



WIE WOLLEN WIR LEBEN?

3.-4. März 2018

FRAUEN- GESUNDHEITS- TAGE

Bergische Volkshochschule

Auer Schulstr. 20
42103 Wuppertal-Elberfeld
Schwebbahn Ohligsmühle
Barrierefreier Zugang

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

**Sonntag von
10.00 bis 18.30 Uhr**
mit klangvollem Abschluss.

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

WILLKOMMEN

zu den **21. FrauenGesundheitsTagen.**

Wie wollen wir leben? Nachhaltigkeit & Verantwortung ist in diesem Jahr das Motto.

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

Hierzu wird es am Sonntag von 10.00 Uhr – 11.00 Uhr einen Eröffnungs-Vortrag im Forum geben: Nachhaltigkeit und Verantwortung – Frauenpower für eine zukunftsfähige Entwicklung!

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

Doris Freer, ehemalige Frauen-/Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Duisburg und Mitglied des Teams „Nachhaltigkeit NRW“

Party am Samstag

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

Abschluss am Sonntag

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

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

Roswitha Bocklage,

Heike Friel,

Birgit Gladbach-Eckstein,

Laura Schröter

(Organisatorinnen)



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

Besucherinnen, deren Teilnahme an einem Workshop oder Vortrag wegen Überfüllung nicht möglich ist und die auch keinen Ersatz gefunden haben, bekommen einen Betrag von 2 Euro zurückerstattet. Wenden Sie sich hierzu bitte an den Informationsstand der Organisatorinnen.

Die zahlreichen Informationsstände Wuppertaler Institutionen können Sie kostenlos besuchen. Hier finden Sie Informationsmaterial vieler Beratungsstellen, Einrichtungen, Selbsthilfegruppen und Therapeutinnen zu unterschiedlichen Themen. Ebenso finden Sie im Haus unterschiedliche Verkaufsstände mit zahlreichen schönen und das Thema „Gesundheit“ begleitenden Angeboten.

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

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

Die Bergische Volkshochschule ist barrierefrei. Generell haben Mädchen und Frauen mit Handicap Vorrang bei stark besuchten Veranstaltungen. Die Ausschreibungstexte sind so verfasst, dass die körperlichen Voraussetzungen für den Workshop oder Vortrag daraus hervorgehen. Falls nicht anders vermerkt, können Sie davon ausgehen, dass die Veranstaltung für Frauen und Mädchen mit Handicap geeignet ist. Sollten Sie Zweifel haben, erkundigen Sie sich bitte kurz vor der Veranstaltung bei der jeweiligen Referentin. Es gibt keine Gebärdendolmetscherin. Assistentinnen haben freien Eintritt.

Essen und Trinken

In der gesamten Zeit besteht die Möglichkeit, sich im Foyer und Cafe mit kleinen Köstlichkeiten verwöhnen zu lassen. In der Mittagszeit wird ein warmes Mittagessen angeboten.

Party am Samstag und Abschluss am Sonntag

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

Hinweis für Raucherinnen

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

Haftung

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

Besucherinnen-Buch und Wünsche

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

Danksagung

An dieser Stelle bedanken wir uns bei all denjenigen, die die 21. Wuppertaler FrauenGesundheitsTage möglich gemacht haben. Dazu gehören sowohl die Expertinnen und Fachfrauen, die sich und ihre Arbeit an diesem Wochenende unentgeltlich vorstellen, aber auch die zahlreichen Helferinnen und Helfer im Hintergrund und die Frauen, die an den Informations- und Verkaufsständen zur Lebendigkeit der FrauenGesundheitsTage beitragen.

Finanzen

Finanziell unterstützt werden die FrauenGesundheitsTage durch die Aids-Hilfe Wuppertal und Stroer City Marketing.

Spenden-Konto

Aids-Hilfe, Stichwort: FrauenGesundheitsTage

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

IBAN: DE 72 3305 0000 0000 9337 70

Steuerlich absetzbare Spendenquittungen können ausgestellt werden.

SAMSTAG

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

11.00 Uhr bis 12.30 Uhr

LifeKinetik 8

Michaela Pechel, Workshop, A117

Physio-Yoga für Frauen Ü50 8

Simone Rothlübbers, Workshop, A123

Lebenslust und Energie durch Kreistanz 8

Annette Kerber- Assigno, Workshop, EG023

Darmgesundheit für Frauen und Kinder 9

Heike Kürten, Vortrag, A201

Lebendige Beziehungen 9

Sylvia Schoofs, Workshop, A203

Stress lass nach mit ROMPC© 9

Karen Blümcke, Workshop, A204

Selbstbehandlung von Schmerzen und anderem 9

Andrea Bunkowsky, Workshop, A206

Selbstfürsorge – So will ich leben! 10

Ulla Petkovic, Workshop, A207

Trennung und Scheidung – Was ist zu tun? 10

Sandra Capra, Workshop, B220

Was unsere Hormone können 10

Sabine Laakmann, Vortrag, B221

Gesund durch Hypnose 10

Jessica Morkramer, Workshop, B223

Achtsamkeit entwickeln – Gesundheit stärken 11

Angelika Feld, Workshop, B227

13.00 Uhr bis 14.30 Uhr

BodySense 11

Michaela Pechel, Workshop, A117

Entdecke den Rhythmus deines Lebens 11

Jessica Hüsing, Workshop, A123

Feldenkrais 11

Martina Bruseberg, Workshop, EG023

Wenn nichts hilft, helfen oft Blutegel 12

Elke Bartsch, Vortrag, A201

Nie wieder streiten 12

Sylvia Schoofs, Workshop, A203

Körper & Seele: unsere lebenslange Beziehung 12

Brigit Fischer, Christina Fuchs, Workshop, A204

Der Altar – Heiliger Ort zwischen den Welten 12

Sigrid Beckendorf, Vortrag, A206

Systemaufstellung – Wie willst du Lieben? 13

Erika Burchartz, Workshop, A219

Frauengarten Wuppertal 13

Birgit Gladbach-Eckstein, Vortrag, B221

Autismus bei Mädchen und Frauen 13

Alexandra Köhler, Workshop, B223

Buddhayoga – Ankommen im Hier und Jetzt 13

Sibylle Göge, Workshop, A227

15.30 bis 17.00 Uhr

Gefährtinnen – der Flow unseres Herzens 14

Magdalena Salvato, Workshop, A117

Physio-Yoga für jüngere Frauen 14

Simone Rothlübbers, Workshop, A123

Zeit für mich! 14

Ranghild Mertler, Workshop, EG023

Raus aus dem Grübeln – Rein in die Klarheit 14

Jessika Hüsing, Workshop, A201

Nein-Sagerinnen leben gesünder! 15

Cornelia Pulver-Kötter, Workshop, A203

Stress lass nach mit ROMPC© 15

Karen Blümcke, Workshop, A204

Gesund durch Hypnose 15

Jessika Morkramer, Workshop, A206

Wie ich mir die anderen fremd mache 15

Petra Wlecklick, Vortrag, B220

Reiki – die universelle Lebensenergie 16

Silvia Pokorra-Neudel, Workshop, B223

Bewusste Körperpoesie 16

Sibylle Göge, Workshop, B227

17.30 bis 19.00 Uhr

Freude am FrauSein 16

Magdalena Salvato, Workshop, A117

Yoga – Hilfe bei PMS 17

Phyllis Scholz, Workshop, A123

Achtung – Jetzt! 17

Christiane Salomon, Workshop, A201

Vorstellung des LebensIntegrations-Prozesses 17

Bianca Schorn, Vortrag, A203

Entfache das innere Feuer 17

Susanne Strobel, Workshop, A206

Du bist was du isst?! 18

Carmen Schacht, Workshop, B220

Gelegenheit macht Liebe 18

Helena Amoakoova, Vortrag, B223

Craniosacrale Therapie – das Erlebnis 18

Heike Kürten, Vortrag, B227

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

SONNTAG

10.00 Uhr bis 11.00 Uhr, Vortrag, Forum **19**

Nachhaltigkeit & Verantwortung

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

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

11.30 Uhr bis 13.00 Uhr

Energietankstelle Minutenpause **19**

Karen Blümcke, Workshop, A117

Physio-Yoga für jüngere Frauen **20**

Simone Rothlübbers, Workshop, A123

Gefährtinnen – der Flow unseres Herzens **20**

Magdalena Salvato, Workshop, EG023

Wechseljahre – Zeit des Wandels **20**

Gaby Zehnpfennig, Vortrag, A201

Achtung – Jetzt! **20**

Christiane Salomon, Workshop, A203

HAKOMI® – Körperorientierte Psychotherapie **21**

Marina Dellenbusch, Workshop, A204

Systemaufstellung –

Wie willst du Lieben? **21**

Erika Burchartz, Workshop, A206

Fußreflexzonen-Massage **21**

Sabine Zeller, Workshop, A207

Ihre Beziehung zu sich selbst?! **21**

Ulla Petkovic, Workshop, A219

I'm Walking –

Alles über das Pilgern **22**

Andrea Bunkowski, Workshop, B220

Lebendige Beziehungen **22**

Sylvia Schoofs, Workshop, B221

Wohlfühlernährung in den Wechseljahren nach den Kriterien der Chinesischen Medizin **22**

Sabine Niggemann, Vortrag, B223

Hormone bei Stress und BurnOut **22**

Sabine Laakmann, Vortrag, B227

14.00 bis 15.30 Uhr

Energiereich durch den Tag **23**

Phyllis Scholz, Workshop, A117

LifeKinetik **23**

Michaela Pechel, Workshop, A123

Freude am FrauSein **23**

Magdalena Salvato, Workshop, EG023

Ausrichtung und Bachblüten **23**

Elke Bartsch, Vortrag, A201

Selbstbehandlung von Schmerzen und anderem **24**

Andrea Bunkowsky, Workshop, A203

Lachyoga **24**

Evelyn Hinz, Workshop, A204

Der Bioscan – Gesundheit in deiner Hand **24**

Sigrid Beckendorf, Vortrag, A206

Natürliche Familienplanung – ein neuer Weg? **24**

Sabine Zeller, Workshop, A207

Körper & Seele: unsere lebenslange Beziehung **25**

Brigit Fischer, Christina Fuchs, Workshop, B219

Trennung und Scheidung – Was ist zu tun? **25**

Sandra Capra, Vortrag, B220

Entdecke den Rhythmus deines Lebens **25**

Jessica Hüsing, Workshop, B221

Feldenkrais **25**

Martina Bruseberg, Workshop, B222

Angst und Trauma mit EMDR besiegen **25**

Alexandra Köhler, Workshop, B223

Vorstellung des LebensIntegrations-Prozesses **26**

Bianca Schorn, Vortrag, B227

16.00 Uhr bis 17.30 Uhr

Energietankstelle Minutenpause 26

Karen Blümcke, Workshop, A117

BodySense 26

Michaela Pechel, Workshop, A123

Physio-Yoga für Frauen Ü50 27

Simone Rothlübbers, Workshop, EG023

Zeit für mich! 27

Ranghild Mertler, Workshop, EG023

Wie wollen wir leben? 27

Bea Schönfeld, Workshop, A203

Gelegenheit macht Liebe 27

Helena Amoakoova, Vortrag, A204

Sonnenhunrig? – Da hätten wir was 28

Anne Uhl, Vortrag, A206

Nie wieder streiten 28

Sylvia Schoofs, Workshop, B221

Raus aus dem Grübeln – Rein in die Klarheit 28

Jessika Hüsing, Workshop, B223

ab 17.45 Uhr – Abschluss im Forum
gemeinsam mit **Susanne Strobel**



PROGRAMM SAMSTAG

10.00 – 11.00 Uhr



Eröffnung der 21. Wuppertaler FrauenGesundheitsTage im Forum

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

11.00 Uhr – 12.30 Uhr



11.00 Uhr – 12.30 Uhr, Workshop, A117

LifeKinetik

Jede Frau hat annähernd die gleiche Anzahl an Milliarden von Gehirnzellen. Und kaum eine nutzt auch nur annähernd einen Bruchteil ihrer Kapazitäten aus. Deshalb geht es bei LifeKinetik® darum, durch einfache aber ungewohnte Übungen, die Körper, Geist und Augen in ihrer Kombination ansprechen, neue Verknüpfungen im Gehirn zu schaffen. Dieses erweiterte „Gehirnnetz“ steht Ihnen dann im Alltag für unterschiedlichste Aufgaben wie z.B. Gedächtnis, Koordination, Kreativität und Lernen zur Verfügung. Das Bestehe-nde an LifeKinetik ist, mit welchem Spaß und welcher Freude diese Gehirnentfaltung stattfindet. Ziel ist es, die Verantwortung für uns zu übernehmen, indem wir eigene (Gehirn-) Ressourcen ausbauen und altersbedingten Prozessen Potential entgegen setzen.

Michaela Pechel, Physiotherapeutin, LifeKinetik Trainerin, BodySense Gesundheitspraktikerin.

11.00 Uhr – 12.30 Uhr, Workshop, A123

Physio-Yoga für Frauen Ü50

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die mit eventuellen körperlichen Einschränkungen dennoch Bewegungsfreude haben und über „Physio-Yoga-Ü50“ eine Veränderung erreichen möchten. Über diverse Hilfsmittel wird hierbei jede Frau in der Lage sein, Übungen aus dem Yoga und aus der Physiotherapie ausüben zu können. Ganz individuell wird bei jeder einzelnen Teilnehmerin die Ausführung der Übung korrigiert, so dass eine langsame Steigerung der Kraft, der Beweglichkeit, der Koordination und des Gleichgewichts spürbar und auf den Alltag übertragbar sein wird! Ein gezieltes Beckenbodentraining ist mir dabei ebenso wichtig, wie ein seelischer Ausgleich bei Wechseljahresbeschwerden oder anderen Stressoren des Alltags! Mit Achtsamkeitsübungen und verschiedenen Atem- und Entspannungsübungen lernt so jede Frau sich besser wahrzunehmen, zu regenerieren und vor allem sich genau so achtsam anzunehmen, wie sie ist.

Simone Rothlübbers, Physiotherapeutin und Sektoren Heilpraktikerin für Physiotherapeuten, seit 23 Jahren in einer neurologischen Rehaklinik tätig. Leitung von Gruppen im Gesundheitsbereich, sowie im Bereich Schwangerschafts- und Rückbildungsyoga. Entwicklung des Konzeptes «Physio-Yoga».

11.00 Uhr – 12.30 Uhr, Workshop, EG023

Lebenslust und Energie durch Kreistanz

Der Workshop richtet sich an alle, die Freude an sich selbst haben und die, wie Frauen seit jeher, Tanzen als Quelle von Kraft und Lebensfreude für sich entdecken und nutzen wollen. Ausgesuchte Volkstänze, Kreistänze und meditative Tänze zu besinnlicher und beschwingter Musik bringen schnell in die eigene Mitte und fördern Harmonie, Körperbewusstsein und inneres Gleichgewicht durch das tiefe Zusammenwirken von Symbolik, Gesten, Haltung, Achtsamkeit, Schrittmustern, Rhythmus und Musik. Ein Gefühl von Erdung und Wiederverbundensein mit Erde, Himmel und Natur kann entstehen und die Möglichkeit für spirituelle Erfahrung. Ein tragender Kreis von Mittänzerinnen lässt ein größeres Ganzes entstehen in dem Weisheit und Poesie der Tänze erlebt werden können. Langweilige Leute tanzen nicht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Schritte sind vorwiegend einfach und schnell zu erlernen und werden erklärt. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen.

Annette Kerber-Assigno, als Tanzlehrerin seit 2002 Leitung von Gruppen, Seminare und Workshops mit Schwerpunkten Balkantänze, Klezmer, Tänze der Völker, Tanzmeditation und Balfolk. Jugendarbeit, Senioren/innen-Tanz, Weiterbildungen für Bildungsträger, Mittanzaktionen, Trauerarbeit u.v.a. Zahlreiche Fortbildungen bei internationalen Kreistanzlehrer/innen, klassische und eigene Choreografien.

11.00 Uhr – 12.30 Uhr **SAMSTAG**

11.00 Uhr – 12.30 Uhr, Vortrag, A201

Darmgesundheit für Frauen und Kinder

Der Darm ist Sitz unseres Immunsystems. Was haben Demenz und andere Erkrankungen mit dem Darm zu tun? Wie kann meine Darmgesundheit mein Wohlbefinden, meine Gesundheit und Leistungsfähigkeit steigern, bzw. erhalten? Ein spannendes Thema vom Säuglings-, bis ins hohe Alter, das viele unterschiedliche Facetten hat. Ich lade Sie herzlich ein, sich in meinem Vortrag zu informieren und zu erfahren, wie Sie sich und Ihren Körper zu diesem Thema unterstützen können.

Heike Kürten, Heilpraktikerin in eigener Praxis. Behandlungsmethoden: Craniosacrale Therapie, Kinesiotaping, Spagyrik, Kinesiologie, Darmgesundheit, Matrix-Inform (Quantenheilung), Dorn-Breuss Therapie.

11.00 Uhr – 12.30 Uhr, Workshop, A203

Lebendige Beziehungen

Konflikte und Streitereien in unseren Beziehungen werden immer weniger, wenn wir aufhören uns vorwiegend über Gedanken auszutauschen. Stattdessen unsere Gefühle fühlen, Wünsche und Bedürfnisse ernst nehmen und uns ehrlich damit zeigen. Dann interessiert uns nicht mehr so sehr die Meinung der anderen, sondern deren Befindlichkeit, Wünsche und Bedürfnisse. Begegnen wir uns auf dieser zu tiefst weiblichen Ebene, ganz gleich ob in nahen oder weniger nahen Beziehungen, ob mit Männern, Frauen oder Kindern, wird es zwischen uns ehrlich, verständnisvoll und mitfühlend. Hier haben wir mehr Interesse am Kooperieren, als am Konkurrieren. Am gegenseitigen Unterstützen und Fördern, als am Gewinnen. Schwierigkeiten und Herausforderungen nehmen wir leichter an, weil wir an ihnen wachsen und reifen. In der natürlichen Freude darüber, fühlen wir uns miteinander verbunden und erfahren Stärkung für uns selbst. So setzen wir eine energetische Aufwärtsspirale in allen unseren Beziehungen in Gang (das Gegenteil von Teufelskreis). Darin können selbst Feinde zu Freunden werden. Grundlage dazu ist, die eigene Lebendigkeit wieder zu entdecken und zu leben. Dazu mehr in diesem Workshop.

Sylvia Schoofs, Beziehungscoach und Persönlichkeitstrainerin, in Einzel- und Paarbegleitung, Gruppen und Seminaren.

11.00 Uhr – 12.30 Uhr, Workshop, A204

Stress lass nach mit ROMPC®

Chronischer Stress macht leider oft krank. In diesem Workshop lernen Sie mit ROMPC® – dem Meridianklopfen – ein Verfahren zur Stressreduktion kennen, das Sie in unterschiedlichsten Lebens- und Arbeitsbereichen nutzen können, um sich schnell Erleichterung zu verschaffen. Sie lernen ein Morgenritual für mehr Gelassenheit im Alltag kennen und wissen, wie Sie sich in Stresssituationen selbst behandeln können. ROMPC® (Relationship-Oriented Meridian-based Psychotherapy, Counselling and Coaching) basiert gleichermaßen auf der Traditionellen Chinesischen Medizin wie auch auf neuesten neurophysiologischen Erkenntnissen.

Karen Blümcke, ROMPC®-Therapeutin, Hypno-Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Supervisorin, seit 1999 mit PERSPEKTIVwechsel – Institut für Bildung und Beratung selbständig.

11.00 Uhr – 12.30 Uhr, Workshop, A206

Selbstbehandlung von Schmerzen und anderem

In meiner Praxis erlebe ich immer mehr Frauen, die Schmerzen oder andere Symptome zeigen, für die Ärztinnen und Ärzte keine Diagnose (mehr) finden. Oft sind diese Symptome Ausdruck einer Emotion, eines Gefühls, das nicht zugelassen wurde und in den Körper „gerutscht“ ist. Da ist die Angst, die wir verdrängen oder die Trauer über den Tod des Hundes, die wir nicht zeigen wollten, vielleicht auch Wut, die vor der ganzen Familie verborgen wurde. Die Emotion, das verdrängte Gefühl, sucht sich seinen Platz im Körper und verweilt dort, bis wir ihm unsere ganze Aufmerksamkeit schenken. Ich werde mit Ihnen eine Technik üben, mit der Sie solche verschobene Gefühle befreien und ins Herz schließen können. Den Symptomen oder Schmerzen fehlt dann die Grundlage, sodass sie häufig einfach verschwinden oder zumindest schwächer werden.

Andrea Bunkowsky, Heilpraktikerin (Psychotherapie) Schwerpunkte: The Work of Byron Katie, Hypno- und Gesprächstherapie, Praxis in Sprockhövel Hasslinghausen.

11.00 Uhr – 12.30 Uhr SAMSTAG

11.00 Uhr – 12.30 Uhr, Workshop, A207

Selbstfürsorge – So will ich leben!

Diese entspannte Übung, die ich mit Ihnen mache, ist wunderbar, um sich wieder Ihre eigene Stärke, aber auch Ihre Wünsche und Ihre scheinbaren Grenzen bewusst zu machen. In Situationen, in denen wir an uns zweifeln, kann die Vision unseres weiblichen Ichs uns den Mut schenken, weiterzumachen und uns selbst treu zu bleiben. Ihre Verantwortung sich selbst gegenüber!

Ulla Petkovic, Heilpraktikerin für Psychotherapie, arbeitet mit der Hypnotherapie nach Milton Erickson. Seit 5 Jahren in eigener Praxis nahe dem Laurentiusplatz tätig.

11.00 Uhr – 12.30 Uhr, Workshop, B220

Trennung und Scheidung – Was ist zu tun?

Sie stehen vor der Trennung Ihrer Partnerschaft oder sind bereits getrennt? Sie wissen nicht, wie Ihre Rechte sind und wie Sie finanziell abgesichert sind? Was ist mit den Kindern? Wie soll es mit unserem Haus weiter gehen? Wer kann mich vor ihm/ihr schützen? Dieser Workshop bietet Ihnen Antworten auf diese wichtigen Fragen und verschafft Ihnen einen Überblick über Ihre Rechte als Frau bei Trennung und Scheidung, so dass Sie verantwortlich für sich selbst Ihre Zukunft gestalten können. Es besteht auf Wunsch die Möglichkeit, konkrete Fragen zu stellen.

Sandra Capra, Jahrgang 1968, verheiratet, Fachanwältin für Familienrecht mit dem Schwerpunkt Trennung, Scheidung Sorgerecht und Gewaltschutz. In eigener Kanzlei in Unterbarmen tätig.

11.00 Uhr – 12.30 Uhr, Vortrag, B221

Was unsere Hormone können

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, Blasenentzündungen, (Gelenk-)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 werden 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 bioidentische, sanfte Hormone, die anthroposophische Medizin, Homöopathie, Pflanzenheilkunde, Mikronährstoffe, Darmbehandlung und Ernährung werden angesprochen.

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

11.00 Uhr – 12.30 Uhr, Workshop, B223

Gesund durch Hypnose

Für Viele ist Hypnose immer noch etwas Geheimnisvolles, dass vor allem verunsichert, obwohl die Medien immer häufiger über verblüffende Heilerfolge dieser Therapieform berichten. Studien belegen mittlerweile nicht nur die Wirksamkeit bei den klassischen Raucherentwöhnungen, sondern auch extreme Verbesserungen der Symptome bis hin zu Heilung von körperlichen Leiden wie zum Beispiel Morbus Crohn, Migräne, u.v.m. Dass Hypnose keine Zauberei ist und die zu Behandelnde jederzeit als aktive Teilnehmerin selbstverantwortlich und selbstbestimmt bleibt, ist unter anderem Thema dieses Workshops. Zusätzlich werden die Teilnehmerinnen einen Einblick in die Möglichkeiten dieser von mir angewandten, ursachenorientierten Therapieform erhalten, die richtig und vor allem achtsam eingesetzt nachhaltig unterstützen, helfen und heilen kann. Die gemeinsame Zeit werden wir nutzen, um neueste Erkenntnisse zu sammeln, mit Vorurteilen aufzuräumen und hautnah durch Demonstrationen Hypnose zu erleben und zu spüren.

Jessica Morkramer, Heilpraktikerin, Hypnosetherapeutin.

11.00 Uhr – 12.30 Uhr SAMSTAG

11.00 Uhr – 12.30 Uhr, Workshop, B227

Achtsamkeit entwickeln – Gesundheit stärken

Der Alltag in einer leistungsorientierten Gesellschaft stellt vielfältige Anforderungen an uns. Gerade Frauen wird nachgesagt, sie seien Multi-Tasking-Fähig. Ob das allerdings unserer Gesundheit zugutekommt, ist eine ganz andere Frage. Häufig ist die Konsequenz, dass wir uns, unsere Grenzen und Bedürfnisse nicht mehr spüren. Bis sich vielleicht irgendwann unser Körper meldet. Die Methode des MBSR bietet einen Weg, von einem automatischen Reagieren und Funktionieren zu einem selbstbestimmten Gestalten des eigenen Lebens zu gelangen. MBSR steht für „Mindfulness-Based-Stress-Reduction“, übersetzt: ‚Stressbewältigung durch Achtsamkeit‘. Meistens in der Form von 8-Wochen-Kursen fördert MBSR die Fähigkeit der bewussten und achtsamen Wahrnehmung des gegenwärtigen Momentes und eigener Empfindungen, Gedanken und Gefühle. Die Übungen stärken die Fähigkeit mit Stress, mit belastenden und schwierigen Situationen, Gedanken und Gefühlen umzugehen. Dies führt auf Dauer zu mehr Gelassenheit und innerer Ruhe, mehr Lebensqualität und persönlichem Wachstum. Die zentralen Übungen eines MBSR-Kurses sind: Achtsame Körperarbeit (Bodyscan und achtsame Yogaübungen), Meditation im Sitzen und Gehen, Achtsamkeitsübungen für den Alltag. MBSR folgt keiner bestimmten Weltanschauung. So ist es für alle Menschen offen, die eine Methode zur aktiven Selbsterforschung und Selbsthilfe suchen, Veränderungswillen mitbringen und einen verantwortlichen und aktiven Umgang mit sich selbst und ihrer Gesundheit anstreben.

Angelika Feld, Yogalehrerin, Tanztherapeutin (Ausbilderin, Lehrtherapeutin BTD), HP (Psychotherapie), in Ausbildung zur MBSR Lehrerin beim Achtsamkeitsinstitut Ruhr. Langjährige Erfahrung im klinischen Bereich und in eigener Praxis

13.00 Uhr – 14.30 Uhr

13.00 Uhr – 14.30 Uhr, Workshop, A117

BodySense

Die Anforderungen an Frauen durch Beruf, Kinder, Pflege etc. sind mitunter sehr hoch. Und manchmal gelingt es nicht, rechtzeitig für sich selbst ausreichend zu sorgen. BodySense® nach Jürgen Woldt ist ein Konzept, bei dem Bewegungen mit spezifischen sensorischen Reizen wie Farbe, Musik, Duft, Bildern und Worten kombiniert werden. Dadurch wird der Körper so angesprochen, dass die Eigenregulationskompetenz gestärkt wird. Antworten finden auf die Fragen „was will ich? Was sind meine Fähigkeiten?“, Stress regulieren, Handlungskompetenz entwickeln. BodySense® ist einfach und absolut in den Alltag integrierbar. Es gibt nichts Gutes außer man tut es; übernehmen sie Verantwortung und sorgen Sie für sich.

Michaela Pechel, Physiotherapeutin, LifeKinetik Trainerin, BodySense Gesundheitspraktikerin.

13.00 Uhr – 14.30 Uhr, Workshop, A123

Entdecke den Rhythmus deines Lebens

Der Takt, in dem unser Leben verläuft wird meist von außen bestimmt. Im Alltag spüren wir den Rhythmus unseres Herzschlags kaum. Entdecken Sie in diesem Workshop Ihr inneres Tempo. Nehmen Sie Ihr Glück in die eigenen Hände und entdecken im Tanz Ihren Rhythmus: den Takt Ihres Lebens. Schenken Sie ihm Aufmerksamkeit und Achtung und Sie werden Ihre Lebendigkeit spüren.

Jessica Hüsing, Tanzsozialtherapeutin, kreative Kinder- und Familientherapeutin, Dipl. Sozialpädagogin, Psychotherapeutin i.A.

13.00 Uhr – 14.30 Uhr, Workshop, EG023

Feldenkrais

„Sich selbst besser wahrzunehmen scheint mir eines der wichtigsten Dinge, die ein Mensch für sich tun kann“, so Dr. Moshé Feldenkrais (1914-1984) Theorie. Sie zeigt uns, wie wir über bewusstes körperorientiertes Lernen eigenverantwortlich und nachhaltig auf Bewegungseinschränkungen, Schmerzzustände oder schlichter Verbesserung im Hier und Jetzt Einfluss nehmen können. Verschaffen Sie sich in diesem Workshop, über einfache Bewegungssequenzen auf der Matte liegend, einen Eindruck wie FELDENKRAIS wirkt: gesund bewegen lernen.

Martina Bruseberg, Heilpraktikerin und lizenzierte FELDENKRAIS Therapeutin FVD®. Seit über 15 Jahren in privater Praxis – für Erwachsene, Kinder und Babys – tätig.

13.00 Uhr – 14.30 Uhr SAMSTAG

13.00 Uhr – 14.30 Uhr, Vortrag, A201

Wenn nichts hilft, helfen oft Blutegel

Wenn Sie beim Thema „Blutegel“ ein Schauer durchfährt, Sie aber etwas von den u.a. Erkrankungen haben, dann ist dies Ihr Vortrag. Nicht umsonst ist die medizinische Blutegel-Therapie eine der ältesten überlieferten Heilmethoden. Anfänglicher Ekel, ein Tier an sich saugen zu lassen, vergeht schnell, wenn man die kleinen Kerle betrachtet und sich klarmacht, dass durch diese Mahlzeit beide Beteiligten profitieren. Hier können wir Verantwortung für unseren Körper übernehmen und ihm Medikamente (die Nieren und Leber belasten) und Operationen ersparen. Die schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung hält i.d.R. 6 – 9 Monate an. In diesem Vortrag erfahren Sie mehr über die Wirkungsweise und Anwendung der kleinen Therapeuten/innen – und können sich einen aus der Nähe anschauen. Medizinische Blutegel werden bei einer Vielzahl von Erkrankungen eingesetzt, die einhergehen mit Schmerzen und Entzündungen wie Arthrosen (z.B. an Knie, Schulter, Finger, Knöchel und Zehen), Entzündungen an Haut, Schleimbeuteln, Tinnitus, Venenerkrankungen sowie bei Migräne aber auch Bluthochdruck und mehr.

Elke Bartsch, Jahrgang 1968, Dipl. Sozialarbeiterin, Heilpraktikerin. Seit 1999 in eigener Praxis tätig.

13.00 Uhr – 14.30 Uhr, Workshop, A203

Nie wieder streiten

Ist das möglich? Und ohne, dass ich tue, was andere von mir erwarten, ohne mich selbst zu verleugnen und zu verbiegen? Und ohne Konflikten und Meinungsverschiedenheiten aus dem Weg zu gehen? Ja, das ist möglich. Dazu braucht es eine achtsame und einfühlsame Kommunikation. Von Herz zu Herz, statt eines Austauschs über Gedanken, was meistens in endlosen Diskussionen und Streit mündet. Und es ist nicht nur möglich, sondern dazu gibt es jetzt sogar ein ganz praktisches „Herzsprechenspiel“, was ich Ihnen in diesem Workshop vorstellen werde. Dieses Brettspiel unterstützt Sie, einander zu hören und eine achtsame Gesprächskultur miteinander zu entwickeln. Es bildet den Rahmen rund um Gespräche, die mit oder auch ohne eine Gesprächskultur wie die Gewaltfreien Kommunikation geführt werden. Das Spiel fördert, dass Sie sich trauen, sich emotional zu zeigen und das ganz ohne Worte. Es entschleunigt Sie, sodass Sie aufmerksamer werden für das was in Ihnen und Ihrem Gegenüber lebendig ist. Und Vieles mehr. Es ist eine spielerische Hilfe, die auch in schwierige Gespräche Leichtigkeit bringt.

Sylvia Schoofs, Beziehungs- und Kommunikationscoach, Atemtherapeutin

13.00 Uhr – 14.30 Uhr, Workshop, A204

Körper & Seele: unsere lebenslange Beziehung

„Die Beziehung zwischen unserem Körper und unserer Seele ist lebenslang, ununterbrochen, unausweichlich und unkündbar.“ Wir möchten uns auf dem Hintergrund unserer unterschiedlichen Professionen der Physio- und Psychotherapie von zwei vermeintlich unterschiedlichen Endpunkten aufeinander zu bewegen. Spielerisch erkunden wir unseren Körper und erleben, wie unser Körper ganz individuell mit uns „spricht“. In der Mitte werden wir uns treffen – und erleben das in der Begegnung beider Einheiten das (Er-)Leben beginnt.

Brigit Fischer, Diplom-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin Psychotherapie und Gruppenanalytikerin. Schwerpunkte: Arbeits- und Beziehungsstörungen und Erziehungsfragen. Seit 2013 in eigener Praxis in Wuppertal tätig. **Christina Fuchs**, staatlich examinierte Physiotherapeutin seit 2003, Manualtherapeutin und Sportphysiotherapeutin. Schwerpunkte: Einzelbehandlungen von orthopädisch/chirurgischen Patienten/innen. Zusätzliche Fortbildungen in der Osteopathie, Rückenschule und Manuellen Lymphdrainage. Angestellte Physiotherapeutin in Wuppertal.

13.00 Uhr – 14.30 Uhr, Vortrag, A206

Der Altar – Heiliger Ort zwischen den Welten

Wir beschäftigen uns mit den Hintergründen und praktischen Möglichkeiten zur Erschaffung eines Kraftplatzes zur Verstärkung positiver Energien. Es gibt so unendlich viele verschiedene und doch jedes Mal einzigartige Altäre, wie es Menschen mit ihren Ideen und Bedürfnissen gibt, die diese wundervollen Plätze errichten. Der Vortrag gibt auch Anregungen zur Aktivierung, dem Umgang und der Pflege eines eigenen Altars.

Sigrid Beckendorf, Ganzheitliche Gesundheitspraxis seit 2006, Sozialarbeiterin, Gesundheits- und Lebensberaterin, Heilungsbegleiterin, ausgebildet in schamanischen Bewusstseinstecheniken.

13.00 Uhr – 14.30 Uhr SAMSTAG

13.00 Uhr – 14.30 Uhr, Workshop, A219

Systemaufstellung – Wie willst du Lieben?

Jenseits von dem, was für richtig und falsch gehalten wird, liegt Ihr Wunsch nach liebevollem Verbundensein? Wie können Sie dieses Bedürfnis in deinem Leben erfüllen? Wie können Sie die volle Verantwortung für sich selbst und Ihre Bedürfnisse übernehmen?

Systemaufstellungen unterstützen Sie, Ihre eigene Lösungswirklichkeit zu spüren, liebevoll loszulassen, was Sie nicht mehr brauchen und in Ihre Antwort hineinzuleben.

Erika Burchartz, Systemische Beraterin und Systemaufstellerin (DGfS), monatliche Aufstellungsabende im Luisenviertel. Unterstützung von Menschen, die ihre Selbstfreundschaft lebendig vertiefen möchten in ihrer Praxis „innen stimmen“.

13.00 Uhr – 14.30 Uhr, Vortrag, B221

Frauengarten Wuppertal

Der Klimawandel wird auch in Wuppertal persönlich erfahrbar – Hitzetage und Starkregen gab es auch hier. Wir sind mit Frauen aktiv geworden und haben einen Gemeinschaftsgarten angelegt. Wir möchten Permakultur erkunden, Gentechnik-freies Gemüse anbauen und Kontakte knüpfen zu anderen Interessierten im Tal. Wir wollen uns einbinden in den notwendigen Wandel, Gemeinschaft und Verbindung knüpfen, gemeinsam den Garten pflegen und Feste feiern. Die Station Natur und Umwelt hält als Kooperationspartnerin ein Gartengrundstück für uns bereit. Wir freuen uns auf Frauen mit und ohne Gartenerfahrung, die neu einsteigen möchten. Mit Bildern und Berichten möchte ich Sie für den FrauenGarten begeistern.

Birgit Gladbach-Eckstein, Jg. 1956; Gründungsmitfrau der FrauenBeratung Wuppertal, Dipl. Pädagogin, Kunsttherapeutin, Traumatherapeutin, Kinder- und Jugendtherapeutin.

13.00 Uhr – 14.30 Uhr, Workshop, B223

Autismus bei Mädchen und Frauen

In diesem Workshop möchte ich Sie über die verschiedenen Formen von Autismus informieren und die spannende Frage beantworten; warum hatte Hans (Asperger) nur Jungen und keine Mädchen als Betroffene, (s)einer Autismus Spektrum Störung? Diese Antwort und gerne auch Ihre Fragen, ob als Betroffene oder Angehörige, möchte ich in mit Ihnen erläutern. Einige Hilfsmittel werden ebenso vorgestellt. Willkommen im Autismus-Workshop für Betroffene, Angehörige und Interessierte!

Alexandra Köhler, Heilpraktikerin für Psychotherapie. EMDR Lehrbeauftragte FVDH. Seit 9 Jahren in eigener Praxis tätig.

13.00 Uhr – 14.30 Uhr, Workshop, A227

Buddhayoga – Ankommen im Hier und Jetzt

Verantwortung und Nachhaltigkeit im Alltag durch Achtsamkeit: Buddhayoga ist eine Alltagspraxis. Auf deiner Yogamatte beobachten Sie Ihren Atem-Körper in der Stille und in der Bewegung. Vipassana, die buddhistische Einsichtsmeditation ermöglicht es Ihnen, entspannt im Hier und Jetzt zu verweilen. In einem geschützten Raum können Sie mehr und mehr spüren, wie es sich anfühlt hellwach und völlig gegenwärtig zu sein. Herz und Geist werden klar und weit, Geistesinhalte werden bewusst, aber Sie müssen damit nichts tun. Im Anschluss an den Workshop können Sie beginnen zu denken statt gedacht zu werden – ein klarer hellwacher Geist kann Probleme viel leichter lösen, als ein enger blockierter Geist. Schritt für Schritt können Sie diese Präsenz im Hier und Jetzt in Ihren Alltag integrieren, indem Sie Achtsamkeits-Inseln für innere Klarheit erschaffen.

Sibylle Göge, Yogalehrerin und Ganzheitliche Yogatherapeutin, Lehrerin für Tanzimprovisation, Körpersymbolik und Tanztheater, Spirituelle Heil- und Energiearbeit.

15.30 – 17.00 Uhr SAMSTAG

15.30 – 17.00 Uhr, Workshop, A117

Gefährtinnen – der Flow unseres Herzens

Ein Workshop, der eine der stärksten, weiblichen Kraftquellen öffnet: Unser Herz! Wie wäre es eine Frau zu sein, die voller Vertrauen aus ihrem Herzen heraus lebt? Wie wäre es eine Frau zu sein, die sich selbst und ihr Leben zutiefst liebt? Dieser Workshop gibt Ihnen Impulse, das eigene Herz tiefer zu öffnen und die Verbindung zu sich selbst zu erneuern. Hier lernen Sie innerlich eine bewusste Entscheidung zu treffen, mit welcher Haltung Sie in der Welt sein wollen. Sie sind eingeladen mit verschiedenen Übungen etwas Neues für sich auszuprobieren. In diesem Workshop spüren Sie wieviel Energie zu uns fließt, wenn wir verbunden sind in einer Gruppe Gleichgesinnter. Erleben wir den gemeinsamen Flow unserer weiblichen Herzenergie! Der sehr erlebnisorientierte Workshop kann eine gute Orientierung geben für die Seminarreihe „Gefährtinnen“ die nach den Frauengesundheitstagen erneut startet. Willkommen!

Magdalena Salvato, Seminarleitung, Life-Coaching, Heilpraktikerin.

15.30 – 17.00 Uhr, Workshop, A123

Physio-Yoga für jüngere Frauen

Yoga aus therapeutischer Sicht ist für mich bei meiner Arbeit mit Schwangeren, in der Rückbildung und auch danach als „Physio-Yoga“ im eigenen „Bewegungsraum“ meine Hauptausrichtung. Physio-Yoga richtet sich somit an Frauen, die neben der Verantwortung für ein oder mehrere Kinder, auch den allgemeinen Anforderungen des Alltags ausgesetzt sind. Sie sollen eine Möglichkeit haben, sich sowohl körperlich, als auch seelisch wieder in eine gesunde Balance zu bringen! Hier bietet die Bewegungsmeditation Yoga ein großes Repertoire an Übungen für die Verbesserung der inneren und äußeren Kraft, der Beweglichkeit, der Koordination und des Gleichgewichts. Zusammen mit einem funktionellen Ganzkörpertraining und dem Faszientraining aus der Physiotherapie ergibt sich ein effektives und alltagsbezogenes Training des Körpers in all seinen Facetten! Über zahlreiche Hilfsmittel kann dabei jede Frau bei ihren Möglichkeiten bleiben. Am Anfang und am Ende jeder Einheit steht die Meditation – das nach Innen schauen und bei sich verweilen. Mittels verschiedener Atem-, Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen können Frauen wieder lernen sich selbst zu spüren und sich vor allem achtsam anzunehmen.

Simone Rothlübbers, Physiotherapeutin und Sektoren Heilpraktikerin für Physiotherapeuten, seit 23 Jahren in einer neurologischen Rehaklinik tätig. Leitung von Gruppen im Gesundheitsbereich, sowie im Bereich Schwangerschafts- und Rückbildungsyoga. Entwicklung des Konzeptes „Physio-Yoga“.

15.30 – 17.00 Uhr, Workshop, EG023

Zeit für mich! Mehr Lebensfreude und Klarheit durch Bewegung im Innen und Außen

Dieser Workshop wendet sich an Frauen, die ihren Alltag wieder mit Schwung, Begeisterung und Entspannung beleben wollen. Frauen, die ihre eigene Lebensenergie und ihre Gefühle wieder spüren und nutzen möchten, um so ihr Leben kreativer, spontaner und entspannter genießen und gestalten zu können. Wer sich selbst kennen lernen, die eigenen Ressourcen raus kitzeln aber auch die Muster kennen und verstehen möchte, die im Leben Schwierigkeiten bringen, für die ist der Workshop genau das Richtige.

Ragnhild Mertler, Pädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Selbständig (mit einer Kollegin) in einer Praxisgemeinschaft in Schwelm tätig. Praxisschwerpunkte: Körpertherapie, Traumatherapie (EMDR), Gesprächstherapie.

15.30 – 17.00 Uhr, Workshop, A201

Raus aus dem Grübeln – Rein in die Klarheit

In unserem Alltag erleben wir ständig Dinge, die wir gern anders hätten. Grübeleien und Trübsal lassen nicht lange auf sich warten. Ihre Wünsche und Visionen gehen im Alltag unter, haben zwischen den Verpflichtungen und den Kleinigkeiten, die noch zu tun sind, keinen Platz. In dem Sie sich keine Zeit für die Dinge nehmen, die Ihnen wirklich wichtig sind, bremsen Sie sich selbst aus. So bleiben Sie auf der Stelle und können Ihr volles Potential nicht leben. Schenken Sie Ihrem Aber und Ihren Zweifeln eine Pause! In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, Ihre Gedankenschleifen zu unterbrechen. Geben Sie Ihren Wünschen und Visionen Raum und erhalten Sie Klarheit und Ruhe. Hierzu biete ich eine meditative Reise an, in der das Wünschen leicht wird.

Jessica Hüsing, Tanzsozialtherapeutin, kreative Kinder- und Familientherapeutin, Dipl. Sozialpädagogin, Psychotherapeutin i.A.

15.30 – 17.00 Uhr SAMSTAG

15.30 – 17.00 Uhr, Workshop, A203

Nein – Sagerinnen leben gesünder!

Ihr Leben – Ihre Ziele – wo stehen Sie? Können Sie auch „Nein“ sagen? Managen Sie „nur“ andere oder auch sich selbst? Mit Hilfe von psychodramatischen Methoden (Rollenspiel) und Körperübungen bietet dieser Workshop die Möglichkeit, sich folgenden Fragen und deren Beantwortung zu nähern: Welche Gedanken blockieren mich, um mich abgrenzen zu können? Gibt es Möglichkeiten den Mut zum Nein-Sagen zu erlernen? Wie kann die sanfte Art des „Nein-Sagens“ aussehen? Wie gehe ich mit Angriffen um?

Cornelia Pulver-Kötter, Vortragsrednerin, Coach, Trainerin, seit vielen Jahren eigene Praxis.

15.30 – 17.00 Uhr, Workshop, A204

Stress lass nach mit ROMPC®

Chronischer Stress macht leider oft krank. In diesem Workshop lernen Sie mit ROMPC® – dem Meridianklopfen – ein Verfahren zur Stressreduktion kennen, das Sie in unterschiedlichsten Lebens- und Arbeitsbereichen nutzen können, um sich schnell Erleichterung zu verschaffen. Sie lernen ein Morgenritual für mehr Gelassenheit im Alltag kennen und wissen, wie Sie sich in Stresssituationen selbst behandeln können. ROMPC® (Relationship-Oriented Meridian-based Psychotherapy, Counselling and Coaching) basiert gleichermaßen auf der Traditionellen Chinesischen Medizin wie auch auf neuesten neurophysiologischen Erkenntnissen.

Karen Blümcke, ROMPC®-Therapeutin, Hypno-Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Supervisorin, seit 1999 mit PERSPEKTIVwechsel – Institut für Bildung und Beratung selbständig.

15.30 – 17.00 Uhr, Workshop, A206

Gesund durch Hypnose

Für Viele ist Hypnose immer noch etwas Geheimnisvolles, dass vor allem verunsichert, obwohl die Medien immer häufiger über verblüffende Heilerfolge dieser Therapieform berichten. Studien belegen mittlerweile nicht nur die Wirksamkeit bei den klassischen Raucherentwöhnungen, sondern auch extreme Verbesserungen der Symptome bis hin zu Heilung von körperlichen Leiden wie zum Beispiel Morbus Crohn, Migräne, u.v.m. Dass Hypnose keine Zauberei ist und die zu Behandelnde jederzeit als aktive Teilnehmerin selbstverantwortlich und selbstbestimmt bleibt, ist unter anderem Thema dieses Workshops. Zusätzlich werden die Teilnehmerinnen einen Einblick in die Möglichkeiten dieser von mir angewandten, ursachenorientierten Therapieform erhalten, die richtig und vor allem achtsam eingesetzt nachhaltig unterstützen, helfen und heilen kann. Die gemeinsame Zeit werden wir nutzen, um neueste Erkenntnisse zu sammeln, mit Vorurteilen aufzuräumen und hautnah durch Demonstrationen Hypnose zu erleben und zu spüren.

Jessica Morkramer, Heilpraktikerin, Hypnosetherapeutin.

15.30 – 17.00 Uhr, Vortrag, B220

Wie ich mir die anderen fremd mache

Umbruchzeiten und Fremdheit scheinen zusammenzugehören. Doch Fremdheit ist nichts Gegebenes, sondern wird immer wieder aktiv hergestellt. Wann ist mir oder wird mir mein Gegenüber fremd? Und wie geschieht das? Was tue ich, dass dieser Prozess in Gang gesetzt wird?

Petra Wlecklick, Politologin (MA), Themen: Migration und Teilhabe. Feministische Bildungsarbeiterin, Gestaltsupervisorin und interkulturelle Trainerin. Als „Weltenschneiderin“ versuche ich getrenntes wie z.B. Politik und Spiritualität, Eigenes und Fremdes immer wieder achtsam zusammenzubringen.

15.30 – 17.00 Uhr SAMSTAG

15.30 – 17.00 Uhr, Workshop, B223

Reiki – die universelle Lebensenergie

„Der Hauptzweck von Reiki ist nicht nur das Heilen von Krankheiten, sondern die Verstärkung vorhandener Talente, das Gleichgewicht des Geistes, die Gesundheit des Körpers und damit das Erlangen von Glück“. (Mikao Usui) Inwieweit bestimmen Sie Ihr Leben selbst? Zu wissen, was Frau will, ist eine feine Sache. Aber es ist nur eine Seite der Medaille. Wir sollten auch die Möglichkeit haben, zu tun, was wir wollen. Reiki ist ein Weg, der Ihnen zur Weiterentwicklung und vorteilhafter Veränderung verhelfen kann. Reiki ist eine sehr alte Heilkunst, die in Japan von Mikao Usui wiederentdeckt wurde. Reiki fördert die Selbstheilungskräfte und wirkt auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene. Reiki ist keine Religion oder Sekte. Die gemeinsame Zeit werden wir nutzen um einen Einblick in die Welt des Reiki zu erhalten, praktische Demonstrationen zu erleben und auch einige Fragen zu stellen. Jede kann Reiki erlernen – auch Sie. Reiki wirkt und erklärt sich selbst durch das gemeinsame Erleben. Sie sind herzlich eingeladen mit Reiki Neuland zu betreten.

Silvia Pokorra-Neudel, psychotherapeutische Praxis seit 10 Jahren

15.30 – 17.00 Uhr, Workshop, B227

Bewusste Körperpoesie

Bewusste KörperPoesie schenkt Ihnen eine bewegende und tiefe Einsicht in Ihren Tanz des Lebens. Sie verbindet die buddhistische Achtsamkeitspraxis (Einsichtsmeditation) mit dem Kappert-Training und unterstützt Sie in Ihrer Persönlichkeitsentwicklung. In diesem Workshop wird ein grundlegendes Lebensthema inszeniert und ermöglicht Ihnen Selbsterkenntnis, Selbstaussdruck, Selbstheilung und Wachstum. Sie erleben sich in einem geschützten Raum als Übung für Ihr Leben. Achtsam und bewusst spüren Sie über Ihr Körper-Geist-Gefühl in ein bedeutsames Lebensthemen hinein. Wunderbare Einzel-, Partnerinnen- und Gruppenübungen aus Körpersymbolik, Massage, Tanztheater, Tanzimprovisation und Bewusstseinsarbeit fließen als heilsames Gesamtkunstwerk zusammen. Ich ermutige Sie, mit liebevollem Feingefühl nach innen zu spüren und sich mutig und spielerisch in Ihrem Ausdruck auszuprobieren. Neues entsteht und Sie dürfen es geschehen lassen – Körper, Geist und Seele können sich nachhaltig entfalten, weil dieser heilsame Bewusstwerdungs-Prozess nicht nur intellektuell, sondern auch im Zellgedächtnis abgespeichert wird. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Sibylle Göge, Yogalehrerin und Ganzheitliche Yogatherapeutin, Lehrerin für Tanzimprovisation, Körpersymbolik und Tanztheater, Spirituelle Heil- und Energiearbeit.

17.30 – 19.00 Uhr

17.30 – 19.00 Uhr, Workshop, A117

Freude am FrauSein

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. Heutzutage haben viele Frauen den Kontakt zu ihrer Sinnlichkeit und Weiblichkeit verloren und plagen sich mit Lustlosigkeit, innerer Kälte und Mangel an Nähe und Intimität herum. Wenn Sie Lust haben, Ihren sinnlich-weiblich-sexuellen Körper mehr zu genießen, dann kommen Sie gerne in den Workshop. Eine tiefe und liebevolle Verbindung zu unserem Körper ist die Basis für mehr Lebendigkeit, Lebensfreude und Energie. Erfahren Sie, wie sehr ein Kreis von gleichgesinnten Frauen beflügelt und bestärkt in unserer Suche nach mehr Freude am FrauSein! Dieser sehr erlebnisorientierte Workshop ist geeignet für mutige Frauen, die experimentell und neugierig Neuland entdecken wollen. Willkommen!

Magdalena Salvato, Seminarleitung, Life-Coaching, Heilpraktikerin.

17.30 – 19.00 Uhr SAMSTAG

17.30 – 19.00 Uhr, Workshop, A123

Yoga – Hilfe bei PMS

Für Frauen, die sich Zeit nehmen wollen, den Prozess der Fruchtbarkeit zu ehren und zu respektieren. Jeder Frau ergeht es in dieser Zeit anders. Die einen sehnen sich nach Zurückgezogenheit, wieder andere bewegen sich lieber. Manche Frauen leiden unter Schmerzen und Stimmungsschwankungen in den Tagen vor den Tagen. Natürlich können Sie auch während der Menstruation Yoga üben. Wenn Ihnen nach einer beruhigenden restaurativen Yoga-Sequenz ist, dann sind Sie hier herzlich willkommen.

Phyllis Scholz, Yogalehrerin, Esalen©Practitioner, Heilpraktikerin für Psychotherapie i.A. und Teil der Praxis „180 Grad“, Remscheid.

17.30 – 19.00 Uhr, Workshop, A201

Achtung – Jetzt!

2018: wir sind aufgeklärt, emanzipiert, wir wissen was wir wollen und kennen unsere Rechte. Jedenfalls scheint es so. Im Bereich der Sexualität – unserem intimsten Bereich im Leben – erleben wir jedoch immer wieder die Scheu zu unserer ganz ureigenen Kraft als Frau zu finden und zu stehen. Warum? Weil es uns verletzlich und sichtbar macht und weil Hingabe und Kraft eine Menge Angst machen können – nicht nur uns Frauen. Nicht nur unsere eigene Sexualität, unsere Phantasien und Bedürfnisse, sondern auch die Beziehungsform, in der wir leben möchten spielen dabei eine Rolle. War es vor 20 Jahren noch ganz selbstverständlich monogame, andauernden Beziehungen anzustreben, so dürfen wir uns heute fragen wie, mit wem und in welcher Form wir gerne in Partnerschaft leben möchten. Wir werden verschiedene Beziehungsformen vorstellen und mit Ihnen ins Gespräch kommen über die weibliche Kraft der Sexualität und Emanzipation in der Sexualität.

Christiane Salomon, Paar- und Sexualtherapeutin, Seminarleiterin, Praxisleitung von „180 Grad“, Remscheid.

17.30 – 19.00 Uhr, Vortrag, A203

Vorstellung des LebensIntegrations-Prozess

Das LEBEN fragt uns nicht ob wir es leben möchten.... geschweige denn, wann und wie und bei wem wir leben möchten, welche Erfahrungen wir machen möchten, müssen oder sollen. Leben geschieht ganz einfach aus sich selbst heraus. So ist der „LIP“ ein Anliegen an uns selbst. Der LebensIntegrationsProzess (LIP) ist eine neue Form der Aufstellungsarbeit, bei der es um den einzelnen Menschen und dessen innerer Haltung zu sich selbst geht. Der LebensIntegrationsProzess ist aufgebaut auf dem von Dr. Wilfried Nelles entwickelten Modell der sieben Bewusstseinsstufen und den entsprechenden wesentlichen menschlichen Lebensstufen. Gelingt es uns, mit offenem Herzen und Liebe auf uns selbst und unseren Lebensweg zu schauen und ihm voll und ganz zuzustimmen, kommt eine heilende innere Bewegung in Fluss. Im Anschluss an den Vortrag gibt es die Möglichkeit, sich den Prozess in Kurzform anzusehen. Hierbei handelt es sich um einen Selbsterfahrungsprozess, keine therapeutische Maßnahme.

Bianca Schorn, Ausbildung in Familienaufstellen bei Heimo Sölter. Seit 2009 Angebot von Aufstellungskurse. Seit 2016 i.A. zum Lebensintegrationsprozess.

17.30 – 19.00 Uhr, Workshop, A206

Entfache das innere Feuer

Spüre Deine Kraft in Rhythmus und Gesang. Lass Dich tragen im Kreis der Frauen. Fühle Dich im Klang der Stimmen, erlebe die Fülle! Du bist Teil eines Ganzen. Vertraue Deiner Intuition, erde Dich, lass Dich ein. Nimm Herzensenergie mit und trage sie in die Welt! So wollen wir leben.

Susanne Strobel, Musikerin, Musikpädagogin, Dozentin, Bandleaderin. Percussionschule Wuppertal, Leitung Apito Fiasko. Initiatorin von „Die Magie des Rhythmus“. Breites Angebot exklusiv für Frauen. Referentin in Frauenbildungshäusern. Seminare, Fortbildungen. Interkulturelle Jugendarbeit.

17.30 – 19.00 Uhr SAMSTAG

17.30 – 19.00 Uhr, Workshop, B220

Du bist was du isst?!

Ich möchte Sie einladen, in meinem Vortrag etwas über moderne, ganzheitliche Ernährungsberatung zu erfahren. Wie beeinflussen ernährungswissenschaftliche, medizinische, naturwissenschaftliche aber auch kulturelle, gesellschaftliche Faktoren unsere Ernährung. Ich möchte Ihnen einen Einblick in die vielfältigen Zusammenhänge dieser und vieler anderer Faktoren wie Ernährung, Wohlbefinden, Gesundheit, psychische Faktoren, Körpergefühl aber auch Einflüsse aus den Medien geben. Was ist für jede Einzelne richtig? Welche ernährungsbedingten Krankheiten gibt es? Wie erkenne ich sie? Wir werden tagtäglich mit Diäten, Ernährungstrends, Schönheitsidealen und anderen Vorschlägen zur Ernährung und Schönheitsidealen konfrontiert. Jede einzelne Frau sollte für sich den eigenen Weg zu ihrer Ernährung und ihrem Körper finden! Zum Abschluss genießen Sie eine Gruppentrance aus der Hypnotherapie nach Milton Erickson.

Carmen Schacht, Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxisgemeinschaft. Hypnotherapeutin nach M. Erickson (Lehrbeauftragte des FVDH). Gesprächstherapeutin, Ganzheitliche Ernährungsberaterin.

17.30 – 19.00 Uhr, Vortrag, B223

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 nachhaltig 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, Arbeitskollegen... 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).

17.30 – 19.00 Uhr, Vortrag, B227

Craniosacrale Therapie – das Erlebnis

Erfahren Sie die vielfältigen Behandlungsmöglichkeiten im Bereich der Craniosacralen Therapie. Eine aus der klassischen Osteopathie entwickelte Behandlungsmöglichkeit, mit der Sie Körper, Geist und Seele auf eine sehr sanfte Art und Weise unterstützen und behandeln können. Machen Sie erste Erfahrungen mit dem craniosacralen Rhythmus in meinem Workshop und lassen Sie sich von dieser Behandlungsmethode begeistern. Ich lade Sie herzlich dazu ein.

Heike Kürten, Heilpraktikerin in eigener Praxis. Behandlungsmethoden: Craniosacrale Therapie, Kinesiotaping, Spagyrik, Kinesiologie, Darmgesundheit, Matrix-Info (Quantenheilung), Dorn-Breuss Therapie.

Ab 19.00 Uhr**Party im Forum**

Wir feiern ein – hoffentlich – rauschendes Fest mit Sekt & Selters, einem kleinen Imbiss, Tanz, Party und D-Jane **Christel Meeth**

PROGRAMM SONNTAG

10.00 Uhr – 11.00 Uhr



Eröffnungs-Vortrag, Forum

Nachhaltigkeit & Verantwortung – Frauenpower für eine zukunftsfähige Entwicklung!

Umweltverschmutzung und der bereits in vollem Gange befindliche Klimawandel stellen derzeit weltweit eine der größten Herausforderungen dar. Daher ist die Forcierung und Umsetzung einer nachhaltigen gesellschaftlichen Entwicklung von allergrößter Bedeutung. Dabei spielt auch die Frauenpolitik und die Beteiligung von Frauen eine wichtige Rolle. Der Vortrag bietet einen kurzen Überblick über den Nachhaltigkeitsbegriff im Allgemeinen und wird im Besonderen auf den Zusammenhang von Frauenpolitik bzw. Frauenbewegung und nachhaltiger gesellschaftlicher Entwicklung eingehen.

Tatsache ist: Der Klimawandel ist bereits in NRW angekommen. Daher wird ein Schwerpunkt auf den Themenkomplex „Frauen- und Genderbelange im Klimaschutz“ gelegt. Es handelt sich hier um ein relativ neues Forschungsgebiet, das aufzeigt, dass und in welcher Weise Frauen in (geschlechts-)spezifischer Weise von den Folgen des Klimawandels betroffen sind. Dies berührt insbesondere auch den Gesundheits- und Sozialbereich. Eine nachhaltige gesellschaftliche Entwicklung kann es ohne Frauenpolitik nicht geben – sowohl was die inhaltlicher Ebene als auch die Beteiligung von Frauen betrifft, sei es die Frauenbewegung oder jede Einzelne.

Aber: Wer trägt die Verantwortung? Und: Was können WIR konkret tun? Im Vortrag sollen entsprechende Handlungsansätze und Konzepte im Kontext von Frauen-/Genderforschung, Frauenbewegung und institutionalisierter Frauenpolitik auf Bundes-, Landes- und auf kommunaler Ebene dargestellt werden, denen allen Eines gemeinsam ist: Frauen powern für eine zukunftsfähige Entwicklung!

Doris Freer, geb. 1952, 1985 – Oktober 2017 Frauen-/Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Duisburg und langjährige Sprecherin der LAG kommunaler Frauenbüros/Gleichstellungsstellen NRW, 2012 bzw. 2014 (bis Okt. 2017) Mitglied im Koordinierungskreis Klimaschutzplan NRW und im Team Nachhaltigkeit NRW

11.30 Uhr – 13.00 Uhr



11.30 Uhr – 13.00 Uhr, Workshop, A117

Energietankstelle Minutenpause

Ärger, Müdigkeit, Erschöpfung, Anspannung und Stress – wer kennt das nicht? Im Alltag erleben wir oft herausfordernde Situationen, die unser ganzes Können und unsere ganze Kraft erfordern. Leider versäumen wir es dann oft, uns in der Hektik des Alltags eine kurze Auszeit zum Entspannen und Auftanken zu nehmen, dabei wäre es ja gerade dann wichtig! Wie wäre es, wenn Sie z.B. in den Fahrstuhl stiegen und zehn Stockwerke später Ihre Batterien wieder ein Stückchen aufgeladen hätten? Wenn Sie belastende Situationen einfach im Container entsorgen könnten? Oder binnen weniger Minuten einen Entspannungsurlaub auf der Insel machen könnten? Diese „Kurzentspannung auf Knopfdruck“ ist erlernbar und in vielen Situationen des beruflichen Alltags anwendbar – zum Abwerfen von Ballast ebenso wie zum Auftanken.

Karen Blümcke, ROMPC®-Therapeutin, Hypno-Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Supervisorin, seit 1999 mit PERSPEKTIVwechsel – Institut für Bildung und Beratung selbständig.

11.30 Uhr – 13.00 Uhr SONNTAG



11.30 Uhr – 13.00 Uhr, Workshop, A123

Physio-Yoga für jüngere Frauen

Yoga aus therapeutischer Sicht ist für mich bei meiner Arbeit mit Schwangeren, in der Rückbildung und auch danach als „Physio-Yoga“ im eigenen „Bewegungsraum“ meine Hauptausrichtung. Physio-Yoga richtet sich somit an Frauen, die neben der Verantwortung für ein oder mehrere Kinder, auch den allgemeinen Anforderungen des Alltags ausgesetzt sind. Sie sollen eine Möglichkeit haben, sich sowohl körperlich, als auch seelisch wieder in eine gesunde Balance zu bringen! Hier bietet die Bewegungsmeditation Yoga ein großes Repertoire an Übungen für die Verbesserung der inneren und äußeren Kraft, der Beweglichkeit, der Koordination und des Gleichgewichts. Zusammen mit einem funktionellen Ganzkörpertraining und dem Faszientraining aus der Physiotherapie ergibt sich ein effektives und alltagsbezogenes Training des Körpers in all seinen Facetten! Über zahlreiche Hilfsmittel kann dabei jede Frau bei ihren Möglichkeiten bleiben. Am Anfang und am Ende jeder Einheit steht die Meditation – das nach Innen schauen und bei sich verweilen. Mittels verschiedener Atem-, Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen können Frauen wieder lernen sich selbst zu spüren und sich vor allem achtsam anzunehmen.

Simone Rothlübbers, Physiotherapeutin und Sektoren Heilpraktikerin für Physiotherapeuten, seit 23 Jahren in einer neurologischen Rehaklinik tätig. Leitung von Gruppen im Gesundheitsbereich, sowie im Bereich Schwangerschafts- und Rückbildungsyoga. Entwicklung des Konzeptes „Physio-Yoga“.

11.30 Uhr – 13.00 Uhr, Workshop, EG023

Gefährtinnen – der Flow unseres Herzens

Ein Workshop, der eine der stärksten, weiblichen Kraftquellen öffnet: Unser Herz! Wie wäre es eine Frau zu sein, die voller Vertrauen aus ihrem Herzen heraus lebt? Wie wäre es eine Frau zu sein, die sich selbst und ihr Leben zutiefst liebt? Dieser Workshop gibt Ihnen Impulse, das eigene Herz tiefer zu öffnen und die Verbindung zu sich selbst zu erneuern. Hier lernen Sie innerlich eine bewusste Entscheidung zu treffen, mit welcher Haltung Sie in der Welt sein wollen. Sie sind eingeladen mit verschiedenen Übungen etwas Neues für sich auszuprobieren. In diesem Workshop spüren Sie wieviel Energie zu uns fließt, wenn wir verbunden sind in einer Gruppe Gleichgesinnter. Erleben wir den gemeinsamen Flow unserer weiblichen Herzenergie! Der sehr erlebnisorientierte Workshop kann eine gute Orientierung geben für die Seminarreihe „Gefährtinnen“ die nach den Frauengesundheitstagen erneut startet. Willkommen!

Magdalena Salvato, Seminarleitung, Life-Coaching, Heilpraktikerin.

11.30 Uhr – 13.00 Uhr, Vortrag, A201

Wechseljahre- Zeit des Wandels

Die Wechseljahre sind eine aufregende Zeit im Leben und der Übergang in eine neue Lebensphase. Ich gehe in diesem Vortrag zum einen auf die Entwicklungs- und Wachstumsprozesse dieser Zeit ein und zum anderen stelle ich heilpraktische Methoden vor, die ich bei eventuellen Beschwerden anbiete. Methoden, die ich unter anderem vorstellen werde sind die Homöopathie und Ohrakupunktur. Ich freue mich auf eine rege Diskussion.

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

11.30 Uhr – 13.00 Uhr, Workshop, A203

Achtung – Jetzt!

2018: wir sind aufgeklärt, emanzipiert, wir wissen was wir wollen und kennen unsere Rechte. Jedenfalls scheint es so. Im Bereich der Sexualität – unserem intimsten Bereich im Leben – erleben wir jedoch immer wieder die Scheu zu unserer ganz ureigenen Kraft als Frau zu finden und zu stehen. Warum? Weil es uns verletzbar und sichtbar macht und weil Hingabe und Kraft eine Menge Angst machen können – nicht nur uns Frauen. Nicht nur unsere eigene Sexualität, unsere Phantasien und Bedürfnisse, sondern auch die Beziehungsform, in der wir leben möchten spielen dabei eine Rolle. War es vor 20 Jahren noch ganz selbstverständlich monogame, andauernden Beziehungen anzustreben, so dürfen wir uns heute fragen wie, mit wem und in welcher Form wir gerne in Partnerschaft leben möchten. Wir werden verschiedene Beziehungsformen vorstellen und mit Ihnen ins Gespräch kommen über die weibliche Kraft der Sexualität und Emanzipation in der Sexualität.

Christiane Salomon, Paar- und Sexualtherapeutin, Seminarleiterin, Praxisleitung von „180 Grad“, Remscheid.

11.30 Uhr – 13.00 Uhr SONNTAG

11.30 Uhr – 13.00 Uhr, Workshop, A204

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 Erinnerungen an alle Erfahrungen unseres Lebens ist. Oftmals ist es so, dass durch diese Erfahrungen unbewusste Anschauungen und Verhaltensmuster entstanden sind, welche sich auf der Körperebene und in der Gestaltung von Beziehungen ausdrücken. Dies hat Einfluss auf alle Lebensbereiche und führt oft zu Konflikten bis hin zu psychischen und körperlichen Symptomen wie Ängste, 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, Entspannungspädagogin, Traumabehandlung, eigene Praxis in Wuppertal.

11.30 Uhr – 13.00 Uhr, Workshop, A206

Systemaufstellung – Wie willst du Lieben?

Jenseits von dem, was für richtig und falsch gehalten wird, liegt Ihr Wunsch nach liebevollem Verbundensein? Wie können Sie dieses Bedürfnis in deinem Leben erfüllen? Wie können Sie die volle Verantwortung für sich selbst und Ihre Bedürfnisse übernehmen? Systemaufstellungen unterstützen Sie, Ihre eigene Lösungswirklichkeit zu spüren, liebevoll loszulassen, was Sie nicht mehr brauchen und in Ihre Antwort hineinzuleben.

Erika Burchartz, Systemische Beraterin und Systemaufstellerin (DGfS), monatliche Aufstellungsabende im Luisenviertel. Unterstützung von Menschen, die ihre Selbstfreundschaft lebendig vertiefen möchten in ihrer Praxis „innen stimmen“.

11.30 Uhr – 13.00 Uhr, Workshop, A207

Fußreflexzonen-Massage

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 wohltuende Entspannung schenken. Auch zur Vorsorge und Pflege der Gesundheit ist diese Massage, welche auf eine lange Tradition zurückblicken kann, sehr zu empfehlen. Gerne setze ich in der Praxis diese Methode auch zur Unterstützung bei hormonellen Dysbalancen, Menstruationsproblemen, unerfülltem Kinderwunsch etc. ein. Wir werden uns einigen ausgewählten Zonen am Fuß zuwenden und spezielle Entspannungsgriffe in Partnerinnen-Arbeit üben. Frauen sollen mitbringen: warme Socken und bequeme Kleidung.

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

11.30 Uhr – 13.00 Uhr, Workshop, A219

Ihre Beziehung zu sich selbst?!

Hier geht es um die nachhaltigste Beziehung des weiblichen Lebens... um die Beziehung zu sich selbst. Diese Übung führt Sie in einer sanften Trance direkt zu Ihren Beziehungswünschen. Ihr Liebeswunschzettel wartet auf Sie!

Ulla Petkovic, Heilpraktikerin für Psychotherapie, arbeitet mit der Hypnotherapie nach Milton Erickson. Seit 5 Jahren in eigener Praxis nahe dem Laurentiusplatz tätig.

11.30 Uhr – 13.00 Uhr **SONNTAG**

11.30 Uhr – 13.00 Uhr, Workshop, B220

„I'm Walking“ – Alles über das Pilgern

Dieser Workshop gibt Antworten auf Fragen von interessierten Frauen oder angehenden Pilgerinnen, über das Pilgern an sich und im speziellen über den Jakobsweg (Camino de Frances). Nachdem ich den ca. 800 km langen Weg zweimal im Abstand von zwei Jahren zu verschiedenen Jahreszeiten ging, habe ich neben praktischen Tipps zu Gepäck und Ausrüstung auch vielfältige Einblicke ins weibliche Pilgerleben parat. Nebenbei hab ich meine Mitpilger/innen und was sie so mit sich trugen aufmerksam beobachtet, wozu ich einige Anekdoten erzählen kann. Ich ging jeweils als Einzelgängerin ohne Gruppe oder vorherige Buchungen und trug mein Gepäck selbst. Außerdem werde ich verraten, wie man wirksam pilgert, also nicht nur den Weg hinter sich bringt, sondern wie man sich so auf die Reise einlässt, dass sich viele der heilbringenden-Wirkungen des „Ca minus“ entfalten können. Ich freue mich über zukünftige und ehemalige Pilgerinnen sowie Interessierte, die Camino – Luft schnuppern möchten.

Andrea Bunkowski, Heilpraktikerin (Psychotherapie). Schwerpunkte: The Work of Byron Katie, Hypno- und Gesprächstherapie, Praxis in Sprockhövel Haßlinghausen.

11.30 Uhr – 13.00 Uhr, Workshop, B221

Lebendige Beziehungen

Konflikte und Streitereien in unseren Beziehungen werden immer weniger, wenn wir aufhören uns vorwiegend über Gedanken auszutauschen. Stattdessen unsere Gefühle fühlen, Wünsche und Bedürfnisse ernst nehmen und uns ehrlich damit zeigen. Dann interessiert uns nicht mehr so sehr die Meinung der anderen, sondern deren Befindlichkeit, Wünsche und Bedürfnisse. Begegnen wir uns auf dieser zu tiefst weiblichen Ebene, ganz gleich ob in nahen oder weniger nahen Beziehungen, ob mit Männern, Frauen oder Kindern, wird es zwischen uns ehrlich, verständnisvoll und mitfühlend. Hier haben wir mehr Interesse am Kooperieren, als am Konkurrieren. Am gegenseitigen Unterstützen und Fördern, als am Gewinnen. Schwierigkeiten und Herausforderungen nehmen wir leichter an, weil wir an ihnen wachsen und reifen. In der natürlichen Freude darüber, fühlen wir uns miteinander verbunden und erfahren Stärkung für uns selbst. So setzen wir eine energetische Aufwärtsspirale in allen unseren Beziehungen in Gang (das Gegenteil von Teufelskreis). Darin können selbst Feinde zu Freunden werden. Grundlage dazu ist, die eigene Lebendigkeit wieder zu entdecken und zu leben. Dazu mehr in diesem Workshop.

Sylvia Schoofs, Beziehungcoach und Persönlichkeitstrainerin, in Einzel- und Paarbegleitung, Gruppen und Seminaren.

11.30 Uhr – 13.00 Uhr, Vortrag, B223

Wohlfühlernährung in den Wechseljahren nach den Kriterien der Chinesischen Medizin

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

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

11.30 Uhr – 13.00 Uhr, Vortrag, B227

Hormone bei Stress und BurnOut

Wissen Sie, welche Hormone bei einem Burnout verrückt spielen? 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. Wir sprechen über unterstützende Maßnahmen zur Verringerung von Stress, so dass eine Erschöpfung gar nicht erst zum Burnout führt.

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

14.00 – 15.30 Uhr SONNTAG

14.00 – 15.30 Uhr, Workshop, A117

Energereich durch den Tag

Frauen müssen tagtäglich funktionieren, egal ob es ihnen gut geht oder nicht. Es warten dutzende Aufgaben auf sie: der Job, die Kinder, der Haushalt und und und. Wenn Sie das Gefühl kennen und vielleicht manchmal nicht mehr wissen, wo Raum für Sie bleibt, wer Sie in der Essenz sind, weil Sie sich durch Ihre verschiedenen „Aufgaben“ verloren haben, dann könnte Ihnen dieser Yoga-Workshop gefallen.

Phyllis Scholz, Yogalehrerin, Esalen©Practitioner, Heilpraktikerin für Psychotherapie i.A., Teil der Praxis „180 Grad“, Remscheid.

14.00 – 15.30 Uhr, Workshop, A123

LifeKinetik

Jede Frau hat annähernd die gleiche Anzahl an Milliarden von Gehirnzellen. Und kaum eine nutzt auch nur annähernd einen Bruchteil ihrer Kapazitäten aus. Deshalb geht es bei LifeKinetik® darum, durch einfache aber ungewohnte Übungen den Körper, Geist und die Augen in ihrer Kombination ansprechen, neue Verknüpfungen im Gehirn zu schaffen. Dieses erweiterte „Gehirnnetz“ steht Ihnen dann im Alltag für unterschiedlichste Aufgaben wie z.B. Gedächtnis, Koordination, Kreativität und Lernen zur Verfügung. Das Bestechende an LifeKinetik ist, mit welchem Spaß und welcher Freude diese Gehirnentfaltung stattfindet. Verantwortung übernehmen, indem eigene (Gehirn-) Ressourcen ausgebaut werden und wir altersbedingten Prozessen Potential entgegen setzen.

Michaela Pechel, Physiotherapeutin, LifeKinetik Trainerin, BodySense Gesundheitspraktikerin.

14.00 – 15.30 Uhr, Workshop, EG023

Freude am FrauSein

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. Heutzutage haben viele Frauen den Kontakt zu ihrer Sinnlichkeit und Weiblichkeit verloren und plagen sich mit Lustlosigkeit, innerer Kälte und Mangel an Nähe und Intimität herum. Wenn Sie Lust haben, Ihren sinnlich-weiblich-sexuellen Körper mehr zu genießen, dann kommen Sie gerne in den Workshop. Eine tiefe und liebevolle Verbindung zu unserem Körper ist die Basis für mehr Lebendigkeit, Lebensfreude und Energie. Erfahren Sie wie sehr ein Kreis von gleichgesinnten Frauen beflügelt und bestärkt in unserer Suche nach mehr Freude am FrauSein! Dieser sehr erlebnisorientierte Workshop ist geeignet für mutige Frauen, die experimentell und neugierig Neuland entdecken wollen. Willkommen!

Magdalena Salvato, Seminarleitung, Life-Coaching, Heilpraktikerin.

14.00 – 15.30 Uhr, Vortrag, A201

Ausrichtung und Bachblüten

Wahrscheinlich wissen Sie selbst gut genug, wenn in Ihrem Leben etwas emotional schief läuft. Wenn Sie z.B. Angst lähmt (z.B. vor Prüfungen, vorm Zahnarzt o.ä.), Eifersucht quält, Entscheidungen schwer fallen. Oft haben wir es mit wiederkehrenden Mustern zu tun, die sich immer wieder einschleichen. Die meisten Menschen haben eine solche Baustelle, an die sie immer wieder zurückkehren und dort leiden. Wenn Sie so etwas in Ihrem Leben erkannt haben, ist es gut, sich diesen Mechanismus genau anzuschauen und eine neue Wahl zu treffen. Unterstützung können Sie bei Bachblüten finden. Der Begründer Edvard Bach nannte solche „Schieflagen“ geistige Missverständnisse und stellte ihnen gesunde seelische Potenziale gegenüber, die mithilfe von Blütenessenzen wirken können. In diesem Vortrag stelle ich meine Arbeit vor. Es geht mir darum, für die Teilnehmerinnen einen passenden Weg zu finden, sie in ihrer individuellen Lebenslage zu unterstützen, damit sie ihrem Ziel näher kommen.

Elke Bartsch, Jahrgang 1968, Dipl. Sozialarbeiterin, Heilpraktikerin. Seit 1999 in eigener Praxis tätig.

14.00 – 15.30 Uhr **SONNTAG**

14.00 – 15.30 Uhr, Workshop, A203

Selbstbehandlung von Schmerzen und anderem

In meiner Praxis erlebe ich immer mehr Frauen, die Schmerzen oder andere Symptome zeigen, für die Ärztinnen und Ärzte keine Diagnose (mehr) finden. Oft sind diese Symptome Ausdruck einer Emotion, eines Gefühls, dass nicht zugelassen wurde und in den Körper „gerutscht“ ist. Da ist die Angst, die wir verdrängen oder die Trauer über den Tod des Hundes, die wir nicht zeigen wollten, vielleicht auch Wut, die vor der ganzen Familie verborgen wurde. Die Emotion, das verdrängte Gefühl, sucht sich seinen Platz im Körper und verweilt dort, bis wir ihm unsere ganze Aufmerksamkeit schenken. Ich werde mit Ihnen eine Technik üben, mit der Sie solche verschobene Gefühle befreien und ins Herz schließen können. Den Symptomen oder Schmerzen fehlt dann die Grundlage, sodass sie häufig einfach verschwinden oder zumindest schwächer werden.

Andrea Bunkowsky, Heilpraktikerin (Psychotherapie) Schwerpunkte: The Work of Byron Katie, Hypno- und Gesprächstherapie, Praxis in Sprockhövel Hasslinghausen.

14.00 – 15.30 Uhr, Workshop, A204

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 Erwachsenen, 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

14.00 – 15.30 Uhr, Vortrag, A206

Der Bioscan – Gesundheit in deiner Hand

Was machen Astronaut/innen im All, um ihre Gesundheit zu überprüfen? Sie nutzen u.a. eine Wellenmesstechnik, die nun auch jede Frau nutzen kann. In einem Vortrag mit Demonstration erkläre ich ein solches Gerät, den mobilen Bioscan. Das Spannende an diesem Gerät ist, dass es spezielle Vitalstoffmängel sowie Stärken und Schwächen von Organen erkennen kann. Für Ihre Gesundheit kann eine Analyse von großem Wert sein, da es sehr frühzeitig reagiert und im Bereich der Gesundheitsvorbeugung einen großen Wert hat.

Sigrid Beckendorf, Ganzheitliche Gesundheitspraxis seit 2006, Sozialarbeiterin, Gesundheits- und Lebensberaterin, Heilungsbegleiterin, ausgebildet in schamanischen Bewusstseinstecheniken.

14.00 – 15.30 Uhr, Workshop, A207

Natürliche Familienplanung – ein neuer Weg?

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, Kopfschmerz, Depressionen, Gewichtszunahme, Brustkrebsrisiko, Schilddrüsenerkrankungen usw. Wollen wir Frauen 40-50 Jahre unseres Lebens ein Medikament einnehmen, was tief in unser Körpergeschehen eingreift? Ich möchte über eine Methode informieren, in der moderne medizinische Erkenntnisse mit individueller Körperwahrnehmung kombiniert werden. Für Frauen in verschiedenen Lebensphasen – und auch in verschiedenen Lebenssituationen, z.B. nach dem Absetzen hormoneller Verhütungsmittel – stellt dieses neue Wissen eine Bereicherung dar. Einerseits kann eine Schwangerschaft sicher vermieden werden, andererseits kann bei Kinderwunsch das beste Fruchtbarkeitsfenster bestimmt werden. Die Wahrnehmung und Deutung der verschiedenen, individuellen körperlichen und auch psychischen Zeichen ermöglichen ein besseres Körperverständnis. Ein Gewinn von mehr Sicherheit und Freiheit der Entscheidungen beim nächsten Arzt-/Ärztinnenbesuch.

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

14.00 – 15.30 Uhr **SONNTAG**

14.00 – 15.30 Uhr, Workshop, B219

Körper & Seele: unsere lebenslange Beziehung

„Die Beziehung zwischen unserem Körper und unserer Seele ist lebenslang, ununterbrochen, unausweichlich und unkündbar.“ Wir möchten uns auf dem Hintergrund unserer unterschiedlichen Professionen der Physio- und Psychotherapie von zwei vermeintlich unterschiedlichen Endpunkten aufeinander zu bewegen. Spielerisch erkunden wir unseren Körper und erleben, wie unser Körper ganz individuell mit uns „spricht“. In der Mitte werden wir uns treffen – und erleben das in der Begegnung beider Einheiten das (Er)-Leben beginnt.

Brigit Fischer, Diplom-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin Psychotherapie und Gruppenanalytikerin. Schwerpunkte: Arbeits- und Beziehungsstörungen und Erziehungsfragen. Seit 2013 in eigener Praxis in Wuppertal tätig. **Christina Fuchs**, staatlich examinierte Physiotherapeutin seit 2003, Manualtherapeutin und Sportphysiotherapeutin. Schwerpunkte: Einzelbehandlungen von orthopädisch/chirurgischen Patienten/innen. Zusätzliche Fortbildungen in der Osteopathie, Rückenschule und Manuellen Lymphdrainage. Angestellte Physiotherapeutin in Wuppertal.

14.00 – 15.30 Uhr, Vortrag, B220

Trennung und Scheidung – Was ist zu tun?

Sie stehen vor der Trennung Ihrer Partnerschaft oder sind bereits getrennt? Sie wissen nicht, wie Ihre Rechte sind und wie Sie finanziell abgesichert sind? Was ist mit den Kindern? Wie soll es mit unserem Haus weiter gehen? Wer kann mich vor ihm/ihr schützen? Dieser Vortrag bietet Ihnen Antworten auf diese wichtigen Fragen und verschafft Ihnen einen Überblick über Ihre Rechte als Frau bei Trennung und Scheidung, so dass Sie verantwortlich für sich selbst Ihre Zukunft gestalten können. Es besteht auf Wunsch die Möglichkeit, konkrete Fragen zu stellen.

Sandra Capra, Fachanwältin für Familienrecht mit dem Schwerpunkt Trennung, Scheidung Sorgerecht und Gewaltschutz in eigener Kanzlei in Unterbarmen tätig.

14.00 – 15.30 Uhr, Workshop, B221

Entdecke den Rhythmus deines Lebens

Der Takt, in dem unser Leben verläuft wird meist von außen bestimmt. Im Alltag spüren wir den Rhythmus unseres Herzschlags kaum. Entdecken Sie in diesem Workshop Ihr inneres Tempo. Nehmen Sie Ihr Glück in die eigenen Hände und entdecken im Tanz Ihren Rhythmus: den Takt Ihres Lebens. Schenken Sie ihm Aufmerksamkeit und Achtung und Sie werden Ihre Lebendigkeit spüren.

Jessica Hüsing, Tanzsozialtherapeutin, kreative Kinder- und Familientherapeutin, Dipl. Sozialpädagogin, Psychotherapeutin i.A.

14.00 – 15.30 Uhr, Workshop, B222

Feldenkrais

„Sich selbst besser wahrzunehmen scheint mir eines der wichtigsten Dinge, die ein Mensch für sich tun kann“, so Dr. Moshé Feldenkrais (1914-1984) Theorie. Sie zeigt uns, wie wir über bewusstes körperorientiertes Lernen eigenverantwortlich und nachhaltig auf Bewegungseinschränkungen, Schmerzzustände oder schlichter Verbesserung im Hier und Jetzt Einfluss nehmen können. Verschaffen Sie sich in diesem Workshop, über einfache Bewegungssequenzen auf der Matte liegend, einen Eindruck wie FELDENKRAIS wirkt: gesund bewegen lernen.

Martina Bruseberg, Heilpraktikerin und lizenzierte FELDENKRAIS Therapeutin FVD®. Seit über 15 Jahren in privater Praxis – für Erwachsene, Kinder und Babys – tätig.

14.00 – 15.30 Uhr, Workshop, B223

Angst und Trauma mit EMDR besiegen

Angst hält Sie auf! Angst mischt sich überall ein. Sie ist nie still, nur manchmal ruht sie. Wie das Trauma, das weiter in Ihnen lebt. Angst ist zeitlos, wie das Gehirn eines wunderschönen, hoch sensitiven Elefanten. Gefesselt von der Angst an einem Lebenspflock, weiß Ihr tiefes Unbewusst-sein, dass ein Schritt genügen würde um sich selbst von diesem Pflock zu befreien. Dieser Schritt kann für Sie eine EMDR Therapie sein. Lernen Sie die von F. Shapiro entwickelte EMDR Angst- und Traumatherapie näher kennen und bringen Sie all Ihre Ängste und Fragen mit.

Alexandra Köhler, Heilpraktikerin für Psychotherapie. EMDR Lehrbeauftragte FVDH. Seit 9 Jahren in eigener Praxis tätig.

14.00 – 15.30 Uhr SONNTAG

14.00 – 15.30 Uhr, Vortrag, B227

Vorstellung des LebensIntegrations-Prozess

Das LEBEN fragt uns nicht ob wir es leben möchten.... geschweige denn, wann und wie und bei wem wir leben möchten, welche Erfahrungen wir machen möchten, müssen oder sollen. Leben geschieht ganz einfach aus sich selbst heraus. So ist der „LIP“ ein Anliegen an uns selbst. Der LebensIntegrationsProzess (LIP) ist eine neue Form der Aufstellungsarbeit, bei der es um den einzelnen Menschen und dessen innerer Haltung zu sich selbst geht. Der LebensIntegrationsProzess ist aufgebaut auf dem von Dr. Wilfried Nelles entwickelten Modell der sieben Bewusstseinsstufen und den entsprechenden wesentlichen menschlichen Lebensstufen. Gelingt es uns, mit offenem Herzen und Liebe auf uns selbst und unseren Lebensweg zu schauen und ihm voll und ganz zuzustimmen, kommt eine heilende innere Bewegung in Fluss. Im Anschluss an den Vortrag gibt es die Möglichkeit, sich den Prozess in Kurzform anzusehen. Hierbei handelt es sich um einen Selbsterfahrungsprozess, keine therapeutische Maßnahme.

Bianca Schorn, Ausbildung in Familienaufstellen bei Heimo Sölter. Seit 2009 Angebot von Aufstellungskursen. Seit 2016 i.A. zum Lebensintegrationsprozess.

16.00 Uhr – 17.30 Uhr

16.00 Uhr – 17.30 Uhr, Workshop, A117

Energietankstelle Minutenpause

Ärger, Müdigkeit, Erschöpfung, Anspannung und Stress – wer kennt das nicht? Im Alltag erleben wir oft herausfordernde Situationen, die unser ganzes Können und unsere ganze Kraft erfordern. Leider versäumen wir es dann oft, uns in der Hektik des Alltags eine kurze Auszeit zum Entspannen und Auftanken zu nehmen, dabei wäre es ja gerade dann wichtig! Wie wäre es, wenn Sie z.B. in den Fahrstuhl stiegen und zehn Stockwerke später Ihre Batterien wieder ein Stückchen aufgeladen hätten? Wenn Sie belastende Situationen einfach im Container entsorgen könnten? Oder binnen weniger Minuten einen Entspannungsurlaub auf der Insel machen könnten? Diese „Kurzentspannung auf Knopfdruck“ ist erlernbar und in vielen Situationen des beruflichen Alltags anwendbar – zum Abwerfen von Ballast ebenso wie zum Auftanken.

Karen Blümcke, ROMPC©-Therapeutin, Hypno-Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Supervisorin, seit 1999 mit PERSPEKTIVwechsel – Institut für Bildung und Beratung selbständig.

16.00 Uhr – 17.30 Uhr, Workshop, A123

BodySense

Die Anforderungen an Frauen durch Beruf, Kinder, Pflege etc. sind mitunter sehr hoch. Und manchmal gelingt es nicht, rechtzeitig für sich selbst ausreichend zu sorgen. BodySense® nach Jürgen Woldt ist ein Konzept, bei dem Bewegungen mit spezifischen sensorischen Reizen wie Farbe, Musik, Duft, Bildern und Worten kombiniert werden. Dadurch wird der Körper so angesprochen, dass die Eigenregulationskompetenz gestärkt wird. Finden und leben „was will ich? Was sind meine Fähigkeiten?“, Stress regulieren, Handlungskompetenz entwickeln. BodySense® ist einfach und absolut in den Alltag integrierbar. Es gibt nichts Gutes außer man tut es; übernehmen sie Verantwortung und sorgen Sie für sich.

Michaela Pechel, Physiotherapeutin, LifeKinetik Trainerin, BodySense Gesundheitspraktikerin.

16.00 Uhr – 17.30 Uhr **SONNTAG**



16.00 Uhr – 17.30 Uhr, Workshop, EG023

Physio-Yoga für Frauen Ü50

Dieser Workshop richtet sich an Frauen, die mit eventuellen körperlichen Einschränkungen dennoch Bewegungsfreude haben und über „Physio-Yoga-Ü50“ eine Veränderung erreichen möchten. Über diverse Hilfsmittel wird hierbei jede Frau in der Lage sein, Übungen aus dem Yoga und aus der Physiotherapie ausüben zu können. Ganz individuell wird bei jeder einzelnen Teilnehmerin die Ausführung der Übung korrigiert, so dass eine langsame Steigerung der Kraft, der Beweglichkeit, der Koordination und des Gleichgewichts spürbar und auf den Alltag übertragbar sein wird! Ein gezieltes Beckenbodentraining ist mir dabei ebenso wichtig, wie ein seelischer Ausgleich bei Wechseljahresbeschwerden oder anderen Stressoren des Alltags! Mit Achtsamkeitsübungen und verschiedenen Atem- und Entspannungsübungen lernt so jede Frau sich besser wahrzunehmen, zu regenerieren und vor allem sich genau so achtsam anzunehmen, wie sie ist.

Simone Rothlübbers, Physiotherapeutin und Sektoren Heilpraktikerin für Physiotherapeuten, seit 23 Jahren in einer neurologischen Rehaklinik tätig. Leitung von Gruppen im Gesundheitsbereich, sowie im Bereich Schwangerschafts- und Rückbildungsyoga. Entwicklung des Konzeptes „Physio-Yoga“.

16.00 Uhr – 17.30 Uhr, Workshop, A201

Zeit für mich! Mehr Lebensfreude und Klarheit durch Bewegung im Innen und Außen

Dieser Workshop wendet sich an Frauen, die ihren Alltag wieder mit Schwung, Begeisterung und Entspannung beleben wollen. Frauen, die ihre eigene Lebensenergie und ihre Gefühle wieder spüren und nutzen möchten, um so ihr Leben kreativer, spontaner und entspannter genießen und gestalten zu können. Wer sich selbst kennen lernen, die eigenen Ressourcen raus kitzeln aber auch die Muster kennen und verstehen möchte, die im Leben Schwierigkeiten bringen, für die ist der Workshop genau das Richtige.

Ragnild Mertler, Pädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Selbständig (mit einer Kollegin) in einer Praxisgemeinschaft in Schwelm tätig. Praxisschwerpunkte: Körpertherapie, Traumatherapie (EMDR), Gesprächstherapie.

16.00 Uhr – 17.30 Uhr, Workshop, A203

Wie wollen wir leben?

Im Herzen, verbunden und in Frieden. Wünschen wir uns dies nicht alle? Und doch.... Was uns fehlt, ist die Basis für all diese Qualitäten: das Mitgefühl, der Sinn unserer Reise hier auf Erden!!!, wie Joseph Campbell (Experte auf dem Gebiet der Mythologie) so schön poetisch ausdrückt. Es ist die Basis der wertschätzenden Kommunikation, die Basis eines friedvollen Miteinanders, die Basis für unsere eigene Selbstliebe, die Basis für den Frieden in uns und in der Welt. Mitgefühl kann man üben. Umso weniger wir es anwenden, umso mehr geht es verloren. Sie erwartet eine praktische Übung des Mitgefühls sowie Anregungen für Ihren Alltag, Mitgefühl mehr zu gebrauchen.

Bea Schönfeld, Heilpraktikerin seit 1988 in eigener Praxis in Wuppertal. Prozessorientierte Psychologin seit 2003. Schwerpunkte: Kommunikation, Mediation, Körperarbeit, Krisenbewältigung.

16.00 Uhr – 17.30 Uhr, Vortrag, A204

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 nachhaltig 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).

16.00 Uhr – 17.30 Uhr **SONNTAG**

16.00 Uhr – 17.30 Uhr, Information, A206

Sonnenhungrig? – Da hätten wir was

In Wuppertal gibt es seit 125 Jahren das Luft- und Sonnenbad für „Damen“ auf den Höhen Katernbergs. Notwendig in der Industrialisierungsphase in Wuppertal, um frische Luft zu tanken. Heute ein uneinsehbarer Ort für Frauen, die Frischluft- und FKK-Fans sind und z.B. keinen eigenen Garten haben oder eine Urlaubsoase in Wuppertal suchen. Zur Zeit nutzen gut 10 Frauen das Gelände, die den Platz aber gerne mit interessierten Frauen teilen. Interesse geweckt? Dann sind Sie herzlich zur Informationsveranstaltung mit Ihren Fragen eingeladen!

Anne Uhl, ist Luftbadende, die den schönen Ort „über Wuppertal“ gerne mehr Frauen zugänglich machen will und es spannend findet, die alte Tradition des Luft- und Sonnenbades weiter zu pflegen.

16.00 Uhr – 17.30 Uhr, Workshop, B221

Nie wieder streiten

Ist das möglich? Und ohne, dass ich tue, was andere von mir erwarten, ohne mich selbst zu verleugnen und zu verbiegen? Und ohne Konflikten und Meinungsverschiedenheiten aus dem Weg zu gehen? Ja, das ist möglich. Dazu braucht es eine achtsame und einfühlsame Kommunikation. Von Herz zu Herz, statt eines Austauschs über Gedanken, was meistens in endlosen Diskussionen und Streit mündet. Und es ist nicht nur möglich, sondern dazu gibt es jetzt sogar ein ganz praktisches „Herzsprechenspiel“, was ich Ihnen in diesem Workshop vorstellen werde. Dieses Brettspiel unterstützt Sie, einander zu hören und eine achtsame Gesprächskultur miteinander zu entwickeln. Es bildet den Rahmen rund um Gespräche, die mit oder auch ohne eine Gesprächskultur wie die Gewaltfreien Kommunikation geführt werden. Das Spiel fördert, dass Sie sich trauen, sich emotional zu zeigen und das ganz ohne Worte. Es entschleunigt Sie, sodass Sie aufmerksamer werden für das was in Ihnen und Ihrem Gegenüber lebendig ist. Und Vieles mehr. Es ist eine spielerische Hilfe, die auch in schwierige Gespräche Leichtigkeit bringt.

Sylvia Schoofs, Beziehungs- und Kommunikationscoach, Atemtherapeutin

16.00 Uhr – 17.30 Uhr, Workshop, B223

Raus aus dem Grübeln – Rein in die Klarheit

In unserem Alltag erleben wir ständig Dinge, die wir gern anders hätten. Grübeleien und Trübsal lassen nicht lange auf sich warten. Ihre Wünsche und Visionen gehen im Alltag unter, haben zwischen den Verpflichtungen und den Kleinigkeiten, die noch zu tun sind, keinen Platz. In dem Sie sich keine Zeit für die Dinge nehmen, die Ihnen wirklich wichtig sind, bremsen Sie sich selbst aus. So bleiben Sie auf der Stelle und können Ihr volles Potential nicht leben. Schenken Sie Ihrem Aber und Ihren Zweifeln eine Pause! In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit, Ihre Gedankenschleifen zu unterbrechen. Geben Sie Ihren Wünschen und Visionen Raum und erhalten Sie Klarheit und Ruhe. Hierzu biete ich eine meditative Reise an, in der das Wünschen leicht wird.

Jessica Hüsing, Tanzsozialtherapeutin, kreative Kinder- und Familientherapeutin, Dipl. Sozialpädagogin, Psychotherapeutin i.A.

Ab 17.45 Uhr**Abschluss im Forum**

Den Abschluss der FrauenGesundheitsTage werden wir gemeinsam mit

Susanne Strobel klangvoll gestalten.

Herausgeber/in:

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

Kontakt

Roswitha Bocklage
Tel 02 02 / 563 53 70
Info.frauengesundheitstage@stadt.wuppertal.de
www.wuppertal.de/frauengesundheitstage

Unterstützt durch Aids-Hilfe Wuppertal und Stroer City Marketing

Ausführliches Programm: www.wuppertal.de/frauengesundheitstage

Vorbereitung der FrauenGesundheitsTage

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

In Kooperation und mit fachlicher Unterstützung durch

Heike Friel, Gymnastiklehrerin, WenDo-Trainerin, Yogalehrerin
Birgit Gladbach-Eckstein, FrauenBeratung und Selbsthilfe e.V.
Laura Schröter, Dipl. Sozialarbeiterin

In Kooperation mit der Bergischen Volkshochschule

Hinweis

Das Programm ist auf Grundlage der Texte der Referentinnen entstanden und vom Organisationsteam lediglich redaktionell bearbeitet worden.

Kommunikationsdesign und Illustration

Stadt Wuppertal, Medienzentrum, Ute Seifert

Das Kurzprogramm liegt an öffentlichen Stellen aus.