

15. Wuppertaler **Frauen**  
**GesundheitsTage**  
**Sa. 25. - So. 26. 2.'12**



**Gesamtschule Barmen**  
**Wuppertal, Unterdörnen**  
**Schwebbahn Adlerbrücke**  
**Für alle interessierten**  
**Frauen**



# Willkommen

## zu den FrauenGesundheitsTagen in der Gesamtschule Barmen!

**Zum 15. Mal** möchten wir Sie einladen die Wuppertaler FrauenGesundheitsTage zu besuchen.

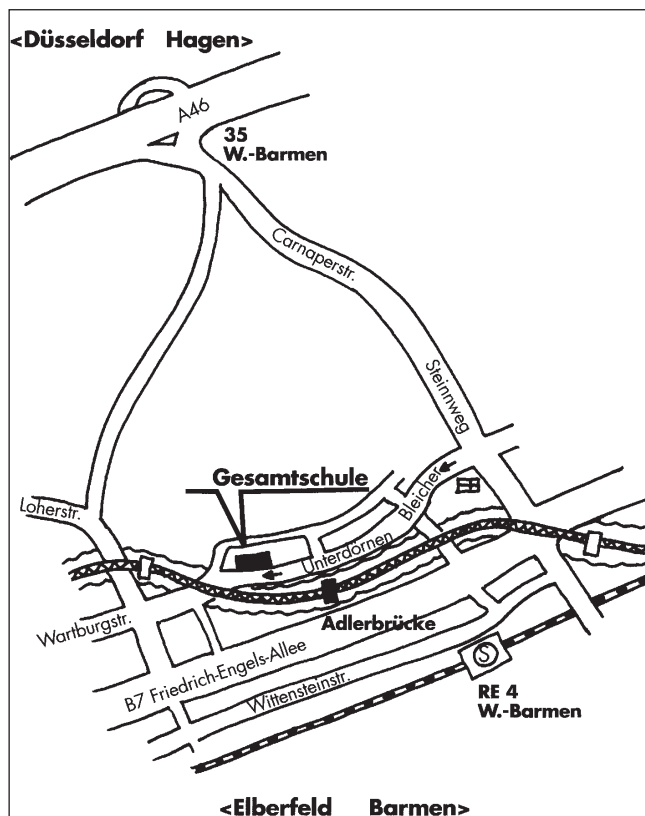
Das Schwerpunktthema diesen Jahres – **„Erneuerbare Energien“** – wird uns in den Workshops und Vorträgen begleiten. Die **Referentinnen** waren gebeten, das Thema in ihren Angeboten aufzugreifen. Dies ist in beeindruckend vielfältiger Weise geschehen.

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

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

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

## Wegbeschreibung zur Gesamtschule Barmen



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

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

In diesem Sinne bieten wir Raum für:

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

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

Trotz bestmöglicher Ausnutzung der Räume können wir **keine Garantie** dafür geben, dass Sie jede Ihrer gewünschten Veranstaltung besuchen können. Oftmals sind einzelne Veranstaltungen sehr stark frequentiert, so dass die Kapazitäten nicht ausreichen. Wir versuchen jedoch, Veranstaltungen die einen großen Zulauf haben, ein zweites Mal stattfinden zu lassen. Frauen, denen bestimmte Veranstaltungen sehr wichtig sind, sollten sich 20 Minuten vor Beginn bei dem entsprechenden Raum einfinden. Grundsätzlich haben **Frauen mit körperlichen Einschränkungen** in Veranstaltungen Vorrang, wenn diese stark besucht sind. Wir bitten alle Besucherinnen um Verständnis, Flexibilität und Rücksichtnahme.

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

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



# Organisatorisches

## **Kosten**

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

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

## **Kostenlose Kinderbetreuung**

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

## **Essen und Trinken**

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

## **Abschlussparty**

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

## **Besucherinnen mit körperlichen Einschränkungen**

Die Gesamtschule Barmen 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. Sollten Sie Zweifel haben, erkundigen Sie sich bitte kurz vor der Veranstaltung bei der jeweiligen Referentin. Es gibt keine Gebärdendolmetscherin. Assistentinnen haben freien Eintritt.

## **Hinweis für Raucherinnen**

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

## **Haftung**

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

## **Besucherinnen-Buch und Wünsche**

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

## **Danksagung**

An dieser Stelle bedanken wir uns bei all denjenigen, die die 15. Wuppertaler FrauenGesundheitsTage möglich gemacht haben. Dazu gehören sowohl die Fachfrauen die sich und ihre Arbeit an diesem Wochenende unentgeltlich vorstellen, aber auch die zahlreichen Helferinnen im Hintergrund.

## **Finanzen**

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

## **Spenden-Konto**

Aids-Hilfe, Stichwort: FrauenGesundheitsTage  
Stadtparkasse Wuppertal, BLZ: 330 500 00,  
Konto-Nr.: 933 770

Steuerlich absetzbare Spendenquittungen können ausgestellt werden.

# Eröffnung und Abschluss

## ♥ Eröffnung

Samstag, 9.00 Uhr, Mensa

### Eröffnung

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

## ♥ Besondere Angebote

Samstag & Sonntag, Mensa

### Massage gegen Spende

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

## ♥ Abschluss

Sonntag, 17.45 Uhr, Mensa

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

Maria Schmidt-Fieber wird auch den Abschluss klangvoll gestalten. Danach gibt es **Sekt & Selters**, einen kleinen **Imbiss, Tanz & Party** unter dem Motto „Tanzt solange ihr könnt!“.

Fair, menschlich, nah.  
Unsere Sparkasse.



Seit fast 200 Jahren ist die Sparkasse in Wuppertal mehr als nur ein Kreditinstitut. Sie unterstützt fair, menschlich und durch Nähe die Menschen und Unternehmen in unserer Stadt und stärkt damit den Standort Wuppertal. Dadurch hat sie sich zu einem wertvollen und unverzichtbaren Bestandteil des Lebens in der Schwebelahnstadt entwickelt.  
[www.sparkasse-wuppertal.de](http://www.sparkasse-wuppertal.de)

Sparkasse.  
Gut für Wuppertal.



# Programm Samstag

**9.00 Uhr  
Eröffnung**

Organisationsteam & Maria Schmidt-Fieber, Mensa

**10.00 bis 11.30 Uhr**

Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr

**Yoga für die Hormonbalance**

Sibylle Sitara Göge, Workshop, Raum 1, S. 23

Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr

**Kundalini-Meditation**

Shanti Angelika Huppertsberg-Mehling, Workshop,  
Raum 2, S. 23

Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr

**Anregung meiner individuellen Lebensenergie  
durch die klassische Homöopathie**

Regina Körner, Vortrag, Raum 3, S. 24

Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr

**Die Kunst in Beziehung zu leben**

Sylvia Schoofs-Budig, Workshop, Raum 4, S. 24

Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr

**Die eigenen Energien erneuern –  
durch meditativen Tanz!**

Annette Kerber-Assigno, Workshop, Raum 5, S. 25

Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr

**Klarer Kurs voraus**

Mechtild Albers, Workshop, Raum 6, S. 26

Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr

**Wirksam entlasten – Kraft schöpfen –  
vor Burnout schützen**

Ulrike Pilz-Kusch, Workshop, Raum 7, S. 26

Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr

**Elementare Körpertherapie: Was tun, wenn der  
Rücken schmerzt? Die Wirbelsäule als Basispflege  
Ihrer Gesundheit**

Friederike Scheu & Susanne Meinders, Vortrag,  
Raum 8, S. 27



\*\*\* Ihr Fachgeschäft für gesunde Ernährung! \*\*\*

Naturkosmetik  
Naturarzneimittel  
Lieferservice

**Sabine Niggemann**

Master of Chinese Dietetics  
– ärztlich geprüft –

Ernährungsberatung nach TCM

☎ 0202-59 64 41

Höhne 15 – 42275 Wuppertal (Barmen)

## Vera Causa

Alexandra Köhler  
Heilpraktikerin (Psychotherapie)

NLP

Angst

wingwave®

Stress

EMDR

Wut

Hilflosigkeit

Königsberger Str. 33    Telefon: 0202 253 48 23  
4 2 2 7 7 Wuppertal    a.koehler@vera-causa.de  
www.vera-causa.de    www.wingwave-wuppertal.de

## Programm Samstag

Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr

### **Energie tanken mit W.A.H.P.T.**

Gudrun Seeland, Workshop, Raum 9, S. 27

Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr

### **Märchenhafte Kraftquellen**

Annette Link, Workshop, Raum 10, S. 28

### **12.00 bis 13.30 Uhr**

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr

### **Bewegen im Feld der Schwerkraft mit der Feldenkrais – Methode**

Martina Bruseberg, Workshop, Raum 1, S. 28

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr

### **Singen – Die Sprache der Gefühle**

Anika Meierhöfer, Workshop, Raum 2, S. 29

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr

### **„Reise in die Welt des Auges“ – die Augenfunktionen entspannt anregen**

Judith Bolz, Workshop, Raum 3, S. 29

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr

### **Ent-“Scheidung“**

Sandra Capra, Vortrag, Raum 4, S. 30

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr

### **Hochsensibilität – Entdecken Sie Ihren eigenen Weg zu mehr Energie, Kraft und Lebenslust**

Karina Goralczyk, Workshop, Raum 5, S. 30

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr

### **Hormon-Yoga: Ein Weg zu mehr Gelassenheit und neuer Energie in der Lebensmitte**

Jutta Fröhlingdorf, Workshop, Raum 6, S. 30

Samstag, 12.00 – 13.30 Uhr

### **Wohlbefinden fördern**

Dorothee Becker, Workshop, Raum 7, S. 31

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr

### **Dein Körper – das unbekannte Wesen!?**

Monika Nottebaum, Workshop, Raum 8, S. 31

## Programm Samstag

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr

### **Der Garten – Raum für Ruhe, Besinnung und Innehalten**

Eva Kremer, Workshop, Raum 9, S. 32

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr

### **Die Kraft aus dem Inneren**

Mira Weyer, Workshop, Raum 10, S. 32

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr

### **„Je freier man atmet – je mehr lebt man“ – Gesunder Umgang mit Atmung und Stimme**

Corinna Flick, Workshop, Raum 11, S. 33

### **14.00 bis 15.30 Uhr**

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr

### **Angst ist auch eine biochemische Reaktion**

Alexandra Köhler, Vortrag, Raum 1, S. 33

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr

### **Reise zu inneren Heilerin**

Sigrid Beckendorf, Workshop, Raum 2, S. 34

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr

### **Freiheit zu leben – NLP-Workshop**

Bea Peters, Workshop, Raum 3, S. 34

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr,

### **Cool ans Ziel für Mädchen**

Renate Schatz, Workshop, Raum 4, S. 35

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr

### **Tantramassagen für Frauen – lass dich berühren**

Christiane Salamon, Workshop, Raum 5, S. 35

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr

### **Der Weg zu eigenen Gesundheit und Kraft führt über die Selbstwahrnehmung**

Gabriele Röntgen, Workshop, Raum 6, S. 35

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr

### **Der Geist in der Flasche!**

Cornelia Pulver-Kötter, Workshop, Raum 7, S. 36

## Programm Samstag

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr

### **Gong-Meditation: „Ich atme ein und entspanne – ich atme aus und lächle“**

Maria Schmidt-Fieber, Workshop, Raum 8, S. 36

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr

### **Eine Entscheidung für eine neue Welt. Eine gute Kommunikation gehört dazu!!!**

Bea Schönfeldt, Workshop, Raum 9, S. 36

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr

### **Märchenhafte Kraftquellen**

Annette Link, Workshop, Raum 10, S. 28

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr

### **Die Kraft der Kreistänze – Multikulturelle und meditative Tänze**

Karin Erfurth, Workshop, Raum 11, S. 37

### **16.00 bis 17.30 Uhr**

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr

### **Natürliche Familienplanung (NFP) – so sicher wie die Pille**

Sabine Zeller, Workshop, Raum 1, S. 37

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr

### **Wer bin ich? Was will ich? Wie verändere ich mich und damit die Welt?**

Karina Goralczyk, Vortrag, Raum 2, S. 38

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr

### **Kräfte beleben und Wünsche umsetzen – Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcen- modell (ZRM)**

Christa Stadler, Workshop, Raum 3, S. 39

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr

### **Selbstbewusstheit ermöglicht echte Begegnung**

Beate Möller, Vortrag, Raum 4, S. 39

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr

### **Das Selbst-Porträt**

Solveig König, Workshop, Raum 5, S. 40

## Programm Samstag

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr

### **Energie-Potential – ein tanztherapeutisches Angebot**

Angelika Feld, Workshop, Raum 6, S. 40

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr

### **„Frühlingserwachen“ – Ein Workshop zum Thema Entspannung**

Marion Martin, Workshop, Raum 7, S. 41

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr

### **Phönix sein III – kulinarisches Setup – Ein Kunstworkshopexperiment mit Malerei, Zeichnung und Motivation**

Anke Büttner, Workshop, Raum 8, S. 41

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr

### **Der weibliche Weg – Entdecke deine Kraftquelle**

Karin Pohl, Workshop, Raum 9, S. 42

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr

### **Freiheit zu leben – NLP-Workshop**

Bea Peters, Workshop, Raum 10, S. 34

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr

### **Tanz und Meditation**

Chrystel Guillebeaud, Workshop, Halle 1, S. 42

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr

### **Biodanza – Tanze dein Leben**

Daliah Angelika Stripling, Workshop, Halle 2, S. 43

# Programm Sonntag

10.00 bis 11.30 Uhr

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr

**Feldenkrais Lektion – Bewegliche Füße**

Petra Wachsener, Workshop, Raum 1, S. 45

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr

**Energien freisetzen – Durch Aktiv-Meditation**

Marion Martin, Workshop, Raum 2, S. 45

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr

**Energien erneuern statt durch Stress verschleifen**

Dorothee Becker, Workshop, Raum 3, S. 46

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr

**Hormon-Yoga: Ein Weg zu mehr Gelassenheit und neuer Energie in der Lebensmitte**

Jutta Fröhlingdorf, Workshop, Raum 4, S. 46

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr

**Intuition, die eigene wunderbare Kraftquelle**

Uschi Wendt, Vortrag, Raum 5, S. 47

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr

**Mit Focusing auf Körper und Herz hören**

Ulrike Pilz-Kusch, Vortrag, Raum 6, S. 47

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr

**Von Windkraft und Schreibkraft – Mit Kreativem Schreiben Energie freisetzen**

Betty Schmidt, Workshop, Raum 7, S. 48

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr

**Elementare KörperTherapie: Was tun, wenn der Rücken schmerzt? Die Wirbelsäule als Basispflege Ihrer Gesundheit**

Friederike Scheu & Susanne Meinders, Vortrag, Raum 8, S. 48

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr

**Energie tanken mit W.A.H.P.T.**

Gudrun Seeland, Workshop, Raum 9, S. 49

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr

**Energetische Psychologie (EDxTM)**

Gaby Zehnpfennig, Vortrag, Raum 10, S. 49



**Tanzend durchs Leben...**

Tanze ... dich frei

Tanze ... deine Emotionen

**Karin Pohl**  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Praxis für Ganzheitliche Therapie  
- Tanztherapie -  
[www.Familienstellen-Wuppertal.de](http://www.Familienstellen-Wuppertal.de)  
Fon 0202 7582291/Mobil 0173 6111472

An jedem 2. Mittwoch im Monat  
Veranstaltungsort - Elternschule  
Vogelsangstr.96, Wuppertal



**Mira Weyer**  
*Relight your fire*

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

[www.relightyourfire.de](http://www.relightyourfire.de)

## Programm Sonntag

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr

### **Ins wilde Herz Europas: Balkan- und Klezmer-Tanzworkshop**

Annette Kerber-Assigno, Workshop, Halle 1, S. 50

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr

### **Life Kinetik – Training zur Gehirnentfaltung**

Michaela Pechel, Workshop, Halle 2, S. 51

### **12.00 bis 13.30 Uhr**

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr

### **Vertrauen in uns – Vertrauen in unsere Wahrnehmungen**

Daliah Angelika Stripling, Workshop, Raum 1, S. 51

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr

### **Siesta – Pause**

Christa Stadler, Workshop, Raum 2, S. 52

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr

### **Gelassenheitstraining für Mütter**

Renate Schatz, Workshop, Raum 3, S. 52

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr

### **Momente der Ruhe**

Sonja Borner, Workshop, Raum 4, S. 53

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr

### **Achtsamkeits-Yoga bei Stress und Burn-Out**

Sibylle Sitara Göge, Workshop, Raum 5, S. 53

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr

### **Angst ist auch eine biochemische Reaktion**

Alexandra Köhler, Vortrag, Raum 6, S. 53

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr

### **Kundalini-Meditation**

Shanti Angelika Huppertsberg-Mehling, Workshop, Raum 7, S. 54

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr

### **Gong-Meditation: „Ich atme ein und entspanne – ich atme aus und lächle“**

Maria Schmidt-Fieber, Workshop, Raum 8, S. 55

## Programm Sonntag

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr

### **Den eigenen Vornamen stärken**

Solveig König, Workshop, Raum 9, S. 55

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr

### **Wohlfühlernährung für Frauen nach den Kriterien der TCM**

Sabine Niggemann, Vortrag, Raum 10, S. 56

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr

### **Anschluss an das große Kraftwerk – Kosmisches Qi aufnehmen mit Übungen der großen himmlischen Kreisläufe**

Jutta Spiecker, Workshop, Halle 1, S. 56

Sonntag 12.00 bis 13.30 Uhr

### **„Je freier man atmet – je mehr lebt man“ – Gesunder Umgang mit Atmung und Stimme**

Corinna Flick, Workshop, Halle 2, S. 56

### **14.00 bis 15.30 Uhr**

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr

### **Hochsensibilität – Entdecken Sie Ihren eigenen Weg zu mehr Energie, Kraft und Lebenslust**

Karina Goralczyk, Workshop, Raum 1, S. 57

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr

### **Grassaft – ein Lebenselixier**

Sigrid Beckendorf, Vortrag, Raum 2, S. 58

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr

### **Ent-“Scheidung“**

Sandra Capra, Vortrag, Raum 3, S. 58

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr

### **BodySense**

Michaela Pechel, Workshop, Raum 4, S. 58

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr

### **Selbstbewusstheit ermöglicht echte Begegnung**

Beate Möller, Vortrag, Raum 5, S. 59

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr

### **Dein Körper – das unbekannte Wesen!?**

Monika Nottebaum, Workshop, Raum 6, S. 59

## Programm Sonntag

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr

### **Natürliche Familienplanung (NFP) – so sicher wie die Pille**

Sabine Zeller, Workshop, Raum 7, S. 60

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr

### **Wechseljahre – Zeit des Wandels**

Gaby Zehnpfennig, Vortrag, Raum 8, S. 60

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr

### **Der Erfahrbare Atem nach Ilse Middendorf**

Brigitte Buddrus, Workshop, Raum 9, S. 61

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr

### **Die Kunst in Beziehung zu leben**

Sylvia Schoofs-Budig, Workshop, Raum 10, S. 61

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr

### **Die Kraft der Kreistänze – Multikulturelle und meditative Tänze**

Karin Erfurth, Workshop, Halle 1, S. 62

## 16.00 bis 17.30 Uhr

Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr

### **Neue Wege entstehen... wenn man sie geht!**

Karin Pohl, Workshop, Raum 1, S. 62

Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr

### **Kleine unterstützende Gestalt-Reise zu erneuerbaren Energien für Lesben**

Anne Simon, Workshop, Raum 2, S. 63

Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr

### **Heilung verstehen und finden – 5 Schritte auf dem Weg zur Heilung**

Jutta Spiecker, Workshop, Raum 3, S. 63

Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr

### **Der Weg zur eigenen Gesundheit und Kraft führt über die Selbstwahrnehmung**

Gabriele Röntgen, Workshop, Raum 4, S. 64

Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr

### **Die Kraft aus dem Inneren**

Mira Weyer, Workshop, Raum 5, S. 64

## Programm Sonntag

Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr

### **Die innere Achtsamkeit als Zugang zum Körper und zum Unbewussten**

### **HAKOMI® – Körperorientierte Psychotherapie**

Marina Dellenbusch, Workshop, Raum 6, S. 64

Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr

### **„Kraftquelle Musik“**

Susanne Strobel, Workshop, Halle 1, S. 65

## 17.45 Uhr

### **Abschluss mit Sekt & Selters**

Einem kleinen Imbiss, Tanz & Party unter dem Motto „Tanzt  
solang´ ihr könnt!“, Mensa, S. 8



**9.00 Uhr**

**Eröffnung**

Organisationsteam & Maria Schmidt-Fieber, Mensa

**10.00 bis 11.30 Uhr**



Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum 1

## **Yoga für die Hormonbalance**

Yoga für die Hormonbalance kann nicht nur während des „Klimawechsels“ verblüffende Ergebnisse vorweisen, sondern ist auch eine hervorragende Vorbereitung zur Harmonisierung des Hormonspiegels und wirkt somit möglichen zukünftigen Beschwerden entgegen. Sie sind herzlich eingeladen, diese dynamische Form des Yoga in einfachen Übungen kennenzulernen. In diesem yogatherapeutischen Workshop verbinden wir die Yogastellungen mit speziellen Atemtechniken und Energielenkungsübungen. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen. Bitte eine Matte, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

**Sibylle Sitara Göge**, Yoga- und Entspannungspädagogin, Yogatherapeutin i. A., Raum für Entfaltung – Yoga, Entspannung, Entwicklung (Krankenkassenförderung möglich).

Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum 2

## **Kundalini-Meditation**

Kennen Sie das auch, manchmal in Gedanken und Gefühlen festzustecken: immer wieder alt Bekanntes zu erleben, das energetisch runterzieht? Es ist eine Herausforderung, dann innezuhalten, um den Gedanken eine neue Richtung zu geben und die körperliche/geistige Verspannung aufzulösen. Für sich selbst zu sorgen und wieder in Balance zu kommen, kann und darf allerdings auch Spaß machen! Und so lade ich Sie herzlich zur Kundalini-Meditation ein, die uns ermöglicht, aus dem Kopf zu gehen, den Körper zu spüren und die Lebensgeister wieder zu aktivieren. Sie umfasst 4 Phasen à 15 Minuten: 1. schütteln, 2. tanzen, 3. sitzen mit Musik, 4. liegen in der Stille. Achtsam und mit Leichtigkeit wollen wir das Alte abschütteln, uns selbst im Fluss erleben, allmählich zur Ruhe kommen und in Kontakt mit unserer inneren Welt, unserer eigenen Individualität treten. Wir öffnen uns für unsere innere Wahrheit und können gestärkt und voller Selbstvertrauen die nächsten Schritte in unseren Alltag tun. Frauen

HAARKULTUR Rosa Schröder

Biologische Friseurmeisterin

ganzheitliche individuelle Beratung

reine Pflanzenfarben

biologische Produkte

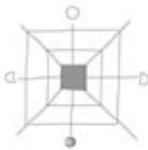


Kastanienstr. 36  
58332 Schwelm  
Tel. 023 36/409208

**Petra Sternberg**

**Heilpraktikerin**

**Geomantin**



**Langerfelder Str. 82  
42389 Wuppertal**

**fon: 0202 - 55 78 27**

**fax: 0202 - 265 32 18**

**petra.sternberg@gmx.de**

# Samstag



mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen. Offenheit für Neues - mehr braucht es nicht. Ich freue mich auf Ihr Kommen. Bitte eine Matte, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

**Shanti Angelika Huppertsberg-Mehling**, PTA, Heilpraktikerin (HPG) Fachübungsleiterin für Rehasport, seit 1983 begleitend im Bewegungsbereich tätig, Energiearbeit und schamanisches Heilen.

Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Vortrag, Raum 3

## **Anregung meiner individuellen Lebensenergie durch die klassische Homöopathie**

Wodurch eröffnen sich neue Wege zur ganzheitlichen Entwicklung? Wie kann mir die klassische Homöopathie auf meinem Weg zu mir selbst helfen? Was ist ganzheitliche Gesundheit? Wenn die alten Wunden heilen dürfen, wird die Kraft für Neues frei. Wodurch heilen die alten Wunden? Welche Grenzen und Chancen bietet die klassische Homöopathie für mich? Wodurch wird meine Lebensenergie angeregt? Was unterscheidet die klassische Homöopathie von anderen Therapien? Wieso hat meine Persönlichkeit einen solch hohen Stellenwert in der Behandlung? Antworten auf die Fragen und die Grundlagen der klassischen Homöopathie werden in diesem Vortrag behandelt. Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen.

**Regina Körner**, Jahrgang 1968, Heilpraktikerin, klassische Homöopathin in eigener Praxis seit 1997. Verschiedene medizinische und psychologische Therapien. Langjährige Berufserfahrung auch in der Sozialarbeit.

Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum 4

## **Die Kunst in Beziehung zu leben**

Die Wirtschaft droht zu kippen, das Klima verschiebt sich, die Zeiten werden zunehmend unsicherer. Da holen uns unsere Ängste schon mal ein. In solchen Zeiten werden gute Beziehungen wichtiger denn je. Ob ich mich mit mir, als Frau in meinem „Sosein“ gut verbunden fühle oder mit meinen Mitmenschen liebevoll verbunden bin, beides gibt mir Halt und Stabilität. Die Beziehungen liegen uns Frauen am Herzen, trotzdem sind sie nicht immer so erfüllend für uns, wie wir uns das wünschen. Gute Beziehungen sind nicht einfach da, sie wollen gestaltet werden. Es braucht von uns, dass wir uns weniger um andere sorgen, als gut für uns zu sorgen, in dem wir unsere Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen, ernst nehmen und für Ihre Erfüllung und Befriedigung die Verantwort-



ung übernehmen. Dabei kann uns der Empathieprozess aus der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ein hilfreiches Werkzeug sein. Kommen Sie zu dieser Einführung und lassen Sie sich inspirieren. Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet.

**Sylvia Schoofs-Budig**, Jahrgang 1958, begleitet seit 2001 Menschen in eigener Praxis mit der Beziehungskunst, in Einzelarbeit, Paarbegeleitung, Kleingruppen und Seminaren.

Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum 5

## **Die eigenen Energien erneuern – durch meditativen Tanz!**

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

**Annette Kerber-Assigno**, Fallmanagerin, Kreistanzlehrerin, Fortbildung bei internationalen Kreistanzlehrern, klassische und eigene Choreographie.

# Samstag



Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum 6

## **Klarer Kurs voraus**

Wir leben in einer Zeit der totalen Reizüberflutung. Alles scheint nur nach dem Motto zu laufen: Immer mehr, immer schneller – alles zugleich. Das betrifft nicht nur das Berufliche, sondern auch das Private. Höchste Zeit einmal die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Was ist mir wichtig? Worum geht es mir? Wohin will ich im Leben? Wie Berthold Brecht schon sagt: „Geh ich zeitig in die Leere komm ich aus der Leere voll...“ Ich arbeite mit Körperreisen, Visualisierung, Gesprächen, Atem- und Kontaktübungen. Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Bitte eine Matte mitbringen.

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

Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum 7

## **Wirksam entlasten – Kraft schöpfen – vor Burnout schützen**

Das gefürchtete Ausbrennen kann jede treffen. Engagierte Frauen sind besonders betroffen. Das Umfeld leidet mit. Wie können Sie Frühsignale eher wahrnehmen und Kraft gewinnen? Sie lernen einige von acht Focusing-„Schlüsseln“ kennen, mit denen Sie Ihre eigene „Schatzkiste“ öffnen und ungenutzte Ressourcen in sich aktivieren können: z.B. mit einer besonderen Art des Innehaltens, die manchmal in 3, 15 oder 90 Sekunden hilft, wirksam abzuschalten, zu entspannen und Kraft zu tanken. Sie bekommen Kopf und Blick frei für das, was wirklich wichtig ist. Und verschaffen sich Zugang zu Ihrem inneren Kompass. Mit FreiRaum, einer effektiven Focusing-Technik, können Sie sich wirksam entlasten, an den Problemen vorbei wohlzufühlen und sie leichter und kreativer lösen und sich vor Burnout schützen. Mit Focusing trainieren Sie Ihren inneren Achtsamkeitsmuskel und lernen, sich selbst tiefer wahrzunehmen und die Signale Ihres Körpers und Herzens zu erkennen. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen. Bitte eine Matte, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

**Ulrike Pilz-Kusch**, Dipl.-Päd., Burnout- und Wellness-Expertin, Autorin, Focusing-Trainerin (DAF), systemisch-lösungsorientierte Beraterin, Coach, Tanz- und Theaterpädagogin.



Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Vortrag, Raum 8

## **Elementare KörperTherapie: Was tun, wenn der Rücken schmerzt? Die Wirbelsäule als Basispflege Ihrer Gesundheit**

Die Körperintelligenz, ein Zugang den die Elementare KörperTherapie nutzt, ist die Wirbelsäule: die knöchernen Strukturen, die Spinalnerven, die umgebende Muskulatur und das Bindegewebe. Schmerzen und vielfältige Körpersymptome sind hierüber zu beseitigen und so zu beeinflussen, dass der Körper seine Selbstheilungskräfte, die seiner Körperintelligenz innewohnen, optimal einsetzen kann. Sie erhalten wertvolle, selbst anwendbare Informationen über die Wiederherstellung und den Erhalt Ihrer Gesundheit. Im Vortrag erfahren Sie viele Tipps für Ihren Alltag. Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen.

**Friederike Scheu**, Trainerin und Coach mit den Schwerpunkten: Stressmanagement, innere Ressourcen, Kommunikation und Führungskräfte Coaching. Seit 10 Jahren Leiterin des Synergia Instituts und Entwicklerin der Elementaren Körpertherapie, sowie der Scheu Methode, in der sie seit 2004 ausbildet, ansässig im Haus Elementarer Gesundheit in den Arrenberg'schen Höfen Wuppertal.

**Susanne Meinders**, 2004 Ausbildung zur Elementaren Körpertherapeutin, arbeitet mit Herz und Seele erfolgreich in diesem Beruf.

Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum 9

## **Energie tanken mit W.A.H.P.T.**

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

# Samstag



Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen.  
**Gudrun Seeland**, Heilpraktikerin, energetischer Coach/  
DVNLP, Poesietherapeutin/FH, Naturheilpraxis und Seminare.

Samstag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum 10

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 10

## **Märchenhafte Kraftquellen**

Märchen sind in langen Zeiten verdichtete Lebenserfahrungen. Sie definieren das Leben nicht, sie verdichten es in Sinn-Bildern. So sind Märchen wie eine Stimmgabel, die uns einen Ton vorgibt, mit dem wir uns einstimmen können auf ein Leben, das stimmt. Sie wird berührt von unseren tiefen eigenen Erfahrungen wie Liebe und Trauer, Scham und Zorn, Stolz und Angst. Aber auch die Erfahrung anderer kann unsere Seele berühren und rühren. Durch das Erzählen von Märchen und durch anschließende Tiefenentspannung wollen wir versuchen die eigenen Kraftquellen in uns zu erleben. Die Veranstaltung ist auf 12 Teilnehmerinnen ausgerichtet. Frauen mit körperlichen Einschränkungen sollten sich mit der Referentin absprechen. Bitte eine Matte, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

**Annette Link**, Seit 10 Jahren als Heilpraktikerin in eigener Praxis tätig. Meine Behandlungsschwerpunkte sind: Psychotherapie, Heilhypnose, Entspannungsverfahren, Iris-Diagnostik und Akupunktur. Mitglied der Europäischen Märchengesellschaft.

## **12.00 bis 13.30 Uhr**



Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum 1

## **Bewegen im Feld der Schwerkraft mit der Feldenkrais-Methode**

Mit Feldenkrais finden Sie eine Alternative zwischen gymnastisch, kräftigend oder meditativ ausgerichteten Bewegungsmethoden. Sie lernen, sich besser wahrzunehmen, inne zu halten, schmerzfrei zu bewegen, neu zu entfalten, Raum für Veränderungen und Erneuerung zu erleben. Die nach dem Begründer, Dr. Moshé Feldenkrais (1904 -1984), benannte Methode versteht wahrnehmen, fühlen, denken und handeln als Grundlage für Gesundheit. Lernen Sie Handlungsalternativen kennen und nutzen die Ihnen neue Energie im Alltag gibt. Die angebotene Lektion findet im Liegen statt; eine mitgebrachte Matte/Decke ist eine wichtige Begleiterin für Ihre Teilnahme.

**Martina Bruseberg**, Heilpraktikerin, lizenzierte Feldenkrais-Therapeutin FVD, Privatpraxis für Frühförderung,



Prävention & Rehabilitation. Dozentin für Heilpraktiker  
Ausbildungen & Seminare.

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum 2

## **Singen – Die Sprache der Gefühle**

Die Stimme ist unser unmittelbarstes und differenziertestes Ausdrucksmittel. Sie verleiht jedem Menschen einen unverwechselbaren, individuellen Klang. Keine Stimme gleicht völlig der anderen und deshalb ist sie so einmalig wie wir selbst. In diesem Workshop möchte ich Sie mit „Heil- und Kraftliedern“ dazu ermutigen und dazu einladen Ihre eigene Stimme zu entdecken. Mit Liedern, die Körper, Seele und Geist beschwingen und Herzen öffnen können. Bei meinem Workshop geht es nicht um Perfektion, sondern um Hingabe und Freude. Es geht nicht um Leistung, sondern darum, aus dem Herzen zu singen. Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch musikalische Fähigkeiten besitzt – auch Sie! Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen.

**Anika Meierhöfer**, Erzieherin, seit Sommer 2009 Leitung der offenen Singgruppe in der Frauenberatung Wuppertal.

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum 3

## **Reise in die Welt des Auges – die Augenfunktionen entspannt anregen**

Ich lade Sie ein, innezuhalten und die Augen zu entspannen und zu regenerieren. Dazu nutzen wir eine Reise durch die Augen. Sie können sich darauf konzentrieren, was Sie körperlich loslassen wollen und können sich für das entscheiden, was wohltuend ist. Während der Reise können Sie z.B. durch die Pupille, die Linse und das Kammerwasser reisen. Die Augenfunktionen werden gestärkt und der Stoffwechsel und die Durchblutung der Augen angeregt. Beschwerden wie trockene Augen, verschwommenes Sehen, Fehlsichtigkeiten und Augenerkrankungen wie der Graue und Grüne Star können mit der Reise hilfreich begleitet werden.

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

# Samstag



Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Vortrag, Raum 4

## **Ent-“Scheidung“**

Sie haben sich entschieden, sich scheiden zu lassen? Oder Ihr Partner/Ihre Partnerin hat Ihnen diese Entscheidung abgenommen. Sie fühlen sich ratlos und wissen nicht, welche rechtlichen Dinge zu beachten sind? Die Referentin versucht, Ihnen einen Überblick über die rechtliche Situation zu geben, damit Sie nicht unvorbereitet in diesen neuen Lebensabschnitt gehen. Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet.

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

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum 5

## **Hochsensibilität – Entdecken Sie Ihren eigenen Weg zu mehr Energie, Kraft und Lebenslust**

Hochsensibilität ist eine Charaktereigenschaft, die uns mehr fordern kann als uns lieb ist. Hochsensible Menschen fühlen, riechen, sehen, hören und empfinden mehr als normalsensible Menschen. Sie fühlen sich schnell überreizt und sind schnell müde. Sie fühlen sich weniger wert, fehl am Platz, anders und nicht richtig „funktionsfähig“. Vor allem für Frauen ist es schwierig sich abzugrenzen, sich auszuruhen, für sich selbst zu sorgen und dadurch ihre Energien zu erneuern. Ich möchte Ihnen Wege aufzeigen Ihre Hochsensibilität besser kennen zu lernen, zu verstehen und für sich selbst zu nutzen. Sie bekommen einen „Koffer voller Werkzeug“ um wieder glücklicher, ausgeglichener und energievoller Ihr Leben zu gestalten. Erneuern Sie Ihre Meinung, Ihre Energie, Ihre Einstellung. Ich freue mich auf Sie! Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen.

**Karina Goralczyk**, Seminarleiterin, Coach und Beraterin in den Bereichen Hochsensibilität und Persönlichkeitsentfaltung.

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum 6

## **Hormon-Yoga: Ein Weg zu mehr Gelassenheit und neuer Energie in der Lebensmitte**

In der Lebensmitte, wenn äußerlich und innerlich vieles im Umbruch ist, können wir mit Hormon-Yoga in unser Gleichgewicht zurückfinden. Die Brasilianerin Dinah Rodrigues entwickelte Hormon-Yoga zwar insbesondere für Frauen in den Wechseljahren, aber auch bei einer verfrühten Menopause oder Beschwerden, die nach den Wechseljahren auftreten, kann diese Art des Yoga hilfreich sein. Durch Körperübungen

aus dem Hatha-Yoga, verbunden mit intensiven Atemtechniken sowie Techniken der Energielenkung wird bei regelmäßigem Praktizieren die körpereigene Hormonproduktion verstärkt angeregt. Dadurch kann es zu einer deutlichen Verringerung von (Wechseljahres-) Beschwerden kommen. Gleichzeitig wird der ganze Körper durch Hormon-Yoga flexibler, emotionale Spannungen können besser abgebaut werden und insgesamt kann eine positivere Einstellung zu den Veränderungen während der Wechseljahre gewonnen werden. Hormon-Yoga ist auch für Frauen ohne Yoga-Vorkenntnisse geeignet. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen. Bitte eine Matte, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.  
**Jutta Frühlingsdorf**, Yogalehrerin (BYV) mit Zusatzqualifikation im Bereich Hormon-Yoga.

Samstag, 12.00 – 13.30 Uhr, Workshop, Raum 7

## **Wohlbefinden fördern**

Wohlbefinden erreichen wir durch die Befriedigung von Bedürfnissen und durch ein Gefühl von Lebensqualität. Lebensqualität erreichen wir wiederum durch das Wechselspiel von gesundheitlichem, emotionalem und sozialem Wohlbefinden. Ich möchte Sie mit einer Übung zu mehr Achtsamkeit im Alltag einladen. Jede Teilnehmerin bekommt die Möglichkeit eigenes Handeln für sich zu reflektieren. Gemeinsam wollen wir Ideen sammeln, um Wachstumsprozesse anzuregen und positive Energien freizusetzen.

**Dorothee Becker**, systemische Therapeutin, jahrelange Erfahrung in psychosozialen Arbeitsfeldern. In eigener Praxis tätig.

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum 8

## **Dein Körper – das unbekannte Wesen!?**

Eine Konferenz mit dem Körper schafft Abhilfe! Gemeinsam mit deinem spezifisch einmaligen Körper gehst du seit deiner Geburt durchs Leben. Du verbringst mit ihm deinen Alltag, behandelst ihn freundlich und wohlwollend oder erträgst ihn leidlich oder lehntst ihn ab. Hast du dich auch schon mal mit ihm unterhalten? (Angelika Koppe). Die Methode Wildwuchs beinhaltet eine Anleitung und Begleitung von Selbstheilungsprozessen. Sie ermöglicht mit Hilfe von Visualisierungen einen neuartigen, spannenden Kontakt zu Körper und Beschwerde, mit dem Ziel Selbstheilungs- u. Selbsthilfeschnitte zu entwickeln. In dem Workshop wird die Theorie der Selbstheilungsberatung nach der Methode Wildwuchs vorgestellt und anhand einer praktischen Übung verdeutlicht.

# Samstag



Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen.

**Monika Nottebaum**, 55 Jahre, Hebamme, Beraterin für körperorientierte Visualisierungs- u. Selbstheilungsarbeit, nach der Methode Wildwuchs (Ausbildung im Institut Angelika Koppe und Partnerinnen).

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum 9

## **Der Garten – Raum für Ruhe, Besinnung und Innehalten**

Die Beschäftigung mit Pflanzen und der Natur lässt uns besinnen und auf das Wesentliche konzentrieren. Ernten, ausspannen, mit sich alleine sein, gestalten, pflegen, auf dem Rasen in der Sonne liegen, all das sind Tätigkeiten, die uns wieder erden. Ein Garten bietet unendlich viele Möglichkeiten der Nutzung, denn: „Ein Garten ist ein Kunstwerk in ständiger Verwandlung“ (Arne Klingborg) Tipps, Tricks und Philosophisches. Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet.

**Eva Kremer**, Gärtnerin, Kräuterpädagogin, Gesundheitsberaterin.

Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum 10

## **Die Kraft aus dem Inneren**

Es gibt diese Menschen, die scheinbar nichts aus der Fassung bringt. Die im Job und in der Familie alles auf die Reihe bekommen. Denen augenscheinlich alles gelingt. Und oft fragen wir uns: Wie machen die das bloß? Auf diese Frage gibt es zwei Antworten. Erstens: Auch diesen „perfekten“ Menschen gelingt natürlich nicht alles. Zweitens: Aber sie reagieren gelassener/souveräner. Sie schöpfen dazu die Kraft aus sich selbst, befinden sich im inneren Gleichgewicht. Manche bekommen diese Fähigkeit in die Wiege gelegt. Alle anderen können sie zum Glück lernen. In meinem energetischen Workshop zeige ich Ihnen Wege mit denen Sie Energie und Kraft in sich aktivieren können, um Situationen in Ihrem Leben gelassener zu begegnen – und bei Konfliktbewältigung neue Wege zu finden. Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen.

**Mira Weyer**, Jahrgang 1954, ausgebildeter Synergetik-Coach und Heilpraktikerin (Psychotherapie). Ich weiß aus meiner Arbeit, wie wichtig der Einklang von Körper, Geist und Seele ist. In meiner Praxis für Lebensfreude in Solingen arbeite ich seit mehr als 15 Jahren, biete Innenweltreisen an und lehre Tiefenentspannung.



Samstag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum 11  
**„Je freier man atmet – je mehr lebt man“ –  
Gesunder Umgang mit Atmung und Stimme**

Tatsächlich steht unser Allgemeinbefinden in engem Zusammenhang mit unserer Atemtätigkeit. Schon allein durch längeres Sitzen am Schreibtisch verflacht sich die Atmung, wir werden müde und lustlos. Frustration oder Stress kann uns z.B. buchstäblich „den Atem rauben“. Doch es gibt Abhilfe. Durch einige einfache Übungen können wir unseren Körper in wenigen Minuten regenerieren und danach erfrischt zu unserer Tätigkeit zurückkehren. Voraussetzung ist eine gezielte und effektive Anleitung, die unsere Atmung wieder „in Schwung“ bringt und unseren Körper zu vermehrter Sauerstoffaufnahme anregt. Denn wir besitzen – im besten Sinne – „erneuerbare Energien“! Die Atmung ist der Energielieferant für unsere Stimme, für unser Sprechen. Im Workshop bekommen Sie Tipps, wie Sie im Alltag verantwortungsbewusst und ökonomisch mit ihrem Stimmorgan umgehen können. Wie Sie eine belastete Stimme regenerieren, pflegen und kräftigen. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen. Bitte warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

**Corinna Flick**, staatl. gepr. Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin nach dem Konzept Schlaffhorst-Andersen; Stimmtherapeutin; Seminare und Einzelcoaching zum Thema Atmung, Sprechen, Singstimme.

**14.00** bis 15.30 Uhr



Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Vortrag, Raum 1

## **Angst ist auch eine biochemische Reaktion**

Mit diesem Vortrag möchte ich Frauen einladen Angst aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Angst blockiert uns Frauen oft beim Weitergehen. Sie macht uns mut- und kraftlos. Angst ist eine Reaktion unseres limbischen Systems. Es reagiert auf Sinnesreize, die es empfängt und ist so nachtragend wie ein Elefant. Egal wie logisch uns etwas erscheint, das limbische System interessiert nur eines; die Wahrnehmung und die unendliche Speicherung von Reizen und Emotionen jeglicher Art. Sie möchten sich selbst verwirklichen? Aber irgendeine Angst hindert Sie daran? Ist es möglich, dass es bereits in Ihrem Leben Hindernisse gab, die einer Selbstverwirklichung im Wege standen? Ihr limbisches System hat es unvergesslich gespeichert und stellt nun, im Hier und Jetzt, anmaßende Verknüpfungen. Das EMDR (Eye-Movement Desensitization and Reprocessing) Verfahren

# Samstag



befreit Sie von dieser Hirn-Herz-Blockade. Der Verstand setzt wieder ein und selektiert die Erlebnisse angemessen. Angst ist eine gutgemeinte, wichtige biochemische Reaktion unseres Körpers. Dies zu erkennen macht Sie wieder selbstständig und aktiv. Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet.

**Alexandra Köhler**, Jahrgang 1975, Heilpraktikerin für Psychotherapie, NLP Master (DVNLP), Wingwave-Coach, Hospiz Helferin. Seit 2008 selbstständig in eigener Praxis „Vera Causa“.

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 2

## Reise zu inneren Heilerin

Der Begriff der inneren Heilerin oder Ärztin hat eine lange Geschichte. Vermutlich ist das Kontaktieren einer inneren heilenden Instanz genauso alt wie die Menschheit selbst und gehört zu den allerersten schamanischen Ansätzen um Rat, Hilfe und Heilung zu finden. Wir alle tragen die Fähigkeit des Heilens und Sehens in uns. In diesem Workshop geben wir uns über eine geführte Meditation zu einer Reise in die Innenwelt, um unserer Hüterin der eigenen Heilkräfte zu begegnen. Sie kann um Rat und Unterstützung gebeten oder gefragt werden, was der nächste sinnvolle Schritt in der persönlichen Entwicklung ist. Vielleicht hält sie eine Gabe für uns bereit, die Heilungsimpulse auslöst und unsere Selbstheilungskräfte aktiviert und stärkt. Dieses Angebot setzt keine Vorkenntnisse voraus.

**Sigrid Beckendorf**, Ganzheitliche Gesundheitspraxis, Sozialarbeiterin, Sozialtherapeutin, Massagetherapeutin, Ernährungsberaterin, ausgebildet in schamanischen Bewußtseinstecheniken.

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 3

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum 10

## Freiheit zu leben – NLP-Workshop

Frauen stehen in verschiedensten Umfeldern und Bereichen, in Aufgaben und Verantwortungen, zwischen Wünschen und Anforderungen. Wir werden uns Zeit nehmen, dieser „Schnittmenge Ich“ in diesen verschiedenen Feldern nachzuspüren, den Bedürfnissen zu lauschen und Bilder der verfügbaren Ressourcen, die uns stärken, neu zu malen. Innehalten, Raum nehmen und auftanken mit Übungen aus dem NeuroLinguistischen Programmieren und einer Phantasie Reise. Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen.

**Bea Peters**, Heilpraktikerin, NLP-Coach, Reikilehrerin.



Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 4

## Cool ans Ziel für Mädchen

Mädchen haben Lebensträume, Ziele, Visionen. Wie kommen sie dahin? Mädchen können dran bleiben, neue Energie tanken, sich gegenseitig unterstützen wenn es darum geht ein wichtiges Ziel zu erreichen – und dabei gelassen bleiben! Die Veranstaltung ist für Mädchen/Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Mädchen/Frauen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Renate Schatz**, Pastorin, Ev. Theologin und Systemische Therapeutin DGSF. Seit 2009 selbstständig mit Systemischer Beratung, Familientherapie, Trauerbegleitung, Dozentin für Fach- und Führungskräfte. Leben-Weben Systemische Beratung.

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 5

## Tantramassagen für Frauen – lass dich berühren

Wir Frauen fühlen uns in der Sexualität oft missverstanden oder in unseren Bedürfnissen nicht wahrgenommen. Das liegt sehr oft daran, dass wir unseren Körper und unsere Lust selbst noch gar nicht wirklich erforscht haben. Wenn wir uns aber selbst nicht gut genug kennen, wie sollen wir dann unsere wahren Bedürfnisse nach außen tragen? Aus eigener Erfahrung wissen wir, wie sehr wir Frauen oft nach den Bedürfnissen der Anderen fragen. Diese Selbsterforschungsreise dient dazu, Ihnen die Zeit und den Raum zu geben den Sie brauchen, um sich respektiert und angenommen zu fühlen, um sich dann selbst noch einmal voller Neugierde entdecken zu dürfen. Dieser Workshop bietet neben einem kleinen Vortrag und einer Einstimmung Raum für Fragen rund um das Thema Tantra für Frauen. Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen.

**Christiane Salamon**, 34 Jahre alt, Mutter von 2 Kindern und ausgebildete Tantramasseurin nach den Richtlinien des deutschen Tantraverbandes. Spezialisierung auf die Tantramassage für Frauen.

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 6

## Der Weg zur eigenen Gesundheit und Kraft führt über die Selbstwahrnehmung

In der heutigen Zeit fällt es immer schwerer, sich als ganzen Menschen zu fühlen. Aber um wirklich gesund und in seiner Kraft zu sein, braucht frau sowohl die Anbindung an Himmel und Erde, als auch die Verbindung von Körper, Geist und Seele. Es gibt einfache Wahrnehmungsübungen, um den Weg zu sich und seinen Ressourcen wieder zu erlangen.

# Samstag



Dazu brauchen Sie nichts anderes, als sich selbst.

**Gabriele Röntgen**, Praxis für Begegnung und Heilung, Biophysikalische Heilverfahren.

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 7

## **Der Geist in der Flasche!**

Verwirkliche ich was ich mit meinem Leben vorhabe? Schöpfe ich meine Kräfte aus? Wie entdecke ich meine verborgenen Schätze? Stehe ich mir selbst im Wege? Was gibt mir Mut, die Flasche zu öffnen oder bleibt sie im Regal stehen und wartet weiter? Mit Hilfe von psychodramatischen Methoden (Rollenspiel) und Körperübungen bietet dieser Workshop die Möglichkeit, sich diesen Fragen und deren Beantwortung zu nähern. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

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

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 8

## **Gong-Meditation: „Ich atme ein und entspanne – ich atme aus und lächle“**

Im Alltag leben unser Geist und unser Körper häufig sehr weit auseinander. Unser Körper ist anwesend, aber unser Geist schwirrt irgendwo in der Vergangenheit oder Zukunft herum und wir nehmen den gegenwärtigen Moment – die einzig reale Zeit – nur nebenbei wahr. Dieser Workshop gibt Zeit und praktische Anleitungen, wie wir in unserem Arbeits-Alltag jederzeit über achtsames und bewusstes Atmen Geist und Körper in Einklang bringen können. Mit einer anschließenden Gong-Meditation von ca. 25 Minuten kann bewusst Achtsamkeit geübt werden. Sitzend (Stuhl, Meditationskissen oder -hocker) oder liegend (Matte) möglich. Stühle sind vorhanden. Matte, Meditationskissen oder Meditationshocker bitte selber mitbringen!

**Maria Schmidt-Fieber**, Schwerpunkt: heilsamer Umgang mit Klang (Einzelarbeit, Kurse, Lehrtätigkeit), Hintergrund: Krankenpflege, Musik, Klangmassage, Entspannungspädagogik.

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 9

## **Eine Entscheidung für eine neue Welt.**

### **Eine gute Kommunikation gehört dazu!!!**

Was tut mir gut in der Kommunikation mit anderen? Wann geht es mir schlecht? Was sind für mich die Merkmale einer guten Kommunikation? Häufig führt zwischenmenschliche Kommunikation zu Missverständnissen, Verwechslungen, Vor-



würfen bis zu kriegerischen Begegnungsformen. Auch ohne bewusstes Verletzen-wollen und trotz friedlicher Absicht. Ich möchte in diesem Workshop die Prinzipien der gewaltfreien Kommunikation vorstellen und sie an praktischen Fallbeispielen anwenden. Ich bin fasziniert von diesem Kommunikationstraining: Die Schritte und Prinzipien sind einfach, klar und schnell zu erfassen, die Ausübung dieses Training erschafft aber nicht nur eine bessere Kommunikation, sondern führt uns zu einer tiefen Selbsterkenntnis. Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet.

**Bea Schönfeldt**, Heilpraktikerin, seit 1988 eigene Praxis in Wuppertal, Prozessorientierte Psychologin nach A. Mindell, Körpertherapeutin, Kinesiologin, Fußreflextherapeutin.

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 10

## **Märchenhafte Kraftquellen**, Text siehe Seite 28

Samstag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 11

## **Die Kraft der Kreistänze – Multikulturelle und meditative Tänze**

Das Tanzen ermöglicht uns neue Kraft, Energie und Lebensfreude zu schöpfen und uns selbst über die Bewegung auszudrücken. Die Urform des Kreises gibt uns dabei Halt und hilft, uns als Teil eines Ganzen zu erleben. Die meditativen Tänze lassen die Tänzerinnen zu sich selbst kommen. Dabei können sie dem tieferen Sinn der Schritte und Bewegungen mit Achtsamkeit nachspüren. Die Teilnehmerinnen erlernen ruhige und temperamentvolle Tänze zu Musik aus verschiedenen Kulturen. Bitte Gymnastikschuhe mitbringen, sonst kann auch barfuß getanzt werden. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Karin Erfurth**, Dipl. Sozialpädagogin, Dance Alive Spezialistin BVTA, Kreistanzlehrerin: Meditation d. Tanzes, Harmonie-Meditation, Bachblütentänze, internationale Folklore, seit 1988 Leitung von Tanzgruppen, Massage-Praktikerin.

## **16.00 bis 17.30 Uhr**



Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum 1

## **Natürliche Familienplanung (NFP) – so sicher wie die Pille**

Viele Frauen möchten wieder eigenverantwortlich und gesundheitsbewusst mit sich selbst und ihrem Körper umgehen. Zusätzlich häufen sich die Skandale um die Pille. Ich möchte

# Samstag

über eine Methode informieren, in der moderne medizinische Erkenntnisse mit individueller Körperwahrnehmung verbunden werden. Für Frauen in verschiedenen Lebensphasen – vom jungen Mädchen bis zur Frau in oder nach den Wechseljahren – und auch in unterschiedlichen Lebenssituationen – z. B. nach dem Absetzen hormoneller Verhütungsmittel – stellt dieses neue Wissen eine Bereicherung dar. Eine Schwangerschaft kann sicher vermieden werden. Bei Kinderwunsch kann der beste Fruchtbarkeitszeitpunkt bestimmt werden. Die Wahrnehmung und Deutung der verschiedenen, individuellen körperlichen, aber auch psychischen Zeichen ermöglichen ein besseres Körperverständnis. Ein Gewinn von mehr Sicherheit und Freiheit der Entscheidungen beim nächsten Arzt/Ärztinnenbesuch. Wer möchte, kann auch eigene Zykluszeichnungen zum Workshop mitbringen. (Bitte dann vorher mit mir Kontakt aufnehmen). Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen.

**Sabine Zeller**, Heilpraktikerin seit 1987, Ärztin seit 2004, Beraterin für Natürliche Familienplanung (NFP) seit 2008.

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Vortrag, Raum 2

## **Wer bin ich? Was will ich? Wie verändere ich mich und damit die Welt?**

Es gibt Momente im Leben, die uns nicht glücklich machen und uns daran zweifeln lassen, wer wir wirklich sind. Jetzt werden Sie bestimmt denken: „Ja natürlich, das ist doch normal“. Aber was wäre, wenn es auch andere Wege gäbe. Wege aus dem täglichen Gefühl des Versagens und dem ständigen innerem Leiden. Begeben wir uns auf die Suche nach unserem persönlichen Glück. Je zufriedener und ausgeglichener Sie sind, desto zufriedener und lebendiger wird Ihr Leben, Ihr Umfeld und schlussendlich die Welt, in der wir leben. Denn die Veränderung findet nicht im Außen statt. Nur wenn wir die Veränderung in uns selbst zulassen, können wir uns und die Welt verändern. Ganz nach dem Prinzip „Erneuerbare Energien“ haben wir alles, was wir zum Glücklichen Sein brauchen, in uns. Lassen Sie uns diese Energien in uns aufwecken und sich erneuern! Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen.

**Karina Goralczyk**, Seminarleiterin, Coach und Beraterin in den Bereichen Hochsensibilität und Persönlichkeitsentfaltung.

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum 3

## **Kräfte beleben und Wünsche umsetzen – Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM)**

Wünsche zum Leben erwecken und umsetzen, gelingt mit dem Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM). Seit Jahren erfolgreich angewendet, unterstützt es uns darin, aktuelle berufliche oder private Fragen zu klären. ZRM fokussiert den Willen, stärkt die Eigenmotivation, bildet handlungswirksames Verhalten aus und senkt den Stresspegel. Die Methode verknüpft motivationspsychologische Erkenntnisse mit Ergebnissen der neueren Gehirnforschung. Der Workshop ist als Einführung mit Miniübung, Vortrag und Austausch angelegt. Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet.

**Christa Stadler**, Diplom Sozialwissenschaftlerin, Supervisorin (DGsv), Mitfrau im „Verein zur Verzögerung der Zeit“.

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Vortrag, Raum 4

## **Selbstbewusstheit ermöglicht echte Begegnung**

Die Astrologie gibt uns die Möglichkeit, uns als einzigartige Wesen und gleichzeitig andere in ihrer Einzigartigkeit erkennen zu können. Sie verhilft uns zu einem Verständnis, einer Toleranz, die das Fremde in uns integrieren hilft und im anderen wahrnehmen und sein lassen kann. Dies ist eine lebenslange Herausforderung, doch je mehr es uns gelingt, umso kraftvoller, authentischer gehen wir durchs Leben. Im Einklang mit uns zu sein, verhilft zu echten Begegnungen. Wir erleben sie als Bereicherung, Ergänzung – ein Wechsel von Geben und Nehmen ist möglich, Konkurrenz erweist sich meist als unnötig. Kommen Sie mit auf eine Reise durch die 12 Tierkreiszeichen und deren Eigenarten. Erkennen Sie Widersprüchlichkeiten in Ihnen und begegnen Sie anderen mit Offenheit und Toleranz. Wenn Sie mögen, bringen Sie Ihre Geburtsdaten mit. Erfragen Sie die genaue Geburtsminute beim Standesamt Ihres Geburtsortes, Aussagen von Familienmitgliedern sind meist zu ungenau. Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen. **Beate Möller**, Astrologin und Fachkauffrau für Marketing Seminare und Beratungen mit dem Schwerpunkt Beruf/Berufung.

# Samstag

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum 5

## **Das Selbst-Porträt**

Ein Angebot aus dem Bereich der Kunst- und Kreativitätstherapie, bei dem wir Kontakt mit uns selbst aufnehmen, neuen Aspekten unseres Selbst begegnen können, die Wahrnehmung unseres Selbst erweitern, sichtbar und bewusst machen, um mehr Wohlbefinden, Selbstbewusstsein und Selbstbestimmung zu erreichen. Die Teilnehmerinnen sind eingeladen ein positives Selbstbild und Lebensmotto (jenseits von gestalterischer Absicht und künstlerischem Anspruch) entstehen zu lassen und kreativ auszugestalten (Material: Ölkreiden und Kollagematerial). Dabei werden wir uns im Austausch über unsere aktuellen Selbstbilder als intuitiv hoch kompetentes Beraterinnen- und Ressourcenfeld für uns selbst und für andere Frauen erleben und wahrnehmen.

**Solveig König**, Jahrgang 1962, NLP-Trainerin (DVNLP, IANLP), Kunst- und Kreativitätstherapeutin.

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum 6

## **Energie-Potential – ein tanztherapeutisches Angebot**

Wir wissen, dass Energie keine Quelle ist, aus der wir unbegrenzt schöpfen können – weder „draußen“ in der Welt noch in uns. Wir müssen dafür Sorge tragen, dass die Energie immer wieder neue Nahrung erhält, im Fluss bleibt und ein Ziel findet. Dann kann Energie wie ein Kreislauf sein, der sich erneuert. Dafür braucht es den Wechsel zwischen Aktivität und Ruhe, Bewegung und Innehalten, Innenschau und Außenperspektive. Damit wir uns nicht erschöpfen sondern immer wieder schöpferisch sein können, möchte ich diesen Wechsel mittels tanztherapeutischer Techniken mit Ihnen erforschen und beleben. Bitte mitbringen: bewegungsfreundliche Kleidung und die Neugier, ein körpertherapeutisches Angebot kennen zu lernen. (Das Angebot ist kein Ersatz für eine Psychotherapie). Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen.

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

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum 7

## **„Frühlingserwachen“ – Ein Workshop zum Thema Entspannung**

Bald ist es soweit! Im Februar können wir schon deutlich die Vorboten des Frühlings wahrnehmen. In unserem Körper und in unserer Seele regt sich etwas. Auf der einen Seite sind wir voller Tatendrang, wollen mit einem „Frühjahrsputz“ alle Lasten des Winters beseitigen und wieder mit Kraft und Elan Neues beginnen. Auf der anderen Seite steht uns die Frühjahrsmüdigkeit im Weg, denn so schnell wie wir wollen, lässt sich unser Körper dann doch nicht auf „Frühling“ umschalten. Wir werden in diesem Workshop verschiedene Entspannungsübungen durchführen, die uns zum Jahreszeitenwechsel Balance und Ausgleich schenken. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen. Bitte eine Matte, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

**Marion Martin**, Jahrgang 1971, verheiratet 2 Töchter, Ausbildung zur Erzieherin und Entspannungspädagogin, Zusatzqualifikationen in Kinesiologie; MET - Meridian Klopfmassage Technik und Psychosynthese.

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum 8

## **Phönix sein III – kulinarisches Setup – Ein Kunstworkshopexperiment mit Malerei, Zeichnung und Motivation**

Wir leben mit Wünschen. Wünsche sind wichtig für ein schönes Lebensgefühl. Ein starker Wunsch kann der nach Überraschung sein. Dies kann eine große Motivation sein – ein starkes Gefühl. In diesem kleinen Workshop probieren wir diese(s) Bedürfnis(se) – mit Stiften, Farbe, Pinsel und Händen. Und manchmal wollen wir möglichst alles gleichzeitig. Je offener wir gucken, desto eher können wir neue Möglichkeiten sehen. Dieses Sehen, dieses Überraschen lassen testen wir mit Kunst. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen.

**Anke Büttner**, Bildende Künstlerin, Diplom-Designerin, Dozentin für Kunst. Seit 2005 eigene Mal- und Zeichenschule in Wuppertal. Kurse & Workshops für Erwachsene, Kinder & Jugendliche.

# Samstag

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum 9

## **Der weibliche Weg – Entdecke deine Kraftquelle**

In diesem Workshop erhalten Sie einen ersten Eindruck zu Ritualarbeiten, Übungen zur Stärkung von Chakren, Tanz sowie ggfs. der Arbeit mit dem EFT (Emotional Freedom Technique) und des Familienstellens. Mit Hilfe dieser Arbeit können Sie zu Ihren eigentlichen Wurzeln finden, Ihre Stärke und Kreativität neu entfalten und Ihr Potenzial leben. In diesem Workshop können Sie durch verschiedene Arbeiten die Tiefe Ihrer Kraftquelle erspüren. Zu diesem Workshop biete ich in Folge eine Jahresgruppe für Frauen an. Denn erfahrungsgemäß benötigt eine Veränderung, wenn sie von Dauer sein soll, alle vier Jahreszeiten. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen. Bitte warme Socken mitbringen.

**Karin Pohl**, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Praxis für ganzheitliche Therapie, Familienaufstellung, NLP-Coaching, EFT, Chakrenarbeit, Tanzpädagogin.

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum 10

## **Freiheit zu leben – NLP-Workshop**, Text siehe Seite 34

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Halle 1

## **Tanz und Meditation**

Durch die langjährige Praxis im Tai Chi habe ich ein vollkommen neuartiges Konzept entwickelt: Die Verbindung von Tanz, Kraft-Training und Meditation durch fließende Bewegungssequenzen sowie deren mehrmalige Wiederholung intensiviert und führt – durch das meditative Moment in Verbindung mit der Stärkung des Körpers – die Elemente Tanz und Tai Chi zu einer Einheit zusammen. Das Training beginnt mit verschiedenen Entspannungs- und Muskelaufbauübungen auf dem Boden. Allmählich wird zu verschiedenen kurzen Tanzsequenzen übergeleitet. Vorkenntnisse sind nicht nötig, aber eine relative Flexibilität, eine gute Mobilität und Kondition sind notwendige Voraussetzungen für die Teilnahme. Bitte eine Matte, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

**Chrystel Guillebeaud**, geboren in Paris. Tänzerin und langjähriges Mitglied des Tanztheaters Pina Bausch, Wuppertal. 2000 gründete sie mit ihrem Ehemann Chun-Hsien Wu die Company DOUBLE C, 2005 erhielt sie den Eduard von der Heydt Förderpreis. Tanzlehrerin (Theater Total Bochum, Städtische Bühnen Münster) und Practitioner in Ortho-Bionomy (Körpertherapie) und Tai Chi.

Samstag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Halle 2

## **Biodanza – Tanze dein Leben**

Im Tanz des Lebens erleben wir unsere Lebendigkeit und unsere Stille, unsere Kraft und unsere Zartheit. „Sag ja zu dir, ja zu allen Frauen, ja zum Leben und zur Liebe!“ Biodanza bietet Ihnen eine Möglichkeit Ihr Leben zu wandeln, indem es Sie zum Erblühen bringt und sich so die wunderbare Frau entpuppt die Sie sind! Im Workshop finden Sie einen geschützten Raum in dem Sie sich entfalten können und mit Ihnen alle Frauen. Wir unterstützen und stärken uns gegenseitig und entwickeln so mehr und mehr (Selbst-)Vertrauen, Wertschätzung, Lebensfreude und Leichtigkeit. Das in jedem von uns vorhandene Bedürfnis nach Liebe wird gestillt – zunächst in der Gruppe und dann immer mehr auch in unserem Alltag. (Selbst-)Liebe wird zur (Selbst-)Verständlichkeit in unserem Leben. Biodanza arbeitet ausschließlich Potential stimulierend mit der Vision einer heilen und friedvollen Welt. Wir richten unsere Energie auf das, was wir ins Leben einladen und manifestieren wollen. Wir kehren zurück zu unseren Ursprüngen, indem wir lernen, unsere gesunden Instinkte wieder wahrzunehmen und ihnen zu folgen. Soweit die Worte. Biodanza wirkt und erklärt sich selbst durch das gemeinsame Erleben! Aus Ihrer Vision kann Wirklichkeit werden! Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen.

**Daliah Angelika Stripling**, geb. 1956, Biodanza-Leiterin, -Ausbilderin und -Supervisorin. Heilpraktikerin und Muttmacherin in der eigenen Praxis: "Wandel-Raum" für Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung durch Körperpsychotherapie, energetische Heilweisen, Homöopathie, Licht- und Schattenarbeit für Liebe, Lust und Leben.



## 10.00 bis 11.30 Uhr

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum 1

### **Feldenkrais Lektion – Bewegliche Füße**

Man kann lernen, sich anders zu bewegen, anders zu gehen, anders zu stehen, aber viele haben das aufgegeben, weil sie meinen, es sei jetzt zu spät, ihr Entwicklungsprozess sei abgeschlossen, sie könnten nichts Neues mehr erlernen, sie hätten keine Zeit oder es fehle ihnen die nötige Fähigkeit. (Moshe Feldenkrais: Die Entdeckung des Selbstverständlichen. Suhrkamp 1987). Ich möchte Sie dazu einladen in dieser Feldenkraislektion die Entscheidung zu treffen, behutsam, freundlich und langsam den Gebrauch ihrer Füße kennen zu lernen. Die Lektion findet im Sitzen statt und es kann jede Frau mitmachen. Vielleicht entdecken Sie durch Innehalten und bewusste Konzentration Neues, was manchmal spaßig und verblüffend sein kann! Ich freue mich darauf, mit Ihnen den Forschungs- und Entwicklungsprozess Füße zu erleben! Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen. Bitte warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

**Petra Wachsender**, 51 Jahre alt, seit 2004 Übungsleiterin für Nordic-Walking und Feldenkrais beim Stadtsportbund Wuppertal und SV Bayer Wuppertal, Feldenkrais i. A.

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum 2

### **Energien freisetzen – durch Aktiv-Meditation**

Unser Körper ist eine gut ausgetüftelte Maschine. Das Gehirn arbeitet wie ein Rechner mit hoher Speicherkapazität und unsere Organe und Bewegungsapparate halten die gesamte Maschinerie in Gang. Beides verbraucht Energie, die wir ohne Probleme durch Nahrungsaufnahme wieder auffüllen können. Doch was ist mit unserem seelischen Wohlbefinden? Welche „Nahrung“ bedarf unsere Seele, um verbrauchte Energien wieder aufzufüllen? Und ist diese „seelische Energie“ wirklich verbraucht oder können wir sie durch einfache Übungen und Rituale einfach wieder freisetzen? Schütteln – Tanzen – Sitzen – Ruhen. Die Kundalini-Meditation nach Osho ist ein Klassiker der aktiven Meditationsformen. Seit Jahren schon begleitet mich diese Meditation auf vielen Seminaren und Veranstaltungen. Sie befreit augenblicklich Körper, Geist und Seele und setzt Kraft und Energie frei. Die Kundalini-Meditation besteht aus vier Teilen: 15 Minuten Schütteln des ganzen Körpers, 15 Minuten Tanzen, wie man mag, 15 Minuten





stilles Sitzen und 15 Minuten stilles Liegen. Kundalini ist eine der beliebtesten und kraftvollsten Meditationstechniken. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen. Bitte eine Matte, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

**Marion Martin**, Jahrgang 1971, verh. 2 Töchter, Ausbildung zur Erzieherin und Entspannungspädagogin, Zusatzqualifikationen in Kinesiologie; MET - Meridian Klopfmassage Technik und Psychosynthese.

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum 3

## **Energien erneuern statt durch Stress verschleifen**

Bemerken Sie vermehrtes Stresserleben, Hektik, Ärger, Leistungsabfall usw.? Denken Sie manchmal an Burnout? Im Workshop sammeln wir Strategien, wie Sie den eigenen Stress besser bewältigen und Stressschäden vorbeugen oder abbauen können. Welcher Stresstyp sind Sie? Wie gehen Sie mit belastenden Situationen um? Dieser Frage werden wir auf den Grund gehen. Gemeinsam entwickeln wir Ideen, wie Sie durch einen positiven Umgang mit belastenden Situationen Ihre Energien schonen bzw. erneuern können und so zu mehr Lebensqualität im Alltag kommen.

**Dorothee Becker**, systemische Therapeutin, jahrelange Erfahrung in psychosozialen Arbeitsfeldern. In eigener Praxis tätig.

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum 4

## **Hormon-Yoga: Ein Weg zu mehr Gelassenheit und neuer Energie in der Lebensmitte**

In der Lebensmitte, wenn äußerlich und innerlich vieles im Umbruch ist, können wir mit Hormon-Yoga in unser Gleichgewicht zurückfinden. Die Brasilianerin Dinah Rodrigues entwickelte Hormon-Yoga zwar insbesondere für Frauen in den Wechseljahren, aber auch bei einer verfrühten Menopause oder Beschwerden, die nach den Wechseljahren auftreten, kann diese Art des Yoga hilfreich sein. Durch Körperübungen aus dem Hatha-Yoga, verbunden mit intensiven Atemtechniken sowie Techniken der Energielenkung wird bei regelmäßigem Praktizieren die körpereigene Hormonproduktion verstärkt angeregt. Dadurch kann es zu einer deutlichen Verringerung von (Wechseljahres-) Beschwerden kommen. Gleichzeitig wird der ganze Körper durch Hormon-Yoga flexibler, emotionale Spannungen können besser abgebaut werden und insgesamt kann eine positivere Einstellung zu den Veränderungen während der Wechseljahre gewonnen werden. Hormon-Yoga ist auch für Frauen ohne Yoga-Vorkenntnisse geeignet. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigun-



gen sollten vorher mit der Referentin sprechen. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen. Bitte eine Matte, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

**Jutta Fröhlingdorf**, Yogalehrerin (BYV) mit Zusatzqualifikation im Bereich Hormon-Yoga.

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Vortrag, Raum 5

## **Intuition, die eigene wunderbare Kraftquelle**

Im Laufe des Lebens ein wenig verschüttet, im Alltag verloren gegangen. Von Ansprüchen und Leistungsdenken an die Seite gedrückt. „Das sollst/darfst du nicht – das gehört sich nicht“. Und doch ist es da, das tiefe (Bauch-)Wissen in uns, das weiß, was gut für uns ist. Die Kraft und Stärke, die weiß, mit welcher Entscheidung wir uns wohler fühlen, was sich richtiger anfühlt und was uns gut tut und nährt. Wenn wir an unsere Quelle angebunden sind, können wir wunderbar wachsen, jede auf ihre eigene einmalige Art. Lassen Sie sich inspirieren die Sinne zu öffnen, um den Kontakt zur eigenen Intuition zu stärken und daraus Freude und Kraft zu schöpfen. Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen.

**Uschi Wendt**, seit 1958 die Welt entdeckend, Sozialpädagogin, Supervisorin, Reiki und intuitive Energiearbeit.

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Vortrag, Raum 6

## **Mit Focusing auf Körper und Herz hören**

„Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar“ (Saint-Exupéry). Focusing ist für mich die schnellste und wirkungsvollste Methode, aus dem „Kopfgeratter“ auszusteigen, ins Hier und Jetzt zu kommen und mich in aller Lebendigkeit zu spüren. Ich aktiviere ungenutzte Ressourcen in mir und erhalte stimmige Antworten aus meinem Körperinneren auf eine überraschend leichte und ganzheitlich wohltuende Art, die sich für mich immer als richtig erwiesen haben. In diesem Workshop laden wir mit Focusing die besonderen Qualitäten unserer Körper- und Herzintelligenz ein. Sie helfen, anzunehmen was ist und tiefer wahrzunehmen was wir wirklich brauchen. Mit Focusing können wir langsamer werden. Wir können das Innehalten genießen und Zugang zu unserem inneren Kompass erhalten – völlig unangestrengt. Wir erkunden, was uns Kraft gibt, uns „nährt“ und stärkt. Wir tauschen uns aus, wie wir dem mehr Raum geben können. Focusing hilft insbesondere in Zeiten besonderer Belastungen, Veränderung und Neuorientierung, die eigene Spur zu finden. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen. Das

# Sonntag



Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen. Bitte eine Matte, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

**Ulrike Pilz-Kusch**, Dipl.-Päd., Burnout- und Wellness-Expertin, Autorin, Focusing-Trainerin (DAF), systemisch-lösungsorientierte Beraterin, Coach, Tanz- und Theaterpädagogin.

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum 7

## **Von Windkraft und Schreibkraft – Mit Kreativem Schreiben Energie freisetzen**

Kennen Sie den Romanhelden Don Quijote, der gegen Windmühlen kämpfte, die ihm als verzauberte Riesen erschienen? Er führte einen aussichtslosen Feldzug gegen einen unveränderbaren Zustand. Dabei gelten doch Windmühlen, neben den Wassermühlen, über Jahrhunderte hindurch als einzige Kraftmaschinen der Menschheit, die in Perfektion Energie in Leistung umsetzen. Doch herrscht Windstille, geht nichts so richtig voran. Mit Methoden des Kreativen Schreibens können Sie in der Gruppe einen frischen Wind verspüren, der Ihrer Phantasie und Kreativität neue Flügel verleiht. Haben Sie Lust, sich wie Don Quijote auf ein Abenteuer mit der Sprache zu begeben? Für diesen Workshop brauchen Sie keine Vorkenntnisse, denn Sie haben die Sprache, die Bilder und den Wortschatz schon bei sich. Die Rechtschreibung spielt hier keine Rolle, die Texte müssen auch nicht „fertig“ sein. Ich lade Sie ein, wenn Sie gerne schreiben und sich in eigenen Texten erproben wollen.

**Betty Schmidt**, Krankenschwester, ausgebildet in Poesiepädagogik und Poesietherapie. Ich habe Schreibgruppenerfahrung mit Erwachsenen und schreibe gerne Lyrik.

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Vortrag, Raum 8

## **Elementare KörperTherapie: Was tun, wenn der Rücken schmerzt? Die Wirbelsäule als Basispflege Ihrer Gesundheit**

Die Körperintelligenz, ein Zugang den die Elementare KörperTherapie nutzt, ist die Wirbelsäule: die knöchernen Strukturen, die Spinalnerven, die umgebende Muskulatur und das Bindegewebe. Schmerzen und vielfältige Körpersymptome sind hierüber zu beseitigen und so zu beeinflussen, dass der Körper seine Selbstheilungskräfte, die seiner Körperintelligenz innewohnen, optimal einsetzen kann. Sie erhalten wertvolle, selbst anwendbare Informationen über die Wiederherstellung und den Erhalt Ihrer Gesundheit. Im Vortrag erfahren Sie viele Tipps für Ihren Alltag. Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen.



**Friederike Scheu**, Trainerin und Coach mit den Schwerpunkten: Stressmanagement, innere Ressourcen, Kommunikation und Führungskräfte Coaching. Seit 10 Jahren Leiterin des Synergia Instituts und Entwicklerin der Elementaren Körpertherapie, sowie der Scheu Methode, in der sie seit 2004 ausgebildet, ansässig im Haus Elementarer Gesundheit in den Arrenberg'schen Höfen Wuppertal.

**Susanne Meinders**, 2004 Ausbildung zur Elementaren Körpertherapeutin, arbeitet mit Herz und Seele erfolgreich in diesem Beruf.

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Raum 9

## **Energie tanken mit W.A.H.P.T.**

Oder wie Sie Ihren Energiespeicher in kurzer Zeit mit W.A.H.P.T. auf psychischer, physischer und mentaler Ebene wieder auffüllen können. W.A.H.P.T. ist ein Selbstcoaching/Therapiemodell, das aktuelle Methoden der energetischen Psychologie mit den Essenzen der altbewährten Naturheilverfahren wie z.B. Wasser, Homöo-(Iso)pathie, Akupunktur-Alarmpunkte und Testung kombiniert. Durch die Anwendung werden erfahrungsgemäß Energieblockaden gelöst und die Stressspirale unterbrochen. Das führt in kurzer Zeit zu mehr Wohlbefinden und fördert die Gesundheit. In diesem Workshop werden praktische Übungen mit sachlichen Hintergrundinformationen verbunden. Sie erhalten einen Eindruck, wie Sie mit W.A.H.P.T. Ihre Heilungsenergien auf Ihre ganz persönliche Art und Weise fließen lassen können. Das Selbstcoaching/Therapiemodell ist in kurzer Zeit erlernbar und lässt sich gut in den Tagesablauf integrieren. Kurbeln Sie Ihre Lebensenergie an und W.A.H.P.T.en. Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen.

**Gudrun Seeland**, Heilpraktikerin, energetischer Coach/DVNLPEP, Poesietherapeutin/FH, Naturheilpraxis und Seminare.

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Vortrag, Raum 10

## **Energetische Psychologie (EDxTM)**

Die Energetische Psychologie (EP) nach Gallo ist eine therapeutische Methode, die sich sowohl als Kurzzeittherapie, als auch als ergänzende Methode im Rahmen einer Langzeittherapie eignet. Durch leichtes Klopfen bestimmter Akupunkturpunkte durch die Klientin selbst, werden die Energiesysteme stimuliert und balanciert. Hierdurch kann problembezogener Stress aufgelöst werden und es wird möglich, neue Erfahrungen zu machen. Die EP eignet sich z.B. gut zur Behandlung von Traumata, Ängsten und Depressionen, aber auch zur

# Sonntag



Verbesserung des Selbstwertgefühls und Steigerung der Leistungsfähigkeit. Es sind oft nur wenige Behandlungen erforderlich. Ich werde mehrere Methoden und die Arbeitsweise der EP vorstellen und mit den Teilnehmerinnen leichte Übungen machen zur Steigerung ihres Wohlbefindens. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen bitte vorher mit der Referentin sprechen. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen.

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

Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Halle 1

## **Ins wilde Herz Europas: Balkan- und Klezmer-Tanzworkshop**

In Osteuropa, wo Frauen hart arbeiteten und keine Energie vergeuden konnten, hat sich ein Geheimnis bewahrt: Der gemeinsame Tanz nährt und heilt die Tanzenden durch die Erfahrung transzendenter Lebensenergie und Freude, die Verbindung mit der eigenen (Kraft-)quelle wird wieder hergestellt. Dieser wohlwollenden Lebensenergie, die greifbar und wirklich ist und die im und durch den Körper erfahren und ausgedrückt werden kann, wollen wir in diesem Workshop nachspüren. Getanzt werden einfach zu erlernende kraftvolle alte und neue Frauentänze aus Bulgarien, Serbien, Albanien, Armenien, Griechenland, Mazedonien und Israel. Gerade Völker, die ins Exil verbannt waren, haben in ihren Tänzen eine Tiefe und Schönheit geschaffen, die, wenn sie achtsam getanzt werden, dem Menschen Kraft und Wurzeln schenken können und das sinnliche Empfinden erweitern. So öffnet sich die Teilnehmerin einem Gemeinschaftsempfinden, welches das Hier und Jetzt der körperlichen Präsenz als Ausgangspunkt einer Reise zu der inneren Heimat erleben lässt. Durch die Freude, Aufmerksamkeit und Hingabe an diese Tänze wird die in ihnen enthaltene Weisheit und Poesie lebendig. Vorkenntnisse sind grundsätzlich nicht erforderlich, die Tänze sind einfach zu erlernen und werden mit Schritten und Hintergründen ausführlich erklärt. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Annette Kerber-Assigno**, Fallmanagerin, Kreistanzlehrerin, Fortbildung bei internationalen Kreistanzlehrern, klassische und eigene Choreographie.



Sonntag, 10.00 bis 11.30 Uhr, Workshop, Halle 2

## **Life Kinetik – Training zur Gehirnentfaltung**

Hinter diesem Konzept, entwickelt vom Diplomsporthelehrer Horst Lutz, verbirgt sich ein spielerisch-spaßiges Training, welches zum Ziel hat, durch koordinative, visuelle und kognitive Aufgaben neue Verknüpfungen im Gehirn zu schaffen und dadurch beste Voraussetzungen für tägliche Denkprozesse und Aufgaben im Sport und im Alltag zu schaffen. Energien werden durch effektiveres Handeln frei, bzw. können besser genutzt werden. Die Teilnehmerinnen lernen, weil ihr Gehirn auf eine neue, plötzlich von außen kommende Herausforderung mit einer geeigneten Strategie reagieren muss. Die dadurch entstehenden neuen Netzwerke können nun aber nicht nur für die eine körperliche Bewegung genutzt werden für die sie geschaffen wurden, sondern auch für sonstige Denkvorgänge. In dem Workshop wird neben einem kurzen theoretischen Einblick die praktische Erfahrung im Vordergrund stehen. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen.

**Michaela Pechel**, Physiotherapeutin, LifeKinetik Trainerin, BodySense Wellnesstrainerin.

## **12.00 bis 13.30 Uhr**



Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum 1

## **Vertrauen in uns – Vertrauen in unsere Wahrnehmungen**

Liebe Frauen! Fühlen Sie sich eingeladen zu einem Workshop, in dem Sie die Möglichkeit bekommen anhand von Experimenten/Übungen den Glauben an Ihre Intuition, an Ihre Wahrnehmung zu stärken oder zurückzugewinnen. Sie können eine Tür zur Veränderung in Ihrem Leben öffnen. Als Kinder haben wir gelernt nicht nur unseren Mitmenschen zu misstrauen, sondern auch uns selbst, unserer Intuition. Unsere weise, innere Stimme ist leiser und leiser geworden. Jetzt öffnen wir eine Tür zur Veränderung und lauschen. Alles Wissen ist in uns! Erleben Sie, wie sicher unsere Intuition ist; wie wir uns selbst, unseren Wahrnehmungen vertrauen können! Da wir immer verbunden und angebunden an das große Ganze sind, können wir alles, was ist, wahrnehmen. Im Workshop können wir erleben, dass jede diese Gabe in sich trägt, indem wir uns gegenseitig wahrnehmen. Wenn wir Frauen unser Bewusstsein stärken für all die wunderbaren Schätze, die in uns verborgen sind, wächst unser Vertrauen in uns und unsere Gefühle und somit unsere Macht und unser

# Sonntag



Mut. Indem wir erleben, dass die Frauen ohne Worte für uns erfahrbar sind, erkennen wir auch, dass jede mit jeder verbunden ist. Wir öffnen unsere Herzen für uns selbst, für unsere Schwestern und für alles Leben! Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen.

**Daliah Angelika Stripling**, geb. 1956, Biodanza-Leiterin, Biodanza-Ausbilderin und Biodanza-Supervisorin. Heilpraktikerin und Mutmacherin in der eigenen Praxis: "Wandel-Raum" für Gesundheit + Persönlichkeitsentwicklung durch Körperpsychotherapie, energetische Heilweisen, Homöopathie, Licht- und Schattenarbeit für Liebe, Lust und Leben.

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum 2

## **Siesta – Pause**

Siesta machen, aber wie? Die entscheidende Fähigkeit ist, aufhören wenn es genug ist. Wie schaffe ich es eine Pause zu machen? Wie weiß ich, was mich wirklich entspannt? Was tun, wenn mich Work-Life Balance anodet, wenn ich keine wirkliche Lust auf Sport, joggen, walken, etc. habe? Im Workshop werden wir dem eigenen Zeitgefühl folgen und die persönlichen Pausen entdecken. Frauen mit körperlichen Einschränkungen sollten vorher mit der Referentin Kontakt aufnehmen. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen.

**Christa Stadler**, Diplom Sozialwissenschaftlerin, Supervisorin (DGSv), Mitfrau im „Verein zur Verzögerung der Zeit“.

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum 3

## **Gelassenheitstraining für Mütter**

Mutter sein ist nicht immer einfach. Es fordert Zuwendung, Liebe, Geduld und Konsequenz. All das ist im Alltag nicht leicht zu behalten. Damit Sie gelassen bleiben und Ihre Ziele nicht aus den Augen verlieren, unterstütze ich Sie mit ressourcenorientierten Impulsen aus dem systemischen Coaching für den anstrengenden Alltag. Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Das Angebot ist für heterosexuelle und lesbische Frauen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Renate Schatz**, Pastorin, Ev. Theologin und Systemische Therapeutin DGSF. Seit 2009 selbstständig mit Systemischer Beratung, Familientherapie, Trauerbegleitung, Dozentin für Fach- und Führungskräfte. Leben-Weben Systemische Beratung.



Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum 4

## **Momente der Ruhe**

Entspannung und Klärung entstehen durch die Beschäftigung mit heimischen Pflanzen und deren Heilkraft. Hierbei entsteht die einzigartige Verbindung zur Heiligkeit unseres Lebens, dem ganz individuellen Bewusstsein, dass wir in wechselseitigen Beziehungen zu allem und jedem stehen, unsere ganz eigene Spiritualität. Eine große Hilfe um die Verbindung zu unserer Spiritualität zu behalten, sind Rituale – vom einfachen, alltäglichen Ritual bis hin zu ausgedehnten Feiern. So kann sich Spiritualität zuerst und vor allem im Alltag offenbaren und uns vor einer drohenden Verausgabung bewahren. In diesem Kurs werden wir die Pflanze durch den Jahreslauf betrachten unter besonderer Berücksichtigung der Jahreskreisfeste unserer Vorfahren. Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet.

**Sonja Borner**, Heilpraktikerin in 3. Generation, seit 25 Jahren praktizierend und Lehrerin für Heilpflanzenkunde in der Heilpraktikerausbildung und für Laien in der Hückeswagener Schule für Kräuter-Heilpflanzenkunde. Dozentin in vielen Institutionen.

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum 5

## **Achtsamkeits-Yoga bei Stress und Burn-Out**

„Yoga ist das zur Ruhe bringen der Gedanken im Geist“ Kennen Sie das? Immer mal wieder kreisen meine Gedanken ... was muss ich noch alles erledigen ... habe ich etwas vergessen? Als erfahrene und einfühlsame Lehrerin biete ich Ihnen in diesem Workshop an, mit sanften Hatha Yoga Übungen, harmonisierenden Atemtechniken und Entspannungsreisen die Vergangenheit und die Zukunft loszulassen und im Hier und Jetzt anzukommen. Mit diesem Angebot möchte ich Sie auf Ihrem Weg unterstützen, mit mehr Gelassenheit und Lebensfreude den Herausforderungen des Alltags und der Arbeitswelt zu begegnen. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen. Bitte eine Matte, warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

**Sibylle Sitara Göge**, Yoga- und Entspannungspädagogin, Yogatherapeutin i.A., Raum für Entfaltung – Yoga, Entspannung, Entwicklung (Krankenkassenförderung möglich).

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Vortrag, Raum 6

## **Angst ist auch eine biochemische Reaktion**

Mit diesem Vortrag möchte ich Frauen einladen, Angst aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Angst blockiert uns Frauen oft beim Weitergehen. Sie macht uns mut- und



kraftlos. Angst ist eine Reaktion unseres limbischen Systems. Es reagiert auf Sinnesreize, die es empfängt und ist so nachtragend wie ein Elefant. Egal wie logisch uns etwas erscheint, das limbische System interessiert nur eines; die Wahrnehmung und die unendliche Speicherung von Reizen und Emotionen jeglicher Art. Sie möchten sich selbst verwirklichen? Aber irgendeine Angst hindert Sie daran? Ist es möglich, dass es bereits in Ihrem Leben Hindernisse gab, die einer Selbstverwirklichung im Wege standen? Ihr limbisches System hat es unvergesslich gespeichert und stellt nun, im Hier und Jetzt, anmaßende Verknüpfungen. Das EMDR (Eye-Movement Desensitization and Reprocessing) Verfahren befreit Sie von dieser Hirn-Herz-Blockade. Der Verstand setzt wieder ein und selektiert die Erlebnisse angemessen. Angst ist eine gutgemeinte, wichtige biochemische Reaktion unseres Körpers. Dies zu erkennen und dagegen nicht mehr ohnmächtig zu sein, macht Sie wieder selbstständig und aktiv. Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet.

**Alexandra Köhler**, Jahrgang 1975, Heilpraktikerin für Psychotherapie, NLP Master (DVNLP), Wingwave-Coach, Hospiz Helferin. Seit 2008 selbstständig in eigener Praxis „Vera Causa“.

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum 7

## **Kundalini-Meditation**

Kennen Sie das auch, manchmal in Gedanken und Gefühlen festzustecken: immer wieder alt Bekanntes zu erleben, das energetisch runterzieht? Es ist eine Herausforderung, dann innezuhalten, um den Gedanken eine neue Richtung zu geben und die körperliche/geistige Verspannung aufzulösen. Für sich selbst zu sorgen und wieder in Balance zu kommen, kann und darf allerdings auch Spaß machen! Und so lade ich Sie herzlich zur Kundalini-Meditation ein, die uns ermöglicht, aus dem Kopf zu gehen, den Körper zu spüren und die Lebensgeister wieder zu aktivieren. Sie umfasst 4 Phasen à 15 Minuten: 1. schütteln, 2. tanzen, 3. sitzen mit Musik, 4. liegen in der Stille. Achtsam und mit Leichtigkeit wollen wir das Alte abschütteln, uns selbst im Fluss erleben, allmählich zur Ruhe kommen und in Kontakt mit unserer inneren Welt, unserer eigenen Individualität treten. Wir öffnen uns für unsere innere Wahrheit und können gestärkt und voller Selbstvertrauen die nächsten Schritte in unseren Alltag tun. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen. Offenheit für Neues – mehr braucht es nicht. Ich freue mich auf Ihr Kommen. Bitte eine Matte, warme

Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

**Shanti Angelika Huppertsberg-Mehling**, PTA, Heilpraktikerin (HPG) Fachübungsleiterin für Rehasport, seit 1983 begleitend im Bewegungsbereich tätig, Energiearbeit und schamanisches Heilen.

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum 8

## **Gong-Meditation: „Ich atme ein und entspanne – ich atme aus und lächele“**

Im Alltag leben unser Geist und unser Körper häufig sehr weit auseinander. Unser Körper ist anwesend, aber unser Geist schwirrt irgendwo in der Vergangenheit oder Zukunft herum und wir nehmen den gegenwärtigen Moment – die einzig reale Zeit – nur nebenbei wahr. Dieser Workshop gibt Zeit und praktische Anleitungen, wie wir in unserem Arbeits-Alltag jederzeit über achtsames und bewusstes Atmen Geist und Körper in Einklang bringen können. Mit einer anschließenden Gong-Meditation von ca. 25 Minuten kann bewusst Achtsamkeit geübt werden. Sitzend (Stuhl, Meditationskissen oder -hocker) oder liegend (Matte) möglich. Stühle sind vorhanden. Matte, Meditationskissen oder Meditationshocker bitte selber mitbringen!

**Maria Schmidt-Fieber**, Schwerpunkt: heilsamer Umgang mit Klang (Einzelarbeit, Kurse, Lehrtätigkeit), Hintergrund: Krankenpflege, Musik, Klangmassage, Entspannungspädagogik.

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Raum 9

## **Den eigenen Vornamen stärken**

Selbstwertstärkung – Einführungsworkshop in die Submodalitätenarbeit mit NLP. Mit der Methode „Magic Words“ können einzelne Worte zu kraft- und energiespenden Quellen werden, die sich positiv auf unsere jeweiligen Lebensgestaltungsabsichten auswirken. Am Beispiel des „eigenen Vornamens“ lernen wir diese Methode kennen und nutzen. Wir erleben, dass innere Bilder unseren emotionalen Zustand direkt beeinflussen. Durch Veränderung der Eigenschaften unserer inneren Bilder lässt sich mühelos eine Zustandsverbesserung erreichen. Wir überprüfen die Wirksamkeit dieser Methode (hier: hinsichtlich einer erfolgreichen Ich-Stärkung) mit dem kinesiologischen Armtest.

**Solveig König**, Jahrgang 1962, NLP-Trainerin (DVNLP, IANLP), Kunst- und Kreativitätstherapeutin.

# Sonntag



Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Vortrag, Raum 10  
**Wohlfühlernährung für Frauen nach den Kriterien der TCM**

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

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

Sonntag, 12.00 bis 13.30 Uhr, Workshop, Halle 1  
**Anschluss an das große Kraftwerk – Kosmisches Qi aufnehmen mit Übungen der großen himmlischen Kreisläufe**

„Leg ein Ohr auf den Erdboden, dann ist das andere für den Himmel offen!“ (Weisheit aus Zentralafrika) Der Platz des Menschen ist zwischen Himmel und Erde. Teil unserer spirituellen Aufgabe ist es, Geist in Materie umzuwandeln, d. h. schöpferisch zu sein, Ideen in die Tat umzusetzen. Damit dies jeder gut gelingen kann, ist es hilfreich, sich mit dem großen Ganzen zu verbinden, sich an den großen kosmischen Energiestrom anzuschließen. Wenn wir uns so öffnen, strömt uns der unerschöpfliche Reichtum des gesamten Universums zu, der uns erfüllt, inspiriert und weit werden lässt. Doch wie genau geht das? Die hier vorgestellten Übungen bieten eine Methode an, uns mit Hilfe einer täglichen Übung von etwa 10 Minuten in den großen Strom zu begeben, aufzutanken und auf allen Ebenen zu wachsen, zu werden, was wir sind: Töchter des Universums.

**Jutta Spiecker**, Jg. '67. Ich betreibe seit 2000 eine Qigong-Schule und arbeite als Heilpraktikerin in eigener Praxis. Schwerpunkte: Craniosacrale Osteopathie, Akupunktur, Prozessarbeit u.a.

Sonntag 12.00 – 13.30 Uhr, Workshop, Halle 2  
**„Je freier man atmet – je mehr lebt man“ – Gesunder Umgang mit Atmung und Stimme**  
Tatsächlich steht unser Allgemeinbefinden in engem Zusammenhang mit unserer Atemtätigkeit. Schon allein durch länge-



res Sitzen am Schreibtisch verflacht sich die Atmung, wir werden müde und lustlos. Frustration oder Stress kann uns z.B. buchstäblich „den Atem rauben“. Doch es gibt Abhilfe. Durch einige einfache Übungen können wir unseren Körper in wenigen Minuten regenerieren und danach erfrischt zu unserer Tätigkeit zurückkehren. Voraussetzung ist eine gezielte und effektive Anleitung, die unsere Atmung wieder „in Schwung“ bringt und unseren Körper zu vermehrter Sauerstoffaufnahme anregt. Denn wir besitzen – im besten Sinne – „erneuerbare Energien“! Die Atmung ist der Energielieferant für unsere Stimme, für unser Sprechen. Im Workshop bekommen sie Tipps, wie Sie im Alltag verantwortungsbewusst und ökonomisch mit ihrem Stimmorgan umgehen können. Wie Sie eine belastete Stimme regenerieren, pflegen und kräftigen. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen. Bitte warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

**Corinna Flick**, staatl. gepr. Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin nach dem Konzept Schlaffhorst-Andersen; Stimmtherapeutin; Seminare und Einzelcoaching zum Thema Atmung, Sprechen, Singstimme.

## 14.00 bis 15.30 Uhr



Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 1  
**Hochsensibilität - Entdecken Sie Ihren eigenen Weg zu mehr Energie, Kraft und Lebenslust**  
Hochsensibilität ist eine Charaktereigenschaft, die uns mehr fordern kann als uns lieb ist. Hochsensible Menschen fühlen, riechen, sehen, hören und empfinden mehr als normalsensible Menschen. Sie fühlen sich schnell überreizt und sind schnell müde. Sie fühlen sich weniger wert, fehl am Platz, anders und nicht richtig „funktionsfähig“. Vor allem für Frauen ist es schwierig sich abzugrenzen, sich auszuruhen, für sich selbst zu sorgen und dadurch ihre Energien zu erneuern. Ich möchte Ihnen Wege aufzeigen Ihre Hochsensibilität besser kennen zu lernen, zu verstehen und für sich selbst zu nutzen. Sie bekommen einen „Koffer voller Werkzeug“ um wieder glücklicher, ausgeglichener und energievoller Ihr Leben zu gestalten. Erneuern Sie Ihre Meinung, Ihre Energie, Ihre Einstellung. Ich freue mich auf Sie! Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen.  
**Karina Goralczyk**, Seminarleiterin, Coach und Beraterin in den Bereichen Hochsensibilität und Persönlichkeitsentfaltung.

# Sonntag



Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Vortrag, Raum 2

## **Grassaft – ein Lebenselixier**

Grassaft hat in vielerlei Hinsicht einen positiven Einfluss auf Ihre Gesundheit. Er enthält alle für den Körper wichtigen Stoffe wie Mineralien, Vitamine, Proteine und Aminosäuren und besitzt belebende und vitalisierende Wirkungskraft. Aber Grassaft kann noch mehr. Es ist z.B. in der Lage, Radioaktivität im Körper zu neutralisieren. Der überwiegende Anteil von Chlorophyll bringt außerdem „Licht in die Zellen“. Was Grassaft sonst noch Verblüffendes bewirken kann, wird im Vortrag erklärt und die Möglichkeit der eigenen Herstellung demonstriert. Mit Verkostung. Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen.

**Sigrid Beckendorf**, Ganzheitliche Gesundheitspraxis, Sozialarbeiterin, Sozialtherapeutin, Massagetherapeutin, Ernährungsberaterin, ausgebildet in schamanischen Bewußtseinstecheniken.

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Vortrag, Raum 3

## **Ent-“Scheidung“**

Sie haben sich entschieden, sich scheiden zu lassen? Oder Ihr Partner/Ihre Partnerin hat Ihnen diese Entscheidung abgenommen. Sie fühlen sich ratlos und wissen nicht, welche rechtlichen Dinge zu beachten sind? Die Referentin versucht, Ihnen einen Überblick über die rechtliche Situation zu geben, damit Sie nicht unvorbereitet in diesen neuen Lebensabschnitt gehen. Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet.

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

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 4

## **BodySense**

Erneuerbare Energien werden in der heutigen Zeit immer wichtiger. Das betrifft die Umwelt und – die Zunahme an Erschöpfungszuständen und am Burnout Syndrom zeigen es deutlich – auch unsere Gesundheit. Oftmals haben wir das Gespür für uns und unsere Gefühle verloren und sorgen nicht mehr in dem Maße für uns, wie es notwendig wäre. Mit BodySense können wir unsere Energien wieder aufladen bzw. erhalten. Indem wir die Zugangswege zu unserem Gefühl wieder erlernen und trainieren, so wie wir alles andere, das wir können wollen, erlernen und trainieren können. Gefühle entstehen interessanterweise in den Interaktionsfeldern um

uns herum. Emotionalität und auch die Mentalität befinden sich außerhalb des materiellen Körpers, innerhalb unseres natürlichen Bewegungsradius von Armen und Beinen. Und dort gilt es auch, sie in Bewegung zu bringen. Dies geschieht bei BodySense mit einfachen Bewegungen, die jedoch auf spezifische Art mit sensorischen und mentalen Impulsen verbunden werden. Sogar bewegungseingeschränkte Menschen können diesem Konzept folgen. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen.

**Michaela Pechel**, Physiotherapeutin, LifeKinetik Trainerin, BodySense Wellnesstrainerin.

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 5

## **Selbstbewusstheit ermöglicht echte Begegnung**

Die Astrologie gibt uns die Möglichkeit, uns als einzigartige Wesen und gleichzeitig andere in ihrer Einzigartigkeit erkennen zu können. Sie verhilft uns zu einem Verständnis, einer Toleranz, die das Fremde in uns integrieren hilft und im anderen wahrnehmen und sein lassen kann. Dies ist eine lebenslange Herausforderung, doch je mehr es uns gelingt, umso kraftvoller, authentischer gehen wir durchs Leben. Im Einklang mit uns zu sein, verhilft zu echten Begegnungen. Wir erleben sie als Bereicherung, Ergänzung – ein Wechsel von Geben und Nehmen ist möglich, Konkurrenz erweist sich meist als unnötig. Kommen Sie mit auf eine Reise durch die 12 Tierkreiszeichen und deren Eigenarten. Erkennen Sie Widersprüchlichkeiten in Ihnen und begegnen Sie anderen mit Offenheit und Toleranz. Wenn Sie mögen, bringen Sie Ihre Geburtsdaten mit. Erfragen Sie die genaue Geburtsminute beim Standesamt Ihres Geburtsortes, Aussagen von Familienmitgliedern sind meist zu ungenau. Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen.

**Beate Möller**, Astrologin und Fachkauffrau für Marketing Seminare und Beratungen mit dem Schwerpunkt Beruf/Berufung.

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 6

## **Dein Körper – das unbekannte Wesen!?**

Eine Konferenz mit dem Körper schafft Abhilfe! Gemeinsam mit deinem spezifisch einmaligen Körper gehst du seit deiner Geburt durchs Leben. Du verbringst mit ihm deinen Alltag, behandelst ihn freundlich und wohlwollend oder erträgst ihn leidlich oder lehnt ihn ab. Hast du dich auch schon mal mit ihm unterhalten? (Angelika Koppe). Die Methode Wildwuchs beinhaltet eine Anleitung und Begleitung von Selbstheilungsprozessen. Sie ermöglicht mit Hilfe von Visua-



lisierungen einen neuartigen, spannenden Kontakt zu Körper und Beschwerde, mit dem Ziel Selbstheilungs- u. Selbsthilfeschnitte zu entwickeln. In dem Workshop wird die Theorie der Selbstheilungsberatung nach der Methode Wildwuchs vorgestellt und anhand einer praktischen Übung verdeutlicht. Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen.

**Monika Nottebaum**, 55 Jahre, Hebamme, Beraterin für körperorientierte Visualisierungs- u. Selbstheilungsarbeit, nach der Methode Wildwuchs (Ausbildung im Institut Angelika Koppe und Partnerinnen).

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 7

## **Natürliche Familienplanung (NFP) – so sicher wie die Pille**

Viele Frauen möchten wieder eigenverantwortlich und gesundheitsbewusst mit sich selbst und ihrem Körper umgehen. Zusätzlich häufen sich die Skandale um die Pille. Ich möchte über eine Methode informieren, in der moderne medizinische Erkenntnisse mit individueller Körperwahrnehmung verbunden werden. Für Frauen in verschiedenen Lebensphasen – vom jungen Mädchen bis zur Frau in oder nach den Wechseljahren – und auch in unterschiedlichen Lebenssituationen – z. B. nach dem Absetzen hormoneller Verhütungsmittel – stellt dieses neue Wissen eine Bereicherung dar. Eine Schwangerschaft kann sicher vermieden werden. Bei Kinderwunsch kann der beste Fruchtbarkeitszeitpunkt bestimmt werden. Die Wahrnehmung und Deutung der verschiedenen, individuellen körperlichen, aber auch psychischen Zeichen ermöglichen ein besseres Körperverständnis. Ein Gewinn von mehr Sicherheit und Freiheit der Entscheidungen beim nächsten Arzt/Ärztinnenbesuch. Wer möchte, kann auch eigene Zykluszeichnungen zum Workshop mitbringen. (Bitte dann vorher mit mir Kontakt aufnehmen). Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen.

**Sabine Zeller**, Heilpraktikerin seit 1987, Ärztin seit 2004, Beraterin für Natürliche Familienplanung (NFP) seit 2008.

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Vortrag, Raum 8

## **Wechseljahre – Zeit des Wandels**

Eine aufregende Zeit im Leben und der Übergang in eine neue Lebensphase. Und manchmal kann es leider auch etwas anstrengend werden. Ich werde in meinem Vortrag unter anderem auch auf eine mögliche naturheilkundliche Unterstützung dieses Prozesses eingehen - sowohl von körperlichen,

als auch psychischen Beschwerden. Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Das Angebot ist für heterosexuelle und lesbische Frauen.

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

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 9

## **Der Erfahrbare Atem nach Ilse Middendorf**

Durch das achtsame Üben mit Atem und Bewegung können wir bewusst wahrnehmen, wie wir mit unserem Körper, unserem Atem – uns selbst – umgehen. Bewusstes Atmen hilft, unseren eigenen Rhythmus zu erkennen und unser seelisches und somit auch unser körperliches Gleichgewicht zu finden. Die Erfahrung von Ganzheit in Körper, Geist und Seele gibt Raum für Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung. Im Laufe eines Entwicklungsweges wird der eigene Atem zu einer tragenden Kraft und Quelle der eigenen natürlichen Lebendigkeit und Lebensfreude. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen.

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

Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Raum 10

## **Die Kunst in Beziehung zu leben**

Die Wirtschaft droht zu kippen, das Klima verschiebt sich, die Zeiten werden zunehmend unsicherer. Da holen uns unsere Ängste schon mal ein. In solchen Zeiten werden gute Beziehungen wichtiger denn je. Ob ich mich mit mir, als Frau in meinem „Sosein“ gut verbunden fühle oder mit meinen Mitmenschen liebevoll verbunden bin, beides gibt mir Halt und Stabilität. Die Beziehungen liegen uns Frauen am Herzen, trotzdem sind sie nicht immer so erfüllend für uns, wie wir uns das wünschen. Gute Beziehungen sind nicht einfach da, sie wollen gestaltet werden. Es braucht von uns, dass wir uns weniger um andere sorgen, als gut für uns zu sorgen, in dem wir unsere Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen, ernst nehmen und für Ihre Erfüllung und Befriedigung die Verantwortung übernehmen. Dabei kann uns der Empathieprozess aus der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ein hilfreiches Werkzeug sein. Kommen Sie zu dieser Einführung und lassen Sie sich inspirieren. Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet.

**Sylvia Schoofs-Budig**, Jahrgang 1958, begleitet seit 2001, Menschen in eigener Praxis, mit der Beziehungskunst, in Einzelarbeit, Paarbegleitung, Kleingruppen und Seminaren.

# Sonntag



Sonntag, 14.00 bis 15.30 Uhr, Workshop, Halle 1

## **Die Kraft der Kreistänze – Multikulturelle und meditative Tänze**

Das Tanzen ermöglicht uns neue Kraft, Energie und Lebensfreude zu schöpfen und uns selbst über die Bewegung auszudrücken. Die Urform des Kreises gibt uns dabei Halt und hilft, uns als Teil eines Ganzen zu erleben. Die meditativen Tänze lassen die Tänzerinnen zu sich selbst kommen. Dabei können sie dem tieferen Sinn der Schritte und Bewegungen mit Achtsamkeit nachspüren. Die Teilnehmerinnen erlernen ruhige und temperamentvolle Tänze zu Musik aus verschiedenen Kulturen. Bitte Gymnastischuhe mitbringen, sonst kann auch barfuß getanzet werden. Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Karin Erfurth**, Dipl. Sozialpädagogin, Dance Alive Spezialistin BvTA, Kreistanzlehrerin: Meditation d. Tanzes, Harmonie-Meditation, Bachblütentänze, internationale Folklore, seit 1988 Leitung von Tanzgruppen, Massage-Praktikerin.

**16.00 bis 17.30 Uhr**



Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum 1

## **Neue Wege entstehen... wenn man sie geht!**

Die Veranstaltung richtet sich an Frauen, die etwas verändern wollen und vielleicht nicht wissen wie! In diesem Workshop stelle ich Arbeiten aus dem NLP-Coaching vor, um "mein eigenes Potenzial" zu entdecken und Ängste und Blockaden zu lösen. Ich bin bereit zu wagen anders zu sein – um ich selbst zu sein! Nach dem Motto: „Wenn ich weiß, was ich will, kann ich machen, was ich will“. Ich lerne, endlich mein eigenes Ziel zu leben und z.B. eine lang gewünschte berufliche oder persönliche Weiterentwicklung zu erreichen (und dabei zu bleiben). Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen sollten vorher mit der Referentin sprechen. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen. Bitte warme Socken mitbringen.

**Karin Pohl**, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Praxis für ganzheitliche Therapie, Familienaufstellung, NLP-Coaching, EFT, Ckrakrenarbeit, Tanzpädagogin.

Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum 2

## **Kleine unterstützende Gestalt-Reise zu erneuerbaren Energien für Lesben**

Um uns selbst zu erkennen, um zu spüren wer wir sind, um uns wohl zu fühlen, brauchen wir den Blick und die Aufmerksamkeit der Anderen, die uns als Person sieht. Auf den ersten Blick erfahren Lesben zunehmend Akzeptanz. Lesben haben sich organisiert und sind öffentlich sichtbar geworden. Aber lesbische Frauen leben weiterhin in einer heteronormen und homophoben Umwelt/Gesellschaft, die ihnen den „spiegelnden“ Blick systematisch verweigert. Diese mangelnde Resonanz verursacht Stress mit körperlichen und seelischen Folgen. Die bis zu acht lesbischen Teilnehmerinnen bekommen im Workshop einen Einblick in die Praxis der Gestalttherapie und die Möglichkeit zu erforschen, wie sie sich im Kontakt mit sich selbst und mit ihrer Umwelt organisieren und wie sie den Kontakt zu ihren inneren und äußeren Ressourcen stärken können. Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Das Angebot richtet sich an Lesben. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Anne Simon**, Jg. 1958, Ev. Theologin, Sozialmanagerin (MA Essen), Gestalttherapeutin (i.A.) (GIK), Gestalt-Arbeit – Einzel- und Paarberatung – Coaching – Berufsethische Konzepte.

Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum 3

## **Heilung verstehen und finden – 5 Schritte auf dem Weg zur Heilung**

Das Leben gehört den Lebendigen an und wer lebt, muss auf Wechsel gefasst sein. (Johann Wolfgang von Goethe) Ob wir gesund oder chronisch krank sind, trifft uns nicht wie der berühmte Schlag aus heiterem Himmel. Ob wir gesund oder krank sind, basiert auf den natürlichen Gesetzmäßigkeiten der Lebensphysik. Soweit die gute Nachricht! Denn das bedeutet, dass wir etwas ändern können, wenn wir krank sind. Nun liegt es an, uns die zu Grunde liegenden Regeln zu erkennen, zu verstehen und umzusetzen. In diesem Vortrag spreche ich über die Mechanismen von Krankheit und Heilung, zeige den Weg und erläutere mögliche Hindernisse. Eine Heilreise in den eigenen Körper gibt Anregung, wie der Weg zu mehr Gesundheit beschritten werden kann. Inklusive Skript.

**Jutta Spiecker**, Jg. '67. Ich betreibe seit 2000 eine Qigong-Schule und arbeite als Heilpraktikerin in eigener Praxis. Schwerpunkte: Craniosacrale Osteopathie, Akupunktur, Prozessarbeit u.a.

# Sonntag

Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum 4

## **Der Weg zur eigenen Gesundheit und Kraft führt über die Selbstwahrnehmung**

In der heutigen Zeit fällt es immer schwerer, sich als ganzen Menschen zu fühlen. Aber um wirklich gesund und in seiner Kraft zu sein, braucht frau sowohl die Anbindung an Himmel und Erde, als auch die Verbindung von Körper, Geist und Seele. Es gibt einfache Wahrnehmungsübungen, um den Weg zu sich und seinen Ressourcen wieder zu erlangen. Dazu brauchen Sie nichts anderes, als sich selbst.

**Gabriele Röntgen**, Praxis für Begegnung und Heilung, Biophysikalische Heilverfahren.

Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum 5

## **Die Kraft aus dem Inneren**

Es gibt diese Menschen, die scheinbar nichts aus der Fassung bringt. Die im Job und in der Familie alles auf die Reihe bekommen. Denen augenscheinlich alles gelingt. Und oft fragen wir uns: Wie machen die das bloß? Auf diese Frage gibt es zwei Antworten. Erstens: Auch diesen „perfekten“ Menschen gelingt natürlich nicht alles. Zweitens: Aber sie reagieren gelassener/souveräner. Sie schöpfen dazu die Kraft aus sich selbst, befinden sich im inneren Gleichgewicht. Manche bekommen diese Fähigkeit in die Wiege gelegt. Alle anderen können sie zum Glück lernen. In meinem energetischen Workshop zeige ich Ihnen Wege mit denen Sie, Energie und Kraft in sich aktivieren können, um Situationen in Ihrem Leben gelassener zu begegnen – und bei Konfliktbewältigung neue Wege zu finden. Die Veranstaltung ist für Frauen mit körperlichen Beeinträchtigungen geeignet. Das Angebot richtet sich an heterosexuelle und lesbische Frauen.

**Mira Weyer**, Jahrgang 1954, ausgebildeter Synergetik-Coach und Heilpraktikerin (Psychotherapie). Ich weiß aus meiner Arbeit, wie wichtig der Einklang von Körper, Geist und Seele ist. In meiner Praxis für Lebensfreude in Solingen arbeite ich seit mehr als 15 Jahren, biete Innenweltreisen an und lehre Tiefenentspannung.

Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Raum 6

## **Die innere Achtsamkeit als Zugang zum Körper und zum Unbewussten.**

### **HAKOMI® – Körperorientierte Psychotherapie**

Im Alltag haben wir meist keine Möglichkeit, die Signale unseres Körpers bewusst wahrzunehmen. Erst wenn unangenehme Empfindungen oder gar 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. In der HAKOMI-Therapie nutzen wir die innere Achtsamkeit als Hilfe, um wieder in Verbindung mit uns selbst zu kommen und den Körper in das bewusste Erleben zurückzuholen. In diesem Workshop wollen wir gemeinsam erforschen, was innere Achtsamkeit bedeutet. Wir haben die Möglichkeit, durch verschiedene Übungen wahrzunehmen, wie wir in Kontakt mit uns selbst sind und welche Empfindungen im Körper spürbar sind.

**Marina Dellenbusch**, Heilpraktikerin und HAKOMI®-Therapeutin mit eigener Praxis in Wuppertal.

Sonntag, 16.00 bis 17.30 Uhr, Workshop, Halle 1

## **Kraftquelle Musik**

Trommeln und Singen sind eine großartige Ressource für Entspannung und Stressabbau. Die Stimme fließen zu lassen und mit dem Körper in Rhythmus zu kommen, kann uns helfen, ganz im Hier und Jetzt anzukommen, eine zutiefst heilsame Erfahrung. Elemente dieses Workshops sind Body- und Vokalpercussion, Lieder verschiedener Kulturen und Kraftgesänge, Trommeln und vielfältige Percussion-Instrumente. Sie wecken Lebensfreude und Kreativität: Neue Energie für Körper, Geist und Seele!

**Susanne Strobel**, selbstständige Musikerin und Musiktherapeutin in Kursen und Workshops. Dozentin der Frauenbildungshäuser Zülpich und Charlottenberg, Initiatorin und Leiterin der Intensivseminare „Die Magie des Rhythmus“. Fortbildungen für Multiplikator/innen. Event-Regie, Soloperformances. Leitung Apito Fiasko. Internationale Kooperationen. Ausgebildete Studienrätin, pädagogischer Schwerpunkt in Schulprojekten und interkultureller Jugendarbeit. Seit 1995 eigene Percussionschule in Wuppertal.

# Adressen

Albers, Mechtild  
Tel. 02 02 / 2 57 48 94  
info@mechtild-albers.de  
www.mechtild-albers.de

Assigno, Annette  
Tel. 02 02 / 25 49 98 90  
aassigno@gmx.de

Beckendorf, Sigrid  
Tel. 02 02 / 5 15 25 99  
sigrid.beckendorf@web.de  
www.key-to-energy.de

Becker, Dorothee  
Tel. 02 02 / 29 89 220  
info@dorothee-becker.de

Bolz, Judith  
Tel. 0 21 29 / 56 68 04  
judith.bolz@gmx.de

Borner, Sonja  
Tel. 0 21 92 / 85 16 76  
schule-heilpflanzen@web.de  
www.schule-heilpflanzen.de

Bruseberg, Martina  
Tel. 02 02 / 2 50 38 02  
info@bruseberg.de  
www.bruseberg.de

Buddrus, Brigitte  
Tel. 02 02 / 76 09 13  
info@atem-brigittebuddrus.de  
www.atem-brigitteguddrus.de

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

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

Dellenbusch, Marina  
Tel. 02 02 / 52 41 65  
info@marina-dellenbusch.de  
www.marina-dellenbusch.de

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

Feld, Angelika  
Tel. 0 23 24 / 3 95 63 45  
info@tanztherapie-feld.de  
www.tanztherapie-feld.de

Flick, Corinna  
Tel. 02 02 / 7 58 29 51  
Corinna@flick@gmx.de

Frühlingsdorf, Jutta  
Tel. 0 23 39 / 64 00  
judobe123@web.de

Göge, Sibylle  
Tel. 02 02 / 2 74 13 85  
kontakt@raum-fuer-entfaltung.de  
www.raum-fuer-entfaltung.de

Goralczyk, Karina  
Tel. 01 60 / 2 49 11 77  
info@karina-goralczyk.de  
www.karina-goralczyk.de

Guillbeaud, Chrystel  
Tel. 02 02 / 31 63 05  
chr-wu@versanet.de

Huppertsberg-Mehling,  
Shanti Angelika  
Tel. 02 02 / 44 35 26  
huppertsberg-mehling@  
t-online.de

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

König, Solveig  
Tel. 02 02 / 57 05 34  
solveig-koenig@t-online.de  
www.trainings-art.info

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

Kremer, Eva  
Tel. 0 21 91 / 69 10 57  
gartenwerkstatt@web.de

Link, Annette  
Tel. 02 02 / 78 46 93  
anepli@t-online.de

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

Meinders, Susanne  
Tel. 02 02 / 7 09 26 00  
info@elementare-gesundheit.de  
www.elementare-gesundheit.de

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

Möller, Beate  
Tel. 0 23 36 / 1 82 53  
info@beate-moeller.de  
www.beatemoeller.de

Niggemann, Sabine  
Tel. 02 02 / 59 64 41  
info@naturheilpraxis-  
niggemann.de  
www.naturheilpraxis-  
niggemann.de

Nottebaum, Monika  
Tel. 02 02 / 74 31 81  
Moninot@web.de

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

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

Pilz-Kusch, Ulrike  
Tel. 02 10 3 / 4 93 55 09  
info@well-concept.de  
www.well-concept.de

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

Pulver-Kötter, Cornelia  
Tel. 02 02 / 7 69 25 89  
cpk@chancen-per-  
kommunikation.de  
www.chancen-per-  
kommunikation.de

Röntgen, Gabriele  
Tel. 02 02 / 72 48 02  
heilpraxis@roentgens.de

Salamon, Christiane  
Tel. 01 76 / 39 07 16 12  
c.salamon@gmx.de  
www.innertouch.de

Schatz, Renate  
Tel. 02 02 / 26 56 06 66  
renate.schatz@web.de  
www.leben-weben.de

Scheu, Friederike  
Tel. 02 02 / 7 09 26 00  
info@elementare-gesundheit.de  
www.elementare-gesundheit.de

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

Schmidt, Betty  
Tel. 02 02 / 252 23 96  
poesiekatze@aol.de

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

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

Wendt, Uschi  
Tel. 02 02 / 2 53 30 74  
uschi\_wendt@web.de

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

Weyer, Mira  
Tel. 02 12 / 33 62 34  
mira.weyer@relightyourfire.de  
www.relightyourfire.de

Schoofs-Budig, Sylvia  
Tel. 02 05 2 / 8 00 98 80  
info@sylvia-schoofs-budig.de  
www.sylvia-schoofs-budig.de

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

Seeland, Gudrun  
Tel. 02 33 3 / 60 45 94  
wahpt@gudrun-seeland.de  
www.gudrun-seeland.de

Zeller, Sabine  
Tel. 02 02 / 55 43 54  
sabine-zeller@freenet.de

Simon, Anne  
Tel. 02 02 / 6 95 22 53  
anne\_simon@gmx.de

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

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

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



Christa Stadler

Coaching  
Organisationsberatung

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

Ottostrasse 33  
42289 Wuppertal  
www.christastadler.de  
0202.75 88 623

# Impressum

## Herausgeber/in

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

## Ansprechpartnerin

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

## Vorbereitung der FrauenGesundheitsTage

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

In Kooperation und mit fachlicher Unterstützung durch  
Heike Friel, Gymnastiklehrerin & WenDo-Trainerin  
Birgit Gladbach-Eckstein, FrauenBeratung Wuppertal  
Petra Sternberg, Heilpraktikerin

## Kommunikationsdesign und Produktion

Ute Seifert, Stadt Wuppertal, Medienzentrum

## Druck

Fa. Hitzegrad

## Auflage

8.500 Stück, Dezember 2011



# Frauen GesundheitsTage

