

Tag der seelischen Gesundheit:
Filmvorführung: "Himmel und mehr"

Ein beeindruckendes Porträt der heute 93jährigen Dorothea Buck, die mit 19 Jahren in eine schwere psychische Krise gerät, im Dritten Reich zwangssterilisiert wird und nur knapp dem Euthanasieprogramm der damaligen Zeit entgeht. Mehrere psychotische Schübe, behandelt mit den jeweils neuesten Heilmethoden (Dauerbad, Insulinschocks, Elektroschocks, Psychopharmaka) erlebt Frau Buck bis 1959. Sie ist Miterfinderin der Psychoseminare und gründete 1992 mit anderen Betroffenen den Bundesverband Psychiatrie-Erfahrener. 1997 erhält sie das Bundesverdienstkreuz.

Die Regisseurin Alexandra Pohlmeier hat Frau Buck über mehrere Jahre regelmäßig besucht und auf Reisen begleitet. Sie wird gemeinsam mit Vertretern der Erfahrungsexperten, der Angehörigen sowie der Fachärzteschaft zum anschließenden Filmgespräch vor Ort sein. Die gemeinsame Veranstaltung der Psychosozialen Arbeitsgemeinschaft (PSAG) und der Koordinierungsstelle für Psychiatrie bietet wie im letzten Jahr den Akteure im gemeindenahen psychiatrischen Netz eine Plattform zu Darstellung ihrer Angebote. Den herausragenden Film und das umfassende Infoangebot sollten Sie in keinem Fall verpassen.

Termin: Mittwoch, 06.10.2010, 16:00 Uhr
in der Historischen Güterhalle des Bildungswerks
des Alzeyer und Wormser Handwerks gGmbH.
Eintritt: frei

ShenDo Shiatsu
& Samadhi-Bad
Die ideale Ergänzung

Shiatsu – ein Angebot für Einsteiger
und Neugierige:

Durch die shiatsutypische, von Achtsamkeit geprägte Massage der Energiebahnen (am bekleideten Körper) entspannt das Nervensystem, der Geist kommt zur Ruhe, Regeneration geschieht. Die Anwendung dauert ca. 30 Minuten plus Nachruhezeit und findet am bekleideten Körper statt.
Kosten: 10,00 Euro je Anwendung | www.heike-wege.de

Samadhi-Bad:

Im Solebad wird der Körper durch die wohltuende und hautfreundliche Salzlösung in einen Schwebestand gebracht. Das Gefühl von Schwerelosigkeit führt zu völliger Entspannung und intensiver Erholung. Weitere Informationen und Terminvereinbarungen vor Ort.

An diesem Tag: Samadhi-Bad Gutscheine
45 min floaten zu 29,- Euro statt 40,- Euro!!
www.taichischuleklein.de

Termin: Freitag, 22.10.2010, 15 bis 19 Uhr
Ort: Tai Chi Chuan Schule Iris Klein,
Friedrich-Ebert-Str. 66, 55286 Wörrstadt
Anmeldung: 06734-358040
Heike Wege

Innere
Kraftquellen
(wieder-) entdecken
ressourcenorientiertes
Selbstcoaching

Referentin: Elke Haag

Es gibt unterschiedliche, effektive Methoden zur Stressbewältigung aus den Bereichen Zeitmanagement, Entspannung, und Sport. Darüber hinaus wirken die Kräfte des Selbst-Bewusstseins nachhaltig. Innere Zufriedenheit und Selbstvertrauen unterstützen den Umgang mit hohen Leistungsanforderungen. So gilt es, die persönlichen Stärken, die inneren Kraftquellen zu erkennen und zu aktivieren um sich mit Hilfe dieser Selbstmotivation zu neuen Leistungen zu befähigen. Auf diese Weise wird man zum Coach für sich selbst, geht achtsam und bewusst mit sich und den eigenen Ressourcen um. In diesem Seminar erlernen Sie wertvolle und gut anwendbare Methoden des ressourcenorientierten Selbstcoachings.

Termin: Sonntag, 24.10.2010, 14 – 18 Uhr
Kosten: 40 €

Veranstaltungsort und Anmeldung:
Frauenzentrum Hexenbleiche
55232 Alzey, Schlossgasse 11
Tel. 06731 7227
hexenbleiche@t-online.de

Raus aus dem Stress!

Die Tochter will zur Freundin gefahren werden, der Sohn hat Ärger in der Schule, der Kühlschrank ist leer und im Job sind Überstunden angesagt – dieses Hin-und-her-gerissen-sein zwischen Familie, Haushalt und Beruf ist für viele Frauen inzwischen zur Selbstverständlichkeit geworden. Es ist einer von vielen Gründen, warum gerade Frauen heutzutage vielfältigen Stresssituationen ausgesetzt sind. Dabei gibt es Möglichkeiten, den Stress zu bewältigen, ja, es gar nicht erst dazu kommen zu lassen.

Die Frauengesundheitstage in Alzey sind inzwischen eine Institution geworden. Immer wieder greifen wir aktuelle Gesundheitsthemen auf, die Frauen ganz besonders angehen. In diesem Jahr heißt es „Raus aus dem Stress“. Mit unseren erfahrenen Referentinnen haben wir ein Programm zusammengestellt, das Ihnen helfen kann, den Stress zu erkennen und zu bewältigen, ja, ihn nach Möglichkeit gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Damit Sie erkennen, welche der Methode für Sie und Ihren Stress die richtige ist, veranstalten wir zu Beginn am 27. September 2010 eine Messe im Forum der Sparkasse Worms-Alzey-Ried. Dort stellen sich unsere Referentinnen mit ihrem Anti-Stress-Programm vor. Sie können sich in aller Ruhe umsehen und in persönlichen Gesprächen mit den Referentinnen das Beste für sich auswählen.

Die Frauengesundheitstage sind eine gemeinsame Veranstaltungsreihe des Frauenzentrums Hexenbleiche, Schlossgasse 11, 55232 Alzey (v.i.S.d.P.) und der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Alzey-Worms. Die Veranstaltungsreihe wird gefördert aus Mitteln der Landesarbeitsgemeinschaft anderes lernen Rheinland-Pfalz e.V.

Frauen- Gesundheits- Tage

„Raus aus dem Stress!“

27. September – 7. November 2010

Montag,
27. September 2010
von 14⁰⁰ bis 20⁰⁰ Uhr

Eröffnungsmesse & Vorträge

im Forum der Sparkasse Worms-Alzey-Ried
55232 Alzey | Bleichstraße 16

„Raus aus dem Stress!“

Veranstaltungen

im Frauenzentrum Hexenbleiche | 55232 Alzey | Schlossgasse 11

	Seite	
ab Dienstag, 28.09. 8 x von 10 – 11 Uhr	4	Pilates – Einführung und weiterführende Übungen Cordula Schuster
ab Dienstag, 28.09. 19:30 bis ca. 21 Uhr	4	Neue Power durch ShenDo-In Heike Wege
Mittwoch, 29.09. 18 – 19 Uhr	4	Schnupperabend Progressive Muskelentspannung Tanja Lange
Donnerstag, 30.09. 15 – 17 Uhr	5	Barfuß gegen den Burnout Nicole Borheier
Mittwoch, 6.10. 18 – 22 Uhr	5	Das Enneagramm – Vortrag mit praktischen Elementen Inge Ruckes

Weitere Informationen zu den jeweiligen Veranstaltungen im Frauenzentrum finden Sie im Halbjahresprogramm

und im Internet: www.hexenbleiche.de

auf den jeweils angegebenen Seiten

	Seite	
Freitag, 8.10. 17 – 21 Uhr	6	Focusing – Vortrag mit praktischen Elementen Inge Ruckes
Samstag, 9.10. 9:30 – 12:30 Uhr	6	Mit Qi-Gong gegen den Stress des Alltags Ruth Hammer
Samstag, 9.10. 14 – 19:30 Uhr	7	Gönn' dir ne Auszeit – Wellness für die Seele Christina Schmautz
Sonntag, 10.10. 14 – 16 Uhr	5	Barfuß gegen den Burnout Nicole Borheier
Montag, 11.10. 17:30 – 18:30	12	Raus aus dem Stress! Stress erkennen, vorbeugen und bewältigen Tanja Lange
ab Mittwoch, 13.10. 8 x 18 – 19 Uhr	5	Progressive Muskelentspannung Tanja Lange
ab Donnerstag, 14.10. 4 x 19:30 – 21:30 Uhr	17	Stress lass nach – Familien im Gespräch Christina Schmautz
ab Freitag, 15.10. 4 x 19 – 20 Uhr	10	3, 2, 1 – Entspannung! Reise in die Welt der Musik und Entspannung Nina Seibert
Samstag, 16.10. 10 – 16 Uhr	7	Selbstheilungskräfte aktivieren – Die Weisheit der inneren Bilder Gudula Steiner-Junker
Sonntag, 17.10. 10 – 15 Uhr	8	Lachyoga-Schnupper-Kurs: „Wege der Freude“ Gudula Steiner-Junker
Montag, 18.10. 18 – 19 Uhr	8	Wohlfühlgymnastik für Frauen Tanja Lange
Samstag, 23.10. 9:30 – 15:30 Uhr	11	Klangschalenentspannung – Dem Körper etwas Gutes tun Sonja Nitsch
Samstag, 30.10. 13 – 17 Uhr	11	1, 2, 3 – Musik! – Reise in die Welt der aktiven Musiktherapie Nina Seibert
Sa. 6. und So. 7.11. 10 – 18/17 Uhr	8	Chiron – die verwundete Heilerinnenkraft Ulla Janascheck

hexenbleiche@t-online.de | www.hexenbleiche.de

Das Leben im Gleichgewicht
in Balance bleiben trotz Aufgabenbewältigung,
Herausforderungen und Erwartungen
mit Elke Haag

Aufgaben- und Rollenvielfalt bringen oftmals Überforderungen mit sich, vor allem wenn man alles perfekt erledigen möchte. Auf Dauer ist dies nicht zu bewältigen, sofern man das "Sich-Gut-Gehen-Lassen" aus den Augen verliert. Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, eine Balance zwischen Anforderung, Herausforderung und persönliche Zielsetzung im beruflichen und privaten Leben zu finden.

Tagesseminar: Freitag, 05.11.2010, 10 – 16 Uhr
Kosten: 50 €

Veranstaltungsort und Anmeldung:
Frauenzentrum Hexenbleiche
55232 Alzey, Schlossgasse 11
Tel. 06731 7227
hexenbleiche@t-online.de

Qi Gong

Der Weg zu Vitalität und Ausgeglichenheit
mit Gudrun Simon

Qi Gong ist eine Jahrtausend alte chinesische Heillehre. Körper und Geist sind miteinander verbunden, deshalb wirken die Übungen ganzheitlich. Sie helfen das körperliche und seelische Gleichgewicht zu bewahren oder wiederherzustellen. Durch die Zusammenziehung und Dehnung von Muskeln und Muskelgruppen, die Bewegung von Sehnen und Bändern sowie die Dehnung der Knochen in den Gelenken wird der Fluss der Energie gefördert und die Beweglichkeit erhalten oder wiederaufgebaut. Durch Übungsformen aus dem medizinischen Qi Gong können Verspannungen, Kopfwahl, Gelenksteifigkeit, Herzschwächen, Kreislaufprobleme usw. vermindert werden. Die beruhigenden Bewegungen und das Atmen in Verbindung mit dem Loslassen von Belastendem machen uns ausgeglichener und wir können unser psychisches Gleichgewicht wiedererlangen oder aufrechterhalten. In unseren Qi Gong Kursen werden kurze, in sich abgeschlossene Übungseinheiten vermittelt, die Sie problemlos und jederzeit in Ihrem Alltag anwenden können.

Termine: Samstag, 6.11.2010 von 9 – 17 Uhr oder
Sonntag, 7.11.2010 von 9 – 16 Uhr
Kosten: 50 € pro QiGong-Tag

Anmeldung: Gleichstellungsbeauftragte Katharina Nuß
55232 Alzey | An der Hexenbleiche 34
Telefon: 06731/408-5091
frauenbuero@kreis-alzey-worms.de
www.kreis-alzey-worms.de

Anmeldung im Frauenzentrum Hexenbleiche | 06731 7227
55232 Alzey | Schlossgasse 11 (Burggrafiat)