



FAMILIE 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 Selbstversor-
gung 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 Selbstversor-
gung 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 Fremdrektion 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

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.