9.–11. februar
FRAUENGESUNDHEITSFORUM
HERTEN
2007
"Initiative Brückenschläge" Bad Salzuflen/Herten

"Brückenschläge"

Brückenschläge sind Wege, auf denen es leichter wird, von einem Ort zum anderen zu gelangen

Brückenschläge sind Wege, auf denen es leichter wird, von einem Ort zum anderen zu gelangen. Umwege werden unnötig, das Ziel kann direkt angesteuert werden. Einen solchen Brückenschlag haben die Städte Herten und Bad Salzuflen vor einem Jahr beschlossen.
Das gemeinsame Frauengesundheitsforum beider Städte in Herten ist nun ein erster großer Schritt auf diesem direkten Weg zu einer Kooperation in Sachen Gesundheit. Die Verbindung zwischen dem Ruhrgebiet und Bad Salzuflen als Kurregion hat Tradition. Mit dem Brückenschlag bekommt sie eine neue Qualität, von der vor allem Frauen profitieren. Die Erfahrungen und das Know-how eines traditionsreichen Staatsbades mit besonderen Kompetenzen in Sachen Frauengesundheit finden in Herten Partner, die sich für die Gesundheit der Frauen in der Stadt stark machen.
Der Brückenschlag mit seinem ersten Frauengesundheitsforum will Bewegung, Gesundheit, Erholung, Entspannung in die Stadt bringen. Bewährte Konzepte werden in Herten umgesetzt, bei denen die körperlichen Befindlichkeiten von Frauen genau so berücksichtigt werden wie psychische Belastungen und soziale Anforderungen in Familie, Beruf und Lebensumfeld.
Ein herzliches Willkommen allen, die bei diesem Brückenschlag den Weg in ein gesundes Leben einschlagen oder intensiv fortsetzen wollen.

Bürgermeister Dr. Uli Paetzel (Herten)
Bürgermeister Dr. Wolfgang Honsdorf (Bad Salzuflen)

- EIN LEITPROJEKT

Initiative Brückenschläge
OstWestfalenLippe | Ruhrgebiet

Herten und Bad Salzuflen haben eine Brücke im Themenfeld Frauengesundheit zwischen den beiden Städten geschlagen. Darauf werden zwischen Herten und Bad Salzuflen verstärkt gemeinsame Aktivitäten zur Frauengesundheit realisiert. Die Kooperation ist Teil des Projektes „Brückenschläge" zwischen den Regionen Ostwestfalen-Lippe und Ruhrgebiet, das gemeinsam vom Zentrum für Innovation in der Gesundheitswirtschaft OWL (ZIG) und dem Institut Arbeit und Technik in Gelsenkirchen (IAT) umgesetzt wird. Schrittweise wird Rehabilitationskompetenz aus Ostwestfalen-Lippe (OWL) mit einschlägigen Gesundheitsangeboten im Ruhrgebiet in Verbindung gebracht. Es entsteht ein aktiver Entwicklungsverbund aus Versorgungseinrichtungen in den beiden Regionen.
Frauengesundheit wird dabei nicht nur auf die gynäkologische Behandlung eingeengt, sondern umfasst vor allem auch Gesundheitsförderung unter besonderer Berücksichtigung der geschlechtsspezifischen Körperfunktionen, der Bedürfnisse und der Lebenssituation von Frauen.
Das Internationale Zentrum für Frauengesundheit, die MEDIAN Klinik und das Staatsbad Salzuflen weisen dabei besondere Kompetenzen in der Rehabilitation und Prävention auf.
Herten möchte im Gegenzug dieses Know-how aus Bad Salzuflen zum Ausbau bereits vorhandener Gesundheitsinitiativen in Herten nutzbar machen und vor Ort wohnortnahe neue Angebote zur Frauengesundheit entwickeln.

Dr. Dr. Paul Wolters (ZIG)

Bad Salzuflen
IZFG
Hertener Stadtwerke
MEDIAN Kliniken
ZIG

Impressum:
Stadt Herten
Infos: 0 23 66-30 34 34

Gestaltung: L. Buscher
Bildnachweis: IZFG | Stadt Herten | L. Buscher | photocase.com | Marco Stepniak

Auftakt im Schloss Herten

Freitag
9. Februar
18 Uhr

Schloss Herten

18.00 Uhr
Begrüßung
Dr. Uli Paetzel, Bürgermeister
Wilfried Stephan, Geschäftsführer des Staatsbades Salzuflen

„Brückenschläge" – Vorstellung des Projekts
Dr. Dr. Paul Wolters, Zentrum für Innovation in der Gesundheitswirtschaft Ostwestfalen-Lippe (ZIG)

18.45 Uhr
„Gesundheit hat ein Geschlecht"
Was ein geschlechterdifferenzierter Blick auf Gesundheit und Krankheit sichtbar macht.
Dr. Monika Weber, Bielefeld
2/3 der Schlaf-, Schmerz- und Beruhigungsmittel werden Frauen verschrieben. – Männer erleiden häufiger einen Herzinfarkt, aber Frauen laufen eher Gefahr, daran zu sterben. – Frauen und Männer unterscheiden sich hinsichtlich ihres Gesundheitsbewusstseins, ihrer Gesundheitsrisiken, ihres Krankheitsspektrums ebenso wie hinsichtlich ihrer Wahrnehmung und Versorgung durch das Gesundheitssystem.
Dr. Monika Weber, Gleichstellungsstelle der Stadt Bielefeld, ehemals Koordinationsstelle „Frauen und Gesundheit" NRW im IZFG.

19.45 Uhr **Pause mit Imbiss**

20.15 Uhr
„Brigitte Briesemeier tut was für sich"
Kabarettistischer Spot mit
Elisabeth Wickinghoff

20.30 Uhr
Frauengesundheit Konkret
Vorstellung der ProjektpartnerInnen an den Info-Inseln.

Median Klinik: Gynäkologische Reha , Kurangebot für Migrantinnen und Angehörige von Pflegebedürftigen

IZFG (Internationales Zentrum für Frauengesundheit): Forschung, Aufklärungsarbeit, Projektentwicklung

Staatsbad Salzuflen: Schwerpunkt Frauengesundheit, frauenspezifisches Kurangebot

Copa Ca Backum: Gesundheit und Wellness, Aquatraining

AWO: Demenzberatung und Betreuung von Migrantinnen

Caritas Verband: Frauen und Gesundheit/ Kur vor Ort, Kurberatung

Gesundheitsbildung in Herten: VHS, FBS und Servicestelle Sport

ZIG (Zentrum für Innovation in der Gesundheitswirtschaft OWL)

Moderation: Angelika Nehm
(WDR Moderatorin)

Anschließend Networking

Frauengesundheit im Fokus

Informationen und Publikumsdiskussion

Samstag
10. Februar
ab 10.30 Uhr

Schloss Herten

10.30 Uhr
„Wechseljahre"
Dr. Tamas Pintér, Herten
Wechseljahre sind ein natürlicher Prozess und trotzdem fühlen sich Frauen, die starke Beschwerden haben oft krank und stark belastet.
Dr. Tamas Pintér informiert über somatische und psychische Ursachen, sowie über aktuelle Behandlungskonzepte.
Dr. Pintér ist Chefarzt der Gynäkologie und Geburtshilfe im St. Elisabeth Hospital Herten.

11.15 Uhr
„Was hält Frauen gesund – Salutogenese"
Dr. Christiane Niehues, Bad Salzuflen
Gesunderhaltende Faktoren finden in der Vorbeugung von Krankheiten sowie im Umgang mit Belastungen und Erkrankungen immer mehr Beachtung. Wie in vielem anderen auch unterscheiden sich Männer und Frauen unter salutogenetischer Sichtweise (salus = Heil) deutlich voneinander. Im Referat werden die gesundheitsfördernden Aspekte speziell bei Frauen diskutiert und anhand von Beispielen erläutert.
Dr. Christiane Niehues ist Chefärztin in der gynäkologischen Rehabilitation der MEDIAN Klinik in Bad Salzuflen.

12.00 Uhr
Pause

12.15 Uhr
"Neue Nase, neuer Busen, neues Ich- der Kampf um die Schönheit"
Dr. Barbara Ehret-Wagener, Bad Salzuflen
Streben nach Schönheit gehört zu den Grundbedürfnissen von Frauen. In allen Kulturen und zu allen Zeiten hat es körperverändernde Eingriffe gegeben. In der Postmoderne wird Attraktivität für Frauen auch wichtig für den beruflichen Erfolg. Die Körperkonzepte befinden sich stark im Wandel und Körpergrenzen und Identitäten verwischen sich. Dabei steht die Unversehrtheit und Integrität von Frauen auf dem Spiel.
Dr. Barbara Ehret-Wagener ist Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Geschäftsführerin des „Internationalen Zentrums für Frauengesundheit" in Bad Salzuflen, Buchautorin

Moderation des Forums: *Angelika Nehm*

Das Frühstück

Freitag
9. Februar
10 - 13 Uhr

Marianne Vaut

Familienbildungsstätte
Kurt-Schumacher-Str.29

Das Frühstück –
der gesunde Start in den Tag!

Dass das Frühstück eine große Bedeutung für einen gelungenen Tag hat, ist inzwischen in aller Munde. Wir laden Sie herzlich ein!

Familienbildungsstätte, Raum 9
Zielgruppe: jedefrau
max. 16 Teilnehmerinnen
nur mit Anmeldung: Tel. 3 60 16
5 Euro Lebensmittelgebühr

Gesunde Ernährung

**Gesund ernähren –
aufwendig und teuer?**

Viele wollen ihre Familien gerne gesund ernähren, haben aber Befürchtungen, dass viel mehr Arbeit und größere Unkosten auf sie zukommen. Bei diesem Vortrag wollen wir zeigen, dass man mit ein paar Tricks auch eine ausgewogene Vollwerternährung schnell und preiswert durchführen kann.

gebührenfrei

**Samstag
10.
Februar
15 - 17
Uhr**

**Vortrag
Marianne Vaut**

**Familien-
bildungs-
stätte
Kurt-
Schumacher
-Str. 29**

Kunst der heilsamen Berührung

Freitag
9. Februar
11.00 -
12.30 Uhr

Anja Homeyer
Robert Stepanek

Familien-bildungs-stätte
Kurt-Schumacher-Str. 29

Therapeutic Touch- eine energetische Hausapotheke für die Familie

Bewusst ausgeführte Berührung wirkt entspannend und beruhigend. Therapeutic Touch hilft, körpereigene Energiefelder zu harmonisieren und die inneren Abwehrkräfte zu stärken. Gerade in der Familie und in Alltagssituationen ist die TT-Hausapotheke nachweislich nützlich als "Hilfe zur Selbst-Hilfe". Diese Methode, die vor über 30 Jahren von Prof. Dolores Krieger und Dora Kunz aus alten Heilweisen in den USA entwickelt wurde, wird als eine dem Menschen innewohnende Fähigkeit gesehen, die erlern- und trainierbar ist. Hilfreich ist die TT-Hausapotheke bei z.B. lerngestressten Kindern, täglichem Stress, Hyperaktivität, Konzentrationsschwächen, Schlafschwierigkeiten, Ängstlichkeiten u. Verstimmungen etc. • Inhalte: • Kurzeinführung in die Methode TT • Übungen • Erlernen von kleinen Behandlungssequenzen

Anja Homeyer, Heilpraktikerin, Atem,- Sprech- und Stimmlehrerin (Schlaffhorst-Andersen), Therapeutic Touch Lehrerin und Robert Stepanek, Masseur, Biodynamischer Körpertherapeut (G. Boyesen), Therapeutic Touch Lehrer

bequeme Kleidung, rutschfeste Socken
Zielgruppe: jedefrau, max. 20 TN,
nur mit Anmeldung: Tel. 3 60 16, gebührenfrei

Kunst der heilsamen Berührung

Therapeutic Touch- eine energetische Behandlungsmethode für Heilberuflerinnen
(Ärztinnen, Heilpraktikerinnen, Krankenschwestern)

Therapeutic Touch (TT) ist eine ganzheitliche Pflegeintervention und komplementäre Behandlungsmethode. Sie wurde vor mehr als 30 Jahren von der Professorin für Pflege Dr. D. Krieger gemeinsam mit Dora Kunz auf der Basis alter Heilweisen als standardisierte Methode an der New Yorker Universität entwickelt. Ziel der Behandlungsmethode ist, das Energiefeld des Menschen mittels der Hände bewusst wahrzunehmen, die Energie zu lenken und zu modulieren und dadurch zu harmonisieren. Therapeutic Touch hilft wirksam bei Ängstlichkeit und Stress, Wundheilung, als Schmerzbehandlung, begleitend bei onkologischen Behandlungen, in der Gesundheitsvorsorge.
Inhalte:
• Kleine Einführung in die Methode TT, Energiemedizin • 4 Schritte der Behandlung • Übungen • Erlernen von kleinen Behandlungssequenzen

bequeme Kleidung, rutschfeste Socken
Zielgruppe: Fachkräfte und Interessierte,
max. 20 TN
nur mit Anmeldung: Tel. 3 60 16
gebührenfrei

Freitag
9. Februar
16.30 -
18.00 Uhr

Anja Homeyer
Robert Stepanek

Familien-Bildungs-Stätte
Kurt-Schumacher-Str. 29

Bewegung im Wasser

Samstag
10.
Februar
11 Uhr

Copa Ca
Backum
Teichstr.20

Aqua Power und Entspannungstechniken

Aqua Power ist nicht nur Bewegung im Wasser nach Anweisung. Aqua Power ist für Menschen jeden Alters geeignet, die Spaß an Bewegung im Wasser haben und sich gerne zu fetziger Musik bewegen möchten. In dieser Einheit werden die verschiedenen Muskelgruppen angesprochen und dabei wird schnell klar, dass Übungen, die "an Land" ganz einfach sind, durch den Wasserwiderstand plötzlich eine andere Qualität bekommen. Im Anschluss an die Wassergymnastik erfolgt eine Entspannungseinheit im Wasser.

Die Veranstaltung findet im Nichtschwimmerbecken des Hallenbades im Copa Ca Backum statt.

Anmeldung erforderlich!
max. 20 Teilnehmerinnen
Anmeldung: Tel. 30 73 10
gebührenfrei

Wechseljahre | Wendezeit

Die Menopause ist keine Krankheit!

Wie aber umgehen mit den Auswirkungen und Beschwerden, die Stimmungen und Leistungsfähigkeit beeinflussen?

Was Frauen selbst tun können, um Körper und Seele auf die neue Lebensphase einzustimmen, das ist Thema des Informations- und Gesprächskreises mit Dr. Barbara Ehret-Wagener (Intern. Zentrum für Frauengesundheit, Bad Salzuflen)

Anmeldung: B. Kassner, Tel. 30 34 34
E-Mail: b.kassner@herten.de
gebührenfrei

Samstag
10.
Februar
14 - 16
Uhr

Dr. Barbara Ehret-Wagener

VHS
Pavillon
Resser Weg 1

Offene Fragen - Offene Antworten
Acik Sorular - Acik Cevaplar

Freitag 9. Februar 10 - 12 Uhr
Cuma 9 Subat saat 10 ile 12 arasi

Moschee Haci Bayram Camisi
Ewaldstr.173
Herten

Aufklärung und Informationen für türkische Frauen zu gynäkologischen Fragen gibt es viele: durch Haus- und Fachärzte, in Zeitschriften und Fernsehen können sich Frauen informieren.
Diese Gesprächs- und Informationsrunde gibt Gelegenheit, über gynäkologische Gesundheitsfragen einmal außerhalb einer Sprechstunde unter Frauen zu reden.
Die türkisch-sprachige Ärztin Meryem Kilinc, von der gynäkologischen Abteilung der MEDIAN Klinik in Bad Salzuflen und Frau Dr. Stefanie Thiele (Westf. Zentrum) in Herten begleiten diese Runde.
gebührenfrei, ohne Anmeldung

Kadin hastaliklari hakkinda bayanlarin kafasinda olusan sorular icin yeterince aydinlatici ve bilgilendirici yöntemler vardir. Bunlar Ev doktorlarindan,Uzman doktorlardan, Dergilerden ve Televizyondan ögrenilebilir. 9 Subat 2007 tarihinde yapilacak olan bilgilendirme toplantisina katilirsaniz, sorularinizi kendiniz sorup bilgi alabilirsiniz.
Bu toplantida Bad Salzuflen'deki Median Klinik'ten Türkce konusan Kadin doktoru bayan Meryem Kilinc ve Kadin doktoru bayan Stefanie Thiele Herten'den size yardimci olacaklardir.

Tarih: 9 Subat 2007, Cuma günü
giris ücretsizdir

Migrantinnen im Gesundheitswesen

Einführungsvortrag und Diskussion

Sevim Pantiroglu, Westf. Zentrum Herten
Nylgin Demirubuz, MEDIAN Klinik Bad Salzuflen

Die Biographie und Kultur eines Menschen spielen in der Gesundheitsversorgung eine wichtige Rolle. Das Gesundheits- und Krankheitsverständnis wird dadurch entscheidend mitgeprägt.
Die Begegnung mit Patientinnen ausländischer Herkunft und deren Angehörigen stellt eine besondere Herausforderung an alle Beteiligten dar. Unkenntnis über Kultur und gesellschaftliche Normen führt zu Verunsicherung. Kommunikationsprobleme erschweren die Verständigung und führen zu Hilflosigkeit auf beiden Seiten. Darüber hinaus können religiöse Besonderheiten (z. B. bei muslimischen Patientinnen) ebenfalls eine Hürde darstellen: es gibt unzureichende Informationen und Vorurteile.

Durch eine verbesserte kulturelle Transparenz kann es gelingen, den besonderen Bedürfnissen dieser Klientel gerecht zu werden, die Sensibilität für das individuelle Erscheinungsbild einer Erkrankung zu stärken und die Begegnung nicht nur auf die Sprache zu reduzieren.

Zielgruppe: Angehörige medizinischer/beraterischer Berufe, gebührenfrei

Freitag
9. Februar
15.30 - 17.00 Uhr

Vortrag und Diskussion

Schloss Herten

MOBBING-NICHT MIT MIR

Samstag 10. Februar 9.30 - 12.30 Uhr

Gudrun Bahr/ Annelie Rutecki

HAUS DER KULTUREN VITUSSTR.20

Ihr Kind will nicht mehr zur Schule gehen, das Kollegenteam geht einer Kollegin, einem Kollegen aus dem Weg, Gespräche verstummen, wenn eine bestimmte Person den Raum betritt.....

Wenn das Situationen sind, die Ihnen bekannt vorkommen, die Sie schon erlebt oder beobachtet haben, dann kann Ihnen der Workshop weiterhelfen durch:

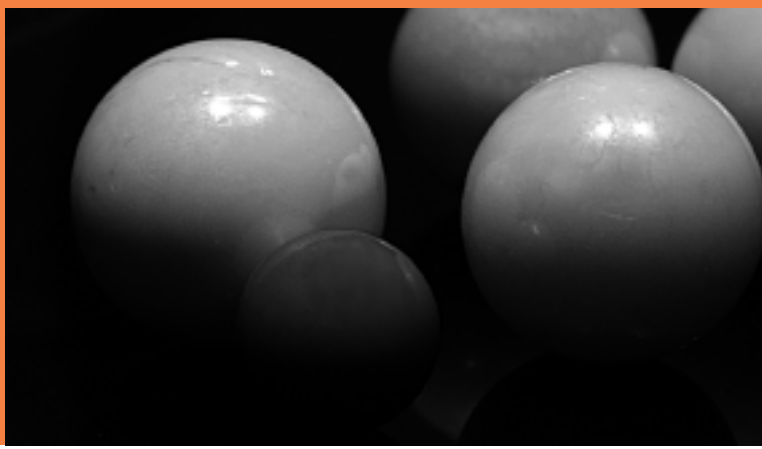
- Sensibilisierung für Mobbing-Opfer,
- Kennenlernen von Möglichkeiten zur Stärkung der Mobbing-Opfer,
- Bestimmen von Handlungsmöglichkeiten zum Durchbrechen von Mobbingsituationen.

Durch Aktivitäten und Rollenspiele, mit theoretischen Inputs und Gruppengesprächen sollen die Ziele erreicht werden.

Veranstalter: Haus der Kulturen

max. 20 Teilnehmerinnen
Anmeldung erforderlich, Tel. 18 07 12
Zielgruppe: jedefrau
gebührenfrei

Mobbing-ein Phänomen



**Mobbing – ein Phänomen,
das durchbrochen werden muss**

- Als Lehrerin stellen Sie fest, dass ein Kind Ihrer Klasse Außenseiter(in) ist
- Das Kollegenteam geht einer Kollegin, einem Kollegen aus dem Weg,
- Gespräche verstummen, wenn eine bestimmte Person den Raum betritt.....

Wenn das Situationen sind, die Ihnen bekannt vorkommen, die Sie schon erlebt oder beobachtet haben, dann kann Ihnen der Workshop weiterhelfen durch:

- Sensibilisierung für Mobbing-Opfer,
- Kennenlernen von Möglichkeiten zur Stärkung der Mobbing-Opfer,
- Bestimmen von Handlungsmöglichkeiten zum Durchbrechen von Mobbingsituationen.

Durch Aktivitäten und Rollenspiele, mit theoretischen Inputs und Gruppengesprächen sollen die Ziele erreicht werden.

Veranstalter: Haus der Kulturen

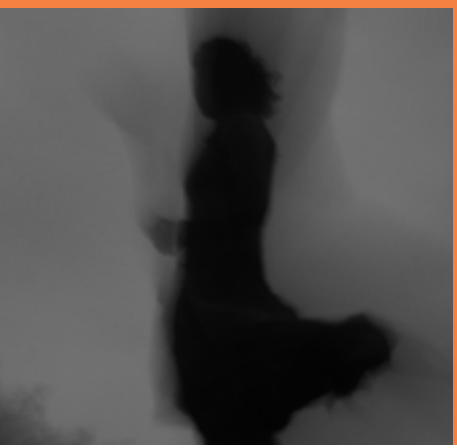
max. 20 Teilnehmerinnen
Anmeldung erforderlich, Tel. 18 07 12
Zielgruppe: Pädagoginnen, Sozialberaterinnen, Vorgesetzte etc., gebührenfrei

**Samstag
10.
Februar
14.30 -
17.30 Uhr**

**Gudrun Bahr/
Annelie Rutecki**

**Familien-
bildungs-
stätte
Kurt-
Schumacher
-Str. 29**

KÖRPER | ENERGIE | TANZ



Sonntag 11. Februar 10.00 - 12.30 Uhr

Ursula Fiedler

FAMILIEN BILDUNGS-STÄTTE KURT-SCHUMACHER-STR.29

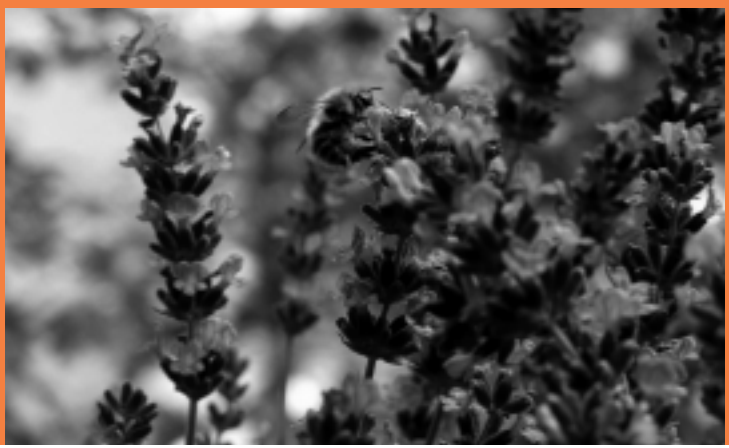
Die Weisheit des Körpers wiederentdecken

Mein Körper sagt mir, was gut für mich ist, wenn ich nur auf ihn höre. Er wird aber erst dann wahrgenommen, wenn er nicht mehr so funktioniert, wie ich es gewohnt bin. Durch die Wahrnehmung meines Körpers in seiner Einheit von Körper, Seele und Geist komme ich wieder in Kontakt mit mir selbst. Ich höre auf die vorhandenen Signale, kann entsprechend reagieren und wieder zum Wohlfühlen bzw. zu einem guten Gefühl für mich selbst gelangen. Mit folgenden Elementen kann es gelingen:

- Freies Tanzen
- Alltag loslassen, sich frei tanzen
- Körperübungen aus der Empfindungsschulung, den Körper bewusst wahrnehmen
- Energetische Körperübungen – körpereigene Energien wahrnehmen, stärken, harmonisieren
- Meditation – in Kontakt mit mir selbst sein

bequeme Kleidung (leichte Sportkleidung), warme Socken, Decke
nur mit Anmeldung: Tel. 8 56 70
Zielgruppe: jedefrau, max. 15 TN, gebührenfrei

Aromatherapie - Aromamassage



Ätherische Öle für Wohlbefinden, Gesundheit und Lebensfreude

Lavendel, Orange, Eukalyptus, Pfefferminze und Zitrone – wer kennt sie nicht? Düfte, die Gefühle und Erinnerungen in uns wecken.
Aber welches Öl hilft bei Muskelverspannungen, Erkältung, Stress oder Kopfschmerzen? Wie kann ich einen Arbeitsraum anregend beduften, wie ein entspannendes Badeöl mischen?
Ich werde Ihnen die „duftenden Favoriten" der Aromatherapie mit ihrer Wirkung auf Körper und Psyche vorstellen. Sie erfahren etwas über Qualität, Gewinnung und Anwendungsmöglichkeiten der ätherischen Öle. Zum Abschluss werden wir uns ein Massageöl mischen und mit einer Hand-/ Armmassage verwöhnen.

Barbara Hilbert, Aroma- und Massagetherapeutin

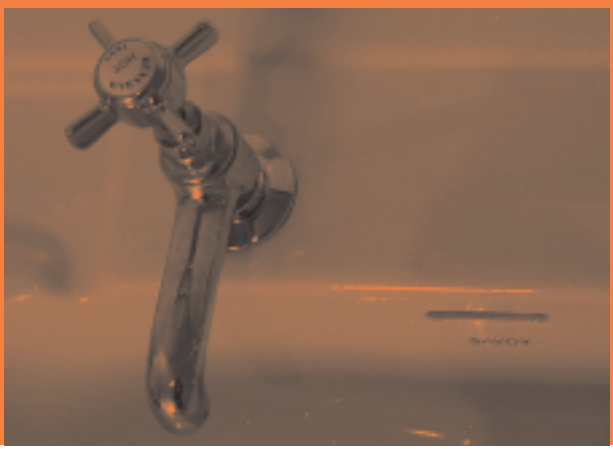
bequeme Kleidung
Anmeldung erforderlich:
B. Hilbert: 93 83 67 oder per E-Mail an:
barbara_hilbert@web.de
Zielgruppe: jedefrau, max. 20 TN,
gebührenfrei

Samstag 10. Februar 14 - 18 Uhr

Barbara Hilbert

VHS
Kaminraum
Resser Weg 1

VORBEUGEN IST BESSER...



Freitag
9. Februar
14 - 15
Uhr

Dr. Rosmarie Kötter

COPA CA
BACKUM
MULTIRAUM
TEICHSTR.20

"Vorbeugen ist besser" –
Vermeidung von Harninkontinenz und rez. Harnwegsinfektionen

Informationen und medizinische Tipps von der Fachfrau Dr. Rosmarie Kötter (Urologin), Herten

Anmeldung: B. Kassner, Tel. 30 34 34
E-Mail: b.kassner@herten.de
max. 15 Teilnehmerinnen
Zielgruppe: interessierte Frauen
gebührenfrei

Beckenboden- u. Rückenschule

Beckenboden- und Rückenschule für Frauen mit alltagspraktischen Tipps und Übungen zum Mitmachen

Ilona Buchtmann, Krankengymnastin
MEDIAN Kliniken, Bad Salzuflen.

bequeme Kleidung
max. 15 Teilnehmerinnen
Anmeldung: B. Kassner, Tel. 30 34 34
E-Mail: b.kassner@herten.de
Zielgruppe: interessierte Frauen
gebührenfrei

Samstag 10. Februar 15 - 16.30 Uhr

Ilona Buchtmann

Copa Ca Backum MultiRaum Teichstr.20

Schweigemeditation

Samstag 10. Februar 15 - 18 Uhr

Schwester Stefanie

Die Schweigemeditation bietet die Gelegenheit, innerlich zur Ruhe zu kommen und den Weg nach innen, zur eigenen Mitte und Quelle in sich zu suchen.

Sie ist einer der direktesten Wege zu sich, zu Gott und damit auch zu den Mitmenschen.
Die Schweigemeditation trägt zum Wohlsein und zur Gesundheit bei.

Veranstalter: Haus der Kulturen
Schwester Stefanie,
Tel.: 10 44 66 oder 1807-12

Treffpunkt "Schürmanns-wiese" Meditations-raum

Kaiserstr.9

bequeme Kleidung
Anmeldung erforderlich
Zielgruppe: jedefrau, max. 8 TN,
gebührenfrei

Shiatsu zum Schnuppern

Shiatsu kommt aus Japan und bedeutet wörtlich übersetzt „Fingerdruck". Grundlage des Shiatsu ist die fernöstliche Philosophie und Lebenskunde. Über Leitbahnen, die so genannten Meridiane, kann das Qi (die Lebensenergie des Menschen) auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene beeinflusst werden. Während einer Shiatsu-Sitzung liegen die Klienten mit bequemer Kleidung auf einer Matte. Die Shiatsu-Praktikerinnen arbeiten in ruhigen, fließende Bewegungen und regen durch sanften Druck mit Fingern, Handflächen, Ellbogen und Knien den Energiefluss an.
Shiatsu ist für Menschen jeden Alters geeignet, da es eine sehr sanfte Form der Körperarbeit ist. In einer Shiatsu-Sitzung erfährt frau eine wohltuende Entspannung, neue Energien können freigesetzt werden und die Selbstheilungskräfte können aktiviert werden.

Erfahrene Shiatsu-Praktikerinnen laden Sie zu einer kostenlosen Schnuppersitzung ein.

bequeme Kleidung
Anmeldung erforderlich, Tel. 0178 441 0322
Zielgruppe: jedefrau

Samstag 10. Februar 14 - 18 Uhr

Petra Gronefeld

Familien Bildungs-stätte
Kurt-Schumacher-Str. 29

Mut zur Auszeit - Kraft zur Pflege

Samstag 10. Februar 15 Uhr

Vortrag und Gespräch

Angelika Ammann

Schloss Herten
Barocksaal

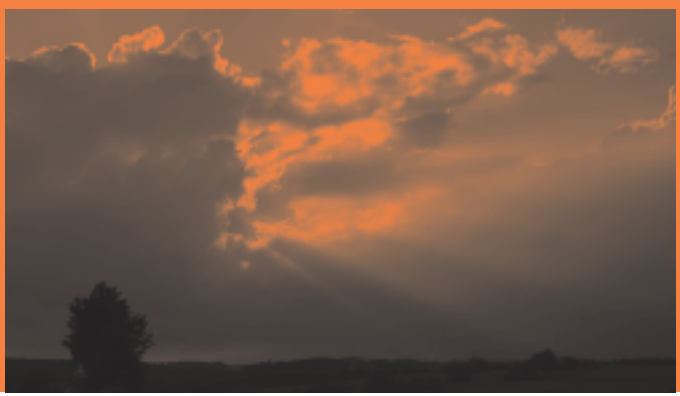
Informationen über ein Angebot für pflegende Angehörige.

Die Pflege und Betreuung eines Menschen in den unterschiedlichen Ausprägungen, Varianten oder bei langsam fortschreitender Krankheit, verlangt von den Pflegenden einen langen Atem, großes Durchhaltevermögen und viel Kraft. Das kann nur funktionieren, wenn sie auch einmal „an sich denken". Jede Pflegeperson sollte sich daher ab und zu eine Auszeit gönnen, um Kräfte zu sammeln, sich zu entspannen, einfach mal abzuschalten, den Austausch mit anderen zu suchen und dabei Strategien zur Bewältigung der Alltagsituation entwickeln.

Veranstalter: Internationales Zentrum für Frauengesundheit (IZFG) Bad Salzuflen,
Angelika Ammann

Zielgruppe: pflegende Angehörige und Fachleute aus Pflege und Beratung
Anmeldung: B. Kassner, 30 34 34
E-Mail: b.kassner@herten.de
gebührenfrei

Hilfe und Beratung für Frauen



Samstag 10. Februar

Schloss Herten Obergeschoss

14.00 – 15.30 Uhr

Depressionen – früh erkennen und behandeln

Vortrag und Gespräch mit Frau Dr. Möllering, Oberärztin im Westf. Zentrum

15.30 – 17.00 Uhr

Suchtgefahr bei Frauen

Informationen und Gespräche über die ambulante Suchtgruppe für Frauen im Westf. Zentrum und Therapiemöglichkeiten.
Gespräch mit Frau Dr. Küster, Ärztin und Therapeutin

Veranstalter: Westfälisches Zentrum Herten

Zielgruppe: betroffene und interessierte Frauen
Anmeldung nicht erforderlich,
gebührenfrei

Ein Traum für die Sinne!

Ich bin ganz bei mir, schwelge in Träumen, spüre meinen Körper mit Haut und Haaren. Sauna, Kosmetik und Wellness in einer berauschenden Welt der Sinne.

copa oase

Über den Knöchel/Teichstraße • 45699 Herten
Fon: 02366/307325 • www.copacabackum.de