



## Gesundheitshaus - Programm 2012/1

### **Bewegung / Körpererfahrung**

Neben den aufgeführten Angeboten finden Sie Angebote der Mieter des Gesundheitshauses in deren eigenen Programmen unter

**Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie (VGS)** [www.vgsmuenster.de](http://www.vgsmuenster.de)

**Krebsberatungsstelle des Tumor-Netzwerk im Münsterland** [www.krebsberatung-muenster.de](http://www.krebsberatung-muenster.de)

**Volkshochschule Münster** [www.vhs.muenster.de](http://www.vhs.muenster.de)

#### **Yoga für Menschen um die 60**

Im Yoga gibt es zahlreiche Varianten der klassischen Übungen, die besonders gut für ältere Menschen geeignet sind. Da die Bewegungsformen der individuellen körperlichen Verfassung angepasst werden, erfahren die TeilnehmerInnen in vielerlei Hinsicht die wohltuenden Wirkungen des Yoga. So fördert Yoga noch bis ins hohe Alter ein positives Allgemeinbefinden und körperliche Fitness.

**Veranstalter/in:** Miko – Musik und Bewegung, Claudia Mikolajczyk, Dipl.-und Musikpädagogin, Yogalehrerin (BDY), Tel.: 39 99 83 78; [claumiko@muenster.de](mailto:claumiko@muenster.de)

**Zielgruppe:** Frauen und Männer um die 60 Jahre

**Teilnehmerzahl:** 8 TL

**Wann & Wo:** Mi, 18.01. – 28.03.2012, (11x) 11 – 12.30 Uhr Gruppenraum 2/402

**Wann & Wo:** Mi 18.04. – 18.07.2012 (9x; nicht vom 09.05. – 06.06.2012) 11- 12.30 Uhr Gruppenraum 2/402

**Kosten:** auf Anfrage

**Ansprechperson:** Claudia Mikolajczyk

**Anmeldung:** bei/m Veranstalter/in

**Anmerkungen / Materialien:** bitte warme Socken mitbringen!

#### **Fitness mit Tanz und Yoga**

... bringt in Schwung – in Ruhe und Harmonie: Die Verbindung von Westafrikanischem Tanz und Ressourcen-Yoga ermöglicht die Synchronisation von körperlichem Ausdruck und innerem Eindruck, von Ruhe und Bewegung. Afrikanischer Tanz ist ein Ausdruck des Lebens und der Freude. Ressourcen-Yoga ist die Verbindung von Bewegung, Ruhe und Atem. Das Wesen der Methoden ist das gemeinsame Erleben in der Gruppe.

**Veranstalter/in:** Anke Oberdick, Monika Spöhle, Tel. 0 25 71/1 25 11 88, [info@ressourcen-yoga.de](mailto:info@ressourcen-yoga.de), [www.ressourcen-yoga.de](http://www.ressourcen-yoga.de)

**Zielgruppe:** Frauen

**Teilnehmerzahl:** 16 TL

**Wann & Wo:** Fr, 14.10.2011, 19 – 22 Uhr, Vortragsraum 403

**Kosten:** 33 €/ Frühbucherrabatt 29 € bis zum 15.9.2011

**Kursleitung und Ansprechperson:** Anke Oberdick, Afrikanischer Tanz, Monika Spöhle, Ressourcen-Yoga

**Anmeldung:** bei/m Veranstalter/in bis 6.10.2011

**Anmerkungen / Materialien:** Tuch zum Tanzen (z.B. Kanga, bzw. Sarong), Wolldecke, kleines Kissen, lockere Baumwollkleidung, warme Socken, etwas zu trinken, ggf. zweites T-Shirt

# Therapie

## Alternativmedizin

Entdeckung von Prof. Frolov – Durchbruch in Alternativmedizin: Neue, einzigartige, effektive Selbstheilermethode nach Prof. Frolov (erstmalig in Deutschland). Die neue Methode kuriert nicht bloß am Symptom herum, sondern heilt tatsächlich und macht die Erkrankung rückgängig, weil die Regenerationsfähigkeit bis auf das dreifache steigt. Die phänomenalen Heilerfolge durch diese neue Methode übertrafen alle Erwartungen der Spezialisten. Kostenfreies Informationsgespräch mit Arzt Mill unter: 0251/ 135 57 10.

**Veranstalter/in:** August Mill, Tel. 1 35 57 10

**Zielgruppe:** Alle

**Wann & Wo:** Mi, 28.03, 25.04, 30.05, 27.06.2012, 18 – 19 Uhr, Arbeitsraum 305

**Kursleitung / Referent:** August Mill, Arzt für Allgemeinmedizin und Alternativmedizin

**Ansprechperson:** August Mill

**Anmeldung:** bei/m Veranstalter/in

## Sanfte Wirbelsäulen- und Gelenktherapie nach Dorn

Es ist schnell passiert: eine falsche Bewegung bei der Gartenarbeit, ein schneller Ruck beim Kistschleppen und der Schmerz im Rücken ist da. Blockierte Wirbel, Hexenschuss oder Bandscheibenvorfälle sind nur einige der Diagnosen, die für die Beschwerden zahlloser Menschen im Rückenbereich stehen. Menschen, die einen Dorn-Therapeuten aufsuchen, erleben nicht selten eine Überraschung, denn hier wird konsequent nach der Ursache der Leiden gesucht. An diesem Abend stelle ich Ihnen die Dorn-Methode mit ihren Selbsthilfeübungen vor.

**Veranstalter/in:** Maria-Theresia Lüders, Naturheilpraxis, Tel. 0 25 34/97 75 60, [naturheilpraxis-lueders@web.de](mailto:naturheilpraxis-lueders@web.de)

**Zielgruppe:** Menschen mit Rücken-, Gelenk- und Kopfschmerzen

**Teilnehmerzahl:** 20 TL

**Wann & Wo:** Do, 19.01.2012, 17 – 18.30 Uhr, Teamraum 307

**Kosten:** 5 €

**Ansprechperson:** Maria-Theresia Lüders

**Anmeldung:** bei/m Veranstalter/in bis zum 12.01.2012

**Anmerkungen / Materialien:** Anmeldung auch per Mail möglich

## Aurikulomedizin – Was ist das?

In diesem Vortrag wird die Therapieform der Aurikulomedizin erläutert. Die Bezeichnung kommt aus dem lateinischen Wort „auris“, übersetzt das Ohr. Die Aurikulomedizin hat das Ziel, funktionelle Störungen unseres vegetativen Nervensystems aufzudecken. Störungen des vegetativen Nervensystems sind häufig Ursachen vieler Erkrankungen die durch diese Behandlungsform behoben werden können.

**Veranstalter/in:** Katharina Kellermann, Tel. 2 03 28 76, [k.kellermann@web.de](mailto:k.kellermann@web.de)

**Zielgruppe:** Patienten, Ärzte, Heilpraktiker

**Wann & Wo:** Mi, 14.03.2012, 20 – 22 Uhr, Teamraum 307

**Wann & Wo:** Mi, 13.06.2012, 20 – 22 Uhr, Gruppenraum 2 / 402

**Kursleitung und Ansprechperson:** Katharina Kellermann, Heilpraktikerin

**Anmeldung:** bei/m Veranstalter/in

## **Umwelt / Wohnen**

### **Ist mein Haus gesund?**

Laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) sind 30% der Bevölkerung umweltkrank. Ärzte sind oft ratlos. 90% unserer Zeit verbringen wir in Innenräumen Ein erfahrener Baubiologe informiert über mögliche Störfaktoren:

- Schimmelpilze und Feuchte in der Wohnung
- Schadstoffe in Innenräumen = Wohngifte
- Elektrosmog: Elektrische und magnetische Felder, Sender, Funktelefone und W-Lan
- Was ist dran an Erdstrahlen und Wasseradern?

Sie erhalten praxisnahe Beispiele und Tipps zum gesunden Leben im eigenen Heim, damit Sie sich schützen und Belastungen vermeiden können...

**Veranstalter/in:** Ralf Holtrup, Baubiologe und Sachverständiger, Verein Biolysa e.V., Tel. 0 25 81/78 46 35, [holtrup@web.de](mailto:holtrup@web.de)

**Zielgruppe:** Alle

**Teilnehmerzahl:** 30 TL

**Wann & Wo:** Do, 09.02.2012, 20 – 22.00 Uhr, Teamraum 307

**Ansprechperson:** Ralf Holtrup

**Anmeldung:** bei/m Veranstalter/in bis zum 08.02.2012

### **Zur Wirkung von Farben**

Macht rot immer wütend? Unterstützt mich meine Lieblingsfarbe im Alltag? Im Workshop experimentieren wir mit der Wirkung von Farben. Lernen Sie ein Modell zur Ermittlung Ihrer persönlichen Farben kennen und erfahren Sie, wie das Wissen um die eigenen Farben den Einzelnen aber auch die Familie unterstützen kann. Wir zeigen Beispiele zum Einsatz von „persönlichen „ Farben in der Raumgestaltung und im persönlichen Alltag.

**Veranstalter/in:** Gabriele Wächter, Immobilie Raum Mensch, Tel. 01 79/5 19 49 45, [gw@gabriele-waechter.de](mailto:gw@gabriele-waechter.de)

**Zielgruppe:** Alle

**Teilnehmerzahl:** 10 TL

**Wann & Wo:** Do, 08.03.2012, 19.00 – 20.30 Uhr, Teamraum 307

**Kosten:** 10 €

**Kursleitung und Ansprechperson:** Gabriele Wächter

**Anmeldung:** bei/m Veranstalter/in bis zum 05.03.2012

## **Ernährung**

Angebote im Gesundheitshaus aus dem Bereich Ernährung finden Sie auch im Programm der **Volkshochschule Münster** [www.vhs.muenster.de](http://www.vhs.muenster.de) und der **Krebsberatungsstelle des Tumor-Netzwerk im Münsterland** [www.krebsberatung-muenster.de](http://www.krebsberatung-muenster.de)

### **Ernährungssprechstunde für Eltern und Kinder**

Eltern, die sich im persönlichen Gespräch mit einer Ernährungsexpertin austauschen möchten, um sich und ihre Familie bewusster und gesünder zu ernähren, sind willkommen. Kinder, die zum Beispiel wissen möchten, ob sie vielleicht ein „süßer“, „herzhafter“ oder „bunter“ Esstyp sind, können sich beraten lassen Familien bekommen Tipps und Anregungen rund ums Essen und Trinken.

**Veranstalter/in:** AOK NordWest in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt, Annette Sadowski, Tel. 5 95-3 04, [Annette.Sadowski@nw.aok.de](mailto:Annette.Sadowski@nw.aok.de)

**Zielgruppe:** Eltern, Kinder, Jugendliche

**Wann & Wo:** Mi, 11.01; 18.01; 25.01; 01.02; 08.02; 15.02; 22.02; 29.02; 07.03; 14.03; 21.03; 28.03; 18.04;25.04; 02.05; 09.05; 16.05; 23.05; 30.05; 06.06;13.06; 20.06; 27.06.2012 14 – 16 Uhr, Gruppenraum 1/212, der Termin am 06.06.2012 findet in Raum 305 statt.

**Ansprechperson:** Annette Sadowski

**Anmeldung:** bei/m Veranstalter/in

## **Gesundheitsförderung**

### **Sprechstunde für Menschen mit einer Essstörung und ihre Angehörigen**

Menschen mit einer Essstörung und / oder ihre Angehörigen können sich in der offenen Sprechstunde über das Krankheitsbild, mögliche Ursachen und Therapiemöglichkeiten informieren. Die Beratung ist kostenlos, mit Anmeldung, anonym und findet in Einzelterminen statt.

**Veranstalter/in:** Stefanie Eismann, Fachpraxis für Essstörungen in Kooperation mit dem Gesundheitshaus, Tel. 4 14 05 24 (Praxis)

**Zielgruppe:** von Essstörungen betroffene Menschen und ihre Angehörigen

**Wann & Wo:** Fr, 13.01; 09.03; 08.06.2012, 14.30 – 16.30 Uhr, Arbeitsraum 305

**Kursleitung und Ansprechperson:** Stefanie Eismann

**Anmeldung:** bei/m Veranstalter/in, bis einen Tag vor Termin

### **Beratung zu Depression**

Professionelle persönliche und kostenlose Beratung in der offenen Sprechstunde zu allen Fragen rund um das Thema Depression. Egal, ob Sie selbst betroffen sind, Angehörige/r oder Freund/in, hier können Sie Fragen stellen zum Krankheitsbild, zu möglichen Ursachen und Therapiemöglichkeiten.

**Veranstalter/in:** Bündnis gegen Depression Münster

**Zielgruppe:** Betroffene, Angehörige, Freunde, Interessierte

**Wann & Wo:** jeden letzten Donnerstag im Monat; 26.01; 23.02; 29.03; 26.04; 31.05; 28.06.2012  
16.00 - 18.00 Uhr, Raum 302/303

**Kursleitung:** zwei ExpertInnen aus dem Kreis des Bündnisses gegen Depression Münster

**Ansprechperson:** Brigitte Kempe, Gesundheitsamt, Tel. 02 51/4 92-53 06

**Anmeldung:** ist nicht erforderlich

### **Betreuung und Vorsorge**

Individuelles Gespräch und Beratung zur gesetzlichen Betreuung und Information über Vorsorgevollmachten und Betreuungsverfügungen.

**Veranstalter/in:** Betreuungsvereine in Münster (Caritas, Diakonisches Werk, SKF, AWO, Lebenshilfe) und Betreuungsstelle bei der Stadt Münster

**Zielgruppe:** alle Interessierten

**Wann & Wo:** Do, 05.01; 19.01; 02.02; 16.02; 01.03; 15.03; 29.03; 12.04; 26.04; 10.05; 24.05;  
21.06.2012, 16 – 17.30 Uhr, Arbeitsraum 305

**Kursleitung:** Mitarbeiter/innen im Wechsel

**Ansprechperson:** Ralf Schröter, Caritasverband, Tel. 0251/6 20 33 66

### **Halten Sie Ihr Gehirn fit - ganzheitliches Gedächtnistraining**

„Langsam werde ich alt und vergesslich“. Haben Sie diesen Satz nicht auch schon einmal gesagt bzw. gedacht? Sie sollten ihn schnellstens vergessen. Denken Sie stattdessen: mit ein wenig Übung kann ich mein Gedächtnis wieder auf Vordermann bringen. Nehmen Sie an einem Kurs Ganzheitliches Gedächtnistraining teil. Hier trainieren Sie mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern auf spielerische Weise u.a. Ihre Konzentration und Merkfähigkeit, Ihre Fantasie und Kreativität.

**Veranstalter/in:** Margret Bückner, Tel. 0251/31 14 22, [margret.buecker@t-online.de](mailto:margret.buecker@t-online.de)

**Zielgruppe:** alle

**Teilnehmerzahl:** max. 12 TL

**Wann & Wo:** Di, 17.01; 31.01; 14.02; 28.02; 13.03; 27.03; 17.04; 08.05; 22.05; 05.06; 19.06.2012, 10.45 – 12 Uhr, Teamraum 307

**Kosten:** 55 €

**Kursleitung und Ansprechperson:** Margret Bückner – Gesundheitspädagogin, Gedächtnistrainerin (Mitglied im BvGT e.V.)

**Anmeldung:** bei/m Veranstalter/in

**Anmerkungen / Materialien:** bitte Schreibmaterial mitbringen

### **Infoabend: Homöopathie bei unerfülltem Kinderwunsch**

Viele Frauen/Paare leiden unter ungewollter Kinderlosigkeit. Die homöopathische Kinderwunsch-Behandlung nach dem Liz-Lalor-Infertility-Programm läuft über einen Zeitraum von 4 – 6 Monaten und stellt eine Art homöopathischer Hormonkur dar – ohne die Nebenwirkungen einer echten Hormonkur, sanft und effektiv. Ich lade Sie ein, sich kostenfrei und unverbindlich zu informieren.

**Veranstalter/in:** Homöopathische Praxis Dr. phil. Astrid Zinnecker-Rönnchen, [www.seele-und-leib.de](http://www.seele-und-leib.de)

**Zielgruppe:** Alle Betroffenen und Interessierten

**Wann & Wo:** Di, 06.03.2012, 20 – 22 Uhr, Vortragsraum 403

**Kursleitung und Ansprechperson:** Dr. phil. Astrid Zinnecker-Rönnchen, Tel. 0251/ 1 33 13 99 , [info@seele-und-leib.de](mailto:info@seele-und-leib.de)

### **Wenn Frau-Sein zur Qual wird. Ein homöopathischer Blick auf Probleme mit Menstruation, Fruchtbarkeit und Wechseljahre**

Viele Frauen leiden unter Stimmungsschwankungen und unangenehmen körperlichen Veränderungen vor und während der Periode, Schmerzen während der Regel, Unregelmäßigkeiten der Regel, haben Probleme schwanger zu werden oder zu bleiben, klagen über Scheidentrockenheit und/oder nachlassende Lust zum Sex, fühlen sich ständig müde und erschöpft, leiden an typischen Wechseljahressymptomen wie Hitzewallungen, Schlafstörungen u.v.m. Viele Frauen wissen sich nicht mehr anders zu helfen, als Hormone in allen Variationen zu schlucken. Als Homöopathin habe ich einen eigenen Blick auf und Umgang mit diesen Themen und sehr effektive Mittel, diese Probleme zu bewältigen.

**Veranstalter/in:** Homöopathische Praxis Dr. phil. Astrid Zinnecker-Rönnchen, [www.seele-und-leib.de](http://www.seele-und-leib.de)

**Zielgruppe:** Alle Betroffenen und Interessierten

**Wann & Wo:** Di, 20.03.2012, 20 – 22 Uhr, Vortragsraum 403

**Kursleitung und Ansprechperson:** Dr. phil. Astrid Zinnecker-Rönnchen, Tel. 0251/ 1 33 13 99 , [info@seele-und-leib.de](mailto:info@seele-und-leib.de)

### **Kinesiologie- eine Tankstelle für die Gesundheit**

Kinesiologie ist eine hilfreiche Methode, das energetische System des Körpers schnell auszugleichen. Noch bevor sich im Alltag Probleme in Form von Stress, Ärger, Unlust, Konzentrations-schwierigkeiten oder sogar Krankheiten zeigen, kann unser Energiehaushalt im Ungleichgewicht sein. Sie lernen an diesem Abend Möglichkeiten zur Selbsthilfe, um Körper, Geist und Seele zu harmonisieren.

**Veranstalter/in:** Gabriele Meyer, 0251/ 8673 89

**Zielgruppe:** Alle

**Wann & Wo:** DI, 24.04.2012, 20.00 – 22.00 Uhr, Arbeitsraum 305

**Kosten:** 8 €

**Kursleitung und Ansprechperson:** Gabriele Meyer

**Anmeldung:** bei/m Veranstalter/in bis zum 20.04.2012

### **Vortrag: Resilienz als Burnout-Prophylaxe**

Mit Resilienz wird die Widerstandsfähigkeit von Personen und Organisationen bezeichnet. Es gibt Menschen und Unternehmen, die Krisen meistern und sogar gestärkt daraus hervorgehen. Was macht sie so stabil? Was können wir von ihnen lernen? Karin Ahl stellt ihr Resilienz-Modell vor, gibt direkte Impulse zur eigenen Achtsamkeit sowie zur Erstellung eines eigenen Resilienz-Profiles.

**Veranstalter/in:** Karin Ahl, Diplompädagogin, Systemischer Coach , [www.karin-ahl.de](http://www.karin-ahl.de)

**Zielgruppe:** Alle, die sich „krisenfest“ machen wollen, Personalentscheider, Führungskräfte

**Wann & Wo:** Mi, 29.02.2012, 19.00 – 20.30 Uhr, Vortragsraum 403

**Teilnehmerzahl:** 30 - 40

**Kursleitung und Ansprechperson:** Karin Ahl, Tel. 0251/52 10 62, [karin-ahl@t-online.de](mailto:karin-ahl@t-online.de)

**Anmeldung:** bis 1 Woche vor Termin beim Veranstalter

### **Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)**

Achtsamkeit ist eine einfache und wirksame Methode, um mit Stress und belastenden Situationen – bedingt durch Krankheit, Beruf oder Familie – gelassener umzugehen. Grundlage ist ein Trainingsprogramm nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, das weltweit erfolgreich in Kliniken und Gesundheitseinrichtungen durchgeführt wird. In dem Workshop lernen Sie gezielte Achtsamkeitsübungen aus diesem Programm kennen wie Meditationsübungen, Atemübungen, Bewegungsübungen aus dem Yoga. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Veranstalter/in:** Elisabeth Weiß, Maximilianstr. 15 a, 48147 Münster, Tel. 0251/ 68 66 34 12 oder 0171/ 952 666 7, [info@achtsamkeit-mbsr.de](mailto:info@achtsamkeit-mbsr.de)

**Zielgruppe:** Alle

**Wann & Wo:** Mo 02.04.2012, 17.30 – 20.30 Uhr, Teamraum 307 und Mo 11.06.2012, 17.30 – 20.30 Uhr, Gruppenraum 2 / 402

**Kosten:** 29 €, Ermäßigung möglich

**Kursleitung und Ansprechperson:** Elisabeth Weiß, Achtsamkeitstraining, Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Anmeldung:** bei/m Veranstalter/in bis eine Woche vor Termin

**Anmerkungen / Materialien:** Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

## **Locker sein macht Frauen stark! Frauengesundheit anders erleben mit einem Frauen-Vital-Frühlings-Workshop**

Mit Bauchtanz und einer Tuina-Anmo-Eigenbehandlung werden Frauen ab 40 in diesem Workshop unterschiedliche Erfahrungen machen. Sie können entdecken, wie wichtig es ist, nicht nur die Balance in den Wechseljahren wahrzunehmen. Themen des Abends: Flirten mit dem Beckenboden und endlich gibt die Blase Ruh, so kann dynamisch-visuelles Beckenbodentraining auch wahrgenommen werden. Eine Tuina-Anmo-Eigenbehandlung nach dem Konzept der Traditionellen Chinesischen Medizin ist mehr als eine Massage, die die Blase beruhigt und den Beckenboden aktiviert. „Lächelnde Hüften“, die eigene Körpermelodie mit leicht erlernbaren Bauchtanzfiguren finden. Was Frauenärztinnen und Urologinnen Frauen über 40 zur Unterstützung von Frauenvitalität empfehlen, wird in diesem Workshop umgesetzt. Ziel des Workshops: Mit Freude und neuer Leichtigkeit sich wahrnehmen.

**Veranstalter/in:** Hanne-Gret Buntrock, Praxis für Frauen Tuina-Praktik, Tel. 0 25 34/64 32 56, [info@hg-buntrock.de](mailto:info@hg-buntrock.de),

**Zielgruppe:** Neugierige Frauen über 40, die Lust auf Neues haben

**Teilnehmerzahl:** 15 TL max.

**Wann & Wo:** Fr, 23.03.2012, 19.00 Uhr, Gruppenraum 2 / 402

**Kosten:** 15 €

**Kursleitung:** Hanne-Gret Buntrock, Physiotherapeutin; Tuina-Praktikerin, [www.hg-buntrock.de](http://www.hg-buntrock.de) Rita Erber, Bauchtanztrainerin, [www. Bauchtanz-florientale.de](http://www.Bauchtanz-florientale.de)

**Kursleitung und Ansprechperson:** Hanne-Gret Buntrock

**Anmeldung:** bei/m Veranstalter/in bis 2 Tage vor Beginn

## **Flirten mit dem Beckenboden und endlich gibt die Blase Ruh`**

Frauenvitalität in Selbsthilfe auftanken ist das Ziel dieses Mini-Worshops. Mit einer TUINA-ANMO-Eigenbehandlung nach Traditioneller Chinesischer Medizin, die die Blase beruhigt und den Beckenboden aktiviert. Es wird ein ganzheitliches Konzept vorgestellt, wie auch andere Muskeln/Organe den Beckenboden und seine Vitalität unterstützen können. Übungen und visuelle Bilder (Lebertango) helfen Frauen ab 40 ein neues Verständnis für ihren Beckenboden zu bekommen. Sie können an diesem Abend den ersten Schritt machen Rücken- Knie- und Nackenprobleme sowie Stress-Inkontinenz positiv zu verändern. Ursache dieser Probleme kann oft eine Schulter-Hüft-Knieoperation oder Kaiserschnitt sein, die die Beckenmuskulatur aus ihrer Balance bringt.

**Veranstalter/in:** Hanne-Gret Buntrock, Praxis für Frauen Tuina-Praktik, Tel. 0 25 34/64 32 56, [info@hg-buntrock.de](mailto:info@hg-buntrock.de),

**Zielgruppe:** Neugierige Frauen über 40

**Teilnehmerzahl:** höchstens 10 - 12

**Wann & Wo:** Do, 23.02.2012, 19.30 Uhr, Teamraum 307

**Kosten:** 10 €

**Kursleitung:** Hanne-Gret Buntrock, Physiotherapeutin; Tuina-Praktikerin, [www.hg-buntrock.de](http://www.hg-buntrock.de)

**Kursleitung und Ansprechperson:** Hanne-Gret Buntrock

**Anmeldung:** bei/m Veranstalter/in bis 2 Tage vor Beginn

## **„Informationsmedizin – Ein Weg in dauerhafte Gesundheit“**

Wir wissen alles über Krankheit, wie jedoch Gesundheit funktioniert ist oft ein Rätsel für uns. Das Heilkonzept Kahi-Healing arbeitet mit den Informationsfeldern, die über Krankheit oder Gesundheit entscheiden.

Tom Rietdorf – ganzheitlicher Heiler, Autor und Entwickler von Kahi-Healing spricht in einem spannenden Vortrag mit Marita Fischbach, Heilpraktikerin und Kahi-Healing Trainerin über Informationsmedizin mit Kahi-Healing.

Die Methoden des Kahi-Healing sind umfassend und für jedermann leicht erlern- und anwendbar. Durch gezieltes Einwirken auf Körper, Seele, Geist und Denken kann die Gesamtheit des menschlichen Individuums angesprochen und in kurzer Zeit wieder harmonisiert werden.

In umfangreichen Heildemonstrationen zeigt Tom Rietdorf mit anderen Heilern wie mit einfachen Berührungen der Weg in die Gesundheit umgehend eingeleitet werden kann. Für die meisten Menschen ist es deutlich spürbar, wie sich die Selbstheilungskräfte wieder aktivieren.

**Veranstalter/in:** Marita Fischbach, Heilpraktikerin, Tel. 0231 5310014, Marita.Fischbach@gmx.de

**Wann & Wo: Di** 10.04.2012, 19.00 – 22.00 Uhr, Vortragsraum 403

**Kosten:** 10,00 € pro Teilnehmer

**Ansprechperson:** Marita Fischbach

## Selbsthilfe

### Asthmaselbsthilfegruppe „Atemlos“

Ziel der Selbsthilfegruppe ist es, dass sich Betroffene gegenseitig helfen, mit ihrer chronischen Krankheit zu leben

**Veranstalter/in:** Waltraud Rehms, Tel. 0251/8 99 31 66, [info@asthma-shg-atemlos.de](mailto:info@asthma-shg-atemlos.de);  
[www.asthma-shg-atemlos.de](http://www.asthma-shg-atemlos.de)

**Zielgruppe:** Menschen mit Lungenerkrankungen

**Wann & Wo:** jeden 1. Dienstag im Monat, 18 – 19.30 Uhr, Gruppenraum 1 / 212

**Leitung und Ansprechperson:** Waltraud Rehms

### pAVK-Gymnastik

Dieser Kurs spricht in erster Linie Menschen an, die von arteriellen Durchblutungsstörungen betroffen sind. Durch die Übungen, die im Sitzen, Stehen und in der Fortbewegung durchgeführt werden, wird die Durchblutung im ganzen Organismus gefördert. Es werden nicht nur die Beine trainiert um wieder eine schmerzfreie Gehstrecke zu erreichen, sondern Ziel diese Kurse ist es, eine höhere Beweglichkeit und Belastungsfähigkeit des Körpers zu erreichen und auch der Gesundheitszustand soll verbessert werden.

**Veranstalter/in:** AVK - Selbsthilfegruppe Münster, Edith Plinzer Tel. 02501/4313

**Zielgruppe:** pAVK - Rehabilitationssport

**Teilnehmerzahl:** 14 TL

**Wann & Wo:** Mo, 09.01; 16.01; 23.01; 30.01; 06.02; 13.02; 27.02; 05.03; 12.03; 19.03; 26.03; 16.04; 23.04; 30.04; 07.05; 14.05; 21.05; 04.06; 11.06; 18.06; 25.06; 02.07; 09.07; 16.07.2012, 15.30 – 16.30 Uhr, Oase 404

**Kursleitung:** Barbara Ahmann, Physiotherapeutin

**Ansprechperson:** Barbara Ahmann, Tel. 0251/23 11 27, Edit Plinzer, Tel.: 0 25 01 – 43 13

**Anmeldung:** bei/m Veranstalter/in

**Anmerkungen / Materialien:** bequeme Sportkleidung, Turnschuhe

### Gesprächs- und Aktionskreis Krebsbetroffener

Wir sind eine Solidargemeinschaft von Männern und Frauen, die von unterschiedlichen Krebserkrankungen betroffen sind. Durch regelmäßige Gruppenabende, Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung, Aktionen und einfach Spaß miteinander haben, erfahren wir trotz vieler Belastungen, dass das Leben auch mit der Krankheit schön und sinnvoll ist.

**Veranstalter/in:** Stefanie Stumpe, Tel. 0 25 82/97 52, [stefanie@krebsbetroffene.de](mailto:stefanie@krebsbetroffene.de); Hildegard Otto, Tel. 0251/2 08 50 68

**Zielgruppe:** Krebsbetroffene Menschen

**Wann & Wo:** jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 18 – 20 Uhr, Gruppenraum 1 / 212

**Ansprechperson:** Stefanie Stumpe, Hildegard Otto

**Anmeldung:** bei/m Veranstalter/in

**Bis wann:** Jederzeit möglich

### **Klön-Café**

Wenn Großeltern die Erziehung ihrer Enkelkinder übernehmen ist mehr gefragt als Geschichten erzählen, den Lieblingsskuchen backen und mal gemeinsam den Zoo entdecken. Sie befinden sich in einer ungewöhnlichen Rolle, die gleichaltrige Freunde und Bekannte kaum nachvollziehen können. Und zu jungen Eltern findet sich auch nicht immer ein Draht. Das Klön-Café des Amtes für Kinder, Jugendliche und Familien bietet Ihnen die Gelegenheit zum ungezwungenen Austausch mit Menschen in gleicher Situation. Immer am ersten Dienstag im Monat (Schulferien ausgenommen) gibt´s zum Kaffee Erfahrungsaustausch und Information. An einigen Terminen sind Fachleute eingeladen, die über spezielle Themen sprechen, die Sie als erziehende Großeltern besonders interessieren. Interessierte sind dazu herzlich eingeladen. Ergänzend zum „Café“ wird im Sommer 2012 ein Grillabend vom Fachdienst organisiert, zu dem Großeltern mit ihren Enkelkindern eingeladen sind. Hierzu ist eine Anmeldung erforderlich.

**Veranstalter/in:** Stadt Münster, Amt für Kinder, Jugendliche und Familien

**Zielgruppe:** Personen, die Kinder oder Jugendliche aus der Verwandtschaft aufgenommen haben

**Wann & Wo:** 1. Di im Monat; 10.01; 07.02; 06.03; 05.06, 9.30 – 11.30 Uhr, Gruppenraum 2/402

**Ansprechperson:** , Thomas Gerling-Nörenberg, Tel. 4 92-58 69,  
[gerling-noerenberg@stadt-muenster.de](mailto:gerling-noerenberg@stadt-muenster.de)

### **Vom Himmel in die Hölle**

Nach gescheiterter Flucht zum Verlobten in die Bundesrepublik. Festnahme und Erlebnisse im Staatssicherheitsgefängnis in Berlin-Hohenschönhausen.

**Veranstalter/in:** Seniorenrat Münster e.V., Helmut Tewocht, Tel. 0 25 06/1090, tewocht@acor.de

**Zielgruppe:** Seniorinnen und Senioren

**Teilnehmerzahl:** 40

**Wann & Wo:** Mi, 18.01.2012, 15 – 16.30 Uhr, Vortragsraum 403

**Kursleitung:** Karin Leendertse

**Ansprechperson:** Helmut Tewocht

### **“Spaß an der Freud“**

Karnevalsveranstaltung – Büttenreden und Stimmungslieder bei Musik und Tanz

**Veranstalter/in:** Seniorenrat Münster, e.V., Helmut Tewocht, Tel. 0 25 06/1090, tewocht@acor.de

**Zielgruppe:** Seniorinnen und Senioren

**Teilnehmerzahl:** ca. 50

**Wann & Wo:** Fr, 17.02.2012, 15 – 16.30 Uhr, Vortragsraum 403

**Kursleitung:** Helmut Tewocht (Moderation), Werner Stöppler (Keyboard)

**Ansprechperson:** Helmut Tewocht

### **Unfallpräventionsmöglichkeiten vom Kind bis zum Senior**

Fallbeispiele – Tipps und Hinweise zum richtigen Verhalten. Die biologische Entwicklung ist unverwechselbar.

**Veranstalter/in:** Seniorenrat Münster e.V., Helmut Tewocht, Tel. 0 25 06/1090, tewocht@acor.de

**Zielgruppe:** Seniorinnen und Senioren

**Teilnehmerzahl:** 30 - 40

**Wann & Wo:** Mi, 29.02.2012, 15 – 16.30 Uhr, Vortragsraum 403

**Kursleitung:** Udo Weiss (Polizeidirektor)

**Ansprechperson:** Helmut Tewocht

### **Tipps zur Ernährung gegen Krebs**

Hinweise, dass gesundes Leben die beste Vorsorge bedeutet.

**Veranstalter/in:** Seniorenrat Münster e.V., Helmut Tewocht, Tel. 0 25 06/1090, tewocht@acor.de

**Zielgruppe:** Seniorinnen und Senioren

**Teilnehmerzahl:** 30 - 40

**Wann & Wo:** Mi, 07.03.2012, 15 – 16.30 Uhr, Vortragsraum 403

**Kursleitung:** Dr. med. Anton Gillessen (Chefarzt für innere Medizin, Herz-Jesu Krankenhaus)

**Ansprechperson:** Helmut Tewocht

### **Der Frühling ist da**

Wir besingen den Frühling mit Liedern aller Art, hören Gedichte und Geschichten

**Veranstalter/in:** Seniorenrat Münster e.V., Helmut Tewocht, Tel. 0 25 06/1090, tewocht@acor.de

**Zielgruppe:** Seniorinnen und Senioren

**Teilnehmerzahl:** 30 - 40

**Wann & Wo:** Mi, 21.03.2012, 15 – 16.30 Uhr, Vortragsraum 403

**Kursleitung:** Helmut Tewocht (Moderation), Werner Stöppler (Keyboard)

**Ansprechperson:** Helmut Tewocht

### **Vorlese – und Erzählnachmittag**

Heiteres, Ernstes, Besinnliches, Gedichte und Erzählungen bekannter Dichter aus Klassik und Gegenwart

**Veranstalter/in:** Seniorenrat Münster e.V., Helmut Tewocht, Tel. 0 25 06/1090, tewocht@acor.de

**Zielgruppe:** Seniorinnen und Senioren

**Teilnehmerzahl:** 30 - 40

**Wann & Wo:** Mi, 18.04.2012, 15 – 16.30 Uhr, Vortragsraum 403

**Kursleitung:** Helmut Tewocht und Vorleser aus den Reihen des SRM

**Ansprechperson:** Helmut Tewocht

### **Jugendwahn und Altersweisheit**

Erläuterung der Problematik. Der deutliche Wertewandel in unserer Gesellschaft

**Veranstalter/in:** Seniorenrat Münster e.V., Helmut Tewocht, Tel. 0 25 06/1090, tewocht@acor.de

**Zielgruppe:** Seniorinnen und Senioren

**Teilnehmerzahl:** ca. 30

**Wann & Wo:** Mi, 09.05.2012, 15 – 16.30 Uhr, Vortragsraum 403

**Kursleitung:** Sabine Förster

**Ansprechperson:** Helmut Tewocht

### **Perlen der Ostsee – Gotland, Öland und Bornholm**

3 unterschiedliche Inseln / Gotland als Stadt der Hanse / Öland berühmt bei Geologen, Botanikern und Ornithologen / Bornholm bekannt als Ferieninsel. Dia-Schau mit Überblendtechnik und Musikuntermalung.

**Veranstalter/in:** Seniorenrat Münster e.V., Helmut Tewocht, Tel. 0 25 06/1090, tewocht@acor.de

**Zielgruppe:** Seniorinnen und Senioren

**Teilnehmerzahl:** 30 - 40

**Wann & Wo:** Mi, 13.06.2012, 14.30 – 17 Uhr, Vortragsraum 403

**Kursleitung:** Christoph Mahler (Geograph und Reiseleiter)

**Ansprechperson:** Helmut Tewocht

### **Angehörigengruppe für Angehörige von Menschen mit Psychosen**

Informationen über Krankheitsbilder, Behandlungs- und Betreuungsmöglichkeiten, psychosoziale Angebote, usw.. Erfahrungsaustausch und Hilfe zur Selbsthilfe.

**Veranstalter/in:**

LWL Klinik- Münster;

**Zielgruppe:** Angehörige und Freunde von psychoseerkrankten Menschen

**Teilnehmerzahl:** max. 15 TL

**Wann & Wo:** jeden 1. Di im Monat, 03.01; 07.02; 06.03; 03.04; 05.06; 18 – 20 Uhr, Arbeitsraum 305

**Kursleitung und Ansprechperson:** , Lucia Nowitzki, Tel. 9 15 55 24 42; Matthias Osterhues, Tel. 9 15 55 22 11

### **Lachen ist gesund**

„Lachen ist die beste Medizin!“ Wissenschaftliche Studien belegen die positiven Auswirkungen des Lachens auf den gesamten Organismus. Zum Beispiel wird das Herz-Kreislaufsystem und das Immunsystem gestärkt, Glückshormone werden vermehrt ausgeschüttet, Stress abgebaut, eine positive Stimmung erzeugt, das Selbstbewusstsein gestärkt, die Konzentration gefördert und, und, und... Es ist so leicht, etwas für sich zu tun: Vorbeikommen und einfach mitmachen beim wöchentlichen Lach-Yoga!

**Veranstalter/in:** Lachtreff Münster, [www.lachtreff-muenster.de](http://www.lachtreff-muenster.de) , Tel. 02 51/4 19 15 87, [Lachtreff-muenster@gmx.de](mailto:Lachtreff-muenster@gmx.de)

**Zielgruppe:** Alle

**Wann & Wo:** Jeden Freitag (auch in den Ferien, außer Feiertage) ab dem 06.01.2012 (Einstieg jederzeit möglich), 17.30 – 18.30 Uhr, Vortragsraum 403

**Kosten:** 1 € pro Person und Teilnahme

**Kursleitung:** Reinhard Kubach, Kamaal Krause, Diana Bückmann

**Ansprechperson:** Veronika Spogis, Tel. 02 51/4 19 15 87

**Anmerkungen / Materialien:** bequeme Kleidung und Schuhwerk, Wasser; Bitte beim ersten Mal 5 -10 Minuten eher kommen

### **Öffentliche Versammlung der Prostata-Selbsthilfegruppe Münster e. V.**

Information über Krankheitsverläufe und ganzheitliche Behandlungsmöglichkeiten bei Prostatakrebs und –erkrankungen. Angebote: Referenten aus der Medizin (Urologen, Strahlentherapeuten, Onkologen, Pathologen, Heilpraktiker). Bildung eines Redekreises; individuelle Krankheitsprobleme unserer Mitglieder und Gäste.

**Veranstalter/in:** Prostata-Selbsthilfegruppe Münster e.V.

**Zielgruppe:** Betroffene Männer mit Prostatabeschwerden

**Teilnehmerzahl:** 40 - 50

**Wann & Wo:** Do 26.01; 23.02; 29.03; 26.04; 31.05; 28.06.2012 18.00 – 20.00 Uhr, Vortragsraum 403, Achtung: Der Termin am 26.04.2012 findet in Raum 307 statt!

**Kursleitung und Ansprechperson:** Dr. Hans Rethfeld Tel. 02 51/71 90 76  
hans.rethfeld@gmx.de

### **Monatliches Treffen der Selbsthilfegruppe „Probleme mit dem Passivrauchen“**

Viele Menschen müssen Passivrauchen aus gesundheitlichen Gründen meiden. Die Symptome reichen von Hustenreiz bis hin zu Verschleimung der Atemwege, Atemnot und Gleichgewichtsstörungen. Besonders Menschen mit heftigen Symptomen werden gesellschaftlich stark isoliert, da in der Öffentlichkeit vielerorts geraucht wird. Wir möchten dazu beitragen, dass diese seit langem verharmloste Problem publik wird und die Betroffenen durch effektiven Nichtraucherchutz ein barrierefreies Leben führen können.

**Veranstalter/in:** Selbsthilfegruppe „Probleme mit dem Passivrauchen“

**Zielgruppe:** Alle Betroffenen

**Wann & Wo:** 1. Mo im Monat, 02.01; 06.02; 05.03; 02.04; 07.05; 04.06.2012, 18 – 20.00 Uhr, Gruppenraum 1/212

**Ansprechperson:** Hans-Dieter Hunscher, Tel. 02534/581070 [h-d-hunscher@versanet.de](mailto:h-d-hunscher@versanet.de)

### **Selbsthilfegruppe EA (Emotions Anonymous)**

Emotion Anonymous ist eine Gemeinschaft von Männern und Frauen, die ihre ganze Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen um ihre emotionalen Probleme zu lösen. Jeder hilft jedem und unser einziges Ziel ist uns und anderen emotional gestörten Menschen zu helfen, gesund zu werden und diese Gesundheit zu erhalten.

**Veranstalter/in:** Emotion Anonymous, Kontakt über: Selbsthilfe Kontaktstelle, Tel. 60 93 32 30, oder [EAgrp@muenster.org](mailto:EAgrp@muenster.org)

**Zielgruppe:** Betroffene

**Teilnehmerzahl:** offen

**Wann & Wo:** Mi, 18 – 19.30 Uhr, Gruppenraum 1/212

**Ansprechperson:** Bernd (Kontakt ebenfalls über Selbsthilfe Kontaktstelle)

### **Selbsthilfegruppe Polyneuropathie**

Die Teilnehmer der Selbsthilfegruppe Polyneuropathie treffen sich regelmäßig um gegenseitig ihre vielen Erfahrungen mit ihrer Erkrankung, mit Medikationen und Therapien auszutauschen und zu beurteilen. Es stellt sich immer wieder heraus, dass die unterschiedlichen Beschwerden durch die eine oder andere Maßnahme gemildert werden können und neue Hoffnung geben.

**Veranstalter/in:** Der Paritätische - Selbsthilfe Kontaktstelle, Tel. 0251/60 93 32 30,

**Zielgruppe:** Von Polyneuropathie Betroffene

**Teilnehmerzahl:** offen

**Wann & Wo:** Mo, 02.01; 06.02; 05.03; 07.05; 04.06.2012, 16.00 Uhr Gruppenraum 2/402

**Ansprechperson:** Kontakt ebenfalls über Selbsthilfe Kontaktstelle

### **Psychoseforum - Trialog**

Der Trialog versteht sich als ein Gesprächsforum dessen Grundidee eine gemeinsame Verständigung über Psychosen und andere seelische Erkrankungen ist. Unterschiedliche Sichtweisen oder Erfahrungen aus dem jeweiligen Blickwinkel können hier zur Sprache kommen und stehen gleichberechtigt nebeneinander. Die aktuellen Themen entnehmen Sie bitte der Presse und den Flyern.

**Veranstalter/in:** Förderkreis Sozialpsychiatrie und LebensART,

**Zielgruppe:** Menschen mit psychischen Erkrankungen, Angehörige, „professionelle“ Helfer und interessierte Bürger/innen

**Wann & Wo:** Di, 17.01; 21.02; 20.03; 17.04; 15.05; 19.06.2012, 18 – 20 Uhr, Vortragsraum 403

**Kursleitung:** Gudrun Tönnies, Ergotherapeutin; Kathrin Mersmann, Heilpädagogin

**Ansprechperson:** Kathrin Mersmann, Tel. 0251/1619339 [wohnstaette.coerde@fsp-muenster.de](mailto:wohnstaette.coerde@fsp-muenster.de)  
Gudrun Tönnies 0251/92452066 [gudrun-tonnes@web.de](mailto:gudrun-tonnes@web.de)

### **Selbsthilfegruppe Glaukom / Grüner Star**

Ein Glaukomschaden ist durch den Verlust von Nervenzellen der Netzhaut mit ihren Nervenfasern, welche den Sehnerven bilden, charakterisiert. Die Selbsthilfegruppe Glaukom gibt Informationen über diese Erkrankung, damit Sie als mündiger Patient kompetente Diagnosen und beste Therapien erhalten. Wir bieten neben den Gruppenabenden Vorträge von Augenärzten und Apothekern, die sich mit dem Thema „Glaukom“ befassen.

**Veranstalter/in:** SHG Glaukom / Grüner Star, Birgit Dewitz, Dietmar Stachowitz, [www.glaukom-muenster.de](http://www.glaukom-muenster.de)

**Zielgruppe:** Patienten mit Augenerkrankungen, speziell Grüner Star

**Teilnehmerzahl:** offen

**Wann & Wo:** alle 6 Wochen (siehe auch örtliche Presse)

**Wann & Wo:** Do, 19.01.2012, 18.00 Uhr, Vortragsraum 403

Vortrag: „Augenheilkunde mit Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin“.

Dr. Med Stefan Kirchhoff, Leiter des Fachbereichs Chinesische Medizin der Universität Witten/Herdecke

**Wann & Wo:** Do, 08.03.2012, 18 Uhr, Vortragsraum 403

Vortrag: „Neue Aspekte der Glaukomchirurgie“.

Frau Prof. Dr. Nicole Eter, Direktorin der Universitäts-Augenklinik

**Wann & Wo:** Do, 26.04.2012, 18 Uhr, Gruppenabend, Vortragsraum 403

**Ansprechpersonen:** Birgit Dewitz, Tel.: 02 51-32 49 52, Dietmar Stachowitz, Tel. 02 51-23 65 28

# Pflege

## Pflegefall – was tun?

Rechtsanwalt Markus Karpinski, dessen Kanzlei in Lüdinghausen auf die Rechtsbereiche rund um die Pflegebedürftigkeit spezialisiert ist, gibt Antworten zu Fragen, die sich jedem stellen, der einen Pflegefall in der Familie hat:

- Wie kann verhindert werden, dass das Sozialamt im Fall der Pflegebedürftigkeit das mühsam ersparte Vermögen – insbesondere das eigene Heim – aufbraucht?
- Welche Voraussetzungen müssen vorliegen, um Geld von der Pflegeversicherung zu bekommen?
- Wie erreicht man, dass der Pflegebedürftige in eine angemessene Pflegestufe kommt?
- Wie beantragt man Sozialhilfe und Pflegegeld?
- Wie kann ein geschäftsunfähiger Pflegebedürftiger einer rechtlichen Betreuung unterstellt werden?
- Muss ich als Angehöriger Unterhalt für den Pflegebedürftigen zahlen?
- Wie viel Pflegegeld wird gezahlt, wenn die Pflege durch Angehörige erfolgt?
- Zahlt die Pflegekasse Rentenbeiträge für pflegende Angehörige?

**Veranstalter/in:** Rechtsanwalt Markus Karpinski, Tel. 0 25 91/20 88 58 oder 0 25 91/79 46 19, [mail@rechtsanwalt-karpinski.de](mailto:mail@rechtsanwalt-karpinski.de)

**Zielgruppe:** Pflegebedürftige und deren Angehörige

**Wann & Wo:** Mi, 25.04.2012, 19.30 Uhr, Arbeitsraum II/ 402

**Kosten:** 18 €

**Kursleitung und Ansprechperson:** Markus Karpinski, Rechtsanwalt

**Anmeldung:** bis 1 Woche vor Termin beim Veranstalter

## Kollegiale Beratung für pflegerische, soziale und pädagogische Berufe - Einführung

Die Kollegiale Beratung ist eine Methode, bei der sich die Teilnehmer gegenseitig in systematischen Gruppengesprächen beraten. In einer kurzen Startphase wird die zeitliche und methodische Struktur unter Anleitung erlernt. Danach kann jede Gruppe selbstständig damit arbeiten. In dieser Veranstaltung wird die Methode vorgestellt und bei Interesse die Gründung von Gruppen organisiert.

**Veranstalter/in:** TEAM-KOMM Ursula Beckmann, Tel. 0 25 06/12 13, [info@team-komm.de](mailto:info@team-komm.de)

**Zielgruppe:** Pflegerische, soziale und pädagogische Berufe

**Teilnehmerzahl:** 20 TL

**Wann & Wo:** Di, 20.03.2012, 16.30 – 18 Uhr, Teamraum 307

**Kursleitung und Ansprechperson:** Ursula Beckmann, Trainerin für kollegiale Beratungsgruppen mit systemischen Methoden

**Anmeldung:** bei/m Veranstalter/in bis zum 12.03.2012

## **Rund um die Geburt**

### **„Rückbildung und Neufindung: Das Wohlbefinden fördern nach der Geburt“**

Dieser Kurs dient dazu, die Rückbildungsvorgänge in unserem Körper nach der Geburt zu unterstützen. Die beteiligten Muskelgruppen – insbesondere der Beckenboden, „Die Basis unseres Körpers“, sollen neu gestärkt werden.

**Veranstalter/in:** Edith Lange, Hebamme und Krankenschwester, Tel. 0251/ 52 39 59 (AB), [hebamme\\_lange@yahoo.de](mailto:hebamme_lange@yahoo.de)

**Zielgruppe:** Frauen, die geboren haben

**Teilnehmerzahl:** 10 TL

**Wann & Wo:** Kurs I Do, 05.01. – 23.02.2012, 19 – 20.15 Uhr, Oase 404

**Wann & Wo:** Kurs II: Do, 08.03. – 10.05.2012 (ohne 19.04. und 26.04.2012), 19 – 20.15 Uhr, Oase 404

**Kosten:** übernimmt in der Regel die Krankenkasse

**Kursleitung und Ansprechperson:** Edith Lange

**Anmeldung:** beim Veranstalter jeder Zeit

**Anmerkungen / Materialien:** bitte bequeme Kleidung, warme Socken und Handtuch mitbringen.

## **Musik für Eltern mit Babys und Kleinkindern**

Musik ist ein wunderbares Medium Babys und Kleinkinder in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Alle Kinder sind musikalisch. Sie haben eine angeborene Fähigkeit zum Singen, zur rhythmischen Bewegung, vermögen sich durch Klang und Bewegung selbstverständlich auszudrücken. In den Kursen stehen, neben Spaß und Freude mit der Musik, die Entdeckung der eigenen Stimme, die Entwicklung des Körperbewußtseins, Entspannung und zufriedene Kinder im Vordergrund. Es gibt keinerlei Leistungserwartung. Wir singen einfache Lieder, spielen mit kindgerechten Instrumenten, lernen Bewegungs- und Fingerspiele, Krabbelverse und leichte Tänze. Für die Eltern ist dies eine gute Gelegenheit die oft vergessenen Reime und Melodien ihrer Kindheit wieder zu entdecken.

**Veranstalter/in:** Miko – Musik und Bewegung, Claudia Mikolajczyk, Dipl.-und Musikpädagogin, Yogalehrerin (BDY), Tel. 39 99 83 78; [claumiko@muenster.de](mailto:claumiko@muenster.de)

**Zielgruppe:** Eltern mit Babys

**Teilnehmerzahl:** 8 TL

**Wann & Wo:** Mo, 16.01. – 26.03.2012 (ohne 20.02.2012), 16 – 16.45 Uhr, Teamraum 307

**Zielgruppe:** Eltern mit Babys

**Teilnehmerzahl:** 8 TL

**Wann & Wo:** Mo, 16.04. – 16.07.2012 (nicht vom 07.05. – 11.06.2012), 16 – 16.45 Uhr, Teamraum 307

**Zielgruppe:** Eltern mit Babys

**Teilnehmerzahl:** 8 TL

**Wann & Wo:** Mi, 18.01. – 28.03.2012, 10 – 10.45 Uhr, Teamraum 307

**Zielgruppe:** Eltern mit Babys

**Teilnehmerzahl:** 8 TL

**Wann & Wo:** Mi, 18.04. – 18.07.2012 (nicht vom 09.05. – 06.06.2012), 10 – 10.45 Uhr, Teamraum 307

**Zielgruppe:** Eltern mit Kleinkindern (1,5 – 2,5 Jahre)

**Teilnehmerzahl:** 8 TL

**Wann & Wo:** Mo, 16.01. – 26.03.2012 (ohne 20.02.2012), 17 – 17.45 Uhr, Teamraum 307

**Zielgruppe:** Eltern mit Kleinkindern (1,5 – 2,5 Jahre)

**Teilnehmerzahl:** 8 TL

**Wann & Wo:** Mo, 16.04. – 16.07.2012 (nicht vom 07.05. – 11.06.2012), 17 – 17.45 Uhr, Teamraum 307

**Kosten:** auf Anfrage

**Kursleitung und Ansprechperson:** Claudia Mikolajczyk

**Anmeldung:** beim Veranstalter

**Anmerkungen / Materialien:** bitte warme Socken mitbringen!