

Ein Tag für Frauen im ZIL von Miteinander-Füreinander Kiel e.V. "Wir sorgen für uns."

Am **Sonntag, den 24. April von 11 - 17 Uhr** (Einlass 10.30 Uhr) haben wir ein besonderes Programm zusammen gestellt. Am Vormittag gibt es vier Vorträge mit Impulsen zu Themen der Selbstsorge. Am Nachmittag könnt ihr zwei der Themen, die euch angesprochen haben in Kurz-Workshops vertiefen. In der Pause zwischen Vorträgen und Workshops (ca.13.00 - 14.00 Uhr) halten wir einen kleinen Imbiss bereit, ihr könnt euch aber auch selbst was mitbringen.

Vortrag I : 11.00 – 11.25 Uhr Gestalt –was ist das?

Mechthild Rathje - Gestalttherapeutin und Trauerbegleiterin - stellt ihre Arbeit vor. In ihrem Vortrag geht sie darauf ein was Gestalttherapie ausmacht und wie darin gearbeitet wird.

Vortrag II : 11.30 – 11.55 Uhr Genuss als Selbstfürsorge

Dagmar Teich - Oecotrophologin und systemische Therapeutin - in diesem Vortrag geht es um die Aspekte Genuss und Achtsamkeit als Form der Selbstfürsorge mit Wirkung auf das Wohlbefinden.

Vortrag III : 12.00 – 12.25 Uhr Kinesiologie

Unsichtbares wird sichtbar mittels Muskeltest. Kirsten Brecht - Hildebrandt
Die angewandte Kinesiologie ist ein sanfter und schneller Weg um psychische Konflikte, die emotionale oder traumatische Ursachen haben und sich in körperlichen Symptomen oder anderen Blockaden zeigen, aufzudecken. Auch Unverträglichkeiten können getestet werden.

Vortrag IV : 12.30 – 12.55 Uhr Kunst und Kreativität

Dorothee Fiedler, Kunst- und Focusingtherapeutin stellt ihre Arbeit vor.
Der Vortrag behandelt die Wirkung von Kunst und Kreativität auf unseren psychischen und physischen Organismus am Beispiel eines Klientenbildes.

Workshop zum Vortrag I : 14.00 oder 15.30 Uhr

„Die fünf Säulen der Identität“

Was macht uns eigentlich als Mensch und eigene Persönlichkeit aus? Was trägt und stützt unsere Identität? Das Modell der fünf Säulen der Identität geht davon aus, dass sich diese auf fünf wesentliche Lebensbereiche eines Menschen stützt. Es ist eine Möglichkeit Identität darstellbar und bewusst zu machen. In dem Workshop wird das Modell vorgestellt und es kann eine erste persönliche Auseinandersetzung damit stattfinden.

Workshop zum Vortrag II : 14.00 oder 15.30 Uhr

Im Workshop wollen wir die Sinne in einigen praktischen Übungen schärfen, frühere und neue Sinneseindrücke wachrufen und genießen. Die „ 7 Regeln des Genießens“ und der Austausch in der Gruppe ermöglichen die Reflexion auf das eigene Genusserleben im Alltag.

Workshop zum Vortrag III : 14.00 oder 15.30 Uhr

Demonstration einer kinesiologischen Sitzung und Austesten eigener Anliegen. Übung des Fingertests zur eigenen Nutzung. Es ist mir eine Freude, diese effektive Methode weiter zu verbreiten.

Workshop zum Vortrag IV : 14.00 oder 15.30 Uhr

Im Workshop werden wir einen geführten künstlerischen Prozess durchlaufen. Es werden Bilder und Deutungen entstehen, die geeignet sind, uns zu überraschen und einen heilsamen Weg anzudeuten, mit uns und unserer unverwechselbaren Identität gut umzugehen.

Kosten für vier Vorträge und zwei Workshops: **gesamt 12 €**

Wir bitten um Anmeldung per Telefon 0431-260 94 240 (AB) oder kontakt@mf-kiel.de