

Schwerte, im Mai 2006

Die **PRAXIS für WEITERBILDUNG** besteht nun bereits im dritten Jahr. Sie blättern hier schon im fünften Programmheft. Diesmal soll Sie das Heft bis ins Frühjahr 2007 begleiten.

Das Schwergewicht der Weiterbildungsthemen liegt zum einen auf Fragen der persönlichen Lebensgestaltung. Die Seminare sollen Impulse zur Weiterentwicklung geben. Wer für sich selbst etwas tut, tut auch etwas für seine Freunde, Familie und nicht zuletzt für seinen Beruf. Zum anderen wollen wir auch Weiterbildung anbieten, die die psychosozialen Kompetenzen der Menschen, die in kontakt- und kommunikationsintensiven Bereichen tätig sind, wie z.B. in sozialen und pflegerischen Berufen, stärken

Ein zentrales Anliegen in diesem Jahr sind kommunikative Kompetenzen. Hierzu können Sie einen ganz neuen Zugang gewinnen, wenn Sie z.B. in die clowneske Welt mit der Diplom Psychologin und Clownin Kristina Mohr einsteigen.

Auch die kommunikativen Anforderungen im Leben mit alten Menschen sind Thema eines Seminars. Ebenso die emotionale Fitness, die uns tägliche Herausforderungen gelassener angehen lässt. Gedächtnistraining kann sehr unterstützend auf unsere geistigen Potentiale wirken und wird immer beliebter in beruflichen Kontexten. Deshalb wird dieses bewährte Angebot auch in diesem Jahr weitergeführt.

Das eigene Wohlbefinden steigert unsere Leistungsfähigkeit durch Zufriedenheit. Eine positive Einstellung zu uns selbst vermittelt auch eine positive Ausstrahlung. Die Imageberaterin B. Schiffmann vermittelt Ihnen mit ihrer individuellen Farb-, Stil- und Kleidungsberatung den erleichternden äußeren Rahmen für dieses Vorhaben.

Insgesamt ist unser Ziel, Sie in einem ausgewogenen Leben zu unterstützen, indem Sie die beruflichen und persönlichen Anforderungen zu Ihrer Zufriedenheit meistern.

Ihr Lob, Ihre Kritik, Ihre Anregungen und Anmeldungen nehme ich gerne jederzeit per e-mail oder telefonisch entgegen. Wenn Sie mich persönlich sprechen möchten, schauen Sie einfach einmal unverbindlich **donnerstags zwischen 17.00 und 20.00 Uhr** in der **PRAXIS für WEITERBILDUNG** vorbei, oder rufen Sie an und vereinbaren einen Termin mit mir.

Ich wünsche uns allen einen wunderbaren Sommer 2006, einen bunten Herbst, und einen guten mit vielen positiven Energien versehenen Übergang in das Jahr 2007!

Jutta von der Heide

PS

Kunstaussstellungen in der **PRAXIS für WEITERBILDUNG** sind geplant. Bitte beachten Sie hierzu unsere zeitnahen Extraankündigungen.

Wenn es einen Weg gibt, etwas besser zu machen: Finde ihn!
Thomas Alva

Edison

Emotionale Fitness

Mit Gelassenheit und Selbstsicherheit zu mehr Lebensqualität!

Fitness, Lebensfreude und Wohlbefinden beginnen im Kopf – was tun Sie bewusst und regelmäßig für Ihre mentale und emotionale Fitness? Wie erhalten Sie Ihre Leistungsfähigkeit und sorgen für Ihr ausgeglichenes geistiges und emotionales Wohlbefinden?

Körperliche, geistige und emotionale Fitness bilden die drei wesentlichen Säulen für Gesundheit und Wohlbefinden. Um den täglichen Herausforderungen begegnen zu können, ist es wichtig in der Balance zu bleiben und genügend Reserven zu besitzen, auf die Sie zurückgreifen können. Grundvoraussetzung ist eine hohe Stresstoleranz, damit Sie in notwendigen Situationen souverän reagieren.

Emotionales Fitnessstraining dient dazu, Fähigkeiten und neue Kräfte freizusetzen, emotionale Stressblockaden aufzulösen und „schwierige Situationen“ souverän und mit Selbstbewusstsein zu meistern. Dadurch erhöht sich Ihre Ausgeglichenheit, Leistungsfähigkeit und Belastungsfähigkeit. Verbinden Sie mentale Fähigkeiten, emotionale Ressourcen und konzentrierte Entspannung zu mehr Lebensqualität. Schaffen Sie sich Ihre eigene Energietankstelle.

Leitung: Sophia Bölingen, Dipl.-Psychologin

TeilnehmerInnen: max. 7 Personen

Zeit: **Di 16.05.;23.05.;30.05.2006,**
jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr (3x2UE)

Ort: PRAXIS für WEITERBILDUNG
Am Holderbusch 6
58239 Schwerte

Teilnahmegebühr: **75,- Euro**

Anmeldung: **bis 12.05.2006**
PRAXIS für WEITERBILDUNG
Tel. 02304-898109 (AB) oder
persönlich donnerstags 17.00 bis 20.00 Uhr

Neurobic – Fit im Alltag

In einer Kleingruppe wollen wir in lockerer Atmosphäre und mit viel Spaß unsere kleinen grauen Zellen anregen.

Wie funktioniert Denken und Erinnern?

Wie kann ich meine geistige Leistungsfähigkeit über eine längere Lebensspanne verbessern?

Wußten Sie schon, dass auch bei Erwachsenen noch neue Verbindungen zwischen Gehirnzellen entstehen können, und dass alle fünf Sinne zum Speichern von Informationen wichtig sind?

Wenn Sie diese und andere Fragen rund um das Gedächtnis interessieren, bieten wir Ihnen neuartige Methoden, die Sie in Ihre Alltagsaktivitäten einbauen können. In einer kostenlosen Einführung können Sie sich entscheiden, ob Sie den Kursus besuchen möchten.

Leitung: Christel Ibert, Gedächtnistrainerin

TeilnehmerInnen: max. 8 Personen

Zeit: **Di 23.05.2006, 30.5.;6.6.;13.6.** jeweils **10.00-11.30 Uhr (4x 2UE)**

Ort: PRAXIS für WEITERBILDUNG
Am Holderbusch 6
58239 Schwerte

Teilnahmegebühr: **35,- Euro**

Anmeldung: PRAXIS für WEITERBILDUNG
Tel. 02304-898109 (AB) oder
persönlich donnerstags 17.00 bis 20.00 Uhr

7 Kräuter im Frühjahr

Frühjahr – Zeit der aufsteigenden Energie.

Das Gan-Qi, die Frühjahrsenergie, drängt nach außen und oben – wir fühlen uns kraftvoll und spannungsgeladen. In jedem Frühjahr fangen 1000 neue Jahre an. Da müssen die Leitbahnen frei sein, damit die neue Kraft frei fließen kann. Sonst leiden wir womöglich unter Frühjahrsmüdigkeit oder schlimmer – krampfartigen Oberbauchschmerzen.

Mit Pfarrer Kneipp sprechen wir in Europa von der entschlackenden Frühjahrskur. In der chinesischen Medizin sprechen wir vom Stau des Gan-Qi als der typischen Frühjahrskrankheit.

Damit das Frühlings-Qi sich entfalten kann, müssen wir uns weiten und entspannen, auf der seelischen Ebene für das Neue öffnen. Dies gilt auch auf der körperlichen Ebene. Daher werden wir reinigende und entspannende Kräuter kennenlernen.

Am Ende des Seminars werden die TeilnehmerInnen gemeinsam ein Kräutermenü verzehren.

Leitung: Ulrich Flasche, Dipl.-Päd.

Teilnehmerinnen: max. 7 Personen

Zeit: **Do 25.05.2006** (Himmelfahrt),
von 11.30 bis 14.30 Uhr (4 UE)

Ort: PRAXIS für WEITERBILDUNG
Am Holderbusch 6
58239 Schwerte

Teilnahmegebühr: **25,- Euro**

Anmeldung: **bis zum 17.05.2006**
PRAXIS für WEITERBILDUNG
Tel. 02304-898109 (AB) oder
persönlich donnerstags 17.00 bis 20.00Uhr

„Ein Clown ist!“ oder „Zack: Glück“

Eine Einführung

Möchten Sie einmal in die Welt einer Clownin einsteigen? Erleben, wie es ist, wenn Sie alles zum ersten Mal sehen? „Auja“ und Staunen als Lebensgefühl entdecken? Unkonventionelle Gangarten, das übertriebene Gefühls-ABC und die eigene rote Nase kennenlernen?

Für mich ist der Clown ein Alltagskünstler, er darf „öffentlich ausatmen“. Er erinnert ans „innere freie Kind“, unmittelbar unterwegs in der Welt und unerschütterlich da - im Hier und Jetzt. Gerade in kontaktintensiven sozialen Berufen kann die Begegnung mit den eigenen Clownsgebaren einen anderen Umgang mit Problemen und Alltagslasten ermöglichen und (wieder) mehr Lebendigkeit erlauben.

Ein achtsames Abenteuer erwartet Sie! Ich biete Ihnen einen Einblick mit bewegten lauten, sowie stillen zarten Elementen. Es wird auch Platz zur Reflexion geben. Bitte bringen Sie Lust auf Unkonventionelles, bequeme Kleidung und ggfs. dicke Socken mit.

Leitung: Kristina Mohr, Clownin, Saxophonistin, Dipl. Psychologin

TeilnehmerInnen: max. 6 Personen

Zeit: **Sa 17.6. 2006**
von 14.30 – 18.00 Uhr (4 UE)

Ort: PRAXIS für WEITERBILDUNG
Am Holderbusch 6
58239 Schwerte

Teilnahmegebühr: **40,- Euro**

Anmeldung: **bis 10.6.2006**
PRAXIS für WEITERBILDUNG
Tel. 02304-898109 (AB) oder
persönlich donnerstags 17.00 bis 20.00 Uhr

Starkes Herz – gesunder Kreislauf

Kräuter im Sommer

In diesem sommerlichen Kräuterseminar werden in Europa wachsende Kräuter für Herz- und Kreislauf vorgestellt. Das Seminar soll als Baustein zum Wissen eines aufgeklärten Patienten beitragen und als Element einer neuen Hausmedizin dienen. Die äußerst differenzierte pharmakologische Systematik der Traditionellen Chinesischen Medizin wird als Ausgangsbasis benutzt und auf die hier heimischen Heilpflanzen angewandt. Fotos zeigen die Heilkräuter am natürlichen bevorzugten Standort.

Es wird Gelegenheit gegeben, einen großen Teil der Heilpflanzen als getrocknetes Kraut in Augenschein zu nehmen und als Arzneitee in geringen unbedenklichen Mengen selbst zu verkosten und somit Geschmack und Geruch aus eigener Anschauung kennenzulernen. Es wird systematische Informationen über Anwendung und Wirkrichtung, ihren Organbezug, ihre Geschmacks- und Energiequalität nach der chinesischen Pharmakologie geben.

Da einige der behandelten Heilpflanzen nicht zur Selbstmedikation geeignet sind, werden zu diesen Pflanzen neben dem Einsatzbereich auch Fertigarzneimittel des Handels genannt. Diese Informationen, können die Teilnehmenden für das Gespräch mit ihrem Hausarzt oder Heilpraktiker, der diese Arzneimittel verordnen kann, rüsten.

Leitung: Ulrich Flasche, Dipl.-Päd.

TeilnehmerInnen: max. 7 Personen

Zeit: **26.07.2006,**
von 16.00 bis 18.00 Uhr

Ort: Zwischenräume
Scheffelstr. 25
Dortmund

Teilnahmegebühr: **20,- Euro**

Anmeldung: **bis zum 19.07.2006**
PRAXIS für WEITERBILDUNG
Tel. 02304-898109 (AB) oder
persönlich donnerstags 17.00 bis 20.00Uhr

Von der Kleidersammlung zur Basisgarderobe

Eine Garderobe entsteht nicht an einem Tag

Damit Hilferufe wie: „Mein Kleiderschrank ist voll und ich habe nichts anzuziehen!“, endlich der Vergangenheit angehören und Sie sich stilsicher Ihre Garderobe aufbauen können, sind folgende Lehrinhalte unser Thema für diesen Seminartag:

- Die eigenen Proportionen erkennen.
- 10 Kleidungsstücke und ihre vielfältigen Kombinationsmöglichkeiten.
- Was trägt Frau zu welchem Anlass?
- Ohne Accessoires kein Modeleben.
- Und natürlich alle Fragen, die Sie haben.

Bringen Sie bitte zwei Lieblingskleidungsstücke, Ihre Sonnenbrille und ein Maßband mit!

Leitung: Barbara Schiffmann, Dipl.-Designerin, Farb-, Stil- u. Imageberatung

TeilnehmerInnen: max. 6 Personen

Zeit: **So 13.8.2006,**
von 10.30 bis 15.00 Uhr

Ort: PRAXIS für WEITERBILDUNG
Am Holderbusch 6
58239 Schwerte

Teilnahmegebühr: **80,- Euro** (incl. Material u. Imbiss)

Anmeldung: **bis 1.8.2006**
PRAXIS für WEITERBILDUNG
Tel. 02304-898109 (AB) oder
persönlich donnerstags 17.00 bis 20.00 Uhr

Vom Wunschtraum zum erfüllten Leben

Lebensträume und Berufsziele entdecken und verwirklichen

- Jeden Morgen aufwachen und sich auf den Tag freuen, der vor Ihnen liegt...
- Die eigenen Träume und Talente entdecken und entfalten...
- Ersehnte Veränderungen endlich vollziehen...
- Im Berufsleben und Privatleben mehr und mehr das tun, was Sie lieben...

Die Teilnahme an diesem Seminar bringt Sie auf den Weg. Nach der „Wishcraft“ – Methode der amerikanischen Karriereberaterin Barbara Sher lernen Sie, Ihre Träume und Wünsche ernst zu nehmen und sie in realistische Ziele zu verwandeln. Hindernisse in Form von Zweifeln, Ängsten und Widerständen werden mit Hilfe der Gruppe überwunden, so dass Sie Ihren Zielen im Verlauf des Seminars ein ganzes Stück näher kommen.

Leitung: Sabine Ulrike Schmidt, cand. M.A. Soziale Verhaltenswissenschaften, Krankenschwester, Erfolgsteamleiterin n. B.Sher

TeilnehmerInnen: max. 6 Personen

Zeit: **Di 15.8. bis 17.10.2006 wöchentlich**
jeweils 20.00 – 22.30 Uhr (9x3UE=27UE)

Ort: PRAXIS für WEITERBILDUNG
Am Holderbusch 6
58239 Schwerte

Teilnahmegebühr: **135,- Euro**

Anmeldung: **bis zum 15.07.2006**
PRAXIS für WEITERBILDUNG
Tel. 02304-898109 (AB) oder
persönlich donnerstags 17.00 bis 20.00 Uhr

Literaturhinweis: „Wishcraft Lebensziele und Berufsziele entdecken und verwirklichen“, von Barbara Sher. (Im Buchhandel erhältlich.)
--

Sommerfreuden

Den Sommer im Garten genießen

Wir wählen einen Naturausschnitt. Diesen setzen wir als hochsommerliches Parallelgesteck um.

Bitte bringen Sie ein kleines Schneidemesser und evtl. Handschuhe mit, denn Materialien suchen wir uns im Garten und in der Natur.

Leitung: Angelika Holz (Floristin, „Rosenholz“)

TeilnehmerInnen: max. 8 Personen

Zeit: **19.08.2006,**
von 15.00 bis 17.00 Uhr

Ort: PRAXIS für WEITERBILDUNG
Am Holderbusch 6
58239 Schwerte

Teilnahmegebühr: **30,- Euro** (incl. Material)

Anmeldung: PRAXIS für WEITERBILDUNG
Tel. 02304-898109 (AB) oder
persönlich donnerstags 17.00 bis 20.00 Uhr

Neurobic – Fit im Alltag II

In einer Kleingruppe wollen wir in lockerer Atmosphäre und mit viel Spaß unsere kleinen grauen Zellen anregen.

In diesem Kurs soll das Training vom Frühsommer fortgesetzt werden.

NeueinsteigerInnen sind jedoch auch herzlich willkommen!

Leitung: Christel Ibert, Gedächtnistrainerin

TeilnehmerInnen: max. 8 Personen

Zeit: **Do 7.9.; 14.9.; 21.9 und 28.9.**
jeweils 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: PRAXIS für WEITERBILDUNG
Am Holderbusch 6
58239 Schwerte

Teilnahmegebühr: **35,- Euro**

Anmeldung: PRAXIS für WEITERBILDUNG
Tel. 02304-898109 (AB) oder
persönlich donnerstags 17.00 bis 20.00 Uhr

Dieser Kursus kann auf Wunsch laufend z.B. donnerstags fortgesetzt werden

Herbstzauber

... der Herbst bringt die Früchte ...

Wir treffen uns, um den Herbstanfang floristisch zu gestalten. Mit Früchten und Naturmaterialien werden wir ein herbstliches „Gelege“ fertigen.

Bitte bringen Sie ein kleines Schneidemesser und evtl. Handschuhe mit, denn Materialien suchen wir uns im Garten und in der Natur.

Leitung: Angelika Holz (Floristin, „Rosenholz“)

TeilnehmerInnen: max. 8 Personen

Zeit: **Sa 23.9.2006,**
von 15.00 bis 17.00 Uhr

Ort: PRAXIS für WEITERBILDUNG
Am Holderbusch 6
58239 Schwerte

Teilnahmegebühr: **30,- Euro** (incl. Material)

Anmeldung: PRAXIS für WEITERBILDUNG
Tel. 02304-898109 (AB) oder
persönlich donnerstags 17.00 bis 20.00 Uhr

Wir werden immer älter und unsere Eltern auch.

An drei Abenden wollen wir uns mit Informationen und Informationsquellen zum Altern, mit Problemen des Alters und mit dessen Chancen auseinandersetzen.

Die Lebenserwartung ist gestiegen. Methusalem ist Wirklichkeit, denn es vollzieht sich in unsere Gesellschaft ein demografischer Wandel. Noch niemals zuvor haben so viele Generationen gleichzeitig miteinander leben können.

Aber was bedeutet das konkret für mich und meine Familie?
Was muss, was kann, was will ich tun, wenn meine Eltern älter werden und ich auch?

Die Themen sollen sein:

- Demografischer Wandel und die gesellschaftliche Sicht des Alters, sowie rechtliche Aspekte (z.B. „Betreuungsvollmacht“, „Patientenverfügung“)
- Körperliche und seelische Veränderungen und wachsende Hilfe- und Pflegebedürftigkeit im Alter (z.B. Vergesslichkeit und Vergessen; Tod und Traurigkeit)
- Lebenspläne schmieden: was kann ich jetzt schon für mich tun? (z.B. unterstützende Netzwerke knüpfen; Wohnformen für das Alter)

Leitung: Jutta von der Heide, Diplom-Pädagogin, Krankenschwester

TeilnehmerInnen: max. 8 Personen

Zeit: **Mittw.20.9.; 27.9.; 4.10.2006,**
jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr (6UE)

Ort: PRAXIS für WEITERBILDUNG
Am Holderbusch 6
58239 Schwerte

Teilnahmegebühr: **30,- Euro**

Anmeldung: PRAXIS für WEITERBILDUNG
Tel. 02304-898109 (AB) oder
persönlich donnerstags 17.00 bis 20.00 Uhr

QiGong nach Prof. Zhang Guande

Eine Einführung

QiGong ist chinesische Heilgymnastik. „Qi“ = Energie, „Gong“ = Bewegung. Diese Art des QiGong ist seit den 1970iger Jahren von Professor Zhang Guande an der Universität Beijing wissenschaftlich untersucht und weiterentwickelt worden.

Die Wirksamkeit auf Körper, Geist und Seele ist bei regelmäßiger Übung positiv.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, warme Socken und ein Kissen mit.

Leitung: Bernadette Hylla, QiGong-Lehrerin, Physiotherapeutin

TeilnehmerInnen: max. 4 Personen

Zeit: **Sa 21.10.2006,**
von 17.00 bis 18.30 Uhr (2UE)

Ort: PRAXIS für WEITERBILDUNG
Am Holderbusch 6
58239 Schwerte

Teilnahmegebühr: **30,- Euro**

Anmeldung: PRAXIS für WEITERBILDUNG
Tel. 02304-898109 (AB) oder
persönlich donnerstags 17.00 bis 20.00 Uhr

QiGong als Selbstmassage

Eine besondere Methode der chinesischen Heilgymnastik QiGong ist die Selbstmassage. Sie kann eingesetzt werden, um Blockaden, wie sie z.B. bei Migräne auftreten, zu lösen. Es werden einzelne Leitbahnen, Akupunkturpunkte und Bereiche des Körpers massiert. Die Übungen sind einfach zu erlernen, aber sehr effektiv.

Erfahrungen und Kenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Auch interessierte AnfängerInnen können teilnehmen.

Leitung: Bernadette Hylla, QiGong-Lehrerin, Physiotherapeutin

TeilnehmerInnen: max. 4 Personen

Zeit: **Sa 28.10.2006,**
von 17.00 bis 18.30 Uhr (2UE)

Ort: PRAXIS für WEITERBILDUNG
Am Holderbusch 6
58239 Schwerte

Teilnahmegebühr: **30,- Euro**

Anmeldung: PRAXIS für WEITERBILDUNG
Tel. 02304-898109 (AB) oder
persönlich donnerstags 17.00 bis 20.00 Uhr

„Ein Clown ist!“ oder „Zack: Glück“ II

Eine Einführung

Dieses Seminar ist identisch mit dem im Juni beschriebenen.
Für alle , die im Sommer keine Zeit haben, wird das Seminar im November wiederholt.

Leitung: Kristina Mohr, Clownin, Saxophonistin, Dipl. Psychologin

TeilnehmerInnen: max. 6 Personen

Zeit: **Sa 11.11. 2006**
von 14.30 – 18.00 Uhr (4 UE)

Ort: PRAXIS für WEITERBILDUNG
Am Holderbusch 6
58239 Schwerte

Teilnahmegebühr: **40,- Euro**

Anmeldung: **bis 4.11.2006**
PRAXIS für WEITERBILDUNG
Tel. 02304-898109 (AB) oder
persönlich donnerstags 17.00 bis 20.00 Uhr

Sternstunden

Wohlfühlabend für Frauen

In der hektischen vorweihnachtlichen Zeit bekommt der Denkspruch „In der Ruhe liegt die Kraft“ eine ganz besondere Bedeutung.

Frauen, die sich für einen Abend im Advent entführen lassen wollen, um in eine ruhige meditative Atmosphäre einzutauchen, sind herzlich eingeladen. Bei schönen Klängen und märchenhaften Geschichten, bei kleinem Imbiss und wärmenden Getränken können Sie einen schönen entspannenden Abend in der weihnachtlich duftenden Blumenbinderei „Rosenholz“ verbringen.

Leitung: Jutta von der Heide, Dipl.-Päd.; Angelika Holz, (Floristin, „Rosenholz“)

Teilnehmerinnen: max. 10 Frauen

Zeit: **30.11.2005**, von 19.00 bis 21.00 Uhr (oder auch:**07.12.2005**)

Ort: **Blumenbinderei „Rosenholz“**
Haselackstr.
58239 Schwerte

Kosten: 20,- Euro incl. Material

Anmeldung: bis zum 23.11.2005
PRAXIS für WEITERBILDUNG
Tel. 02304-898109 (AB) oder
persönlich donnerstags 17.00 bis 20.00 Uhr

Neurobic – Fit im Alltag III

In einer Kleingruppe wollen wir in lockerer Atmosphäre und mit viel Spaß unsere kleinen grauen Zellen anregen.

In diesem Kurs soll das Training vom Herbst fortgesetzt werden.

NeueinsteigerInnen sind jedoch auch herzlich willkommen!

Leitung: Christel Ibert, Gedächtnistrainerin

TeilnehmerInnen: max. 8 Personen

Zeit: **Do 18.1.2007; 25.1.; 1.2. und 8.2.2007**
jeweils 10.00 – 11.30 Uhr

Ort: PRAXIS für WEITERBILDUNG
Am Holderbusch 6
58239 Schwerte

Teilnahmegebühr: **35,- Euro**

Anmeldung: PRAXIS für WEITERBILDUNG
Tel. 02304-898109 (AB) oder
persönlich donnerstags 17.00 bis 20.00 Uhr

Dieser Kursus kann auf Wunsch laufend z.B. donnerstags fortgesetzt werden

Machen Sie das beste aus Ihrem Typ!

Farb- und Stilberatung

Etwas von der Harmonie der Farben zu wissen und seinen typgerechten Stil herauszufinden, hilft beim Aussuchen optimaler Kleidung und damit zu mehr Sicherheit und Erfolg beim Auftreten im Berufs- und Privatleben.

- Welcher Typ bin ich?
- Was ist Farb- und Stilberatung?
- Welchen Sinn und Zweck kann sie für mich persönlich haben?
- Was ist Harmonie "von Kopf bis Fuß"?

Mit der Beantwortung dieser Fragen sollen die Teilnehmerinnen lernen, durch richtiges Kombinieren von Farben und Stil das "gewisse Etwas" der Persönlichkeit besser zur Geltung zu bringen. Deshalb wird jeder Teilnehmerin durch eine individuelle Farbberatung das Zusammenspiel von Farben und Teint deutlich gemacht. Zum Umsetzen des Gelernten erhalten Sie einen individuellen Farbpass.

Leitung: Barbara Schiffmann, Dipl.-Designerin, Farb-, Stil- u. Imageberatung

TeilnehmerInnen: max. 6 Personen

Zeit: **So 14.1.2007,**
von 10.30 bis 15.00 Uhr

Ort: PRAXIS für WEITERBILDUNG
Am Holderbusch 6
58239 Schwerte

Teilnahmegebühr: **80,- Euro** (incl. Material u. Imbiss)

Anmeldung: **bis 7.1.2007**
PRAXIS für WEITERBILDUNG
Tel. 02304-898109 (AB) oder
persönlich donnerstags 17.00 bis 20.00 Uhr

Was hat das Gehirn mit den Händen zu tun?

Einführung in das ganzheitliche Gedächtnistraining und Sitztanz für Multiplikatorinnen

Durch den heutigen Stand der Wissenschaft ist belegt, dass regelmäßiges Gedächtnis- und Konzentrationstraining zur Steigerung der Gedächtnisleistung beiträgt. Dies funktioniert unabhängig vom Alter. Auch Hans kann noch dazulernen, was Hänschen nicht lernte! Aus den Erkenntnissen der Altersforscherin Ursula Lehr und der Ärztin Franziska Stengel sind inzwischen Gedächtnistrainingsprogramme entwickelt worden. Gezielt eingesetzt bewirken diese sowohl bei älteren, wie auch bei jüngeren Menschen ein hohes Maß an Kompetenz. Dies wiederum wirkt sich bei älteren Menschen präventiv auf Abbauprozesse der Hirnleistung aus.

In diesem Tagesseminar sollen sowohl die grundlegenden Hirnfunktionen im Zusammenhang mit Gedächtnisleistungen (Speichermodell, fluide u. kristalline Intelligenz) als auch die Grundzüge des ganzheitlichen Gedächtnistrainings vermittelt werden. Der Sitztanz wird ein Schwerpunkt in den praktischen Übungen, die aus der Theorie entwickelt werden, darstellen.

Angesprochen werden mit diesem Seminar MultiplikatorInnen, die MitarbeiterInnen in sozialen, medizinischen oder therapeutischen Bereichen sind, und die diese Methode in ihre Arbeit einbeziehen möchten.

Leitung: Ilka Königstein-Simons, Gedächtnistrainerin (Mitglied im Bundesverband Gedächtnistraining e.V.);
Jutta von der Heide, Dipl.-Päd., Lehrerin für Pflegeberufe

TeilnehmerInnen: max. 6 Personen

Zeit: **Sa 20.01.2006,**
von 10.00 – 17.00 Uhr (8UE)

Ort: PRAXIS für WEITERBILDUNG
Am Holderbusch 6
58239 Schwerte

Teilnahmegebühr: **100,- Euro**

Anmeldung: **bis 28.10.2006**
PRAXIS für WEITERBILDUNG
Tel. 02304-898109 (AB) oder
persönlich donnerstags 17.00 bis 20.00 Uhr

Wie sag ich's meinen Eltern?

Kommunikation zwischen den Generationen

Eltern geraten mit zunehmendem Alter in die Rolle, ihre Kinder um Unterstützung zu bitten, ohne zur Last fallen zu wollen. Kinder sprechen als Kümmerer zu ihren alten Eltern. Die Kommunikation untereinander verändert sich.

Die Sprache miteinander verändert sich, aber alte Verletzlichkeiten und Verletztheiten sprechen immer auch mit.

Diese neuen Herausforderungen im Umgang der Generationen miteinander wollen wir auf der Basis von Kommunikationsmodellen und mit kleinen Übungen in einem Tagesseminar bearbeiten. Praktische Handlungsschritte für ein entspannteres Miteinander sind das Ziel.

Angesprochen sind auch Menschen, die in kommunikationsintensiven Berufen tätig sind.

Leitung: Jutta von der Heide, Diplom-Pädagogin, Lehrerin für Pflegeberufe

TeilnehmerInnen: max. 5 Personen

Zeit: **So 11.2.2007,**
von 11.00 bis 16.00 Uhr (6 UE)

Ort: PRAXIS für WEITERBILDUNG
Am Holderbusch 6
58239 Schwerte

Kosten: 50,- Euro

Anmeldung: PRAXIS für WEITERBILDUNG
Tel. 02304-898109 (AB) oder
persönlich donnerstags 17.00 bis 20.00 Uhr

„Sternstunden“- Wohlfühlabend für Frauen

Frühlingsanfang

Die Pflanzen sprießen, die Vögel tirillieren und bauen Nester.
Frühling zieht durch die Luft ...

Wintermüdigkeit oder Frühjahrsmüdigkeit?
Frauen, die sich für einen Abend entführen lassen wollen, um in eine erfrischende meditative Atmosphäre einzutauchen, sind herzlich eingeladen.

Bei schönen Klängen und Geschichten, können Sie einen entspannenden Abend in der frühlingshaft frischen Blumenbinderei „Rosenholz“ verbringen.

- Leitung:** Jutta v.d.Heide, Dipl.-Päd.;
Angelika Holz, (Floristin, „Rosenholz“)
- Teilnehmerinnen:** max. 10 Frauen
- Zeit:** **Mittw.21.3.2007,**
von 19.00 bis 21.00Uhr
- Ort:** **Blumenbinderei „Rosenholz“,**
Haselackstr. 5,
58239 Schwerte
- Teilnahmegebühr:** **30,- Euro**
- Anmeldung:** PRAXIS für WEITERBILDUNG
Tel. 02304-898109 (AB) oder
persönlich donnerstags 17.00 bis 20.00 Uhr

M.O.B.I.L.I.S

Ab Sommer 2006 arbeitet die Praxis für Weiterbildung im multiprofessionellen Mobilis-Team Schwerte mit. Es handelt sich um ein ganzjähriges Programm zur Gewichtsreduktion und Lebensstiländerung bei starkem Übergewicht. Jutta von der Heide übernimmt als Diplom Pädagogin die Betreuung der Gruppensitzungen in denen es um Verhaltensänderung geht. Dies ist neben den Bewegungseinheiten, die von Reha-Vision durchgeführt werden, ein wesentlicher Bestandteil des Konzepts. Außerdem findet eine ärztliche Betreuung durch Dr. Beate Henschel und auch Ernährungsberatung statt.

Eine kostenlose Info-Veranstaltung wird am 23.5.2006 um 19.00 Uhr in der Geschäftsstelle der Barmer Ersatzkasse in Schwerte, Brückstr.3 stattfinden.

Um Anmeldung zur Info-Veranstaltung bei der Praxis für Weiterbildung: info@praxisfuerweiterbildung.de oder Fon 02304-898109 wird gebeten.

Weitere wichtige Information zu **M.O.B.I.L.I.S** finden Sie unter

www.schwerte.de/aktuelles/mobilis
www.rehavision-schwerte.de
www.mobilis-programm.de