

The background of the entire page is a photograph of a misty forest. The trees are bare and their branches are silhouetted against a pale, hazy sky. In the center of the path, a person is walking away from the viewer, their figure also silhouetted. The overall mood is somber and contemplative.

**vhs**

**werl  
wickede  
(ruhr)  
ense**

Das kommunale  
Weiterbildungszentrum

# Depression?

# Nein Danke!

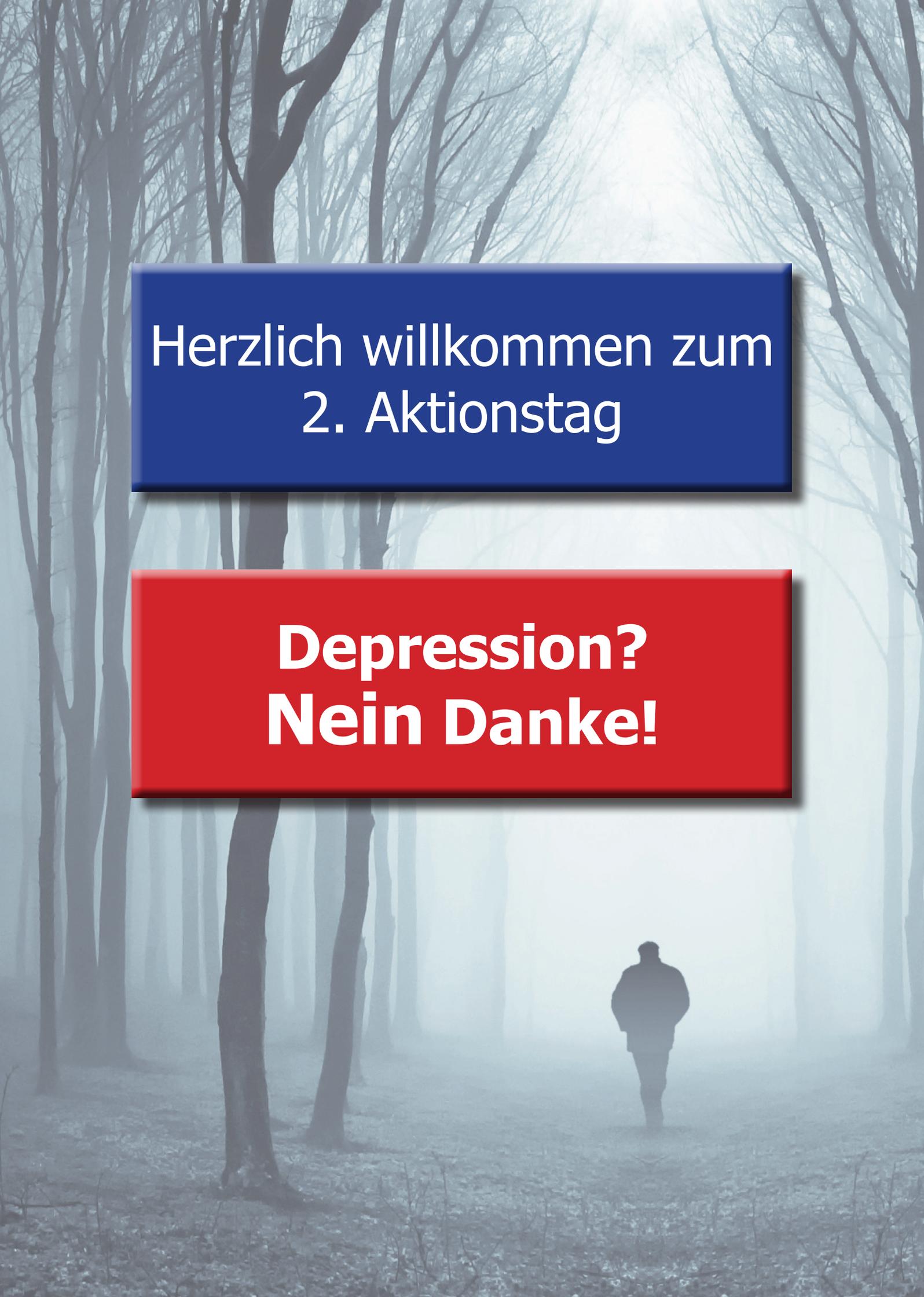
**Samstag, 31. Januar 2015, 10.00 bis 16.00 Uhr**  
**VHS-Haus Werl, € 3,00**

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Kontakt- und Informationsstelle für  
Selbsthilfegruppen vom Kreis Soest (KISS). Informationen und  
Anmeldung unter Tel. 02922 9724-12, [www.vhs-werl.de](http://www.vhs-werl.de) oder in der VHS-Geschäftsstelle, Werl

## Impressum

KREIS SOEST  
Abteilung Gesundheit  
Hoher Weg 1–3  
59494 Soest  
Telefon 02921-302162

[barbara.burges@kreis-soest.de](mailto:barbara.burges@kreis-soest.de)  
[www.kreis-soest.de](http://www.kreis-soest.de)

A person is walking away from the viewer down a path in a misty, leafless forest. The trees are tall and thin, and the ground is covered in fallen leaves. The overall atmosphere is somber and quiet.

Herzlich willkommen zum  
2. Aktionstag

**Depression?  
Nein Danke!**

## **Zeitplan 31.1.2015:**

- 10.00 Uhr Beginn in Raum 1, EG
- 10.05 Uhr Begrüßung durch Frau Seep, VHS Werl
- 10.15 Uhr Erläuterung des Tagesprogramms durch Frau Dr. Breyer
- 10.20 Uhr Vortrag „Hirnphysiologie“ durch Frau Dr. Bettin-Wille
- 10.45 Uhr Kurzpräsentation der Workshop- bzw. Infoangebote
1. Frau Schröder: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung
  2. Frau W. Barthel : Feldenkrais
  3. Frau Schieck: Yoga
  4. Frau Schole: Cranio-Sakral-Therapie
  5. Frau Dr.Breyer: Ausdruck und Stimme
  6. Herr Moritz: Musiktherapie
  7. Frau Lüftner: Kunsttherapie
  8. Frau Kerkenberg: Gesprächskreise zu Depressionen
  9. Frau Burges: Selbsthilfegruppen im Kreis Soest
  10. Frau Düpre: Tanztherapie
  11. Herr Richter: Achtsamkeitstraining
  12. Frau T. Barthel: Walking
  13. Frau Drewke: Schlafcoaching
- 11.15 Uhr Ende der Präsentationen und Pause
- 11.25 Uhr Klaviermusik zum Pausenende
- 11.30 Uhr Beginn der ersten Workshop-Runde
- 12.30 Uhr Große Pause
- 13.25 Uhr Klaviermusik zum Pausenende
- 13.30 Uhr Vortrag Ernährung durch Frau Schole
- 14.10 Uhr Kleine Pause
- 14.25 Uhr Klaviermusik zum Pausenende
- 14.30 Uhr Beginn der zweiten Workshop-Runde
- 15.30 Uhr Schlussrunde und Resümee durch Frau Dr. Bettin-Wille in Raum 1
- 16.00 Uhr Ende der Tagung



# Annegret Schröder

## Ideen zu Entspannung & Entwicklung

Tel: 02922 / 878880 • Siepenstraße 24 • 59457 Werl-Hilbeck  
anne@annegret-schroeder.de

w w w . e n t s p a n n u n g - u n d - e n t w i c k l u n g . d e

### Angebote zur Prävention

#### Entspannung

Regelmäßige Entspannungsübungen helfen, die Anforderungen des Alltags besser auszuhalten, Ruhe zu bewahren und sorgen für Wohlbefinden für Körper, Seele und Geist.

#### Autogenes Training

Autogenes Training hilft bei - regelmäßiger Anwendung - Stress abzubauen, Schlafstörungen entgegenzuwirken und weniger anfällig auf die Anforderungen des täglichen Lebens zu reagieren. Es hilft, die Gedanken in eine gesunde Richtung zu lenken, fördert die Konzentration und lindert viele körperliche Beschwerden (z.B. Kopfschmerzen), die durch Stress verursacht werden. Die Folge sind größere Lebensfreude und mehr Wohlbefinden in allen Bereichen des Lebens.

#### Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson)

Progressive Muskelentspannung führt - bei regelmäßiger Anwendung - zur Entspannung der Muskulatur und zur Beruhigung der Nerven. Verspannungen lösen sich, die damit verbundenen Beeinträchtigungen bessern sich, das Schlafen klappt wieder problemlos und Wohlbefinden und Lebensfreude kommen wieder.

#### Kurse

Alle Angebote werden außer als individuelle Beratungsleistung auch als Kurse angeboten. Die Kurse **Autogenes Training** und **Progressive Muskelentspannung** finden in Werl in der Praxis für Krankengymnastik G.Tetting, Unnaer Str. 5 statt und werden im Rahmen der Präventionsleistungen von den Krankenkassen bezuschusst. Diese Kurse gibt es auch in Hamm und Beckum. Weitere Kurse zur Entspannung finden in der VHS Werl statt.

#### Meine Angebote heute

**11:30** und **14:30** Uhr: Autogenes Training zum Kennenlernen → **R 10**

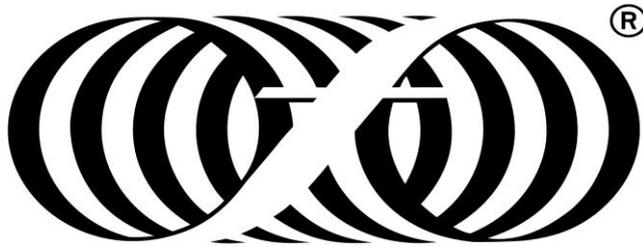
**12:00** und **15:00** Uhr: Progressive Muskelentspannung zum Kennenlernen → **R 10**

ab **12** und **15** Uhr Möglichkeit zum Gespräch und zur weiteren Information im Foyer

**Besonders einladen möchte ich alle, die sagen: „ich kann nicht entspannen/abschalten“!**

#### Bücher

Ich möchte ausdrücklich keine Buchempfehlung geben, da Sie nicht das Lesen, sondern einzig das **TUN** weiterbringt! Probieren Sie es aus!



*F e l d e n k r a i s*

**M e t h o d e F V D**

**- Bewusstheit durch Bewegung -**

### **Wiebke Barthel**

(Liz. Feldenkraispädagogin, Indian Balance Instructorin)

Brehmstr. 80, 59069 Hamm

[www.feldenkrais-barthel.de](http://www.feldenkrais-barthel.de)

Telefon: 02385 - 2587 Fax: 02385 - 771805 Mobil: 0171 162 90 91

Mail: [barthelwg@t-online.de](mailto:barthelwg@t-online.de)

#### **Was ist "Feldenkrais"?**

Die Methode ist nach dem Physiker Dr. Moshe Feldenkrais benannt worden, der die Methode, bedingt durch eine eigene Erkrankung und das dadurch entstandene Interesse an Bewegungsabläufen und vor allen Dingen effizienten Bewegungen, entwickelt hat, basierend auf die natürliche Lernfähigkeit des menschlichen Nervensystems. Mit Hilfe von achtsam ausgeführten Bewegungen wird angestrebt Ihre eigene Wahrnehmung für Bewegungs- und Verhaltensgewohnheiten kennen zu lernen und so die Fähigkeit zur Selbstregulation und Kontrolle der physiologischen und psychischen Stressreaktionen durch Abbau überflüssiger Spannungen zu verbessern. Sie lernen wie Stress entsteht und bewältigt werden kann, wie die theoretischen Grundlagen der Feldenkraismethode in ihrer Bedeutung zur Stressbewältigung genutzt werden können, sich selber im Handeln und in der Bewegung bewusster wahr zu nehmen, sowie die Erweiterung Ihres eigenen Potentials für den Umgang mit Stresssituationen und eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten.

#### **Für wen ist die Feldenkraismethode geeignet?**

Die Feldenkraismethode ist für alle Menschen geeignet, unabhängig von Alter und körperlicher Konstitution, die Ihr eigenes Potential verbessern und ausschöpfen wollen.

#### **Wie wird die Feldenkraismethode unterrichtet?**

Die Unterrichtsstunden finden in Gruppen statt und es besteht die Möglichkeit in Einzelstunden individuell unterrichtet zu werden. Bequeme, warme Kleidung ist vorteilhaft.

#### **Wann und wo finden Feldenkraiskurse statt?**

Ich informiere Sie gerne in einem persönlichen Gespräch zu welcher Zeit und an welchen Orten aktuell Kurse stattfinden.



# **Barbara Schieck**

Schule für Yoga, Mentaltraining und Bewegungslehre

## **Hatha-Yoga**

**Yoga ist ein 3000Jahre alter Übungsweg für Körper, Geist und Seele. Er verbindet Spannung mit Entspannung; Kraft mit Beweglichkeit; Atem mit Achtsamkeit.**

### **Wir Üben:**

**Körperhaltungen und Atemübungen zur psychischen/physischen Stabilisierung.**

**Yoga-Termine : im Kursplan im Flyer und auf meiner Homepage.**

## **Lach-Yoga**

**Lach-Yoga- ist Lachen ohne Grund.**

**Motto: Tu so als ob, bist du es wirklich tust.**

**Künstliches Lachen hat die gleichen Auswirkungen im Gehirn, wie das authentische Lachen.**

### **Wir Üben:**

**Lach-Klatschübungen; Atem-Körperübungen**

### **Lach-Yoga-Termine:**

**03.02.2015 Di. 20Uhr---Teilnahme kostenlos**

**21.02.2015 Sa. 11Uhr---Teilnahme kostenlos**

**Yoga-Schule Barbara Schieck/ Bäckerstr.8/59457 Werl**

**02922-5669/[www.yoga-werl.de/barbara-schieck@yoga-werl.de](http://www.yoga-werl.de/barbara-schieck@yoga-werl.de)**

## **Cranio- Sacrale- Körpertherapie**

Cranio- Sacrale- Körpertherapie ist eine sanfte/ achtsame und wirkungsvolle Behandlungsform, die die natürlichen Heilungsorganismen unseres Körpers stimuliert und bei der wir bei einer Behandlung einen Zustand von Tiefenentspannung erreichen können. Sie hat sich als eigenständige Methode aus der klassischen Osteopathie entwickelt. Die Bezeichnung leitet sich vom Wort Cranium = Schädel und dem Wort Sacrum = Kreuzbein ab. Diese Körperstrukturen sind Teil eines geschlossenen Systems in dem es den Cranio- Sacralen- Rhythmus (CSR) gibt. Der CSR ist ein zusätzlicher Rhythmus zu Atem- und Herzrhythmus der unseren Körper beeinflusst.

Wir können den CSR bzw. das Cranio- Sacrale- System durch die Behandlung, aber auch durch Selbsthilfeübungen unterstützen. Diese fördern unsere Wahrnehmung und aktivieren den CSR.

Die Cranio- Sacrale- Therapie kann u.a. hilfreich sein bei Beschwerden im Bewegungsapparat, Erschöpfungszuständen, emotionalen Ungleichgewicht, postoperativen und anderen Schmerzzuständen, vor und nach einer Geburt bei Mutter und Kind, Lernschwierigkeiten, Konzentrationsproblemen, Folgen von Schlaganfall und anderen neurologischen Erkrankungen, sowie bei der Behandlung von Traumata.

Cranio- Sacrale Behandlungen verhelfen dem System, also uns, wieder in den Fluss des Lebens und in Harmonie mit Körper, Geist und Seele zu kommen.

Sie erfahren heute etwas über die Cranio- Sacrale- Körpertherapie und erhalten einen Einblick in die Selbsthilfeübungen dieser sanften Therapieform. Es ist spannend seinen Körper intensiver wahr zu nehmen.

## **Ernährung nach Yin und Yang, aus der Traditionellen Chinesischen Medizin**

In dieser Form der Ernährung geht es darum, dass Yin und das Yang zu unterstützen und wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Wir zählen keine Kalorien, es geht darum welcher Mensch braucht welche Lebensmittel um nicht krank bzw. wieder gesund zu werden. Denn unsere verschiedenen Nahrungsmittel haben unterschiedliche Wirkungen auf uns. Zum Beispiel Südfrüchte wirken kühlend. Ein Mensch der aber oft friert würde durch die Südfrüchte mehr frieren und auch vermehrt Infekte bekommen.

Es gibt in dieser Ernährungsform 8 unterschiedliche Typen in denen wir uns wiederfinden und trotzdem wird jeder Mensch für sich gesehen. Die Ernährung von Menschen die z.B. dem Typ 2 entsprechen, wird sich im Details unterscheiden.

Yin steht, auf den Körper bezogen, für unsere Körpermasse, unser Gewicht, unsere Körpersäfte (wie Blut, Lymphe, Feuchtigkeit unserer Schleimhäute usw.).

Yang steht für Körperwärme und Körperkraft, d.h. für Muskelkraft, Verdauungskraft, Abwehrkraft, Seh- und Hörkraft und unseren Stoffwechsel.

Gesundheit ist ein Gleichgewicht und ein harmonischer Austausch von Yin und Yang, der gesunde Wechsel von Anspannung und Entspannung.

Heute möchte ich ihnen erzählen, wie wir durch unsere Nahrungsmittel und unsere Ernährungsweise ein größeres Wohlbefinden erlangen können.

### **Bücher zum Thema:**

- „Cranio- Sacrale- Selbstbehandlung“ von Daniel Agustini
- „Ernährung nach der TCM“ von Peter Hollmayer

Volkshochschule Werl

# Depression? – Nein Danke!

Wie bleibe ich seelisch gesund?

Samstag, den 31.01.2015, 10.00-16:00 Uhr

## **Workshop: Stimme, Klang und Ausdruck**

Dr. Birgit Breyer,

Psychologische Psychotherapeutin, Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeutin

In diesem Workshop erfahren Sie Grundlagen über die Entwicklung unserer Stimme und wie sie sich unter Druck und Belastung verhält.

Wie Sie mit Stimmübungen Ihre Wahrnehmung von sich selbst verbessern und etwas für Ihr Wohlbefinden tun können, werden wir in der Gruppe ausprobieren.

Stimmlicher Klang und Ausdruck können nämlich hervorragende Mittel gegen Stress, Burn-out und Depressionen sein.

Vielleicht wird Freude und Neugierde bei Ihnen geweckt, und Sie schauen sich einmal bei den Chören oder Theatergruppen unseres Kreises um.

Ich freue mich auf Sie!

## **Musiktherapie**

Musik kann einen direkten Zugang zu unserer Gefühlswelt herstellen.

In der Musiktherapie und insbesondere in der Freien Improvisation lernen wir anderen zuzuhören, wir entdecken uns auf eine neue Weise und können mit diesem Wissen eingefahrenen Haltungen, Denkmuster und Blockaden (die ja eine bedeutende Rolle in der Depression spielen können) wirkungsvoll begegnen.

Und das Tolle ist: Musikalische Vorkenntnisse sind dazu absolut nicht erforderlich!

Jens Achim Moritz  
Dipl. - Musiktherapeut (FH)

Praxis für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie  
Hauptstrasse 72, 59609 Anröchte  
Tel.: 02947 - 2299899  
Fax: 02947 - 2299849  
Mobil: 0177 - 2858232

# KUNST-PRAXIS SOEST E.V.

Kunst \* Philosophie \* Kunsttherapie \* Galerie

Museum Sammlung Susanne Lüftner

- Outsider & Modern Art -

## Leitbilder

**Kunsttherapie für Menschen, die für die Kraft und Sprache innerer Bilder aufgeschlossen sind.**

In Anlehnung an Karl Rogers' Methode der klientenzentrierten Therapie und an das Konzept der von Ariane von Gottberg-Groddeck und Prof. Dr. Norbert Groddeck entwickelten personenzentrierten Kunsttherapie arbeiten Susanne Lüftner-Haude und weitere erfahrene Kunsttherapeuten in der Soester KUNST-PRAXIS.

### Personenzentrierte Kunsttherapie

- zeigt eindrucksvoll und sinnfällig den Weg zu bildhaftem Erleben
- fördert die individuelle Ausdrucks- und Gestaltungsfähigkeit der Person
- lehrt intensives und ganzheitliches Erleben und Handeln (Fühlen, Spüren, Denken, Gestalten)
- regt die kreativen Gestaltungs- und Problemlösungsfähigkeiten an
- bestärkt die Person, sich nach ihrer eigenen Weisheit selbst zu entfalten
- leitet durch das gestalterische Tun vom Erleben zum Handeln über.

*„Die Angst begreifen wir meist als etwas, das uns lähmt oder an Entwicklungen hindert. Doch die Angst kann uns gleichermaßen auch beflügeln – indem sie uns kreativ werden lässt. Kreative Arbeit schafft Distanz zu den eigenen Ängsten – und zugleich bietet sie eine Möglichkeit, die Probleme neu zu reflektieren und vielleicht sogar ein Stück zu entkräften, zum Beispiel durch Humor.“ (Anne-Ev Ustorf)*

Interessenten können sich mit Susanne Lüftner-Haude telefonisch verabreden und zu einem unverbindlichen Gespräch in der Kunst-Praxis treffen. Dort können sie sich persönlich ein Bild machen und abklären, ob für sie eine kunsttherapeutische Begleitung hilfreich und förderlich sein kann.

### Susanne Lüftner-Haude, \*1953

Bildende Künstlerin (Diplom der Kunstakademie München),  
Kunst- und Lehrtherapeutin (Arbeitsgemeinschaft Klientenzentrierte Therapie, AKT),  
Dozentin in Institutionen der Hochbegabtenförderung, der Kunst und Kultur, der Aus- und Weiterbildung, Soziales und Therapie,  
seit 1994 Gründerin und Leiterin der KUNST-PRAXIS

### KUNST-PRAXIS

Paradieser Weg 15  
59494 Soest

Tel.: 02921 76 70 97; mobil: 0160 970 483 59; [www.kunstpraxis-soest.de](http://www.kunstpraxis-soest.de)

## **Selbsthilfegruppen zu „Depressionen“**

Mein Name ist Petra Kerkenberg und ich leite seit vielen Jahren zwei Selbsthilfegruppen für Menschen mit Depressionen. Eine Gruppe findet in Soest im Alten Schlachthof statt, die andere in Werl im Walburgahaus . Es sind reine Gesprächsgruppen die im 14-tägigen Rhythmus für jeweils zwei Stunden stattfinden. Männer und Frauen mit unterschiedlich starken Depressionen nehmen an den Gruppentreffen teil. Das Alter der Teilnehmer liegt zwischen Anfang 30 bis Mitte 70, so dass generationsübergreifende Erfahrungen und interessante Sichtweisen ausgetauscht und zu Denkanstöße für alle Beteiligten werden können.

Unser Gruppenziel ist:

Durch Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung wieder Mut zu fassen,

keinen allein zu lassen mit der Krankheit, den Gedanken und Gefühlen,

gemeinsam nach machbaren Lösungen zu suchen

Kontakte zu knüpfen um aus der sozialen Isolation heraus zu kommen

Und was ganz wichtig ist:

Zu Lachen, denn auch Depressive haben Humor

Wir können keine Wunder bewirken, aber Wege aufzeigen

Wir sind keine Heul-Jammer- Schluchz- Gruppe, haben aber für alle Fälle einen Vorrat an Taschentücher bereit.

Wir fordern nichts, weil wir wissen, dass kein Antrieb und keine Kraft vorhanden ist.

Wir bieten Hilfe an und es ist auch in Ordnung, wenn sie nicht angenommen werden kann.

Wir legen Wert auf einen stressfreien und harmonischen Umgang untereinander, aber jeder darf seine Meinung sagen.

Wir brauchen keine langen Erklärungen, denn wir wissen was eine Depression bewirken kann.

Wenn Sie mehr erfahren möchten, so bin ich gern bereit Ihre Fragen zu beantworten.

Petra Kerkenberg

# KISS

## Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen



### Die KISS finden Sie in der

Kreisverwaltung  
Hoher Weg 1-3  
59494 Soest

**Ansprechpartnerin:**  
Barbara Burges

**Telefon:** 02921 30-2162  
(bei Abwesenheit  
Anrufbeantworter)  
**Fax:** 02921 30-2633

**Sprechzeit:**  
Montag bis Freitag:  
8.30-12.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

**E-Mail:**  
barbara.burges@kreis-soest.de

**Internet:**  
[www.kreis-soest.de](http://www.kreis-soest.de)

### Selbsthilfegruppen gibt es zu den Themen:

- Hepatitis
- Diabetes
- Sucht
- Krebs
- Depression
- Schilddrüsenerkrankung
- Multiple Sklerose
- Angst

und zu vielen weiteren  
Erkrankungen.

### Was bedeutet Selbsthilfegruppe?

**Selbsthilfegruppen** sind Zusammen-  
schlüsse von Menschen, die

- ein gesundheitliches Problem oder Anliegen haben
- diese Situation freiwillig und eigenverantwortlich ändern wollen, und
- das nicht allein, sondern zusammen mit anderen Menschen in vergleichbaren Situationen

### Was tun Selbsthilfegruppen?

**Selbsthilfegruppen** treffen sich regelmäßig, um

- Erfahrungen und Informationen offen auszutauschen
- sich gegenseitig zu unterstützen
- Verantwortung für sich selber zu übernehmen
- Ihre Interessen nach außen zu vertreten

### Was bietet die KISS (Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen)?

Die KISS

- informiert und berät Menschen, die sich persönlich für Selbsthilfe interessieren
- unterstützt die Gründung neuer Gruppen
- unterstützt und berät bestehende Gruppen
- bietet Fortbildungen
- vertritt die Selbsthilfe nach außen
- arbeitet mit Einzelnen und Institutionen zusammen für die Belange der Selbsthilfe

## **Workshop: In Bewegung kommen, sich Raum nehmen...**

### **- ein tanztherapeutisches Angebot -**

- Einmal innehalten im Alltags-Da-Sein,
- Zeit für sich nehmen,
- in Bewegung kommen, „Boden unter den Füßen spüren“,
- einfach so, weil es Freude macht,
- ohne Sorge um richtig oder falsch,
- mit Wertschätzung der eigenen Fähigkeiten,

darum geht es in diesem Angebot.

Die Arbeitsweise der Tanztherapie unterstützt die freie und selbstbestimmte Bewegung, das Finden eigener Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten, die Erfahrung der eigenen Lebendigkeit und Kreativität.

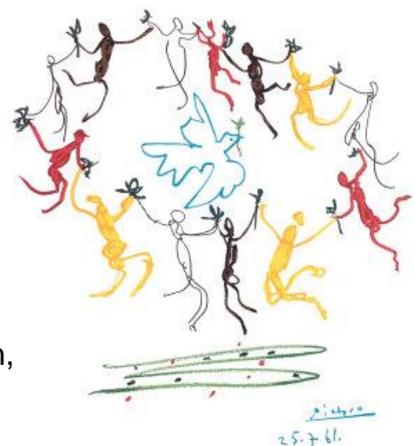
Jede Form des Ausdrucks und der Bewegung ist willkommen. Tänzerische Vorkenntnisse sind dazu nicht erforderlich!

Neben der Anleitung und Begleitung der Bewegungsvorschläge (mal mit, mal ohne Musik) gibt es immer wieder Raum und Gelegenheit, über Erlebtes zu sprechen und sich in der Gruppe auszutauschen.

Ich lade Sie ein,  
neugierig zu sein und sich auszuprobieren!

**Christa Düpre**  
Dipl.-Sozialarbeiterin,  
Integrative Tanztherapeutin cand. DGT/FPI

Telefon 02384 1261  
Mail: [cdupre@web.de](mailto:cdupre@web.de)



## **sei nun – Praxis der Achtsamkeit mit MBSR**

MBSR steht als Abkürzung für „mindfulness based stress reduction“ und wird aus dem Englischen übersetzt mit „**Stressbewältigung durch Achtsamkeit**“.

Das Übungsprogramm MBSR entstand in den 1970er Jahren an der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts in Worcester, USA. Das dortige „Entwickler-Team“ um **Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn** setzte MBSR zunächst im therapeutischen Kontext ein. Heute profitieren weltweit Menschen verschiedenster Herkunft und Prägung von den guten Wirkungen des Programms.

Unter anderem im Gesundheitswesen, in Prävention, Therapie, Rehabilitation und in Bildungseinrichtungen wird eingeladen, am klassischen **Acht-Wochen-Übungsprogramm** teilzunehmen. MBSR ist eine von den Krankenkassen anerkannte Präventionsmethode.

Die Wirksamkeit des Programms wurde bereits in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt. Hinsichtlich der gesundheitsfördernden Wirkung von MBSR zeigt sich:

- das körperliche und mentale Wohlbefinden kann sich verbessern
- Stresssituationen können erfolgreicher bewältigt werden
- als angenehmer Nebeneffekt kann sich die Entspannungsfähigkeit erhöhen
- Selbstvertrauen und Akzeptanz können ansteigen

Dafür werden strukturierte Achtsamkeitsübungen (Atembeobachtung, Körperarbeit, Sitzmeditation und weitere) vermittelt und in der Gruppe sowie allein praktiziert.

### **Für wen ist MBSR geeignet?**

Menschen,

- die an der Achtsamkeitspraxis interessiert sind,
- die ihren Alltag achtsamer (er)leben möchten
- die ihren Umgang mit Belastungen, Beanspruchungen und Stress erforschen und ändern wollen,
- die Probleme haben, Stress zu bewältigen
- die den Umgang mit schwierigen Situationen trainieren möchten
- die chronische gesundheitliche Veränderungen erleben und interessiert und motiviert sind, aktiv etwas zu tun, um sich z.B. trotz der Beeinträchtigungen wohl(er) zu fühlen und (mehr) Lebensqualität zu gewinnen

Weitere Einsatzfelder sowie individuelle Voraussetzungen und Fragen können im Vorgespräch angeschaut werden.

Kursleitung: Dr. med. Hansjakob Richter

Zertifizierter MBSR-Lehrer nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn; IAS Bedburg (Linda Lehrhaupt)

Mitglied im MBSR-MBCT-Verband

Facharzt für Arbeitsmedizin

# Walking

*„Die erste Hälfte des Lebens opfern wir die Gesundheit, um Geld zu bekommen.  
Die zweite Hälfte verbringen wir dann damit, unser Geld zu investieren, um unsere  
Gesundheit zurück zu bekommen.“*

*Voltaire*

Das Ziel dieses Workshop's ist es, Ihr natürliches Körpergefühl wieder zu erlangen und mehr Bewegung in Ihren Alltag zu bringen.

Unsere Lebensbedingungen haben sich in den letzten Jahrzehnten dramatisch verändert; die körperlichen Anforderungen sind geringer und / oder einseitig geworden. Fortschritte in der Fortbewegungs- und Kommunikationstechnologie nehmen uns den größten Teil unserer körperlichen Bewegung ab. Die geistigen Anforderungen hingegen sind drastisch gestiegen.

Mit einer neuen – anderen Betrachtung des Gehens (Walking) können wir unsere Bewegung neu entdecken und viele Beschwerden und Krankheiten vermeiden oder signifikant lindern:

- ❖ Herzkreislauferkrankungen
- ❖ Arteriosklerose
- ❖ Bluthochdruck
- ❖ Übergewicht
- ❖ Muskelabbau
- ❖ Osteoporose
- ❖ Diabetes Typ 2
- ❖ Infektanfälligkeit
- ❖ Verdauungsbeschwerden
- ❖ Kopfschmerzen
- ❖ Arthrose
- ❖ Rückenschmerzen
- ❖ Stress
- ❖ Depressive Verstimmung
- ❖ Übersäuerung

... um nur einige Themen zu nennen!

Entdecken Sie mit mir ein neues (altes!) Bewusstsein für das Gehen. Die Techniken lassen sich leicht in Ihren Alltag integrieren und werden schnell zu Ihrer gesunden Gewohnheit. Wir erlernen gemeinsam neue Wege zu Wohlbefinden und Gesundheit für Körper, Geist und Seele.

**Tina Barthel**

Ganzheitliche Nordic Walking Trainerin

Trainerin für Indian Balance und Ausbildungsleitung der Indian Balance Akademie

Ganzheitliche Ernährungsberaterin

Stressprävention



## Endlich wieder gut schlafen

---

*„Die Schlaflosen der Nacht  
sind die Schläfrigen des Tages“*

### Schlafcoaching einzeln oder in Gruppen

---

Beim Schlafcoaching erfahren Sie viel über:

- » Ursachen von Schlafstörungen
- » Folgen von Schlafstörungen
- » Ihre individuellen „Schlafräuber“
- » Bedingungen für einen guten Schlaf

Außerdem bekommen Sie konkrete  
Anleitungen zur Selbsthilfe

- » für den Abbau negativer, schlafstörender Gedanken und Gefühle
- » für die körperliche Entspannung und emotionale Beruhigung in der Nacht

Kontakt und Information – ganz unverbindlich:

**Hanna Drewke**

Dipl. Psychologin und Psychotherapeutin

Telefon: 02922 – 8073833

E-Mail: [praxis.drewke@t-online.de](mailto:praxis.drewke@t-online.de)

An der Kirche 3a, 59457 Werl

# Lesehinweise unserer Referenten für Sie:

## Zum Eingangsvortrag:

„Das kleine Buch vom Gehirn“, Michael Medeja, dtv, (einfach erklärt)

„Das Gedächtnis des Körpers“, Joachim Bauer, Piper, (hier gibt es ein eigenes Kapitel zur Depression)

„Mein Glückstrainingsbuch“, Heide-Marie Smolka, Springer,  
(Achtsamkeitstraining)  
Empfohlen von Frau Dr. Bettin-Wille, Referentin des Eingangsvortrages

## Zu „Achtsamkeit“:

"Gesund durch Meditation", Jon Kabat-Zinn

"Die Wellen des Lebens reiten", Linda Lehrhaupt

"Stress bewältigen mit Achtsamkeit" Linda Lehrhaupt / Petra Meibert

Artikel:

Hansjakob Richter "**Ganz im Moment sein**" Artikel und DVD (separates Material zum Heft: Bestell Nr 12931) mit Interview und Übungen, in (Achtung, nicht abschrecken lassen)

Zeitschrift (Friedrich Verlag): pflegen: Demenz. Ausgabe 31, 2. Quartal 2014, Thema: „Überlastung“. Heft-Bestell Nr 1283; [www.pflegen-demenz.de](http://www.pflegen-demenz.de)

Empfohlen von Herrn Dr. Richter, Referent zu „Achtsamkeit“

## Zu „Tanztherapie“

**Tanztherapie**, Elke Willke, Verlag Hans Huber

**Tanztherapie. Theorie und Praxis.** Elke Willke, Gerd Hölter, Hilario Petzold (Hrsg.), Junfermann-Verlag

**Bewegung ist Leben. Integrative Leib- und Bewegungstherapie – eine Einführung**, Annette Höhmann-Kost, Verlag Hans Huber

...**komm und tanz mit mir!**, Trudi Schoop, Verlag Musikhaus Pan AG Zürich

Weitere Informationsquellen:

Deutsche Gesellschaft für Tanztherapie e.V. (DGT), [www.dgt-tanztherapie.de](http://www.dgt-tanztherapie.de)

Berufsverband der Tanztherapeutinnen, (BTD)

Deutsche Gesellschaft für Integrative Bewegungstherapie (DGIB)

Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit – Fritz Perls Institut (EAG / FPI)

### Zu „Craniosacrale Therapie“

**Auf den inneren Arzt hören**, J. Upledger  
**Craniosacrale Selbstbehandlung**, Daniel Agustoni  
**Ernährung nach der TCM**, Peter Hollmayer  
**Tomatenrot und Drachengrün**, Susanne Bihlmaier

### Zu „Kunsttherapie“:

**Entwicklung der Persönlichkeit**, Carl R. Rogers  
**Therapeut und Klient: Grundlagen der Gesprächspsychotherapie.** (Geist und Psyche), Carl Rogers  
**Der Weg des Künstlers**, Julia Cameron,  
**Die Heilkraft des Malens - Einführung in die Kunsttherapie**, Werner Kraus  
**Die Macht der inneren Bilder - Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern**, Gerald Hüther

### Zu „Hatha-Yoga“

**Yoga-Der Weg zur Gesundheit und Harmonie/** v. B.K.S.Iyengar  
**Medical-Yoga /** v. Dr. Christian Larson  
**Yoga-Gehirn/** v. Anna Trökes/Bettina Knothe  
**Lachen ohne Grund/** v.Dr.Madan Kataria  
**Lachyoga mit CD/** v.Christoph Emmelmann

### Zu „Depression“

**Depression**, Rüdiger Dahlke,ISBN-10:3-442-33749-6,ISBN-13:978-3-442-337491  
**Die gezähmte Depression**, Holger Reiners, ISBN 978-3-466-30763-0  
**Depressionen bewältigen**, Prof. Dr. med. Hegerl, ISBN 978-3-8304-3379-8  
**Depressionen erkennen und überwinden**, Dr. med. P. Trepper, ISBN 3-89373-721-9  
**Resilienz - Das Geheimnis der psychischen Widerstandskraft**  
Was uns stark macht gegen Stress, Depressionen und Burn-out  
Christina Berndt, ISBN 978-3-423-24976-8  
**Das weibliche Gehirn**, Louann Brizendine, ISBN 978-3-455-50026-4  
**Emotionale Erpressung**, Susan Forward, ISBN 978-3-442-15089-2

**Alle ReferentInnen des heutigen Tages  
wünschen Ihnen einen guten Heimweg!**

# VHS-Angebote zum Thema Entspannung und mehr



- Wirbelsäulengymnastik und Entspannungsübungen (ausgebucht)  
(I5621), Mo, 19.01.2015 - 18.05.2015, 18:00 - 19:00 Uhr, Werl
- Tai-Chi-Chuan  
(I5614), Mo, 26.01.2015 - 01.06.2015, 19:15 - 20:45 Uhr, Werl
- Tiefenmuskulaturtraining (Callanetics)  
(I5632), Mo, 26.01.2015 - 01.06.2015, 20:00 - 21:00 Uhr, Werl
- Sanfte Wirbelsäulengymnastik  
(I5622), Di, 27.01.2015 - 19.05.2015, 18:00 - 19:00 Uhr, Ense
- Sanfte Wirbelsäulengymnastik  
(I5623), Di, 27.01.2015 - 19.05.2015, 19:00 - 20:00 Uhr, Ense
- Yoga  
(I5604), Mi, 28.01.2015 - 20.05.2015, 18:00 - 19:15 Uhr, Werl
- Yoga  
(I5605), Mi, 28.01.2015 - 20.05.2015, 19:15 - 20:45 Uhr, Werl
- Qi Gong  
(I5615), Mi, 28.01.2015 - 20.05.2015, 09:00 - 10:30 Uhr, Werl
- Rücken fit  
(I5630), Mi, 28.01.2015 - 20.05.2015, 9:00 - 10:00 Uhr, Werl
- Autogenes Training und mehr  
(I5555), Do, 29.01.2015 - 16.04.2015, 19:15 - 20:15 Uhr, Werl
- Entspannung pur-Wirksame Übungen zur Entspannung  
(I5561), Do, 29.01.2015 - 16.04.2015, 10:00 - 11:00 Uhr, Werl
- Yoga und Entspannung  
(I5602), Do, 29.01.2015 - 28.05.2015, 20:00 - 21:30 Uhr, Werl
- Hatha-Yoga (ausgebucht)  
(I5603), Do, 29.01.2015 - 28.05.2015, 18:15 - 19:45 Uhr, Werl
- Faszination Klangschale: Die Seele zum Schwingen bringen  
(I5557), Sa, 07.02.2015, 10:00 - 16:00 Uhr, Werl

- Entspannung durch Selbstmassage nach TCM  
(I5551), Sa, 21.02.2015, 14:00 - 16:15 Uhr, Werl
- Welttag des Yoga  
(I5600), So, 22.02.2015, 11:00 - 13:00 Uhr, Werl
- Entspannungstag  
(I5613), So, 22.02.2015, 10:00 - 17:00 Uhr, Werl
- Craniosacrale Körpertherapie  
(I5550), Sa, 28.02.2015, 11:00 - 15:30 Uhr, Wickede
- Yoga und Ayurveda für guten Schlaf und gegen Burnout  
(I5601), Sa, 28.02.2015, 13:30 - 18:15 Uhr, Wickede
- Fußreflexzonenmassage: Anwendung und Nutzen  
(I5554), Sa, 21.03.2015, 13:30 - 18:15 Uhr, Werl
- Schüssler Salze  
(I5510), Sa, 28.03.2015, 13:30 - 18:15 Uhr, Ense
- Ayurvedische Ganzkörpermassage - etwas Theorie und ganz viel Praxis  
(I5552), Sa, 18.04.2015, 13:30 - 18:00 Uhr, Werl
- Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson)  
(I5562), Do, 30.04.2015 - 18.06.2015, 19:15 - 20:15 Uhr, Werl

---

## Wir möchten Sie außerdem einladen zu folgenden Vorträgen:

„Wenn das Fass voll ist: Säure-Basen-Balance“ mit Jutta Ebert

(I5502), Mi, 04.02.2015 - 04.02.2015, 17:30 - 19:00 Uhr, Ense

„Knochen, Wirbelsäule, Haltung: Wie kann ich damit  
umgehen?“ mit Chefarzt Dr. med. Thomas Müller

(I5503), Mi, 18.02.2015 - 18.02.2015, 17:30 - 19:00 Uhr, Werl



