

Tag der offenen Tür

Das Zentrum öffnet wieder seine Türen, diesmal in den Ferien.

Ein buntes Programm mit verschiedenen Ausschnitten aus unserem Angebot ermöglicht ein unverbindliches Kennenlernen und Schnuppern.

Qi Gong, Yoga, Traumreisen, Tanz, eine kleine Impulsveranstaltung, und mehr erwartet Sie. Der genaue Ablauf wird in unserem nächsten Programm zu lesen oder der Presse zu entnehmen sein.

Wir freuen uns auf viele neue Menschen und Gespräche.

Sonntag, 15.7.2012 sind wir für Sie da
von 10:00 - 18:00 Uhr

Vorschau 2/ 2012 - voraussichtliches Ferienprogramm

Wellness für die Seele

Vom 16. - 20.7. halbtägig 120,-€

Bei Sich selbst ankommen

Ein Wohlfühl und Selbsterfahrungswochenende
Fr. 3.8 - So. 5.8. 120,-€

Weil ich es mir wert bin....

Zugang zum eigenen Wert bekommen
Fr. 17.8 - So. 19.8. 120,-€

Die Schätze im eigenen Leben entdecken

Jeweils Montags von 19:00 - 21:30 Uhr (6 x) 120,-€

Diese Vorschau ist vorläufig. Für weitere Anregungen und Vorschläge zu einem Ferienprogramm sind wir gerne offen. Konkrete Zeiten und Inhalte veröffentlichen wir in der nächsten Ausgabe 2/2012, die vor den Sommerferien erscheinen wird.

Wir können die Welt nicht verändern, aber unseren Blick auf das Leben.

Über unser Zentrum

Das Zentrum entstand aus der Idee, gemeinsam ein ganzheitliches Angebot unter einem Dach anzubieten.

Die Grundhaltung des Teams basiert auf liebevoller Akzeptanz jeglicher Weise, sein Leben zu gestalten. Wir bieten Ihnen verschiedene Ansätze und Angebote, sich selber weiter zu entwickeln.

Dabei geht die Bandbreite von Gesundheitsvorsorge, über Beratung und Therapie bis hin zu wohltuenden Freizeitangeboten. Auch die Methoden sind entsprechend des anbietenden Menschen unterschiedlich. Es finden sich hier für viele Denk- und Lebensansätze passende Angebote wie:

- psychologische Beratung
- Paar- und Familienberatung
- Erziehungsberatung
- Konfliktberatung
- Bearbeitung von Ängsten und Zwängen
- Persönlichkeitsentwicklung
- Reiki
- Stressmanagement
- Fortbildungen (z.B. für Lehrer)
- Selbsterfahrungsseminare
- Entspannungskurse
- Workshops zu verschiedenen Themen
- Yoga

Mehr Informationen zu diesen Angeboten finden Sie hier im Heft und auch auf unserer Homepage:

www.zfl-castrop.de

Seminare, Workshops und Kurse im Überblick

Januar

Sa.	7.1.	10:00	Jahresanfangsritual	Seite	4
Do.	19.1.	18:30	Gruppe: Das heilende Ja	Seite	4
Do.	19.1.	19:00	Angstfrei leben- WS 1	Seite	4
Do.	26.1.	19:00	Vortrag: Reise zum Selbst	Seite	12
Sa.	28.1.	14:00	Aufstellungsgruppe	Seite	5

Februar

Do.	2.2.	19:00	Angstfrei leben- WS 2	Seite	4
Mo.	6.2.	19:30	Start: Sich selber Gutes tun	Seite	15
Do.	9.2.	19:00	Vortrag: Stress lass nach!	Seite	12
Fr./Sa	10./11.2.		Start: Jahresreise	Seite	5
Do.	16.2.	18:30	Gruppe: Das heilende Ja	Seite	4
Do.	16.2.	19:00	Angstfrei leben- WS 3	Seite	4
Do.	23.2.	19:00	Inneres Kind WS 1	Seite	6
So.	26.2.	10:00	Wohlfühlmesse Gelsenkirchen	Seite	7

März

Fr./Sa.	2./3.3.		Seminar: Stress lass nach!	Seite	6
Di.	6.3.	10:00	Start:Sich selber Gutes tun	Seite	15
Sa.	10.3.	14:00	Aufstellungsgruppe	Seite	5
So.	11.3.	17:00	Vortrag: Reinigung v.Körper u.Geist	Seite	13
Do.	15.3.	18:30	Gruppe: Das heilende Ja	Seite	4
So.	18.3.	9:00	Workshop: Reinigungstag	Seite	7
Do.	22.3.	19:00	Inneres Kind - WS 2	Seite	6
Fr./Sa.	23./24.3.		Jahresreise Teil 2	Seite	5
So.	25.3.	19:00	Vortrag: Wieder ins Gleichgewicht....	Seite	13

April

Do.	19.4.	19:00	Inneres Kind - WS 3	Seite	6
Sa.	21.4.	14:00	Aufstellungsgruppe	Seite	5
So.	22.4.	19:00	Vortrag: Atem ist Leben	Seite	13
Do.	26.4.	18:30	Gruppe: Das heilende Ja	Seite	4
Do.	26.4.	19:00	Vortrag: Zwanglos Angstfrei	Seite	13
Fr./Sa.	27./28.4.		Reiki-Seminar 1	Seite	9

Kurse:

Entspannungskurse Sich selber Gutes tun

Mo. ab 6.2. 19:00 - 20:30 Uhr

Di. ab 6.3. 10:00 - 11:30 Uhr

Eine wöchentliche Wohlfühlmassage in der Sie die Seele baumeln lassen, zur Ruhe kommen und Stress abbauen können.

Lernen Sie verschiedene Methoden und Übungen wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Traumreisen, Qi Gong, Körperübungen und Meditation kennen.

Leitung: Anne-Ruth Eichel

Diese Kurse sind von den Krankenkassen anerkannt und werden in der Regel mit 75,- € refinanziert.

Die Kurse kosten jeweils 120,- € für 10 Einheiten.

Yoga - Kurse für Männer und Frauen

Di. 19:15-21:15

Mi. 10:00-11:30 und 19:15-21:15

Yoga bietet uns durch die Wiederentdeckung unserer inneren Stille den wichtigen Ausgleich in der schnelllebigen Zeit. Aus diesem inneren Wohlbefinden heraus entspringt auch der natürliche Heilungsprozess, der alle Ebenen unseres Wesens harmonisiert. Unser Körper wird gestärkt, der Verstand klar und die Seele wird geheilt.

Alle Yoga-Kurse sind fortlaufend. Die Abendkurse beinhalten Theorie und Praxis und kostet 40€/ Monat, der Morgenkurs ist praxisorientiert und kostet 36€/ Monat.

Zu einer kostenlosen Probestunde sind Sie auch herzlich willkommen!

Anmeldung unter: 0231-33 03 76 79

Leitung: Andrea Kammer

Den Schatten umarmen

Woran erkennen wir eigentlich unsere Schattenseiten und wie machen sie sich bemerkbar? In diesem Vortrag geht es um die Wirkung unserer dunklen Anteile und den Sinn, sich mit ihnen zu versöhnen.

Entsprechendes Seminar siehe Seite 10.

Anne-Ruth Eichel Do. 31.5. 19:00 Uhr

Abgedampft - Rauchen Sie noch oder atmen Sie schon?

Die gute Nachricht heute mal zu Anfang:

Rauchen ist angelerntes Verhalten ... und Sie können es auch wieder verlernen!

Erlauben Sie sich in diesem Vortrag einen für Sie vielleicht neuen Blickwinkel auf die Thematik.

Die Frage: Was steht dahinter, beschäftigt uns, und welches Alternativverhalten könnte Ihr persönlicher Ansatz sein? Folgeveranstaltungen und/oder Einzelcoachings sind jederzeit möglich.

Sabine Möller Do. 21.6. 19:00 Uhr

Yoga - Nutzen und Möglichkeiten

Yoga ist mehr als eine sportliche Übung. Yoga ist der traditionelle Weg der Entwicklung aus Indien. Welchen Nutzen kann es uns hier im Westen bringen? Und welche Möglichkeiten haben wir, unseren Alltag damit zu bereichern? Ein Einblick in die große Welt des Yoga mit seinen vielfältigen Facetten.

Andrea Kammer So. 24.6. 19:00 Uhr

„Ein Kurs in Wundern“ - Studiengruppe

Im Zentrum trifft sich regelmäßig eine Studiengruppe zu dem o.g. Buch (Greuthof-Verlag), die sich ernsthaft mit den Inhalten auseinander setzt.

Bei Interesse fragen Sie nach den Terminen.

Mai

Fr./Sa.	4./5.5.	Jahresreise Teil 3	Seite 5
So.	6.5.	15:00 Ins Gleichgewicht finden WS 1	Seite 8
So.	13.5.	10:00 Workshop - Tanz mit Herz	Seite 8
Do.	17.5.	Männertag: In der Ruhe liegt die Kraft	Seite 10
So.	20.5.	15:00 Ins Gleichgewicht finden WS 2	Seite 8
Do.	24.5.	18:30 Gruppe: Das heilende Ja	Seite 4
Do.	31.5.	19:00 Vortrag: Den Schatten umarmen	Seite 14

Juni

Sa.	2.6.	Aufstellungsgruppe	Seite 5
So.	3.6.	15:00 Ins Gleichgewicht finden WS 3	Seite 8
Fr./Sa.	15./16.6.	Seminar: Den Schatten umarmen	Seite 10
So.	17.6.	15:00 Ins Gleichgewicht finden WS 4	Seite 8
Do.	21.6.	18:30 Gruppe: Das heilende Ja	Seite 4
Do.	21.6.	19:00 Vortrag: Abgedampft	Seite 14
So.	24.6.	17:00 Vortrag: Yoga	Seite 14
Fr./Sa.	29./30.6.	Jahresreise Teil 4	Seite 5

Juli

So.	1.7.	15:00 Ins Gleichgewicht finden WS 5	Seite 8
So.	15.7.	10:00 - 18:00 Tag der offenen Tür	Seite 16

Ferienprogramm Ausblick Seite 16

Kurse:

Seite 15

Mo.	18:30	Sich selber Gutes tun - Entspannung ab 6.2.
Di.	10:00	Sich selber Gutes tun - Entspannung ab 6.3.
Di.	19:15	Yoga für Männer und Frauen
Mi.	10:00	Yoga für Männer und Frauen
Mi.	19:15	Yoga für Männer und Frauen

Workshops und Seminare

Jahresanfangsritual

Wir wollen das alte Jahr noch einmal ansehen und mit Hilfe eines Rituals das loslassen, was nicht mehr zu uns gehört. In einer Tanzmeditation werden wir das neue Jahr willkommen heißen und Visionen dafür entwickeln.

Wir werden uns in entspannter Atmosphäre miteinander austauschen, wohlfühlen und gemeinsam essen.

Leitung: Anne-Ruth Eichel

Sa. 7.1.2012 11:00 –17:00 Uhr

Kosten 65,-€
inklusive Verpflegung

Das heilende Ja

Ja sagen zu dem was ist und Vergebung sind die Schlüssel zur Heilung. In diesem spirituellen Gesprächskreis geht es um den Transfer in das eigene Leben, unsere Beziehung zum Göttlichen sowie um die Auseinandersetzung mit dem Sinn unseres Daseins.

Offene Gruppe

Leitung: Anne-Ruth Eichel

kostenfrei

Termine: 1 x monatlich, Donnerstags von 18:30 - 20:30 Uhr

Angstfrei leben

Angst ist ein Programm und ein Programm kann man ändern.

Lernen Sie In diesem Workshop Ihre eigenen Angstprogramme kennen und entdecken Sie Ihre persönlichen Handlungsmöglichkeiten. Werden Sie wieder Chef über eigene Aktionen und erweitern Sie Ihr Verhaltensrepertoire mit individuellen Bewältigungsstrategien, die Ihnen den Zugriff auf Ihre Kompetenzen ermöglichen.

Drei-teiliger Workshop.

Leitung: Sabine Möller

Termine: Do. 19.1.;2.2.;16.2.; 19:00 - 21:30 Uhr 35,-€ pro Einheit

Reinigung für Körper und Seele

In diesem Infovortrag werden Sie über die yogische Darmreinigung Sank Praksalana und ihre Wirkung auf Körper und Geist informiert. Wozu führt man eine solche Reinigung durch, wann ist die beste Zeit im Jahr und wie geht das überhaupt?

Entsprechender Workshop am 18.3. siehe Seite 7.

Andrea Kammer

So. 11.3. 17:00 Uhr

Wieder ins Gleichgewicht finden

Führen Sie ein Leben, in dem Sie sich wohlfühlen?

Oder möchten Sie endlich Ihr Leben so gestalten, dass Sie sich darin wohlfühlen?

Gewinnen Sie einen Einblick, wie Sie selbst Ihr eigener Steuermann auf Ihrem persönlichen Lebensboot werden.

Entsprechender Workshop siehe Seite 8

Sabine Möller

So. 25.3 17:00 Uhr

Atem ist Leben

Eine richtige Atmung spielt für uns eine wichtige oder besser gesagt die wichtigste Rolle. Wie funktioniert eine gesunde Atmung und welche Vorteile bringt sie uns? Ein Vortrag über die Atmung mit einigen praktischen Anwendungen.

Andrea Kammer

So. 22.4. 17:00 Uhr

Zwanglos Angstfrei

Ist es auch für Sie an der Zeit, den kleinen Ängsten des Alltags einen Platzverweis zu erteilen? Warten Sie nicht, bis sie Ihr Handeln und Denken einschränken oder sogar ganz blockieren. Gehen Sie mit mir in diesem Vortrag auf Spurensuche und finden Sie erste Hinweise auf mögliche Ursachen. Mit Abstand gewinnen Sie einen neuen Blickwinkel für sich und Ihr Lösungs-Potential.

Sabine Möller

Do. 26.4. 17:00 Uhr

Stress lass nach !

Jeder Mensch hat seine ganz individuellen Stressauslöser, Stressempfinden und eigene Stress-Lass-nach Strategien. In unserem Alltag wird Letzteres allerdings oft aus den Augen verloren.

Finden Sie in diesem Seminar neue oder entdecken Sie persönliche Lösungsstrategien aus Ihrer eigenen Trickkiste wieder und packen Sie Ihr ganz persönliches buntes Paket für den Alltag. Es geht auf Schatzsuche statt auf Fehlerfahndung.

Um das zu können, werden verschiedene Methoden eingesetzt. Kostproben aus der Coaching-Küche ergänzen leckere Wissenshäppchen. In der Entwicklungswerkstatt gibt es AHA-Erlebnisse zur Selbsterkenntnis und Sie finden Ihre individuellen Ruheoasen und Energietankstellen.

Leitung: Sabine Möller

Freitag: 2.3. 19:00 - 21:30 Uhr

Samstag: 3.3. 10:00 - 18:00 Uhr

Kosten: 85,- € inklusive Seminarunterlagen und Getränken

Das Innere Kind

Das Kind in uns ist ein viel stärkerer Antrieb für unser Tun und Lassen als wir uns in der Regel vorstellen können. Vor Allem die verletzten Anteile wirken unterschwellig und lassen uns immer wieder Situationen erleben, in denen wir uns selber nicht verstehen.

Den Zugang zu seinem inneren Kind bekommen, Verletzungen erkennen und heilsam damit umgehen sind die Inhalte dieses Workshops.

Leitung: Anne-Ruth Eichel

Jeweils Do: 23.2. / 22.3. / 19.4. Von 19:00 - 21:30 Uhr

Kosten: 35,-€ pro Einheit

Zertifizierte Fortbildung für pädagogisch Tätige: Entspannung mit Kindern

Einführung

In dieser Fortbildung werden Sie befähigt, selbst entspannende Stunden mit Kindern zu konzipieren und durchzuführen.

Inhalte: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, spielerische Ansätze und Methoden, Selbstreflexion und mehr. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage.

Grundkurs (Fr. ab 15:00 - 21:00 / Sa.10:00 - 18:00)

Kosten inklusive umfangreichem Material und Verpflegung: 215,- €
Bildungsscheck oder Bildungsgutschein über VHS möglich

Aufbaukurs

An diesem Wochenende geht es um die Vertiefung des bereits Gelernten. Die schon durchgeführten Entspannungseinheiten werden supervidiert mit dem Schwerpunkt: Umgang mit sehr lebhaften Kindern.

Nach dem Erstellen und der Durchführung einer Entspannungseinheit mit dem Plenum wird ein Zertifikat über die Teilnahme an der Fortbildung ausgestellt.

Leitung: Anne-Ruth Eichel, Petra Louis

Kosten: 215,-€

Die beiden Seminare sind auch getrennt zu buchen.

Bei Interesse fragen Sie nach Terminen.

Diese Fortbildung findet 2012 auch über den EREV in Mühlheim statt.

Sie haben Interesse an dieser Fortbildung, brauchen aber keine Zertifizierung?

Wir führen auch zweitägige In-House-Veranstaltungen für verschiedene Träger durch. Sprechen Sie uns gerne an.

Männertag - In der Ruhe liegt die Kraft

An diesem Tag steht alles unter dem Zeichen von Ruhe und Zentrierung.

Themen dieser Veranstaltung :

Progressive Muskelentspannung und Traumreise
Yoga - Atemmeditation
Work - Life - Balance
Austausch zu meditativem Laufen
und Zen - Meditation

Verschiedene ReferentInnen führen durch diesen Tag, der auch Raum zum Austausch bieten soll.
Mittags wollen wir uns an einem Mitbring-Buffer stärken.
Da die Plätze begrenzt sind, bitten wir um Anmeldung.

Dieser Tag ist kostenfrei.

Donnerstag 17.5. von 10:00 bis 17:00 Uhr

Den Schatten umarmen - Vom Umgang mit unseren dunklen Seiten

Wir alle tragen Eigenschaften in uns, die wir nicht leiden können oder die wir zumindest nicht haben wollen. Das sind unsere dunklen Anteile, unsere Schattenseite.

Um ganz werden zu können ist es notwendig, auch diese Anteile zu erkennen und zu akzeptieren.

In diesem Seminar werden wir diese ungeliebten Teile entdecken und liebevoll ansehen, und damit einen Weg zum Ganzwerden beschreiten.

Leitung: Anne-Ruth Eichel

Fr. 15.6. 17:00 - 21:00 Uhr

Sa. 16.6. 10:00 - 18:00 Uhr

Kosten: 110,-
inklusive Verpflegung

Wohlfühlmesse Gelsenkirchen

Am 26.2. sind wir von 11:00 - 19:00 Uhr mit einem Stand auf der 3. Gelsenkirchener Wohlfühlmesse anzutreffen.

Diese von der Buchhandlung Isensee organisierte Messe hat in den vergangenen Jahren eine hohe Resonanz erfahren.

Es lohnt sich allemal, sich an diesem Tag nach Gelsenkirchen auf zu machen.

Das Programm und alle Aussteller sind unter:

www.wohlfühlmesse-gelsenkirchen.de
einzusehen.

Abschließend findet von 19:00 - 20:00 Uhr Heilgesang und Meditation mit Sängerin Betty Heller statt.

Eintritt: 5,00 € im Vorverkauf: 4,-€ pro Person (bei Isensee)

Ort: Wissenschaftspark Gelsenkirchen, Munscheidstr.14

Reinigung von Körper und Geist

Dieser Tag ist der yogischen Darmreinigung Sank Praksalana theoretisch wie auch praktisch gewidmet. Sie reinigt unseren Körper und unseren Geist. Durch die Entschlackung kommen wir zu Klarheit, innerer Ruhe und Entspannung. Danach fühlen Sie sich in der Regel befreit und ausgeglichen.

An diesem und dem darauffolgenden Tag sollte man sich zurückziehen können und nur ruhige Dinge tun. Bitte ein Handtuch, einen Becher, bequeme und warme Kleidung und Schreibzeug mitbringen.

Morgens bitte nüchtern kommen.

Infovortrag dazu am 11.3. 17:00 Uhr

Leitung: Andrea Kammer Anmeldung und Info: 0160-285 70 73

Sonntag: 18.3. 9:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 65,- € inklusive Verpflegung

Leben ist Veränderung, und das darf Freude bereiten

Wieder ins Gleichgewicht finden

Leben braucht Rhythmus, ein Auf und Ab, Beschäftigung und Pause. In diesem Kurs machen Sie zunächst für sich eine persönliche Bestandsaufnahme. Finden Sie Ihr individuelles Ziel, also welchen Bereich Ihres Lebens Sie fördern möchten. Aufgrund von Verknüpfungen dieser Bausteine entwickeln Sie somit Ihr gesamtes Lebens- und Gesundheitsgefüge weiter.

Mit Anregungen für Ihre individuelle Lebensbalance, Informationen zu den Zusammenhängen des Gesamtgefüges und Besinnung auf sich selbst lernen Sie Möglichkeiten kennen, aktiv durch eigene Tatkraft Ihr Wohlbefinden zu verbessern.

Ziel ist der Gewinn an Zeit, Energie, Gesundheit und Lebensfreude.

Leitung: Sabine Möller

nur als Komplettreihe buchbar

Kosten: 40,-€ pro Einheit
bei Vorauszahlung: 175,-€

So. 6.+ 20.5 ;3.+17.6. ;1.7. 15:00 - 18:00 Uhr

Unsere Termine und Zeiten verstehen sich als Möglichkeiten. Geben Sie uns eine Rückmeldung, wenn Sie an einem Thema interessiert sind, der Termin oder die Zeit für Sie aber nicht passt. Wir freuen uns über Anregungen zu weiteren Angeboten.

Tanz mit Herz

Dieser Tag ist für alle, die Bewegung und Tanzen lieben. Unseren Körpern, unserer Seele und der Musik Ausdruck verleihen, Denken abschalten und einfach nur Sein.

Wir werden mit verschiedenen Themen und Musik improvisieren und somit endlich in uns ankommen.

Keine Vorkenntnisse nötig. Männer sind ausdrücklich willkommen.

Für die Mittagspause bringt bitte jeder etwas für ein Buffet mit.

Getränke werden gestellt.

Leitung: Andrea Kammer

So. 13.5. von 10:00 – 17:00 Uhr

Kosten: 60,- €

Reiki – Seminar I: Thema (Selbst-) Liebe

Reiki – auch universelle (oder göttliche) Energie genannt, umgibt uns überall. Eine Reiki-Einweihung ist ein Ritual, das uns intensiver mit dieser Energie verbindet und uns ermöglicht, sie uns selbst und anderen weiter zu geben.

Mit Reiki-Einweihungen sind aber auch innere Themen verknüpft, die dem Wachstum auf seelischer Ebene dienen. Jede Einweihung hat ihr eigenes Thema, somit ist sie gleichzeitig so etwas wie ein Anschub für die Seele.

Im ersten Seminar geht es um die Selbst-Liebe. Erst wenn wir uns selber lieben können, sind wir auch fähig, andere liebevoll anzusehen.

Reiki-Lehrerin: Anne-Ruth Eichel

Fr. 27.4. 15:00 - 20:00 Uhr (die Zeiten können individuell angepasst
Sa. 28.4. 10:00 - 13:00 Uhr werden)
Kosten: 150,- €

Sie möchten das erste Seminar machen, können aber an dem Termin nicht? Vereinbaren Sie einen individuellen Termin.

Das Reiki-Seminar II (Thema: Vergebung)

ist ein Aufbauseminar, ist der zweite Schritt nach innen. Voraussetzung ist das 1. Reiki-Seminar.

Wachstum hat mit Vergebung zu tun, sich selbst und anderen vergeben. Neben der Einweihung wird das thematisch behandelt.

Termine für das 2. Seminar werden individuell vereinbart.
Der Aufbaukurs kostet 250,-€

Einmal im Monat findet ein offenes **Reiki-Treffen** statt, an welchem alle Interessierten kostenfrei teilnehmen und sich gegenseitig Reiki geben können. Fragen Sie nach den nächsten Terminen oder schauen Sie auf unsere Website.

**In uns selbst liegen die Sterne
unseres Glücks. H.Heine**