Kurse - Vorträge - Workshops

Januar 2015

Di. 20.01.2015 16.30 – 17.30 Uhr 1871*+1872*	**Qigong – Frische** für **Körper** und **Geist** Qigong ist eine chinesische Gesundheitsübung, deren Merkmale langsame fließende Bewegungen und eine ruhige, entspannende Atmung sind. In diesem Kurs wird besonders das **Lungen-Qigong** erlernt, es öffnet die Atemwege und kräftigt die Lungenfunktion. Die Übungen sind leicht zu erlernen und können in Alltag und Beruf gut praktiziert werden. **dienstags, 16.30 – 17.30 Uhr** (wöchentlich) **Kurs 1871* = 20.01. – 24.03.15 (9 Termine)** **Kurs 1872 * = 14.04. – 16.06.15 (10 Termine)** *Anja Woyna*, Qigong –Kursleiterin **Anmeldung** erforderlich unter **02238/472279 AB** für **Kurs 1871** bis **09.01. - 10.00 Uhr** **Kurs 1872** bis **10.04. – 10.00 Uhr**	Kursbeitrag 63 € 70 € Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen!
Sa. 31.01.15 17.00 – 18.30 Uhr 1687 *	Erlebnisvortrag **Heilung durch veränderte Bewusstseinszustände** Den Kopf verlieren, um zur Besinnung zu kommen Dieser Erlebnisvortrag beschäftigt sich u.a. mit der Frage, was unter veränderten Bewusstseinszuständen zu verstehen ist, wie sie gezielt aufgesucht werden können und welchen Nutzen sie für unser Wohlbefinden haben können. Wo liegen die Gemeinsamkeiten traditioneller und neuer Wege wie Hypnose oder Schamanismus? Neben kurz gefassten theoretischen Informationen sind Erfahrungsübungen vorgesehen, um das Gehörte zu spüren. Tipps für den alltäglichen Gebrauch runden den Vortrag ab, um das Erfahrene zu Hause weiter praktizieren zu können. *Eva Fuchs,* Heilpraktikerin für Psychotherapie	Kostenbeitrag: 7 € (Anmeldung erforderlich: bis 30.01. - 10.00 Uhr unter 02238/472279 AB)

Kurse - Vorträge - Workshops

Februar 2015

Mi.
04.02.2015
19.30
– 21.00 Uhr
1353 * + 1685 *

Kennen Sie die 'Geistigen Lebensgesetze'?

Werfen Sie mit mir einen Blick hinter die Kulissen des Lebens. Unsere Gedanken, Gefühle und Worte sind Energie, die in unseren Handlungen zum Ausdruck kommt, positiv oder negativ. Erkennen Sie, wie die Energien Ihre Erfahrungen und Lebensumstände erzeugen und machen Sie sich ihre Wirkungsweise zu Nutze.
Sie erhalten durch das Verstehen und Anwenden der 'Geistigen Lebensgesetze' die Hilfe zur Selbsthilfe, um Sorgen und Probleme einer Wandlung zuzuführen, Stress abzubauen und mehr Gesundheit zu erlangen. Ein weiterer Vorteil:
Sie finden zu sich selbst, erlangen Ihren inneren Frieden und mehr Lebensfreude.
Sie halten den Schlüssel zu Ihrem Glück selbst in der Hand !

Kostenbeitrag:

*28 € **

Vortrag mit Vertiefungsabende
mittwochs, 19.30 – 21.00 Uhr (monatlich)

Vortrag 1353 * = 04.02.15

Vertiefung 1685 *:= 11.03. + 15.04. + 29.04.15

Monika Schulz, ganzheitliche Lebens- und Gesundheitsberaterin

Anmeldung erforderlich unter **02238/472279 AB** für
Vortrag m. Vertiefungsabende bis **30.01. - 10.00 Uhr**

Kurse - Vorträge - Workshops

Do. 05.02.2015 19.30 – 21.00 Uhr 1892 *	**Einführung** in verschiedene **Meditations**- und **Entspannungstechniken** Lernen Sie Meditation als Mittel der Besinnung und Harmonisierung kennen. Meditation kann sehr vielfältig sein. Die Referentin stellt Ihnen verschiedene Arten von Meditationen und Entspannungs-formen vor. Dabei kann es ruhig und besinnlich zugehen, aber auch etwas dynamischer. Sie werden sich Zeit nehmen können, sich mit sich selbst zu beschäftigen, sich ein Stück besser kennen zu lernen. Dies kann sowohl in Stille wie auch in Bewegung geschehen. Sie brauchen keine Vorkenntnisse oder Erfahrungen, nur Offenheit für das Thema und die Bereitschaft sich darauf einzulassen. **Workshop (Einführung) 1892 *= jeweils 19.30 – 21.00 Uhr** **05.02. + 19.02. + 26.02.15** **Kurs (Festigung) 1894 *= Sa. 15.00-16.30 Uhr** **Do. jeweils 19.30 – 21.00 Uhr** **Sa. 28.03. + Do. 16.04. + Do. 21.05. + Do.18.06.15** *Astrid Zimpel*, Sozialpädagogin **Anmeldung** erforderlich unter **02238/472279 AB** für **Kurs 1892** bis **30.01. - 10.00 Uhr** **Kurs 1872** bis **27.03. - 10.00 Uhr**	Kostenbeitrag: 7 € /Treffen* Kursbeitrag: 28 € *
Sa. 28.02.2015 15.00 – 16.30 Uhr 1678 *	**Wenn die Last zur Überlastung wird!** Kennen Sie das Gefühl, wenn alles zu viel wird? Wenn der berühmte Tropfen das Fass im Alltag überlaufen lässt? Die Schlange an der Kasse des Supermarktes zur Geduldsprobe ausartet und ein Streit mit dem Chef eine innere Nervenkrise auslöst? In diesem Vortrag erfahren Sie etwas über die Hintergründe eines Nervenkarussells. Zudem erhalten Sie wertvolle Erste-Hilfe-Tipps für unauffällig anwendbare Methoden, um es zum Stehen zu bringen. *Regina Herzog-Visscher*, Heilpraktikerin für Psychotherapie	Kostenbeitrag: 7 € (Anmeldung erforderlich: bis 27.02. - 10.00 Uhr unter 02238/472279 AB)

Kurse - Vorträge - Workshops

März 2015

Do. 05.03.2015 19.30 – 21.00 Uhr	Kreativ Workshop: **Malen zur Musik** Musik beeinflusst unsere Gefühle und tut uns einfach gut. Sie kann uns neue Lebensenergie spenden oder einfach zur Ruhe kommen lassen. Mit Hilfe von Farben und Musik können Sie Ihren Gefühlen freien Lauf lassen und das ausdrücken, was Ihnen am Herzen liegt. Das Malen zur Musik hilft Ihnen, den Alltag hinter sich zu lassen und sich zu entspannen. Der Workshop eignet sich daher auch zum Stressabbau und als Unterstützung für Ihren beruflichen Alltag. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. **donnerstags, 19.30 – 21.00 Uhr (wöchentlich)** **05.03. + 12.03. + 19.03. + 26.03.15** *Silvia Hotfilder*, Kunsttherapeutin DFS **Anmeldung** erforderlich bis **27.02. - 10.00 Uhr** unter **02238/472279 AB**	Kursbeitrag: 28 €
Sa. 14.03.2015 15.00 – 18.00 Uhr	Workshop: **Vom Umgang mit Texten** **Briefe, E-Mails, Formulare erstellen** Sie wollen einen Brief schreiben? Oder Sie wollen eine E-Mail verfassen? Sie möchten etwas im Internet bestellen und müssen dazu ein Formular ausfüllen? Dazu benötigen Sie die Fertigkeit mit Tastatur und Maus umgehen zu können, um Sicherheit im Umgang mit Text zu erlangen. In diesem Kurs schreiben Sie kleine Texte, korrigieren und gestalten und speichern sie. Auch das Ausfüllen von Formularen im Internet wird an praktischen Beispielen eingeübt. Im Kurs werden ein einfaches Textprogramm (WordPad) und ein Internet-Browser verwendet. Leitung: *Karin Burmeister*, EDV-Dozentin	Kostenbeitrag: 18 € (Anmeldung erforderlich: bis 13.03. - 10.00 Uhr unter 02238/52112 oder 02238/472279 AB) Bitte den eigenen Laptop mitbringen!

Kurse - Vorträge - Workshops

Sa.
21.03.2015
15.00
– 17.15 Uhr

EFT – Völlig bekloppt?

Klopfen zur Linderung von Unbehagen und Stress

Kennen Sie EFT? Zugegeben, auf den ersten Blick wirkt es etwas seltsam. Doch der Schein trügt! Es ist eine hoch wirksame Methode, um Stress und Blockaden aufzulösen. Durch sanftes Beklopfen der klassischen Akupunkturpunkte am Körper mit den Fingern erhalten Störungen im inneren System einen Impuls in Richtung Gesundung.

In diesem Workshop erfahren Sie mehr über die Methode und vor allem können Sie in praktischen Übungen gleich selbst an sich die Wirkung erfahren.

Regina Herzog-Visscher, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kostenbeitrag:

10 €

(Anmeldung erforderlich:

bis 20.03. - 10.00 Uhr unter 02238/472279 AB)

April 2015

Sa.
25.04.2015
15.00
– 16.30 Uhr

Wirkung von Kristallen und Edelsteinen - nur etwas Schönes fürs Auge?

Die Referentin führt ein in die Welt der Kristalle und Edelsteine wie Bergkristall, Rosenquarz, Amethyst und Bernstein. Sie erläutert, wie deren Energien wirken, erklärt die Heilwasserzubereitung mit Edelsteinen und gibt Hinweise zum Reinigen und Aufladen der Kristalle.
Thema wird auch sein, was beim Tragen von Schmuck mit Edelsteinen zu beachten ist.
Die TeilnehmerInnen können eigenen Edelsteinschmuck mitbringen und austesten lassen, ob dieser energetisch sauber und heilsam ist.

Marie-Theres Güntzer, alternatives Heilen für Mensch und Tier

Kostenbeitrag:

7 €

(Anmeldung erforderlich:

bis 24.04. - 10.00 Uhr unter 02238/472279 AB)

Alle Veranstaltungen mit dem * werden von der ***Paritätischen Akademie NRW*** veranstaltet unter Mitwirkung des F.e.V..

Ausführliche Informationen zu unserem Programm entnehmen Sie bitte den im Café ausliegenden Handzetteln oder der Tagespresse.