



# FAMILIE, GESELLSCHAFT & KULTUR

## GESELLSCHAFT & KULTUR

*Unterrichtest du einen Mann,  
dann schulst du eine Person.  
Unterrichtest du eine Frau,  
dann schulst du eine ganze Familie.*

Dr. Esther Ocloo, Ghana

## EXKURSIONEN & VERANSTALTUNGEN SPEZIELL IM INKLUSIVEN BEREICH

Angebote für Menschen mit und ohne Behinderungen

### WETTER

#### TREFFPUNKT:

Frauenheim Wengern

Am Böllberg 185, 58300 Wetter

KURS-NR.: 23-1-016

TERMIN: Freitag, 21. Juli

10:00 – max. 13:00 Uhr

KOSTEN: 9,- € bzw. 4,50 €

ermäßigt für Bezieher/innen von  
Sozialhilfe nach SGB XII

REFERENTIN: Dirk Bruszies,  
Ranger Regionalverband RVR

VERANTWORTLICH: Petra Syring

TN-ZAHL: max. 10 bis 15

ANMELDUNG: bis 1 Woche vorher

### NATURFÜHRUNG IM FRAUENHEIM WENGERN

Die Naturführung ist eine fröhliche Mischung aus Naturkunde und Waldpädagogik. Das Ziel ist es, am kleinen Alltäglichen die großen Zusammenhänge in der Natur erfahrbar zu machen:

Mit den Sinnesorganen Bäume, Sträucher und Kräuter schmecken, riechen und fühlen können. Die Teilnehmerzahl ist auf 15 Personen begrenzt. Im Anschluss können sich Interessierte über die Möglichkeiten im BIOLAND-Gartenbaubetrieb des Frauenheim Wengern direkt vor Ort informieren. Die mit ca. 1 ha bewirtschaftete Fläche bietet Obst- und Gemüseanbau auf der Freifläche und im Gewächshaus den Anbau besonderer Arten wie Kletterspinat, russischer Kohl und Palmkohl. Eine Verkostung des Bioland-Apfelsaftes und der Verkauf im Bioland-Laden sind weitere Highlights.

*Kooperationsveranstaltung mit dem Regionalverband RVR und dem Frauenheim Wengern*

### WITTEN

#### TREFFPUNKT:

Christopherus-Haus e.V.

Wohn- und Lebensgemeinschaft

Witten, Christopherus-Hof

Im Wullen 75, 58453 Witten

KURS-NR.: 23-2-004

TERMIN: Samstag, 26. August

10:00 – ca. 12:30 Uhr

KOSTEN: 9,- € bzw. 4,50 €

ermäßigt für Bezieher/innen von  
Sozialhilfe nach SGB XII

REFERENTIN: Gerlinde Schuh-  
mann von „Welt der Mikroben“

VERANTWORTLICH:

Marion Körner und Petra Syring

TN-ZAHL: min. 8

ANMELDUNG: bis 1 Woche vorher

### FERMENTIEREN MIT KRÄUTERN

Wer kennt ihn nicht, den „Darm mit Charme“, der sich oft aber als Reizdarm äußert? Da lässt sich mit viel Vergnügen, Geschmack und ein wenig Übung einiges verbessern! In dem 2-stündigen Seminar dreht sich alles um die jeweilige Fermentationsart und wie wir die Kraft der Mikroben für uns nutzen können – sowohl in der Fermentation als auch in der Darmgesundheit. Wir beschäftigen uns mit Kräutern, stellen eine saisonale Auswahl vor und besprechen, wie diese Wirkung und Geschmack der Fermente ändern können. Außerdem erhaltet Sie für den perfekten Start zu Hause ein umfangreiches Handout sowie 3 Rezeptkarten. Zum Abschluss stellen wir gemeinsam einen Ansatz für eine wilde Limo (Ginger Bug) her und gehen bei einer kleinen Verkostung von ausgewählten Fermenten aus unserer Fermentationsküche auf Ihre Fragen ein. Im Anschluss sind Sie eingeladen, die einzigartige Auswahl der Kräuter zu entdecken.

*Kooperationsveranstaltung mit der Entwicklungsgesellschaft für ganzheitliche Bildung Annener Berg e.V.*

## EXKURSIONEN: KRÄUTERFÜHRUNG IM PFERDEBACHTAL

Angebot für Menschen mit und ohne Behinderungen

Mit den „Gärten für die Gemeinschaft“ der Entwicklungsgesellschaft für ganzheitliche Bildung Annener Berg e.V. entsteht in Witten auf vier Hektar Fläche mitten im Wohngebiet ein öffentlicher Park. Gedacht als Experimentierfeld, das zum Nachmachen anregt. Hier gibt es bio-dynamischen Produktionsgemüseanbau, naturgerechten Ackerbau, Streuobstwiesen, Heilpflanzen, artenreiche Feuchtgebiete, essbare Blüh- und Gehölzstreifen.

Und tierische Unterstützung: Coburger Fuchsschafe übernehmen die Pflege der artenreichen Wiesen. Die Früchte und Erträge dienen auch der unmittelbaren Nahversorgung.

Interessierte können gemeinschaftlich mitgestalten, lernen, ernten und die Natur genießen. Das Projekt wird Schaufläche für die Internationale Gartenausstellung 2027 (IGA) der Metropole Ruhr.

Hier befindet sich auch eine Küchen- und Heilkräuterspirale mit mehreren Ebenen, einem Durchmesser von 22 Metern und einer Höhe von 2 Metern.

Mehr als 150 Kräuterarten laden zum Kennenlernen ein.

*Kooperationsveranstaltung mit der Entwicklungsgesellschaft für ganzheitliche Bildung Annener Berg e.V.*



### WITTEN

#### TREFFPUNKT:

Wendekreis Parkplatz der  
Universität Witten/Herdecke,  
Alfred-Herrhausen-Straße 48  
58455 Witten

#### KURS-NR.: 23-2-005

**TERMIN:** Samstag, 2. September  
12:00 – ca. 14:15 Uhr

#### KURS-NR.: 23-2-006

**TERMIN:** Samstag, 14. Oktober  
12:00 – ca. 14:15 Uhr

#### BEIDE TERMINE:

**KOSTEN:** 9,- € bzw. 4,50 €  
ermäßigt für Bezieher/innen von  
Sozialhilfe nach SGB XII

**REFERENTIN:** Elfi Paasch,  
Stauden- und Kräutergärtnerin,  
Heilpflanzenkundlerin (ARVEN)

#### VERANTWORTLICH:

Marion Körner und Petra Syring

**TN-ZAHL:** max. 12

**ANMELDUNG:** ab sofort,  
spätestens eine Woche vor  
Kursbeginn

.....

**WITTEN**

**TREFFPUNKT:** Kulturstall  
des Christopherus-Haus e.V.,  
Wohn- und Lebensgemeinschaft  
Witten-Christopherus-Hof  
Im Wullen 75, 58453 Witten

**KURS-NR.:** 23-2-007

**TERMIN:** Samstag, 28. Oktober  
10:00 – ca. 13:00 Uhr

**KOSTEN:** 9,- € bzw. 4,50 €  
ermäßigt für Bezieher/innen von  
Sozialhilfe nach SGB XII

**REFERENTIN:** Marian Roßlenbro-  
ich, Biologe B.Sc.

**VERANTWORTLICH:**  
Marion Körner und Petra Syring

**TN-ZAHL:** max. 12

**ANMELDUNG:**  
bis 1 Woche vorher

*Kooperationsveranstaltung mit  
der Entwicklungsgesellschaft für  
ganzheitliche Bildung Annener  
Berg e.V.*

.....

**WITTEN**

**TREFFPUNKT:**  
Forsthaus am Hohenstein  
(am Streichelzoo)  
Hohenstein 32  
58453 Witten

**KURS-NR.:** 23-2-008

**FLEDERMAUS-NISTHILFE**

**TERMIN:** Freitag, 13. Oktober  
10:00 – max. 12:15 Uhr

**KURS-NR.:** 23-2-009

**MEISEN-NISTHILFE**

**TERMIN:** Freitag, 27. Oktober  
10:00 – max. 12:15 Uhr

**KOSTEN:** 7,50 € pro Veran-  
staltung bzw. 4 € ermäßigt  
für Bezieher/innen von Sozial-  
hilfe nach SGB XII plus 15,- €  
Materialkosten.

Es können max. 2 Personen  
an einem Nistkasten arbeiten.

**REFERENT:** Dirk Bruszies

**VERANTWORTLICH:**  
Petra Syring

**TN-ZAHL:** max. 10

**ANMELDUNG:**  
jeweils 1 Woche vorher

*Kooperationsveranstaltung mit  
dem Regionalverband RVR*

**EXKURSIONEN:**

Angebote für Menschen mit und  
ohne Behinderungen

**DARAUF STEHEN WIR! BODEN-  
KUNDE FÜR WEGBEREITER**

Welche Bodenarten gibt es in unserer  
Region? Wie sind sie entstanden?

Was heißt Bodenfruchtbarkeit?

Und warum eigentlich ist der Boden der  
Treffpunkt des Lebens?

Diese Fragen, die Sie vielleicht aus Ihrem  
Garten mitbringen, wollen wir bespre-  
chen. Praktisch können wir dann – je nach  
Wetterbedingungen und entsprechend  
mitgebrachter Kleidung – noch auf das ak-  
tuelle Biodiversitätsprojekt der Entwick-  
lungsgesellschaft Witten im Pferdebachtal  
einen Blick werfen, bei dem der Seminar-  
leiter aktiv mitgewirkt hat.

**NISTHILFEN BAUEN –  
EIN ANGEBOT ZUM THEMA  
KLIMAWANDEL**

Wer einmal einen Nistkasten gebaut hat,  
wer Vögel und Natur beobachtet, wird  
auch sehen, dass der Bau von Nisthilfen  
nur ein erster, wichtiger, kleiner Schritt  
ist, denn die Bedrohung von Vögeln und  
Natur erfordert weitergehende Schritte.  
Auf diesem Wege lernt man, dass Natur in  
Gärten zurückgebracht werden muss und  
dass Vogel-, Natur- und Umweltschutz  
langfristig auch dem Menschen dient  
und nutzt.

Gemeinsam bauen wir eine Nisthilfe für  
Fledermäuse oder Meisen.

Es können max. 10 bis 12 Personen  
teilnehmen.

## SEGELTOUR – ALLE IN EINEM BOOT

Vater-Kind-Aktion auf dem IJsselmeer (Niederlande)

Mit dieser Tour erwartet euch ein einmaliges Vater-Kind-Abenteuer. Als Mannschaft segeln wir – Väter und Kinder gemeinsam – quer über das niederländische „IJsselmeer“.

Nach dem Einrichten und einer Nacht des Eingewöhnens auf unserem Schiff „Allure“, starten wir am darauffolgenden Morgen von Lelystad (Bataviahaven) aus zu einer 3-tägigen Segeltour über das IJsselmeer. Der genaue Routenverlauf und die Hafenorte, in denen wir anlegen, hängen dabei von Wind und Wetterbedingungen ab. Gemeinsam mit Skipper und Maat werden wir morgens in See stechen. Das bedeutet: Fender einholen, Ablege-Manöver, Segel setzen usw. Haben wir dann abgelegt, genießen wir die gemeinsame Fahrt auf dem Meer. Zwischendurch müssen möglicherweise weitere Segel gesetzt oder auch eingeholt und vielleicht auch mal das Deck geschrubbt werden. Haben wir nachmittags unseren Zielhafen für den Tag erreicht, werden die Segel wieder eingeholt und verpackt, das Schiff vertäut. Es besteht Zeit und Möglichkeit für einen Landgang. Nachdem das Koch-Team für den Tag (Jeder ist mal dran) uns ein leckeres Abendessen gezaubert hat, wird gemeinsam gegessen. Anschließend lassen wir den Tag gemütlich auf dem Schiff oder im Hafen ausklingen. Neben dem Segeln auf dem Schiff, bei dem alle mit anpacken müssen, werden auch die anderen alltäglichen Aufgaben, wie Einkauf, Kochen und Spülen von uns als Mannschaft erledigt. Zwischendurch bleibt viel Zeit zum Klönen, Spielen, auf Deck die Aussicht auf's Meer genießen und spätnachmittags bzw. abends die gemütlichen Hafenorte zu entdecken...

Wir glauben, das ist eine tolle Möglichkeit einer gemeinsamen Erfahrung mit den eigenen Kindern, die Chance, ein besonderes Erlebnis miteinander zu teilen. Wir freuen uns darauf, den Rahmen dafür für euch organisieren zu können. Wir lernen einfache Grundregeln des Segelns, Aufbau und Funktionsweise des Schiffes, nützliche Knotentechniken und die Durchführung von Segelmanövern. Diese werden vom Skipper bzw. vom Maat erklärt. Zudem gibt es angeleitete Diskussionsrunden für die Väter rund um die Themen Familie und Erziehung.

Programm 2023-2 **Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr**

---

### IJSSELMEER

**KURS-NR.:** 23-1-036

**TERMIN:** Sonntag, 30. Juli

bis Donnerstag, 3. August

**STARTPUNKT/ENDPUNKT:**

**Lelystad – Bataviahaven**

(Anreise eigenverantwortlich – ggf. Fahrgemeinschaften)

Gute Parkmöglichkeiten in der Nähe des Hafens (gebührenpflichtig); Schiff: „Allure“ Unterbringung in Mehrbettkabinen (max. 4 Personen), Skipperin, Sylvelin Rinnen

**KOSTEN:** 230,- € pro Person für Segelboot-Miete, Verpflegung und Programm

**VERANTWORTLICH:** Jens Kroll, Matthias Kriese

**TN-ZAHL:** min. 18 / max. 25

**ANMELDUNG:**

über separaten Flyer – bitte bei Interesse anfordern

**ANMELDUNG:**

Nur noch Warteliste!

## LEBEN IM WALD NATUR- UND ERLEBNISWOCHENENDE FÜR VÄTER MIT KINDERN (6 - 12 JAHRE)

Vater-Kind-Aktion

.....

### GEVELSBERG

**ORT:** CVJM Waldheim Stütting  
Stüttingstraße 71  
58285 Gevelsberg

**KURS-NR.:** 23-1-037

**TERMIN:** Freitag, 8. September  
bis Sonntag, 10. September

**KOSTEN:** 95,- € für Vater mit  
Kind (jedes weitere Kind 15,- €)  
für Zeltgebühr, Verpflegung  
und Programm

**VERANTWORTLICH:**

David Metzner, CVJM Gevelsberg,  
Matthias Kriese

**TN-ZAHL:** min. 10 / max. 18

Väter mit Kindern

**ANMELDUNG:**

über separaten Flyer –  
bitte bei Interesse anfordern

**ACHTUNG:** Nur noch Warteliste!

*Die Veranstaltung findet statt  
in Kooperation mit dem CVJM  
Gevelsberg*

Wir wollen uns an diesem Wochenende Zeit nehmen, die Bande zwischen Vater und Kind zu stärken und Erlebnisse zu schaffen, die verbinden. Ein tolles Abenteuerwochenende erwartet die Teilnehmer.

Wir verbringen das Wochenende draußen auf einem schönen, naturnahen Gelände - umgeben von Wald und Wiesen. Übernachtet wird im eigenen Zelt. Die Tage strukturieren sich durch die Erfordernisse des Waldlebens: „Katzenwäsche“ (es gibt keine Dusche), Wasser holen, Brennholz sammeln, gemeinsames Vorbereiten der Mahlzeiten, Kochen und Essen am Lagerfeuer...

Neben den zu bewältigenden Erfordernissen der Alltagsorganisation wird ein abwechslungsreiches Programm stattfinden. Natürlich werden wir dabei den naheliegenden Wald reichlich nutzen. Und wie es sich für ein solches Waldabenteuer gehört, werden wir abends am Lagerfeuer sitzen und den Tag gemeinsam ausklingen lassen...

Nach Anmeldung zu dieser Veranstaltung erhalten die Teilnehmer ein Bestätigungsschreiben und ausführlichere Informationen darüber, was zum Wochenende mitzubringen ist (Packliste usw.).

Zur Klärung anstehender Fragen und als Möglichkeit des gemeinsamen Kennenlernens bieten wir ein Vorbereitungstreffen mit den Vätern an (Dauer ca. 1 Stunde).

Die Veranstaltung gibt Gelegenheit und soll Väter motivieren, mit ihren Kindern etwas zu unternehmen. Im Rahmen des Programmes, setzen sich Väter und Kinder mit Zusammenhängen in der Natur (Wald) auseinander. Entsprechende Impulse zur Naturkunde werden gegeben. In Workshops und erlebnispädagogischen Einheiten gilt es, gemeinsame Aufgaben zu bewältigen und so die Vater-Kind Beziehung zu stärken. Mit den Vätern wird die Balance zwischen Arbeits- und Familienzeit thematisiert.

## ESSBARE WILDPFLANZEN: DIE DOLDENBLÜTLER, WILDGEMÜSE UND SAMEN IM SOMMER

### WITTEN

#### TREFFPUNKT:

Waldorf Institut Witten Annen  
Annener Berg 15, 58454 Witten

#### KURS-NR.: 23-2-010

TERMIN: Sonntag, 20. August

10:00 – ca. 12:15 Uhr

KOSTEN: 12,- €

REFERENTIN: Claudia Maschner,  
Fachberaterin für Selbstversorgung  
mit essbaren Wildpflanzen  
(HfWU)

#### VERANTWORTLICH:

Marion Körner und Petra Syring

TN-ZAHL: max. 12

ANMELDUNG: ab sofort,  
spätestens eine Woche vorher

*Kooperationsveranstaltung mit  
der Entwicklungsgesellschaft für  
ganzheitliche Bildung Annener  
Berg e.V.*

Welche Doldenblütler eignen sich fürs wilde Sammeln? Wie können wir die gesunden Inhaltsstoffe der essbaren Wildpflanzen haltbar machen und das ganze Jahr über nutzen? An Feld-, Wald- und Wiesenrändern wartet das heimische Superfood. Im Anschluss gibt es kleine Kostproben und die Möglichkeit, selber etwas zuzubereiten.

...👉 **Hilfreich: Dem Wetter angepasste Kleidung und Taschen oder Tüten zum Sammeln mitbringen und Stift zum Beschriften.**

## ESSBARE WILDPFLANZEN: WILDES OBST, SAMEN UND BAUMFRÜCHTE

### WITTEN

#### TREFFPUNKT:

Waldorf Institut Witten Annen  
Annener Berg 15 58454 Witten

#### KURS-NR.: 23-2-011

TERMIN: Sonntag, 15. Oktober

11:00 – ca. 13:15 Uhr

KOSTEN: 12,- €

REFERENTIN: Claudia Maschner,  
Fachberaterin für Selbstversorgung  
mit essbaren Wildpflanzen  
(HfWU)

#### VERANTWORTLICH:

Marion Körner und Petra Syring

TN-ZAHL: max. 12

ANMELDUNG: ab sofort,  
spätestens eine Woche vorher

*Kooperationsveranstaltung mit  
der Entwicklungsgesellschaft für  
ganzheitliche Bildung Annener  
Berg e.V.*

Im Herbst bieten Wald und Wiese kostenlose gesunde und nahrhafte Lebensmittel. Wildes Obst, Samen und Nüsse können zu Mus, Pesto oder Senf verarbeitet werden. Wie wird Eichelmehl gemacht und wie schmeckt es? Im Anschluss gibt es kleine Kostproben und die Möglichkeit, selber etwas zuzubereiten.

## SICHERHEIT IM ALTER

Vortrag

Sicherheit ist im Alter ein wichtiges Thema. Dabei geht es nicht nur darum, Senioren zuverlässig vor Stürzen und Verletzungen in den eigenen vier Wänden zu bewahren. Auch vor unerwarteten Gefahren wie Bränden und einer Rauch- oder Gasentwicklung sollten sich ältere Menschen effektiv schützen. Und natürlich stellt auch die persönliche Sicherheit vor Einbrüchen ein wichtiges Thema dar.

Ein weiterer Schwerpunkt ist das Rollatoren-fahren. Wie macht man es richtig? Worauf kommt es beim Kauf eines Rollators an? Der Vortrag wird ca. 45 bis 60 Minuten umfassen.

*Kooperationsveranstaltung mit der Ev. Kirchengemeinde Haßlinghausen*

## FAMILIENDYNAMIKEN ERKENNEN UND SICH SELBST BESSER VERSTEHEN

»Ich werde nie so wie meine Mutter / wie mein Vater!«

Schwierige Lebenssituationen oder gesundheitliche Probleme werden üblicherweise betrachtet als Phänomene, die in dem betroffenen Menschen begründet liegen wie z.B. Biographie, Lebenswandel, körperliche Konstitution.

Der systemische Ansatz betrachtet, wie der Name schon erwarten lässt, nicht den Einzelnen, sondern das System, in dem er\*sie lebt bzw. aus dem er\*sie hervorgegangen ist: die Familie.

In jedem System gibt es Dynamiken, die die Verbindungen zwischen den Mitgliedern prägen. Das, was zwischen den Mitgliedern eines Systems ausgetauscht wird, ob und auch wie sie in Kontakt miteinander sind, ist abhängig von den Kräften, die in dem jeweiligen System wirken. Ein Erkennen dieser Dynamiken, die außerhalb der bewussten Wahrnehmung wirken, führt zu mehr Verständnis für das eigene Verhalten und Handeln sowie für das der anderen.

Und letztlich ist jeder von uns Mitglied eines Familiensystems ...

Programm 2023-2 **Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr**

---

### SPROCKHÖVEL

**ORT:** Martin-Luther-Haus  
Gevelsberger Str. 3  
45549 Sprockhövel

**KURS-NR.:** 23-2-012

**TERMIN:** Mittwoch, 23. August  
15:00 – 16:00 Uhr

**KOSTEN:** kostenlos

**REFERENT:** Dipl.-Ing. Martin  
Steinigeweg, Sachverständiger  
Brandschutz

**VERANTWORTLICH:** Petra Syring

**TN-ZAHL:** max. 20

**ANMELDUNG:** ab sofort

---

### SCHWELM

**HAUS DER KIRCHE**

**KURS-NR.:** 23-2-013

**TERMIN:** Donnerstag, 24. August  
10:30 – 12:00 Uhr

**KURS-NR.:** 23-2-014

**TERMIN:** Dienstag, 21. November  
17:00 – 18:30 Uhr

---

### WITTEN

**EV. JOHANNISZENTRUM**

**Bonhoefferstr. 10, 58452 Witten**

**KURS-NR.:** 23-2-015

**TERMIN:** Freitag, 27. Oktober  
von 10:00 – 11:30 Uhr

**KOSTEN:** 15,- € pro Seminar

**REFERENTIN:** Christel Bucker,  
Heilpraktikerin für Psychothera-  
pie, Ennepetal

**VERANTWORTLICH:** Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 4 / max. 9

**ANMELDUNG:** ab sofort

## SCHLÄFST DU SCHON ODER GRÜBELST DU NOCH? Mit Achtsamkeit zum guten Schlaf

### SCHWELM

**ORT:** Haus der Kirche  
Potthoffstr. 40  
58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 23-2-016

**TERMIN:** Freitag, 8. September  
16:00 – 18:15 Uhr

**KOSTEN:** 22,50 €

**REFERENTIN:** Marlies Grasmann,  
Resilienztrainerin, Gevelsberg

**VERANTWORTLICH:** Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 4 / max. 8

**ANMELDUNG:** ab sofort

Die Evolution hat sich etwas dabei gedacht, dass wir fast ein Drittel unseres Lebens verschlafen. Was passiert in dieser Zeit? Auf Dauer gefährdet Schlafmangel unsere Gesundheit. Unsere digitalisierte, immer schneller getaktete Welt produziert Stress und Rastlosigkeit während des Tages. Auch am Abend ist unser Kopf noch voller belastender Gedanken und Gefühle. Das Grübeln hindert uns immer mehr, den guten Schlaf zu finden. Im Workshop lernen wir in einem Impulsvortrag die Geheimnisse des guten Schlafes theoretisch kennen und bereiten uns mit Achtsamkeitsübungen praktisch darauf vor.

- **Warum schlafen wir eigentlich?**
- **Wieviel Schlaf brauche ich?**
- **Welche Rolle spielen die Träume?**
- **Was bedeutet Schlafhygiene?**
- **Wie kann ich meine Schlafqualität verbessern?**
- **Wie kann Achtsamkeit dabei helfen?**

...❖ **Der Kurs ist geeignet für alle, die theoretisches und praktisches über Achtsamkeit und Schlaf erfahren möchten. Er ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung und ist als Präventionsmaßnahme gedacht.**

### WITTEN

#### TREFFPUNKT:

**Ev. Kirche Witten-Rüdinghausen**  
Wemerstraße 8, 58454 Witten

**TERMIN:** Samstag,  
9. September, 10:00 Uhr

**KOSTEN:** kostenfrei

#### VERANTWORTLICH:

Pfarrer Carsten Griese, Rüdinghausen, Matthias Kriese

**REFERENT:** Klaus Peter,  
Stadtförster, Witten

**ANMELDUNG:** Pfr. Carsten Griese,  
griese@kirche-hawi.de

## WALDSPAZIERGANG – UNSER WALD

Das „Herrenholz“ ist ein städtischer Wald und ein Naherholungsgebiet in Witten, das vom Stadtförster Klaus Peter bewirtschaftet wird.

Wir laden ein zu einem Spaziergang mit dem Waldexperten.

Er wird an markante Punkte des Herrenholzes führen und erklären, was für die Wälder im Ennepe-Ruhrkreis wichtig ist und insbesondere für die Zukunft wichtig sein wird.

Folgende Fragen werden hierbei u. a. diskutiert: Welche Bäume und Tiere gibt es in den heimischen Wäldern? Wie geht man mit der zunehmenden Trockenheit um? Ist es besser, den Wald sich selbst zu überlassen oder soll man eingreifen?

Der Forstexperte liefert Fakten zum Zustand unserer Wälder, der Forstwirtschaft und zum Waldumbau und gibt Gelegenheit zu Fragen und Diskussion.

*In Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde Witten-Rüdinghausen*

# EINFÜHRUNG IN DIE PSYCHOKINESIOLOGIE BEWUSST SEIN – GLÜCK LEBEN – EIGENE MUSTER ENTDECKEN

Ja! Jeder Mensch wünscht sich Glück!

„Wenn mein Chef mich nicht immer wütend machen würde, könnte ich glücklich sein. Wenn ich einen anderen Partner oder eine andere Kollegin hätte, könnte ich glücklich sein. Wenn ...“

Viele Menschen haben die Vorstellung, dass ihr bewusster Wille bestimmt, wie sie sich verhalten. Doch zum größten Teil bestimmt unser Unterbewusstes über unser Handeln.

In jedem von uns wirken Muster, die uns immer wieder auf eine bestimmte Weise verhalten lassen, die sich manchmal wesentlich von dem unterscheidet, was wir uns wünschen. Manche dieser Muster stehen uns im Weg, hindern uns an der Erfüllung unseres Glücks.

Mit der Psychokinesiologie lassen sich diese Muster herausfinden und durch neue ersetzen. Wie das funktioniert, das erfahren Sie in dieser Informationsveranstaltung.

Der Muskeltest wird gezeigt, was sich damit alles testen lässt und wie die Psychokinesiologie damit arbeitet.

## SCHWELM

**ORT:** Haus der Kirche  
**Potthoffstr. 40**  
**58332 Schwelm**

**KURS-NR.:** 23-2-017

**TERMIN:** Donnerstag,  
14. September, 10:30 – 12:00 Uhr

**KURS-NR.:** 23-2-018

**TERMINE:** Montag, 6. November  
17:00 – 18:30 Uhr

## WITTEN

**Ev. Johanniszentrum**  
**Bonhoefferstr. 10**  
**58452 Witten**

**KURS-NR.:** 23-2-019

**TERMIN:** Freitag, 1. Dezember  
10:00 – 11:30 Uhr

## FÜR ALLE SEMINARE:

**KOSTEN:** 15,- € pro

Veranstaltung

**REFERENTIN:** Christel Bücken,  
Heilpraktikerin für Psycho-  
therapie, Ennepetal

**VERANTWORTLICH:** Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 4 / max. 9

**ANMELDUNG:** ab sofort

## ...📺 **ONLINE** **ONLINE-DENKSPORTANGEBOT FÜR MENSCHEN MIT LONG-COVID-FOLGEN**

### **Long-Covid-Folgen – was nun?**

.....  
**ONLINE**

**ONLINE-KURS-NR.:** 23-2-020

**TERMINE:** 3 x donnerstags,  
21. September bis 5. Oktober  
jeweils 18:00 – 19:00 Uhr

**KOSTEN:** 45,-€

**REFERENTIN:** Monika Richardt,  
Begabungspädagogin (IFLW) und  
zertifizierte Gedächtnistrainerin

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 4 / max. 6

**ANMELDUNG:** ab sofort

Noch Wochen nach einer Covid19-Erkrankung können Konzentrationschwäche, Wortfindungsstörungen oder Handlungseinschränkungen auftreten.

Ganzheitliches Gedächtnistraining kann kognitive Folgen einer Long-Covid-Erkrankung mit abwechslungsreichen Übungen abmildern.

Es trainiert u. a.

- schnell auf wechselnde Situationen zu reagieren
- Wörter aus dem Wortspeicher abzurufen
- Gedanken sprachlich richtig auszudrücken
- Aufmerksamkeit zielgerichtet zu steuern
- die Konzentrationsspanne zu verlängern.

Das Gedächtnis zu aktivieren, gelingt unter fachgerechter Anleitung besonders gut. Sie lernen Strategien kennen, die Sie leicht in Ihrem Alltag umsetzen können.

...📺 **Am 1. Veranstaltungstag wird um 17:00 Uhr ein Technikcheck-Termin vorgeschaltet. Dieser dient Teilnehmer\*innen, die noch nie online an einem Seminar teilgenommen haben.**

**Es wird der digitale Konferenzraum erklärt und der Umgang damit geübt. Nutzen Sie dieses Angebot, damit im Online-Seminar dafür keine Zeit verloren geht.**

## „MIT SICH SELBST IM EINKLANG“ Achtsamer Umgang mit meiner inneren Familie

Unsere Familie prägt uns innerlich mehr als wir denken. Um in unserer äußeren Familie und später auch in der äußeren Welt (Schule, Beruf, usw.) zurecht zu kommen, entwickeln sich in uns ganz individuelle, innere Persönlichkeitsanteile, wie das innere Kind, innere Kritiker, innere Beschützer, innere Antreiber usw. Mit diesen Anteilen sind Körperempfindungen, Gefühle aber auch Verhaltensmuster verbunden, die uns ggf. das Leben schwermachen und möglicherweise zum Burnout oder gar z.B. in die Depression führen können. Selten ist uns bewusst, wie stark diese innere Familie (inneren Anteile) unser Leben beeinflusst.

Der erste Schritt ist, sich seiner inneren Anteile bewusst zu werden. Je mehr ich sie erforsche und ihre meist auch positiven Absichten erkenne, umso achtsamer und akzeptierender kann ich ihnen begegnen, komme immer mehr zum Einklang mit mir SELBST und kann schädliche Verhaltensweisen verändern. Ein Weg dahin soll in diesem interaktiven Workshop aufgezeigt werden, der sich an dem Modell des Inneren Familien Systems (IFS) nach Richard Schwartz und an die systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen von Tom Holmes anlehnt.

### INHALTE:

- **Impulsvortrag zum Modell des Inneren Familien Systems (IFS)**
- **Meditation zum SELBST als innere Ressource**
- **Praktische Reflexionsübung zu einem Persönlichkeitsanteil**

### FÜR WEN IST DER KURS GEEIGNET?

Für alle, die einen ersten Einblick in das Modell des Inneren Familien Systems bekommen wollen und offen für eine diesbezügliche Selbstreflexion und Achtsamkeitsübungen sind.

### SCHWELM

**ORT: Haus der Kirche**  
**Potthoffstr. 40**  
**58332 Schwelm**

**KURS-NR.: 23-2-021**

**TERMIN:** Freitag, 22. September  
16:00 – 18:15 Uhr

**KURS-NR.: 23-2-022**

**TERMIN:** Freitag, 27. Oktober  
16:00 – 18:15 Uhr

### FÜR BEIDE SEMINARE:

**KOSTEN:** 22,50 € pro  
Veranstaltung

**REFERENTIN:** Marlies Grasmann,  
B.A. Soziale Verhaltenswissen-  
schaften, Resilienztrainerin,  
Gevelsberg

**VERANTWORTLICH:** Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 4 / max. 9

**ANMELDUNG:** ab sofort

## WORKSHOP: DIVERSITÄT UND INTERKULTURELLE ORIENTIERUNG

### SCHWELM

**ORT:** FairHaus

Kaiserstr. 55

58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 23-2-023

**TERMIN:** Mittwoch,  
27. September, 9:00 – 13:00 Uhr

**KOSTEN:** keine

**REFERENT:INNEN:**

Sandro Di Maggio, Diakonie  
Mark-Ruhr, Hanna Schuppert

**VERANTWORTLICH:**

Hanna Schuppert

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 25

**ANMELDUNG:** bis 20. September

Dieser Workshop richtet sich an Multiplikator:innen, die in der Arbeit mit Geflüchteten und Migrant:innen tätig sind.

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden eine Einführung in die theoretischen Grundlagen zu Identität, Diversität und dem Kulturbegriff. Es geht darum eigene Werte, Normen und Rituale zu beleuchten und zu erkennen, wie sie uns mit anderen verbinden oder wo sie uns voneinander unterscheiden.

Darüber hinaus wird in dem Workshop die Relevanz der Selbst- und Fremdreflexion für die Begegnung im interkulturellen Kontext deutlich. Der Workshop vermittelt den Teilnehmenden einen Einblick in die Ansätze zur Diversitäts- und interkultureller Kompetenzentwicklung und gibt ihnen Strategien an die Hand, die sie dazu befähigen, sich mit kritischen Ereignissen auseinanderzusetzen und diese zu bewältigen.

Ziel ist es eine tiefgreifende Sensibilisierung für die Herausforderungen von Migration, Integration und Interkulturalität zu gewinnen und dabei handlungsfähig zu bleiben.

Die Umsetzung erfolgt durch einen Vortrag mit Diskussion, Rollenübungen und Fallbeispielen in Kleingruppen. Der Workshop bietet außerdem Raum für die Behandlung eigener Fälle und für kollegialen Austausch.

*Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit der Integrationsagentur Ennepe-Ruhr-Süd und der AWO EN, Integrationsagentur Gevelsberg*

# TRÄUME ALS RESSOURCE BEI DER STRESSBEWÄLTIGUNG – ACHTSAMER UMGANG MIT TRÄUMEN

Träume sind fester Bestandteil unseres Schlafes, der das A und O für die alltägliche Erholung ist. Er ist von Natur aus auch die „beste Medizin“, um außergewöhnliche Belastungen und Stresssituationen zu verarbeiten. Unsere Seele weiß oft mehr über uns als wir selbst. Ein achtsamer Umgang mit Träumen hilft nach C.G. Jung Ressourcen ins Bewusstsein zu bringen. Dies kann zudem ein Weg zu persönlichem und spirituellem Wachstum werden.

Dieser Workshop vermittelt einen theoretischen, aber auch praktischen Einblick, wie wir die heilenden Ressourcen der Träume entschlüsseln können, um neue Wege zur Stressbewältigung zu beschreiten.

## THEMENÜBERSICHT THEORIE DER TRAUMARBEIT:

- **Unbewusstes und Stress**
- **Kausalität (Warum?) und Finalität (Wohin?)**
- **Symbole als Energieträger und Ressource**
- **Objektstufe und Subjektstufe**
- **Persona und Schatten**

## FÜR WEN IST DER KURS GEEIGNET?

Für alle, die einen ersten Einblick in die Traumarbeit nach C.G. Jung bekommen wollen und offen für eine diesbezügliche Selbstreflexion und Achtsamkeitsübungen sind.

...✦ Ein persönliches Vorgespräch mit der Kursleiterin zum gegenseitigen Kennenlernen ist wünschenswert. Hier können auch konkrete Fragen zum Kurs besprochen werden.

...✦ Dieser Kurs ersetzt keine medizinische oder therapeutische Behandlung. Er ist als Präventionsmaßnahme gedacht.

## SCHWELM

**ORT:** Haus der Kirche  
Potthoffstr. 40  
58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 23-2-024

**TERMINE:** 5 x donnerstags,  
12. Oktober bis 9. November  
17:30 – 19:45 Uhr

**KOSTEN:** 75,- €

**REFERENTIN:**

Marlies Grasmann,  
Resilienztrainerin, Gevelsberg

**VERANTWORTLICH:** Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 4 / max. 8

**ANMELDUNG:** ab sofort

## »ATMEN« – MEHR ALS NUR LUFTHOLEN!

Vortrag und Übungen

---

### WITTEN

**ORT:** FreiRaum

**Westfeldstraße 80**

**58453 Witten-Annen**

**KURS-NR.:** 23-2-025

**TERMIN:** Freitag, 13. Oktober

17:30 – 20:30 Uhr

**KOSTEN:** 30,- €

Durch regelmäßiges Atemtraining kann vielen Beschwerden vorgebeugt werden.

Aber auch bei bereits bestehenden Atemwegserkrankungen können Atemübungen unterstützend zur sonstigen Behandlung eingesetzt werden: Kopfschmerzen und Verspannungen des Bewegungsapparates (insbesondere Nacken und Rücken) können durch Atemübungen ebenfalls positiv beeinflusst werden.

Neben einem Theorieanteil, in dem Grundlagen zur Atmung und den Organen erläutert werden, gibt es auch einen Praxisanteil, an dem Übungen im Sitzen und im Stehen durchgeführt werden.

## DIE SCHÜSSLER-SALZE HAUSAPOTHEKE

Eine Einführung in die Biochemie nach Dr. Schüßler

---

### WITTEN

**ORT:** FreiRaum

**Westfeldstraße 80**

**58453 Witten-Annen**

**KURS-NR.:** 23-2-026

**TERMIN:** Montag, 11. Dezember

18:00 – 20:15 Uhr

**KOSTEN:** 22,50 €

Von A wie Anspannung über E wie Erkältungen bis Z wie Zehennägel. Die sogenannten „Schüßler-Salze“ sind gut geeignet für die Selbstanwendung in der eigenen Hausapotheke.

Sowohl in Schwangerschaft und Stillzeit als auch bei Säuglingen und Kleinkindern können Schüßler-Salze angewendet werden.

Vorgestellt werden die Schüßler-Salze 1 bis 12, die sogenannten „Funktionsmittel“. Die Schüßler-Salze 13-24 als sogenannte „Ergänzungsmittel“ werden teilweise mit angesprochen, da sie häufig gut in Kombination mit Funktionsmitteln angewendet werden können.

### FÜR BEIDE SEMINARE:

#### REFERENTIN:

Ute Reinke, Heilpraktikerin,

Dortmund

**VERANTWORTLICH:** Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 5 / max. 10

**ANMELDUNG:** ab sofort

## PERSÖNLICHKEITSSEMINAR: WEGE AUS DER ANGST

Ein Leben ohne Ängste ist nicht das Ziel dieses Kurses, sondern Angst zu verstehen und zu akzeptieren, damit ein guter Umgang wieder möglich wird.

Immer mehr Menschen leiden unter den verschiedensten Formen von Ängsten, die ihren Alltag immer deutlicher beeinflussen und begrenzen.

In diesem Kurs wollen wir zum einen Ängste und ihre Entstehung besser verstehen. Wir wollen ihre Auswirkungen, ihre Erscheinungsformen in Körper und Geist erkennen und unseren eigenen Umgang mit Angst beleuchten. Ungeeignete Strategien sollen aufgedeckt werden, um ganz individuell bessere Wege aus der Angst zu finden.

→ Dieser Kurs kann keine Therapie ersetzen!

→ Eine Einführung in die Thematik bietet ein Crash-Seminar.

## „JETZT LEG DOCH MAL DEIN HANDY WEG!“ Vom Umgang mit Medien

Der Umgang mit Smartphone und Co. ist in vielen Familien, Schulen und Vereinen ein konflikthafte und anstrengendes Dauerthema.

Worin besteht die Faszination von Computerspielen, Social-Media-Anwendungen, YouTube? Wie können wir unsere Kinder darin unterstützen, ausgewogen mit Medien umzugehen?

Was sind gute Grenzen und wie setzen wir diese um? Wie führen wir offene Gespräche über dieses Reizthema?

Eberhard Freitag will ermutigen, in den Konflikt zu gehen und klare Entscheidungen zu treffen. Medienkompetenz ist lernbar.

Auf die o.g. Fragestellungen wird im Vortrag eingegangen mit anschließender Diskussion.

→ Zielgruppe der Veranstaltung sind ErzieherInnen, LehrerInnen, Eltern, Großeltern und alle Interessierten.

Die Veranstaltung findet statt in Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde Milspe

### WITTEN

**ORT:** Ev. KG Bommern

**Bodenborn 48, 58452 Witten**

**CRASH-KURS-NR.:** 23-2-027

**TERMIN:** Dienstag, 5. September

18:00 – 19:30 Uhr

**KOSTEN:** 16,- €

**KURS-NR.:** 23-2-028

**TERMINE:** 4 x dienstags,

14. November bis 5. Dezember

18:00 – 19:30 Uhr

**KOSTEN:** 64,- €

### BEIDE SEMINARE:

**REFERENTIN:** Nina Schleichert,  
Dipl.-Päd., NLP-Practitioner, Master/Trainerin Stressmanagement

**VERANTWORTLICH:** Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 4 / max. 9

**ANMELDUNG:** ab sofort

### ENNEPETAL

**ORT:** Gemeindezentrum der

**Ev. Kirchengemeinde Milspe**

**Kirchstr. 44, 58256 Ennepetal**

**KURS-NR.:** 23-2-029

**TERMIN:** Donnerstag,

19. Oktober, 19:00 Uhr

**KOSTEN:** kostenfrei

**VERANTWORTLICH:**

Andrea Schmidt, Ev. KG Milspe,  
Matthias Kriese

**REFERENT:** Eberhard Freitag,  
Geschäftsführer Fachstelle  
Mediensucht „RETURN“,  
Hannover

**ANMELDUNG:** nicht erforderlich

## SAG JA ZU DIR – VON SELBSTKRITIK ZU GESUNDER SELBSTLIEBE

### SCHWELM

**ORT:** Haus der Kirche  
Potthoffstr. 40  
58332 Schwelm

**KURS-NR.:** 23-2-030

**TERMINE:** 5 x mittwochs,  
8. November bis 29. November  
16:30 – 18:00 Uhr

**KOSTEN:** 75,- €

**REFERENTIN:** Christel Bücken,  
Heilpraktikerin für Psycho-  
therapie, Ennepetal

**VERANTWORTLICH:** Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 4 / max. 9

**ANMELDUNG:** ab sofort

*„Möchten Sie „Ihr SELBST“ als Ihre Frau / Ihren Mann annehmen  
und die Treue versprechen in guten wie in schlechten Tagen?“  
JA, ICH WILL !*

Lassen Sie uns gemeinsam schauen nach Wegen zum Ja.

„Deine Nase ist zu groß.“ ... „So wie du aussiehst, brauchst du  
dich nicht wundern.“ ... „Deine Freundin ist viel hübscher.“ ...  
„Du bist nicht schlau genug.“ ... „Du weißt zu wenig.“ ...

So ähnlich plappert eine Stimme in uns unentwegt.  
Die Stimme in uns ist selten freundlich. Stattdessen donnert sie uns  
nahezu ohne Unterlass Kritik, Verurteilungen, Vorwürfe entgegen.  
Das wirkt sich aus auf unser Fühlen. Und dieses Fühlen transportieren  
wir nach außen und ziehen Situationen in unser Leben, die genau das  
bestätigen, nicht schlau genug, nicht hübsch genug, nicht richtig ...

Für ein glückliches Leben bedarf es ein JA zu uns selbst.

Es gibt Wege zum JA: Klarheit über eigene Bedürfnisse hilft ebenso wie  
Verständnis und Mitgefühl. Lassen Sie sich einladen auf diesen Weg,  
der zu persönlicher Freiheit und Glück führt.

# »DEN TOD ERLEBT MAN NICHT.« DIE TRAUER SCHON.

Dieses Fortbildungssymposium richtet sich insbesondere an **Ärzt:innen und Psychologische Psychotherapeut:innen, ist aber auch offen für andere Berufsgruppen oder Interessierte in der Trauer- und Hospizarbeit.**

## INHALTE:

### Letzte Hilfe –Sterben im Krankenhaus

Die Trauerforscherin Dr. Ruthmarijke Smeding nennt die Zeit zwischen Tod und Beerdigung „Schleusenzeit“. In dieser Zeit begegnen sich professionelle Begleiter:innen – etwa ärztliches Personal – und Trauernde auf „natürliche“ Weise. Das Modell „Trauer erschließen“ wird mit Schwerpunkt auf die Chancen der „Schleusenzeit“ für professionelle Begleiter:innen vorgestellt.

Pfrn. i.R. Sylvia Wiederspahn, Wuppertal

### Do's und don'ts am Sterbebett

Die Begegnung mit dem Tod führt uns am Sterbebett in besonderer Weise an die Grenzen des menschlich Machbaren. Wie ist es vor diesem Hintergrund möglich, sterbenden Menschen und ihren Angehörigen mit „Lebensende-Kompetenz“ zu begegnen? Und wie kann diese Kompetenz in der ärztlichen und therapeutischen Praxis konkret umgesetzt werden?

Prof. Dr. theol. Desmond Bell, Bochum

### Wenn ein schwerbehindertes Kind stirbt

Manchmal erweist sich schon bald nach der Geburt, dass ein Kind nicht „normal“ aufwachsen wird, sondern einer schweren Erkrankung oder Behinderung wegen nicht lange zu leben hat. Palliative Betreuung für das Kind und dessen Eltern steht unter Umständen eine lange Zeit im Lebensmittelpunkt. Die Kommunikation mit den Eltern ist in dieser Phase entscheidend für die Auseinandersetzung mit der besonderen Situation. In dieser Arbeitseinheit wird berichtet, was Familien geholfen hat.

Dr. med. Sabine Busse, Aachen

---

## HATTINGEN

**ORT:** Diergardts Kühler Grund  
Am Büchenschütz 15  
45527 Hattingen

**TERMIN:** Mittwoch,  
15. November, 14:30 – 19:00 Uhr

**KOSTEN:** 80,- €

**VERANTWORTLICH:** Hanna  
Schuppert

**TN-ZAHL:** min. 7 / max. 25

## ANMELDUNG:

**Schriftliche Anmeldung und  
Überweisung der Teilnahme-  
gebühr erforderlich bis zum  
25. Oktober 2023 an:**

**Trauerarbeit Hattingen e.V.,  
tagung@traurig-mutig-stark.de  
www.traurig-mutig-stark.de**



Fortsetzung ➔

## Glücklose Schwangerschaft

Wenn ein Kind fehl oder verstorben geboren zur Welt kommt, zerstört dies Träume, Hoffnungen und Planungen im Hinblick auf die Zukunft der Eltern. Kenntnisse über rechtliche Rahmenbedingungen des Personenstandsgesetzes und dessen Auslegung, eine würdevolle Sprache sowie ein liebevoller Umgang mit dem verstorbenen Kind hilft, die Eltern in ihrem Trauerbearbeitungsprozess zu unterstützen.

Anja Spilker, Sternenkindambulanz Wuppertal

...✚ Weitere Hinweise und ausführliches Programm unter:  
[www.traurig-mutig-stark.de](http://www.traurig-mutig-stark.de)

## VORSCHAU 2024: TAI-CHI WOCHENENDE IM KLOSTER MALGARTEN

**BRAMSCH**

**KLOSTER MALGARTEN**

**ORT: Kloster Malgarten**

**Am Kloster 6, 49565 Bramsche**

**KURS-NR.: 24-1-002**

**TERMIN:** Freitag, 17. bis

Sonntag, 19. Mai 2024

**KOSTEN:** 400,-€ bei Unterbringung im Einzelzimmer bei einer Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen;

370,-€ ab 13 Personen;

inkl. Übernachtung mit

Vollpension und Programm bei eigener Anreise

**TN-ZAHL:** min. 10 / max. 13

**ANMELDUNG:** ab sofort

Tai Chi Chuan und meditative Energiearbeit: Stabilität und Balance durch eine entspannte Körperhaltung erreichen Sie spielerisch mit den fließenden Bewegungsformen des Tai Chi Chuan. Die Lebensenergie verstärkt sich durch die vitalisierenden Übungen.

Die Übungen erzielen ein gutes Gleichgewicht, Stress- und Spannungsabbau durch Tiefenentspannung, Linderung und Vorbeugung von Beschwerden. Die entspannte und losgelassene Haltung hilft bei Rücken- und Nackenproblemen und führt zu mehr Wohlbefinden, um auch den Arbeitsalltag zu bewältigen.

Das Kloster Malgarten mit seiner inspirierenden, ruhigen Umgebung und seinem Gästehaus sind der geeignete Rahmen für eine persönliche Auszeit und eine Atempause.

Für die ältere Generation ist Tai Chi Chuan als Sturzprophylaxe durch Schulung des Gleichgewichts und der Balance bestens geeignet. Auch Long-Covid-Patienten werden angesprochen.