praxis Vera Causa, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR Lehrbeauftragte FVDH.

12.00 Uhr – 13.30 Uhr, Workshop, A 204

BodySense

Wie stehe ich zu meiner eigenen Sexualität? Kann ich mich überhaupt mit meiner eigenen Sexualität befassen? Darf ich sexy sein? Erlaube ich mir meine Weiblichkeit auszuleben? Habe ich Macht und bin mir dieser bewusst? Es gibt etliche Fragestellungen, welche durch das Thema der FrauenGesundheitsTage inspiriert werden. In jeder Frau liegen andere Themenschwerpunkte und Antworten. Manchmal ist es jedoch schwierig Position zu beziehen, Gedanken und Gefühle zuzulassen, Möglichkeiten zu finden. Dabei können wir davon ausgehen, dass in jeder Frau alles Wissen gespeichert ist, welches zum eigenen freien Umgang mit Sexualität, Weiblichkeit und Macht befähigt. BodySense® verbindet Bewegung in bisher einzigartiger Weise mit spezifischen natürlichen, multisensorischen Begebenheiten. Mit dem Ziel, die eigene Körperintelligenz zu spüren und zu nutzen, um ein glückliches und selbstbestimmtes Leben zu fühlen.

Michaela Pechel, Physiotherapeutin, LifeKinetik Trainerin, BodySense Gesundheitspraktikerin.

Sonntag



12.00 Uhr – 13.30 Uhr, Workshop, A 206

Emotionen: Die mächtigste Kraft im All

Alles, was wir Frauen suchen, was wir uns wünschen, was wir erreichen wollen, tun wir aus demselben Grund. Wir wollen uns ganz bestimmt fühlen. Stellen Sie sich mal Ihre Lebenssituationen als Pflanze vor und Ihre Emotionen als deren Duft vor. Je nach emotionalem Duft ziehen Sie entsprechende Menschen und Umstände in Ihr Leben. Somit sind nicht die Lebensumstände oder die schwierigen Mitmenschen der Grund, den es zu ändern gilt, sondern unsere Emotionen. Sie sind nicht so ohnmächtig (ohne Macht), wie sie glauben! Ihre stärkste Macht liegt in Ihnen, in Ihren Gefühlen, weil Sie in Ihrer Emotionalität andere beeinflussen und sich von anderen beeinflussen lassen. „Je mehr du denkst und je weniger du fühlst, desto entkoppelter bist du von dir und deinen Gefühlen und desto manipulierbarer bist du.“ (Stefan Hiene). Es geht nicht darum nur noch angenehme Gefühle zu haben. Nein, es geht darum alles wahrhaftig zu fühlen, dann kommen die Gefühle in Fluss und im Spiegel dazu unsere Lebenssituationen. Nutzen wir also unsere emotionale Macht! Mehr davon? In diesem Workshop!

Sylvia Schoofs-Budig, Beziehungskunst: Begleitung rund um alle Beziehungs- und Lebensfragen mit verschiedenen Werkzeugen, gewaltfreie Kommunikation, ganzheitliche integrative Atemtherapie, „the work“, Einzel- und Paarcoachings, Übungsgruppen und Seminare.

12.00 Uhr – 15.30 Uhr, Workshop, A 207

The Work im Kontext von Weiblichkeit

The Work ist ein Werkzeug um Gedanken, Überzeugungen und Glaubenssätze auf ihren Wahrheitsgehalt hin zu überprüfen. Gedanken, die nicht mit der Wirklichkeit übereinstimmen verursachen Stress und Unbehagen. In diesem Workshop wollen wir uns besonders mit den Aussagen über die eigene Person beschäftigen. Sätze wie: „Ich bin nicht schön. Ich leiste nicht genug. Ich muss mich kümmern!“ stehen im Fokus unserer Untersuchung. Überzeugungen wie diese stehen der eigenen Entfaltung entgegen. Sie hindern uns daran unser ganzes weibliches Potential zu entfalten. Wir überprüfen mit Hilfe von The Work ihre Wirkung auf unser Verhalten und Denken können bei den Umkehrungen erfahren, dass das Gegenteil dieser Aussagen oft genauso Wahr für uns ist. Im folgenden lassen diese Sätze uns los und wir sind frei. Ihr Leben kann ein anderes sein, ohne dass Sie etwas verändern, außer die eigene Sichtweise. Bitte Papier und Stift mitbringen.

Andrea Bunkowsky, Heilpraktikerin (Psychotherapie) Schwerpunkte: The Work of Byron Katie, Hypnotherapie und lösungsorientierte Gespräche, Praxis in Sprockhövel Hasslinghausen

12.00 Uhr – 13.30 Uhr, Workshop, B 219

Die Carniosacrale Therapie: Das Körpererlebnis

Die Craniosacrale Therapie hat Ihre Wurzeln in der Osteopathie. Sie ist eine sanfte und feine Körperarbeit, die den Körper als zusammenhängende Einheit aus Körper, Geist und Seele betrachtet. Unser Körper hat die Macht zur Selbstregulation. Sie dient der Unterstützung des Körpers und der Lebenskraft, der Wahrnehmung, Entspannung und heute mit Schwerpunkt auf die Stärkung der weiblichen Energie. In meinem Workshop lade ich Sie ein diese wunderbare Therapie kennen zu lernen und die ersten Griffe auszuprobieren und den Rhythmus zu spüren.

Heike Kürten, Heilpraktikerin in eigener Praxis Schwerpunkt: Craniosacrale Therapie, Spagyrik, Kinesiotaping, Matrix Inform.

12.00 Uhr – 13.30 Uhr, Vortrag, B 220

Hormone – Macht gegen den Stress

Wissen Sie, welche Hormone bei einem Burnout verrücktspielen? Wie stark Hormone unsere Stimmung beeinflussen? 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, Gewichtsproblemen, Schmerzen oder Schlafstörungen zu tun haben können. Stress ist heute ein wichtiges Thema, 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 Ihre Gesundheit beeinflussen können, aber auch, wie mit Hilfe der natürlichen (bioidentischen) Hormontherapie mögliche Dysbalancen ausgeglichen werden können. Beim Burnout-Syndrom kommen auch immer die Hormone aus dem Gleichgewicht. So übernehmen Sie wieder die Macht über Ihre Gesundheit und Ausgeglichenheit.

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

Sonntag

12.00 Uhr – 13.30 Uhr, Workshop, B 221

Gelegenheit macht Liebe

Wir alle sehnen uns nach Liebe und Nähe. Wir wollen lieben und geliebt werden, wir wollen in unseren Beziehungen einfach nur glücklich sein, aber oft wissen wir nicht wie. In diesem Workshop können wir lernen, wie wir in unserer Partnerschaft einen geschützten Raum – eine „Gelegenheit“ – für uns schaffen können, in der die Liebe und Lebendigkeit gute Bedingungen haben sich zu entwickeln und zu gedeihen. Anders als es oft in unserem gewöhnlichen Beziehungsalltag möglich ist, kultiviert das von Psychoanalytiker M. L. Moeller und seiner Frau C. M. Fatia entwickelte und seit vielen Jahren bewährte Zwiegespräch eine andere Art und Weise einander zu begegnen und über das, was uns im Moment am meisten bewegt, zu sprechen. Die Praxis der Zwiegespräche wirkt sich positiv auf alle unsere Beziehungen aus, sei es zu uns selbst, zu unseren Kindern, Eltern, Freundinnen, Arbeitskolleginnen... Einige der vielen Wirkungen von Zwiegesprächen: Zunahme an Intimität und Einfühlungsvermögen, Authentizität, Offenheit, Freude, Belebung der Erotik, innere Freiheit, Entwicklung der Gestaltungs- und Konfliktfähigkeit, Verbesserung unserer seelischen und körperlichen Gesundheit...

Helena Amoakoova, zertifizierte Zwiegesprächsberaterin, Paar- und Lebensberaterin, Astrologin. Praxis der Methode des Zwiegesprächs seit 1990, Schülerin der Ridhwan Schule (Schule für menschliche und spirituelle Entwicklung).

Verschoben auf Sonntag 12 Uhr:

Workshop, B 223

Welche Frau bin ich, wenn ich tanze?

Eingeladen sind Frauen, die auf körperlicher Ebene ihre Weiblichkeit erforschen wollen. Ausgehend von unterschiedlichen Bewegungsqualitäten kann so jede Frau für sich entdecken, was ihre Weiblichkeit ausmacht und entfaltet. Wir wollen uns spüren und die Kraft unseres Frau-Seins wahrnehmen und bestärken. Der Tanz führt uns durch die verschiedenen Phasen des Frau-Seins, die alle in uns verborgen sind, so wie wir jetzt sind. Vom jungen leichtfüßigen Mädchen, das neugierig in die Welt schaut, bis hin zur reifen Großmutter, die ganz in sich ruht. Für all diejenigen geeignet, die Freude am freien Tanzen haben.

Marie Faber, Tanztherapeutin und freischaffende Tänzerin. Entwicklung von Improvisation und Tanz mit schwangeren Frauen in Eigenarbeit. Ausgebildet im zeitgenössischen Tanz am SEAD, Salzburg, sowie in der Tanztherapie am Codarts, Rotterdam.

Neues Angebot:

12.00 Uhr – 13.30 Uhr, Workshop, B 227

Es ist schön das ich Frau bin

Das Weibliche ist die Urkraft des Universums. Das ist die Frau, die es schafft das Glück der Sexualität frei auszuleben und zu genießen, voller Sinnlichkeit und Körperlichkeit. Die aber auch warmherzig und liebevoll ihren Alltag bewältigt. Die voller Freude und teilweise aufopfernd die Rolle der Ehefrau und Mutter übernimmt. Sie ist so weich und weiblich, dass sie damit alles lenkt und ihre Schwächen in Stärken umwandelt. Tiefe Gefühle und kreative Fähigkeiten machen Ihr Wesen aus. Diese feminine Energie zu leben und zu lieben ist etwas wundervolles. Leider fehlt uns oft die Zeit, diese Weiblichkeit voll auszuleben. Wir werden von außen begrenzt. Beginnen Sie jetzt diese kraftvolle Energie für sich wieder zu entdecken. Ich biete Ihnen die Möglichkeit durch einen schamanischen Tanz, der verbunden ist mit kinesiologischen Anteilen, ganz tief in das Innere Ihrer Gefühle zu gelangen. Sie haben die Chance diese wunderbaren Gefühle danach in Ihrem Alltag zu integrieren, sie zu leben.

Angelika Tetzner, Geistheilerin, Reikimeisterin, Rückführungen, Hypnose, Medium

Sonntag**Neues Angebot:** 14.00 Uhr – 15.30 Uhr, Workshop, A -117**Tänze zur Weiblichkeit,**

In diesem Workshop tanzen wir Tänze, in denen wir unsere Weiblichkeit und Sinnlichkeit spüren und zum Ausdruck bringen können. Dabei unterstützt uns Musik verschiedener Kulturen, insbesondere portugiesische Fadomusik. Die Texte dieser Musik sprechen von Liebe, Leidenschaft, Melancholie, Stolz... Die Choreografien der Fadotänze stammen von Nanni Kloke und bringen diese Gefühle besonders gut zum Ausdruck. Die Tänze sind vor allem bei Frauen beliebt, die in Kontakt gehen möchten zu ihrer Weiblichkeit und die ihr Frausein neu erleben wollen.

Tanzend im Kreis erfahren wir – unabhängig von Partner oder Partnerin – Elemente des Tango. In diesem Workshop bekommen wir eine Ahnung von der inneren Kraft, die uns aufrichtet. Bitte Gymnastikschuhe mitbringen (sonst geht`s auch barfuß).

Karin Erfurth, Heiltanzpädagogin BVTA, Kreistanz- und Musikgarten-Lehrerin, Seniorentanz-Leiterin, Fortbildungen Tanz & Musik, Leitung von Tanzgruppen seit 29 Jahren, Massage-Praktikerin in eigener Praxis, Diplom-Sozialpädagogin

14.00 Uhr – 15.30 Uhr, Workshop, A -123

Unser Körper – Unser Leben

Durch unseren Körper und durch unsere fünf Sinne erleben wir die Welt. Mit unserem Körper können wir atmen, uns bewegen, am Leben teilhaben und uns lustvoll lieben! Viele Frauen haben heutzutage ein positives Verhältnis zu ihrem weiblichen Körper verloren. Als Folge davon erleben wir Lustlosigkeit, innere Kälte und einen generellen Mangel an Intimität. Eine tiefe und liebevolle Verbindung zu unserem Körper ist die Basis für mehr Lust und Lebensfreude. Dieser Workshop gibt Impulse, wie wir lustvoller, sinnlicher und lebendiger in unserem Körper zuhause sind. Mit bewegten und ruhigen Übungen werden wir gemeinsam unsere weiblichen Körper erforschen. Wer Lust hat experimentelles Neuland zu betreten ist herzlich willkommen!

Magdalena Salvato, Heilpraktikerin, seit über 20 Jahren in Wuppertal tätig in Bereichen der Naturheilkund, Seminarleitung und Coaching.

14.00 Uhr – 15.30 Uhr, Workshop, EG 023

Leibtanz der Weiblichkeit

Der Leibtanz ist eine Methode aus der kreativen Therapie und lädt dazu ein, sich mit einem Begriff in der Bewegung auseinander zu setzen. Dabei entscheidet jede Frau selbst welche Aspekte sie heraus greift und in Bewegung bringt. Vielfältige Anregungen helfen gegenwärtiges und verborgenes in die Bewegung einzubeziehen und über den Körper erlebbar zu machen. Ich eröffne Ihnen mit diesem Angebot des Tanzes die Möglichkeit, neben allen Gedanken und Gesprächen zur Weiblichkeit, einen ganz eigenen, persönlichen, tänzerischen Ausdruck zu finden. Ich lade sie in den Raum des Ausprobierens und Erprobens ein. Hier dürfen vertraute, neu gefundene, besondere Bewegungen im tänzerischen experimentieren ihre Gestalt finden und gewürdigt werden.

Jessika Hüsing, Tanzsozialtherapeutin, kreative Kinder- und Familientherapeutin, Dipl. Sozialpädagogin

14.00 Uhr – 15.30 Uhr, Workshop, A 201

Intimität und Verlangen

Der/die PartnerIn mit dem schwächeren Verlangen entscheidet, ob sich der/diejenige mit dem stärkeren Verlangen begehrenswert fühlen kann. Bei dem Thema Sexualität spielen moralische Werte und gesellschaftliche Erwartungen eine große Rolle. Dabei prägen der Wunsch nach Autonomie und der Wunsch nach Verbundenheit unser sexuelles Verlangen. Je nachdem wie Sie Ihre Persönlichkeit entwickeln und erhalten, beeinflussen Sie Ihr sexuelles Verhalten, ebenso wie das Ihrer Partnerin/ Ihres Partners. Die Intensität des sexuellen Verhaltens wird stark durch die Kämpfe um die eigene Identität geprägt. Probleme, die das sexuelle Verlangen betreffen, sind in gewissem Sinne konstruiert. Mir geht es darum, die Moral zu entmachten. Bei sexuellem Verlangen geht es nicht um Schuld, sondern um das Anerkennen wachstumsfördernder Prozesse und Verbundenheit. In dem Workshop gebe ich eine Einführung in das Thema. Zudem möchte ich Sie einladen, eigene Verhaltensweisen und Wünsche für sich zu reflektieren.

Dorothee Becker, systemische Therapeutin, Gestalttherapeutin, Heilpraktikerin (Psychoth.) in eigener Praxis, Supervisorin, 27 J. Erfahrung in sozialpsychiatrischen und psychosozialen Arbeitsfeldern, Arbeit mit Paaren und Familie.

Sonntag



14.00 Uhr – 15.30 Uhr, Workshop, A 203

Reinkarnationstherapie

„Jeder Mensch trägt einen Kontinent unentdeckten Wesens in sich. Wohl dem, der sich zum Kolumbus der eigenen Seele machen kann.“ (Salvador de Madariaga y Rojo). Ein lautes JA für gelebte Weiblichkeit, gelebte Sexualität und Macht/Hingabe geben wir ins Feld, wenn wir bereit sind, uralte Mauern, die wir um unser Herz gelegt haben, und die uns davon abhalten, unser Leben in Freude zu gestalten, langsam und behutsam einreißen! Es erfordert Mut, neue Wege zu gehen, und es erfordert ein SICH-ÖFFNEN. Für die Reinkarnationstherapie nach Thorwald Dethlefsen ist es nicht unbedingt notwendig, an Wiedergeburt zu glauben. Es geht um das Erkennen und vor allem um das Erleben von inneren Zuständen (seelischen Wirklichkeiten), die sich ganz anders darstellen als unser Verstand denkt, und die unser tägliches Leben massiv beeinflussen. Es wirkt lebensverändernd, das individuelle, zeitlose Persönlichkeitsmuster in einer Reinkarnationstherapie zu durchleben, dadurch allmählich den Sinn des Ganzen in der Tiefe zu verstehen und die Verantwortung für sich mit der Zeit vollends anzunehmen, Projektionen zurückzunehmen, also auch bisher Ungeliebtes und Verdrängtes und vermeintliche Schwächen als Potenzial zu erkennen.

Marika Zorr, Heilpraktikerin für Psychotherapie.

14.00 Uhr – 15.30 Uhr, Workshop, A 204

Erfüllte Sexualität – eine Kraftquelle des Lebens

Loslassen behindernder Blockaden und Glaubenssätze. Sexualität beginnt mit der Geburt. Eine erfüllte Sexualität im Erwachsenenalter ist möglich, wenn alte Glaubenssätze, ein unfreier Umgang in der Herkunftsfamilie, negative Erfahrungen sowie Traumata reflektiert und ungelöst werden. Die reine Reflexion kann allerdings unter Umständen kontraproduktiv wirken. Wie kann man effektiv reflektieren, verarbeiten und lösen? Ich zeige Ihnen mithilfe von Imaginationstechniken, wie man auf der unbewussten Ebene die unfreien Verhaltensweisen „löschen“ kann, um zu einem freien Umgang mit Sexualität, Weiblichkeit und Macht zu gelangen. Darüber hinaus ist die Annahme, ja sogar das Lieben und Kennen des eigenen Körpers eine wichtige Grundvoraussetzung für ein erfülltes Sexualleben.

Friederike Scheu, Bewegungspädagogin und Körpertherapeutin, arbeitet seit 1999 als Trainerin und Coach für das Bewusstsein und Unterbewusstsein mit der von ihr selbst entwickelten Scheu-Methode sowie der Phyllis-Krystal-Methode. Sie leitet das Haus Elementare Gesundheit in Wuppertal. Die Scheu-Methode in Verbindung mit der Phyllis-Krystal-Methode ermöglicht es, Zugänge zum Unterbewusstsein zu bekommen und das Bewusstsein zu erhöhen.

14.00 Uhr – 15.30 Uhr, Workshop, A 206

Natürliche Familienplanung

Viele Frauen möchten wieder eigenverantwortlich und gesundheitsbewusst mit sich selbst und ihrem Körper umgehen; manche sind einfach „Pillen-müde“. Immer mehr Nebenwirkungen durch die Anwendung künstlicher Hormone werden bekannt; Schlaganfälle, Libidoverlust, Kopfschmerzen, Depressionen, Gewichtszunahme, Brustkrebsrisiko, Schilddrüsenerkrankungen usw. Wollen wir Frauen 40-50 Jahre unseres Lebens ein Medikament einnehmen, was tief in unser Körpergeschehen eingreift?

Sabine Zeller, Heilpraktikerin seit 1987 in eigener Praxis; Ärztin seit 2004; Beraterin für Natürliche Familienplanung (NFP/Sensiplan) seit 2008; Hormonberaterin.

14.00 Uhr – 15.30 Uhr, Workshop, A 207

Verhütungsfrust – Verhütungslust?

Ganz schön aufgeklärt: Moderne Verhütungsmittel für die selbstbestimmte Frau. Frauen haben das Privileg sich zwischen verschiedenen Verhütungsmitteln entscheiden zu können. Nur für SIE gibt es so eine Vielfalt im Bereich der Verhütung. In diesem Workshop geht es darum, die bunte Welt der Verhütungsmittel kennenzulernen. Humorvoll und mit diversen Anschauungsmaterialien wird erarbeitet, welche Methode zu welchem Lebensstil passt. Frauen können selbstbestimmt wählen und damit bei der wohl schönsten Nebensache der Welt Verantwortung für sich selbst übernehmen.

Marie-Christine Gotzhein, B.A. Sozialarbeiterin/ Sozialpädagogin und Sexualpädagogin (iSp) Sexualpädagogin der pro familia Beratungsstelle Wuppertal.

Sonntag

14.00 Uhr – 15.30 Uhr, Workshop, B 219

HAKOMI® - Körperorientierte Psychotherapie

Die Achtsamkeit und der Körper als Zugang zum Unbewussten: 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 Erinnerung an alle Erfahrungen unseres Lebens ist. Oftmals ist es so, dass durch die 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 Konflikte bis hin zu psychischen und körperlichen Symptomen wie Ängsten, Schmerzen und Depressionen. Dieser Workshop vermittelt Ihnen erste Einblicke in die HAKOMI-Therapie. Wir lernen das Element der Achtsamkeit kennen, welches uns hilft, wieder in Verbindung mit uns selbst zu kommen und den Körper in das bewusste Erleben zurückzuholen. In verschiedenen Selbsterfahrungssequenzen haben wir die Möglichkeit wahrzunehmen, wie wir in Kontakt mit uns selbst und anderen sind und welche Empfindungen und Gefühle dabei im Körper spürbar sind.

Marina Dellenbusch, Heilpraktikerin, HAKOMI®-Therapeutin, Traumabehandlung, Kursleiterin Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, eigene Praxis in Wuppertal.

14.00 Uhr – 15.30 Uhr, Workshop, B 220

Q-Ratio Lehre

Die Q-Ratio®-Lehre ist eine wunderbare Methode, mit deren Hilfe wir innere Programme und Muster aus der Vergangenheit/Kindheit verändern können. Sie basiert auf der Quantenphysik, der Epigenetik und der Zellbiologie und gibt uns die Möglichkeit, endlich das zu leben, was wirklich in uns ist. Es erwartet Sie eine Einführung in diese Methode, die deutlich macht, dass es die Gefühle sind, die unser Leben steuern und dass genau diese Gefühle veränderbar sind. Wir sind keine „Opfer“ mehr, sondern nehmen unser Leben selbst in die Hand! Ich freue mich auf Sie.

Christiane Franke, Jahrgang 1966, Heilpraktikerin mit Praxis in Haan, Schwerpunkte: Hypnose, Frauengesundheit, Q-Ration®-Lehre-Praktizierende.

14.00 Uhr – 15.30 Uhr, Workshop, B 221

Lachyoga

Herzhaftes Lachen und nicht nur Lächeln, ist für Körper, Geist und Seele eine kostenlose und wichtige Medizin. Doch schon in der Kindheit wurde den meisten Menschen anezogen, nicht zu laut in der Öffentlichkeit zu lachen, dadurch und auch durch verschiedene Erlebnisse haben viele Erwachsene, vor allem Frauen das herzhaftes Lachen teilweise verlernt. Nutzen Sie die befreienden Kräfte des Lachyoga und aktivieren Sie die heilsamen Energien, die Ihnen durch regelmäßiges Lachen zufließen. Lachyoga nutzt die Atemtechnik des Pranayama. Wir brauchen keinen Grund oder Humor, Witze oder Comedy zum Lachen, denn Lachen ist ansteckend. Lassen Sie sich anstecken. Ich freue mich auf Sie.

Evelyn Hinz

Sonntag

14.00 Uhr – 15.30 Uhr, Workshop, B 223

Kraftvolle Mantren – heilsame Lieder

Entdecken Sie weibliche Macht in heilsamen und kraftvollen Gesängen. Das Singen schenkt Ihnen Zeit und Raum, ganz im Selbst und im gemeinsam geschaffenen Klang anzukommen. Spezifische Übungen entspannen die Stimme und befreien den Atemfluss, Ihre Stimme wird Teil kraftvoller weiblicher Energie. Mein Angebot eines behutsamen Einstiegs in Atem, Stimme und Gesang eignet sich für alle interessierten Frauen, die sich achtsam, humor- und liebevoll auf den Weg machen möchten zum heilsamen Singen- und Besungen-Werden. Perspektivisch eröffnet das Seminar die Möglichkeit, eine Jahresgruppe zu gründen mit regelmäßigen Abenden in Wuppertal und der Gestaltung von Highlights mit spirituellen Liedern in ausgesuchten Klangräumen.

Susanne Strobel, Musikerin und Pädagogin, Schwerpunkt Rhythmus und Gesang, Konzerte, Rhythmus-Seminare Fortbildungen, Sing-Events. Eigene Percussion-Schule in Wuppertal. Bandleitung Apito Fiasko und Belakongo. Internationale Jugendarbeit. Kooperationen mit Frauenbildungshäusern. Intensivseminare „Die Magie des Rhythmus“ im Kloster.

14.00 Uhr – 15.30 Uhr, Lesung, B 227

Amitola – Wege zum Ich, Lesung eines Romas

Anastasia Altmann, eine Lehrerin Anfang 50, kommt mit Depressionen und Burnout in die Amitola-Klinik. Sie lernt ihre Krankheit, andere Leidensgenossinnen und sich selber immer besser kennen. Mit Humor und Witz werden Einblicke in eine psychosomatische Klinik, mit ihrem Tagesablauf und verschiedenen Genesungsangeboten aufgezeigt. Amitola bedeutet Regenbogen – und so bunt und schillernd wie der Regenbogen sind die Patientinnen und ihre Erfahrungen in der Amitola-Klinik.

Joy Mary (Jeuck), Schriftstellerin und Lehrerin, 1962 in Wuppertal geboren.

16.00 bis 17.30 Uhr

16.00 Uhr – 17.30 Uhr, Workshop, A -117

Lifekinetik

Lifekinetik® ist ein geniales und sehr spaßiges Training zur Gehirnentfaltung. Passt dies zum Thema der FrauenGesundheitsTage? Ja! Denn bei Lifekinetik® geht es darum, durch einfache koordinative Übungen in Verbindung mit mentalen und visuellen Aufgaben das in jedem Menschen im Gehirn brachliegende Potential wenigstens teilweise nutzbar zu machen. Wirkungen wie Stressresistenz, erhöhte Aufnahmekapazität, Steigerung der Leistungsfähigkeit und Effektivität sind durch Studien belegt. Merkt frau, dass sie Kapazitäten und Fähigkeiten entfalten kann, und dies auf eine entspannende, sehr fröhliche Weise, stärkt dies ihre Weiblichkeit, die Ausstrahlung kann sich selbstbewusst und dadurch sexy verändern. Mehr Wissen zu speichern und zu nutzen bedeutet immer auch mehr Macht.

Michaela Pechel, Physiotherapeutin, LifeKinetik Trainerin, BodySense Gesundheitspraktikerin.

16.00 Uhr – 17.30 Uhr, Workshop, A -123

Erlebnisraum – unsere Sinne!

Mit unseren fünf Sinnen erleben wir die Welt. In unserer modernen Welt sind allerdings die Augen – der „Seh-Sinn“ – sehr dominant. Jeden Tag verbringen wir stundenlang mit dem Sehen auf Monitore, Handys, Fernseher – bestenfalls schauen wir zwischendrin träumend aus dem Fenster. Das „Hören“, „Schmecken“, „Riechen“ und das „Fühlen mit der Haut“ sind deutlich weniger präsent und weniger in unserem Bewusstsein und Denken verankert. Wir laden Sie ein, die Balance zwischen den Sinnen zu erneuern und sich ganz bewusst dem „Hören“, „Riechen“, „Schmecken“ und dem „Fühlen mit der Haut“ zuzuwenden. In diesem Workshop brauchen Sie nicht selbst aktiv zu werden, sondern Sie werden „entführt“ in die Welt der Sinne. Ein wunderbares, überraschendes und oftmals auch sehr berührendes Erlebnis! Begleitet werden Sie dabei von der „Gefährtinnen-Gruppe“ die sich aus den FrauenGesundheitsTagen heraus entwickelt hat. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen.

Jessika Hüsing, Tanzsozialtherapeutin, kreative Kinder- und Familientherapeutin, Dipl. Sozialpädagogin

Sonntag

16.00 Uhr – 17.30 Uhr, Workshop, EG 023

Feldenkrais

„Sich Selbst besser wahrzunehmen scheint mir eines der wichtigsten Dinge, die ein Mensch für sich tun kann.“ Dr. M. Feldenkrais, Begründer der Methode; die für optimale Handlung auf wahrnehmen, fühlen, denken und bewegen basiert. Dies zu entdecken, zu erleben, sein Selbst besser kennen zu lernen, zu entfalten und zu öffnen, wird Thema des Kennenlern-Workshops – der auf der Matte stattfindet, und nicht nur Bewegung und Atmung in Fluss bringt.

Martina Bruseberg, Heilpraktikerin, lizenzierte Feldenkrais-Therapeutin FVD® seit über 12 Jahren in eigener Praxis für Naturheilkunde & FELDENKRAIS- für Erwachsene & Kinder. Dozentin f. Heilpraktiker Ausbildung & Seminare am Laurentiusplatz in Wuppertal.

16.00 Uhr – 17.30 Uhr, Workshop, A 201

Hypnose

Primär hat Angst eine für uns wichtige Funktion. Sie schärft unsere Sinne und setzt damit einen wichtigen Schutzmechanismus frei, zum Beispiel in bedrohlichen Situationen zu flüchten. Heute müssen wir aber immer seltener vor wilden Tieren flüchten und trotzdem ist das Thema „Angst“ so präsent wie selten zuvor. Wenn diese Angst unser alltägliches Leben beeinträchtigt, kann „Frau“ handeln und mit Hilfe der Hypnose in vielen Fällen sehr schnelle Besserung erfahren. In diesem Workshop möchte ich Ihnen einen Einblick in die faszinierende Welt der Hypnose geben. Sie werden Hypnose erleben ohne die Macht über Ihren eigenen, freien Willen abzugeben. Sie werden erfahren, wie Hypnose Ängste auflösen kann. Haben Sie keine Angst vorbei zu schauen!

Jessica Morkramer, alternativ- und schulmedizinisch tätige Heilpraktikerin mit dem Schwerpunkt der Hypnoanalyse.

16.00 Uhr – 17.30 Uhr, Workshop, A 204

Erfüllte Sexualität – eine Kraftquelle des Lebens

Loslassen behindernder Blockaden und Glaubenssätze. Sexualität beginnt mit der Geburt. Eine erfüllte Sexualität im Erwachsenenalter ist möglich, wenn alte Glaubenssätze, ein unfreier Umgang in der Herkunftsfamilie, negative Erfahrungen sowie Traumata reflektiert und ungelöst werden. Die reine Reflexion kann allerdings unter Umständen kontraproduktiv wirken. Wie kann man effektiv reflektieren, verarbeiten und lösen? Ich zeige Ihnen mithilfe von Imaginationstechniken, wie man auf der unbewussten Ebene die unfreien Verhaltensweisen „löschen“ kann, um zu einem freien Umgang mit Sexualität, Weiblichkeit und Macht zu gelangen. Darüber hinaus ist die Annahme, ja sogar das Lieben und Kennen des eigenen Körpers eine wichtige Grundvoraussetzung für ein erfülltes Sexualleben.

Friederike Scheu, Bewegungspädagogin und Körpertherapeutin, arbeitet seit 1999 als Trainerin und Coach für das Bewusstsein und Unterbewusstsein mit der von ihr selbst entwickelten Scheu-Methode sowie der Phyllis-Krystal-Methode. Sie leitet das Haus Elementare Gesundheit in Wuppertal. Die Scheu-Methode in Verbindung mit der Phyllis-Krystal-Methode ermöglicht es, Zugänge zum Unterbewusstsein zu bekommen und das Bewusstsein zu erhöhen.

16.00 Uhr – 17.30 Uhr, Workshop, A 206

Die Sprache der Liebe

Unsere Sexualität ist ein Spiegel unserer Beziehung. Sie kann zu einer erfüllten, gemeinsamen Begegnung mit allen Sinnen werden, wenn wir bereit sind sie aktiv miteinander zu gestalten. Dazu brauchen wir eine klare Wahrnehmung und Kommunikation, von dem was wir brauchen und was unser Gegenüber braucht. Wir stellen uns Fragen: „wie geht es mir?“, „wie geht es dir?“, „wie kann ich zu deinem Wohlbefinden beitragen?“, „wie kannst du zu meinem Wohlbefinden beitragen?“. Dabei lassen wir uns nicht nur körperlich berühren, sondern tief im Herzen. Dieses liebevolle Miteinander braucht einen achtsamen und einfühlsamen Umgang und eine Sprache von Herz zu Herz, statt Kopf zu Kopf. Kann Frau klar sagen, wie sie sich fühlt, was sie sich wünscht und braucht, ohne zu verletzen, erhöht sie ihre Chance zu bekommen, was ihr Herz begehrt. Lassen wir Frauen unsere romantische Vorstellung los, dass unser Gegenüber schon wissen wird, was uns gut tut und nehmen unser Glück in die eigenen Hände. Gerne inspiriere ich Sie dabei mit einem interessanten und kraftvollen Tool.

Sylvia Schoofs-Budig, Beziehungskunst: Begleitung rund um alle Beziehungs- und Lebensfragen mit verschiedenen Werkzeugen, gewaltfreie Kommunikation, ganzheitliche integrative Atemtherapie, „the work“, Einzel- und Paarcoachings, Übungsgruppen und Seminare.

Sonntag**Fällt aus:**

16.00 Uhr – 17.30 Uhr, Workshop, B-219

Planeten-Klangschalen

Mit Hilfe der Mondin finden wir den Weg zu uns zurück. Sie geleitet uns zur eigenen Intuition, zu unserer Seele, unseren Gefühlen und unserem Unterbewusstsein. Experimentiert und erweckt eure Kraft mit Mond-Planeten-Klangschalen... Im Anschluss gibt es eine Klangmeditation. Bitte bringt Matten und ein Kissen/ Decke mit. Auf 12 Teilnehmerinnen begrenzt.

Katrin Illhardt, Burnout-Beraterin & Klangschalen-Praktikerin.

17.45 Uhr**Abschluss** im Forum

Den Abschluss der FrauenGesundheitsTage werden wir gemeinsam mit

Susanne Strobel klangvoll gestalten.

ADRESSEN

Amoakoova, Helena
Tel 02 02 / 47 11 52
zwiegespraechе@arcor.de
www.zwiegespraechе.jimdo.com



Anacker, Manuela
Tel 02 11 / 3 84 12 - 44
manuela.anacker@vdk.de
www.vdk.de/nrw

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

Budde, Andrea
Tel 01 78 / 3 40 47 20
psychosynthese@entdeckedeinekraft.de

Bunkowsky, Andrea
Tel 02 33 9 / 9 08 61 24
info@kreative-gedanken.de
www.kreative-gedanken.de



Burchartz, Erika
Tel 02 02 / 70 55 12 64
erika.burchartz@gmx.de
www.innen-stimmen.de



Büttner, Anke
02 02 / 2 62 23 87
anbuettner@web.de
www.anke-buettner.de

Dellenbusch, Marina
Tel 02 02 / 42 98 85 43
info@marina-dellenbusch.de
www.marina-dellenbusch.de

Ehrlich, Cornelia
Tel 01 72 / 5 67 05 92
ehrllich.c@freenet.de
www.Cornelia-Ehrlich.de

Erfurth, Karin
Tel 02 02 / 55 18 23
karin-erfurth@t-online.de
www.karin-erfurth.com
www.augusta-haus-wuppertal.de

Faber, Marie
Tel 01 57 / 71 53 91 71
faber.marie@web.de

Franke, Christiane
Tel 02 02 / 26 20 90 40
kontakt@praxis-franke-heilpraktikerin.de
www.praxis-franke-heilpraktikerin.de



Grasmann, Marlies
Tel 0 23 32 / 84 35 16
mg@vom-willen-zum-weg.de
www.vom-willen-zum-weg.de



Gotzhein, Marie-Christine
Tel 02 02 / 43 16 21
Tel 02 02 / 43 18 49
marie.gotzhein@profamilia.de
www.profamilia.de/angebote-vor-ort/nordrhein-westfalen/wuppertal.html

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

Hinz, Evelyn
Tel 02 02 / 47 18 82
evelyn_hinz@yahoo.de

Hüsing, Jessika
Tel 02 02 / 6 08 46 86
jessika.huesing@gmx.de



Illhardt, Katrin
Tel 01 57 / 74 35 79 01
info@klanginselderharmonie.de
www.Klanginsel-der-Harmonie.de



Jeuck, Sandra und Mary Joy
s.jeuck@freenet.de

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

Köhler, Alexandra
Tel 02 02 / 39 11 98 80
a.koehler@vera-causa.de
www.vera-cause.de

Kürten, Heike
Tel 02 02 / 72 12 25
hkuerten@web.de



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

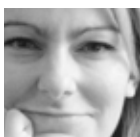


Lambeck, Gerlinde
Tel 02 02 / 59 33 40
movimientola@aol.com
www.movimiento-tanzundtheater.de



Meierhöfer, Anika
Tel 01 57 / 59 18 28 31
a.meierhoefer@vera-causa.de
www.vera-causa.de

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



Oligschläger, Marion
Tel 02 11 / 41 65 22 10
kontakt@resilienter-leben.de
www.resilienter-leben.de

Osiw, Christiane
Tel 02 12 / 22 66 16 00
cosiw@dein-leben-gewinnen.de
www.dein-leben-gewinnen.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
www.michaelapechel.de



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

Rehberg, Gudrun
Tel 02 02 / 2 48 72 18
gretereh@posteo.de

Salvato, Magdalena
Tel 02 02 / 30 80 30
magdalena.salvato@gmx.de
www.salvato-seminare.de



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

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



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



Schülke, Frederike
Tel 0 20 52 / 8 00 98 80
info@elementare-gesundheit.de
www.elementare-gesundheit.de

Slomma, Iris
Tel 02 11 / 41 65 22 10
kontakt@resilienter-leben.de
www.resilienter-leben.de

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



Tetzner, Angelika
Tel 02 02 / 769 28 16
info@heilen-tetzner.de
www.heilen-tetzner.de

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

Zorr, Marika
Tel 02 02 / 47 93 89 50
marika@zorr-online.de
www.marikazorr.de

