

Programm – Frauengesundheitswoche vom 23.05.2016 – 29.05.2016

Montag: 23.05.2016

18:00 Uhr Veranstaltungsort: Hof Blanken in Loxstedt

Anette Rümelin - „Wohin mit meiner Wut?“

Wut ist ein wichtiges, aber häufig unterdrücktes Gefühl. Sofern Wut unterdrückt wird, führt sie häufig zu symptomatischen Beschwerden wie Kopf- oder Bauchschmerzen. Das ist bei Erwachsenen nicht anders als bei Kindern. Im Seminar gehen wir der Wut in uns auf den Grund: Was macht uns wütend und warum? Wie lassen wir die Wut heraus, bzw. warum schlucken wir unsere Wut herunter? Wenn wir die Wut heraus lassen, plagen uns danach häufig Schuldgefühle, weil wir vielleicht gebrüllt haben oder anderweitig aggressiv reagiert haben. Wir lernen im Kurs, unsere Wut zu steuern und Strategien, wie wir mit unserer Wut umgehen können ohne dadurch andere oder uns zu verletzen, weder durch Worte noch durch Taten. Hierbei lernen wir auch viel darüber, wie wir mit der Wut unserer Kinder umgehen können.

Dauer: ca. 120 Minuten / Kosten pro Person 15,00 Euro

19:00 Uhr Veranstaltungsort Gemeindehaus Johannes in Bexhövede

- Literaturabend -

Lesung aus „Die verborgene Sprache der Blumen“ von Vanessa Diffenbaugh

Juliane Meinefeld hat wieder ein interessantes Buch ausgewählt. Der Buchverlag beschreibt das Buch auf folgende Weise: „Das Wichtigste im Leben der jungen Victoria sind Blumen. Sie weiß alles über sie und kennt vor allem ihre Bedeutung. Aufgewachsen in Waisenhäusern und Pflegefamilien, rettet dieses Wissen sie immer wieder. Mit achtzehn findet Victoria Arbeit in einem Blumenladen und bindet mit viel Erfolg und Einfühlungsvermögen für jeden Kunden den richtigen Strauß: Myrte für Liebe, Jasmin für Nähe, Maiglöckchen für Rückkehr des Glücks. All das wünscht sich Victoria auch, als sie Grant kennenlernt. Erstaunt stellt sie fest, dass er ebenfalls die Sprache der Blumen versteht – und sie von demselben Menschen gelernt hat wie sie selbst ...“. Wird sie sich von ihren alten Mustern befreien können, gelingt Nähe und Liebe für Victoria, die in ihrer Kindheit nichts als Fremde und Wechsel erlebt hat?

Wir werden Auszüge aus dem Buch hören und anschließend bei einem Getränk den Abend gemeinsam ausklingen lassen.

Dauer ca. 120 Minuten

Spenden sind willkommen

19:30 Uhr Veranstaltungsort : Naturheilpraxis in Bexhövede

Burga Hencken - Workshop „Handauflegen“

Der Workshop besteht aus zwei Teilen.

Theorie: Was ist Handauflegen?

Praxis: Wie kann ich die Energien für mich nutzen?

Der Workshop wendet sich an die Menschen, die sich noch nicht ganz sicher sind ob sie dieser Methode trauen sollen.

Dauer: ca. 150 Minuten / Kosten pro Person 12,00 Euro

Dienstag, 24.05.2016

10:00 Uhr Veranstaltungsort Gemeindehaus Johannes in Bexhövede

Martina Barkhausen – Tanztherapie

TANZEN, TANZEN, TANZEN!!!

Tanze wer Du bist, was Du bist, wie Du bist ...

Aus dem freien Bewegungsimpuls entsteht der ganz persönliche (Heilungs-) Tanz.

Nichts muss, alles kann und darf im eigenen Tempo geschehen.

Stampfen, hüpfen, drehen, kreisen, zittern, wiegen, schlängeln ...

Tanze in Deine Kraft und Stärke, damit die Lebensfreude und Zufriedenheit in dir wachsen kann.

Fühle Dich wohl in Deinem Körper, akzeptiere dich so wie du bist.

Komm und lass Dich überraschen, von dem was in Dir steckt!

Bitte bequeme Kleidung, Isomatte, eine Wolldecke und ein Kissen mitbringen.

Dauer ca. 120 Minuten, Kosten 10,00 Euro pro Per

18:00 Uhr Veranstaltungsort Gemeindehaus Johannes Bexhövede

Anette Rümelin - Achtsamkeit und Gelassenheit im Alltag / Zeit für mich als Frau

Fühle ich mich permanent gestresst? Fühle ich mich wie im Hamsterrad, immer in Bewegung ohne Ruhephasen? Achte ich auf mich und meine Bedürfnisse?

Wir erarbeiten uns einen Weg, um trotz großer Belastungen Ruheinseln zu finden und kleine Wohlfühlmomente in den stressigen Alltag einzubauen. Einen Weg aus der Überforderung und Selbstaufgabe hin zum Wiederwahrnehmen und Ernstnehmen unserer Gefühle und Bedürfnisse.

Es geht darum, auch in unserer schnelllebigen Zeit Ruhe zu bewahren und bei uns selbst bleiben zu können, denn die permanente Ignoranz unserer Bedürfnisse macht schlimmstenfalls krank.

Bitte bequeme Kleidung, Iso oder Yoga-Matte mitbringen.

Dauer 120 Minuten, Kosten 15,00 Euro pro Person

18:30 Uhr – Veranstaltungsort: Hof Blanken in Loxstedt

Hanne Blanken – Super-Food

Was sind Superfoods?

In diesem Vortrag geht es nicht um eine neue Diät, sondern wie für doppelt und dreifach im Einsatz stehende Heldinnen eine Pause oder eine Mahlzeit, gesund und energieaufladend gestaltet werden kann.

Mit SUPERFOOD eben!

Es kann probiert werden. Rezepte? Na klar!

Dauer ca. 60 – 90 Minuten. Kosten 10,00 Euro pro Person

19:30 Uhr – Veranstaltungsort: Naturheilpraxis in Bexhövede

Barbara Harms – Papiloma Viren

Papiloma-Viren: Warum sollte ich meine/n Tochter / Sohn gegen das humane Papilloma-Virus (HPV) impfen lassen?

„Natürlich um das Risiko einer Erkrankung an Gebärmutterhalskrebs zu senken!“

Dumme Frage! Oder trügt der offizielle Schein?

Eine genaue Beleuchtung der Fakten und offiziellen Statements.

Dauer ca. 60 Minuten, Kosten 5,00 Euro pro Person

Mittwoch, 25.05.2016

15:00 Uhr – Veranstaltungsort: Hof Blanken in Loxstedt

Herr Moritz – Spinnen am Spinnrad

Von der Wolle zum Garn durch die Jahrhunderte!

Der Faden der Ariadne!

Ein Streifzug durch die Entwicklung des „Spinnens“ von der „Astspindel“ über die „Fallspindel“ zum heutigen „Flügelspinnrad“.

Dornröschen stach sich an der Spindel! Wie alt ist das Märchen?

Dauer ca. 90 Minuten, Kosten 5,00 Euro pro Person

17:00 Uhr Veranstaltungsort: Hof Blanken in Loxstedt

Axel Poppe - Auto Pannenkurs

Themen des Pannenkurses:

Beleuchtung, Reifendruck, Flüssigkeiten auffüllen, Warnleuchten usw.

sowohl in Theorie als auch in Praxis!

Dauer ca. 60 Minuten, Kosten 5,00 Euro pro Person

18:15 Uhr - Veranstaltungsort: Turnhalle in Bexhövede

Kiki Bayer – Pilates

Pilates ist ein Körpertraining, bei dem vor allem die tiefliegenden Muskelgruppen angesprochen werden. Die Kräftigung der Muskulatur steht im Vordergrund, besonders der Beckenboden, die Bauch – und Rückenmuskulatur. Pilates wird auch als ganzheitliche Gesundheitsgymnastik und Körperwahrnehmung bezeichnet.

Mitzubringen sind: Ein großes Handtuch für die vorhandenen Matten, ein kleines Handtuch zur Unterstützung des Kopfes, bequeme Kleidung, dicke Socken – KEINE Turnschuhe!

Dauer ca. 60 Minuten, Kosten 5,00 Euro pro Person

19:30 Uhr – Veranstaltungsort: Naturheilpraxis in Bexhövede

Katja Littmann – die Urinstinkte der Frau oder die sogenannte „schwierige Frau“

Zum richtigen Rudel finden und Zugehörigkeit als Segen empfinden.

Viele starke Frauen hatten in ihrer Kindheit das Gefühl, aus Versehen in der falschen Familie gelandet zu sein. Das schwarze Schaf / häßliche Entlein der Familie zu sein.

Als Erwachsene haben wir nun die Möglichkeit, Zeit und Energie für die Suche nach unserer wahren Familie, unseren Seelenverwandten aufzuwenden.

Ich möchte Ihnen anhand des Märchens „Das hässliche Entlein“ von H.C. Andersen in der Interpretation von Clarissa Pinkola Estés „Die Wolfsfrau“ genau das aufzeigen.

Dauer ca. 60 – 90 Minuten, Kosten pro Person 5,00

Donnerstag, 26.05.2016

10:00 Uhr – Veranstaltungsort: Naturheilpraxis in Bexhövede

Anja Buschmann – Craniosacrale Selbstbehandlung

Craniosacrale Therapie ist eine ganzheitliche Behandlungsform, die mit dem craniosacralen Rhythmus des Körpers arbeitet. Dieser Rhythmus der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit setzt sich im ganzen Körper fort und macht es möglich Spannungen und Blockaden zu erspüren und zu lösen.

Es ist möglich ihn selbst wahrzunehmen und durch eine Selbstbehandlung ein entspannteres Gleichgewicht im Körper zu erreichen.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Yogamatte / Isomatte, Wolldecke und ein Kissen, warme Socken

Dauer ca. 90 Minuten, Kosten 5,00 Euro pro Person

15:00 Uhr – Veranstaltungsort: Naturheilpraxis in Bexhövede

Barbara Harms – Brustgesundheit

Die weibliche Brust ist etwas wunderbares, sie nährt, wärmt, gibt Trost, erregt!

Und sie ist Angst besetzt – das Damoklesschwert - Brustkrebs.

Themen des Vortags werden sein:

Wofür steht die Brust im Leben einer Frau?

Welche organsprachlichen Verbindungen gibt es?

Welche Möglichkeiten haben ich bei Knoten- oder Zystenbrüsten diese positiv zu beeinflussen?

Wie kann ich die Brustgesundheit erhalten?

Wie sollte ein BH sitzen, damit er hilfreich ist? Wie ermittle ich die richtige BH Größe für mich?

Dauer ca. 90 Minuten, Kosten 5,00 Euro pro Person

18:00 Uhr – Veranstaltungsort: Naturheilpraxis in Bexhövede

Maren Suhr – Kräuterwanderung

Kräuterwanderung – Wildkräuter/Gartenkräuter

Bei einer Wanderung, erkennen und sammeln von Kräutern. Anschließend Verarbeitung der Kräuter zu Suppe und Dessert, natürlich mit Verkostung . Außerdem stellen wir ein Kräutersalz mit Wildkräutern her.

Wetterfeste Kleidung!

Dauer ca. 180 Minuten, Kosten pro Person 15,00 Euro

18:00 Uhr – Veranstaltungsort: Gemeindehaus in Bexhövede

Sigrid Schrader – Frauentänze

Gehen Sie mit mir auf Reisen.

Wir wollen Frauentänze aus verschiedenen Ländern kennenlernen und schauen, was sie heute hier bei uns und in uns in Bewegung bringen können. Frauentänze sind ein Vermächtnis anderer Frauen,

aus anderen Zeiten und von anderen Orten. Zum Teil sind es rituelle Tänze, die uns an altes Frauenwissen erinnern. Wir greifen vergessene Wege wieder auf und beleben sie neu.

Dauer 180 Minuten, Kosten 15,00 Euro pro Person

18:30 Uhr – Veranstaltungsort: Hof Blanken in Loxstedt

Marlene Richter – Kochabend

Marlene Richter lädt zu einer gemütlichen Kochrunde ein. Zubereitet werden Brot (Foccacia) und verschiedene Brotaufstriche aus Fisch bis vegan, die ausgesprochen lecker sind und die Sie leicht zu Hause nachkochen können.

Dauer ca. 120 Minuten, Kosten 15,00 Euro pro Person

Freitag, 27.05.2016

15:00 Uhr Veranstaltungsort: Hof Blanken in Loxstedt

Hanne Blanken - Basische Ernährung

Von Säuren und Basen.

Die Übersäuerung des Körpers zu vermeiden, schützt vor chronischen Krankheiten, Allergien, Übergewicht und Energieverlust.

Eine basische Grundernährung schafft Abhilfe und belohnt uns mit Vitalität und Wohlbefinden.

Dauer ca. 60 Minuten, Kosten pro Person 5,00 Euro

17:00 Uhr Veranstaltungsort: Naturheilpraxis in Bexhövede

Astrid Campe-Hoes

Verbindung mit Mutter Erde – entdecke und erwecke die Schöpferinnenkraft, die Göttin in Dir

Wir Menschen stehen hier auf der Erde. Ähnlich wie die Bäume mit Wurzeln, die in die Erde hinab reichen. Einem Stamm und einer Krone, die wir in den Himmel strecken. Auf unserem Lebensweg geschieht es oft, dass wir diese Verbindung verlieren.

Im Kreise der Frauen wollen wir diese ursprüngliche Verbindung zu Mutter Erde wieder in uns erwecken, damit sie uns im Alltag eine wichtige Quelle der Kraft und Führung sein kann.

Teil dieses Angebotes ist eine Stille Meditation. Desweiteren begeben wir uns auf eine Reise zum Herzen der Erde, zu unseren Wurzeln.

Göttinnenkarten geben uns eine Idee, wie diese ursprüngliche weibliche Kraft durch Dich in die Welt gebracht werden möchte.

Dauer 120 Minuten, Kosten 10,00 Euro pro Person

Bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen, sowie Decke, kl. Kissen. Für Getränke ist gesorgt.

20:00 Uhr Veranstaltungsort: Gemeindehaus Johannes in Bexhövede

In Kooperation mit dem Frauentreff der Kirchengemeinde Bexhövede

Kinoabend: gezeigt wird der Film „*We want sex*“

Die Frauen sitzen in Unterwäsche an der Nähmaschine, um die warme und stickige Hallenluft zu ertragen. Rita OGrady (Sally Hawkins) und ihre Kolleginnen arbeiten 1968 im Ford-Werk in einem Londoner Vorort. Die Frauen nähen die Bezüge für die Autositze und sie nehmen die schwierigen Arbeitsbedingungen in der Fabrik mit Humor. Doch dann erfährt Rita, dass die Betriebsleitung die Näherinnen als "ungelernte Arbeitskräfte" bezeichnet und ihnen dadurch weniger Lohn zahlt. Das geht gar nicht, denkt sich Rita und gemeinsam mit Gewerkschaftsvertreter Albert (Bob Hoskins) tritt sie der Unternehmensführung gegenüber und beginnt den Kampf um Gerechtigkeit.

Es werden engl. Getränke und Snacks gereicht / Spenden sind willkommen

Samstag, 28.05.2016

10:00 Uhr Veranstaltungsort: Gemeindehaus Johannes in Bexhövede

Ursula Maria Beugel - Frauencoaching

Vortrag: „Mein bestes Leben – dem eigenen Leben neuen Raum geben“

Die Teilnehmerinnen erhalten Ansporn und Anregungen, ihren Mix aus Begabungen, Eigenschaften und Erfahrungen neu in den Blick zu nehmen und dann den roten Faden in der eignen Vita zu entdecken. Wir wollen die Frage beantworten, warum es sinnvoll ist, sich mit der eigenen Lebensführung zu beschäftigen und was auf dem Weg zum „bestem Leben“ alles zu beachten ist. Der Vortrag soll die Teilnehmerinnen stärken und ermutigen, sich auf ihre ganz eigene Entdeckungsreise zu begeben und in ihre Bestimmung zu kommen.

Dauer, ca. 90 Minuten, Kosten pro Person 7,00 Euro

14:00 Uhr Veranstaltungsort: Hof Blanken in Loxstedt

Tilde Kliem - „Blumendeko“

Schon als Kind haben mich Blumen und die Natur generell fasziniert.

Die Farben und der Duft der Blumen, aber auch z.B. knorrige und bemooste Äste sowie schöne Baumrinden oder auch Steine geben mir Inspiration,

aus diesen natürlichen Materialien wunderbare Kränze, Gestecke oder Dekorationen (Tisch, Hochzeit

u.a.) zu erstellen.

Wenn Sie Lust haben, etwas Eigenes zu schaffen, unterstütze ich Sie gerne dabei!

Dauer ca. 120 Minuten, Kosten 15,00 Euro pro Person

17:00 Uhr Veranstaltungsort: Gemeindehaus Johannes in Bexhövede

Martina Barkhausen – Tanztherapie

TANZEN, TANZEN, TANZEN!!!

Tanze wer Du bist, was Du bist, wie Du bist ...

Aus dem freien Bewegungsimpuls entsteht der ganz persönliche (Heilung-) Tanz. Nichts muss, alles kann und darf im eigenen Tempo geschehen.

Stampfen, hüpfen, drehen, kreisen, zittern, wiegen, schlängeln ...

Tanze in Deine Kraft und Stärke, damit die Lebensfreude und Zufriedenheit in dir wachsen kann.

Fühle Dich wohl in Deinem Körper, akzeptiere dich so wie du bist.

Komm und lass Dich überraschen, von dem was in Dir steckt!

Bitte bequeme Kleidung, eine Wolldecke und ein Kissen mitbringen.

Dauer ca. 120 Minuten, Kosten 10,00 Euro pro Person

Sonntag, 29.05.2016

10:00 Uhr Veranstaltungsort: Gemeindehaus Johannes in Bexhövede

Simone Döscher - Kunstprojekt Lebensräume – Freiräume

„Was ist mir wichtig in meinem Leben?“ – Diese Frage wird in diesem Workshop Grundlage des kreativen Schaffens sein. Sie bietet die Gelegenheit, persönliche Lebenssituationen zu visualisieren und bildlich darzustellen. Dabei werden künstlerische Möglichkeiten als Mittel zum Ausdruck vorgestellt. Kein Kunstwerk, sondern die Wahrnehmung persönlicher Prioritäten ist das Ziel.

Dauer ca. 180 Minuten, Kosten 15,00 Euro pro Person + 3 Euro Materialkosten

16:00 Uhr Veranstaltungsort: Hof Blanken in Loxstedt

Abschlussfest der Frauengesundheitswoche

Wir feiern einen hoffentlich gelungenen Abschluss unserer Frauenwoche und freuen uns darauf alle Teilnehmerinnen, ReferentInnen und Referenten wiederzusehen.
