

Ein Tag für Frauen im ZIL

von **Miteinander-Füreinander Kiel e.V.**

"Wir sorgen für uns."

Am **Sonntag, den 16. Oktober von 11 - 17 Uhr** (Einlass 10.30 Uhr) haben wir ein besonderes Programm zusammen gestellt. Am Vormittag gibt es nacheinander vier Vorträge mit Impulsen zu Themen der Selbstsorge. Am Nachmittag können zwei der Themen in Kurz-Workshops vertieft werden. In der Pause zwischen Vorträgen und Workshops (ca.13.00 - 14.00 Uhr) halten wir einen kleinen Imbiss bereit, es kann aber auch etwas mitgebracht werden.

Vorträge:

Vortrag I : 11.00 – 11.25 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 II : 11.30 – 11.55 Uhr Hypnosystemische Therapie

Petra Müller – Hypnosystemische Therapeutin und Yogalehrerin – stellt ihre Arbeit vor.

Im Vortrag geht sie darauf ein, was Hypnosystemische Therapie ausmacht und wie darin gearbeitet wird.

Vortrag III : 12.00 – 12.25 Uhr Kinesiologie

Kirsten Brecht-Hildebrandt - Kinesiologin

"Warum gerade ich?" Krankheit - ein Signal meiner inneren Weisheit.

Der Vortrag beschreibt den Weg der Kinesiologie, einschränkende körperliche, emotionale, energetische und geistige Blockaden zu lösen.

Vortrag IV : 12.30 – 12.55 Uhr Visualisierung

Dietlind Kautzky, HP Psychotherapie, Gestaltpädagogin

Dieser Vortrag beschreibt Möglichkeiten, durch unsere Vorstellungskraft auf Ereignisse unseres Lebens und auf unsere Gesundheit einzuwirken.

Kurz-Workshops:

Workshop zum Vortrag I : 14.00 oder 15.30 Uhr

Dagmar Teich - 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 des eigenen Genusserlebens und die Selbstsorge im Alltag.

Workshop zum Vortrag II : 14.00 oder 15.30 Uhr

Petra Müller – Im Workshop werden wir uns theoretisch und praktisch mit dem Thema der

„Blickwinkelveränderung“ beschäftigen. Es geht um unsere Fokussierung von Aufmerksamkeit im Alltag.

Workshop zum Vortrag III : 14.00 oder 15.30 Uhr

Kirsten Brecht-Hildebrandt - Im Workshop wird eine kurze kinesiologisches Behandlung demonstriert, sowie Anwendungsmöglichkeiten des Ringfingertests. Es geht darum wahrzunehmen, was gut für mich ist.

Workshop zum Vortrag IV : 14.00 oder 15.30 Uhr

Dietlind Kautzky bietet den Teilnehmerinnen das Angebot, sich für eine spezifische Situation, ein heilsames inneres Bild zu erarbeiten, das sie in ihren Alltag für ihre seelische/körperliche Gesundheit mitnehmen.

Kosten für vier Vorträge und zwei Workshops: **gesamt 15 € / erm. 12 € Imbiss 5 €**
Anmeldung erwünscht per Telefon 0431-260 94 240 (AB) oder kontakt@mf-kiel.de