

Seminare Beratung Therapie

Hier finden Sie die Seminarangebote für Wegberg, Willich, Niederkrüchten und Mönchengladbach

Seminare 2012 <ul style="list-style-type: none">• Wege aus der Angst• Paarzeit: Das gönnen wir uns• Ich lebe alleine- Singletreff einmal anders ab 50 und ab 65• Wellness für die Seele• „Zu dick, zu dünn...“- einschränkende Glaubenssätze erkennen• Alarmsignal Schmerz• Elterncoaching	Praxis für Gesundheit und Lebensqualität Angelika Effertz-Bäumer Anton-Heinen-Str.2 41844 Wegberg DRK Willich Seminarorte: Willich-Neersen DRK Niederkrüchten Niederkrüchten-Dam Gewerbering 13 VHS Mönchengladbach Lüpertzender Str.85 Anmeldung und Informationen zu den Seminaren: Angelika Effertz-Bäumer, Telefon 02434 9938975
--	---

Angst und Panikattacken

In Deutschland leiden ca. 10 Millionen Frauen und Männer an verschiedenen Formen von Angsterkrankungen. Die Betroffenen leiden unter seelischen und körperlichen Symptomen und unter

einer oft erheblichen Beeinträchtigung ihres sozialen Lebens.

An zwei Abenden lernen Sie hilfreiche Strategien und Techniken kennen, die es Ihnen ermöglichen, den Sinn von Angst oder Panikattacken zu ergründen, Angst bzw. Panikattacken abzubauen, irrationale Gedanken und Katastrophenphantasien zu verändern sowie ein unbeschwerteres und uneingeschränkteres Leben führen zu können

Termine

- **DRK Willich-Neersen, Minoritenplatz 29:**
Mittwoch 7.3. und 14.3. von 18.15-19.45 Uhr
Montag 29.10. und 5.11. von 18.15-19.45
- **DRK Niederkrüchten:**
Mittwoch 21.3. und 28.3., von 18.15-19.45 Uhr
Dienstag 30.10 und 6.11. von 20.00-21.30 Uhr
- **VHS Mönchengladbach:**
Donnerstag: 22.3 und 29.3., 19.40-21.10 Uhr



Arbeitsgruppe Wege aus der Angst

Für alle, die schon mal an einem Seminar Wege aus der Angst teilgenommen haben.

DRK Willich 1x im Monat, Termine auf Anfrage

Wellness für die Seele

Hier ist er nun endlich der Kurs zum Seele baumeln lassen, Kraft tanken am Abend. Eine Auszeit mitten im Alltag . Gönnen Sie sich diese Zeit!

Die Abende sind in sich abgeschlossen und können einzeln gebucht werden.

- **DRK Willich:** Montag 16.1., 13.2., 12.3., 19.30-21.00 Uhr
- **DRK Niederkrüchten**
Dienstag 6.3. 13.3., 20.3., 19.30- 21.00 Uhr.
Donnerstag 8.11., 15.11., 22.11., 19.30-21.00 Uhr

„Zu dick, zu dünn, zu alt, nicht gut genug...“Einschränkende Glaubenssätze erkennen und verändern

Wer kennt sie nicht, die einschränkenden Glaubenssätze „Dafür bin ich zu alt, zu ungeschickt, zu dick...“Es gibt dann viele, diese Annahmen bestätigende Misserfolge:

- Trotz Diäten das Wunschgewicht nicht zu erreichen
- Einfach nicht den richtigen Partner/die richtige Partnerin zu finden
- Zu alt zu sein, um einen Job zu bekommen
- Im Arbeitsleben, immer auf Kollegen, Kolleginnen zu treffen, die einem das Leben schwer machen

Diese Erfahrungen bestätigen unsere Überzeugungen sehr vehement und das Selbstbewusstsein leidet zwangsläufig darunter. Was ist dran, an den Erkenntnissen der Gehirnforschung, die darauf hinweisen, dass wir sehr wohl etwas verändern können? Wie geht das?

Spüren Sie eine gewisse Neugier, ob es vielleicht doch noch anders geht und Sie aus der Falle der einschränkenden Glaubenssätze heraus kommen?

- **Termine Willich-Neersen, DRK, Minoritenplatz 29**
Mittwoch 25.1. und 1.2.12, 20.00-21.30 Uhr
- **Termine Niederkrüchten, DRK Gewerbering 13**
Dienstag 13.11. und 20.11. Uhr, von 19.45- 21.15 Uhr
- **VHS Mönchengladbach:**
Donnerstag 19.40-21.10 Uhr am 23.2., 8.3. 15.3., 19.40-21.10 Uhr

Alarmsignal Schmerz

Der Sprache des Körpers auf der Spur

Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Migräne, Magenprobleme, Unterleibsbeschwerden- die **Liste** lässt sich beliebig lang fortführen. Die Beschwerden schmälern die Lebensqualität und Lebensfreude.

Im Kurs werden wir uns achtsam auf den Weg machen, die Sprache unseres Körpers entschlüsseln und verstehen lernen.

So können Sie ihr Immunsystem stärken und neue Wege entdecken, die der Stärkung der Gesundheit dienen und ein wichtiger Schritt auf dem Weg zur Heilung sind.

- **Termine VHS Mönchengladbach, Lüpertzender Str. 85**
Donnerstag 15.3., 22.3., 29.3., 18.00-19.30 Uhr

Elternführerschein für Eltern von 3-6 jährigen Kindern

Sie möchten hilfreiche Erziehungsstrategien kennen lernen? Sie möchten den Erziehungsalltag stressfreier gestalten?

Sie suchen nach Antworten auf Ihre ganz speziellen Erziehungsfragen wie z.B.:

- Wie setze ich sinnvoll Grenzen?
- Wie schaffe ich es, dass mein Kind nicht erst hört, wenn mir der Geduldsfaden reißt und ich brülle?
- Welche logischen Konsequenzen gibt es?
- Wie gehe ich mit den Wutanfällen meines Kindes um?
- Wie schaffe ich es, dass wir pünktlich und ohne Geschrei das Haus verlassen?

- **DRK Willich Neersen, Minoritenplatz 29**
Mittwoch 8. und 15.2..2012 von 20.00-21.30 Uhr
Mittwoch 14. Und 28.11.2012. von 20.00-21.30 Uhr
- **Termine Elterncoaching DRK Niederkrüchten, Gewerbering 13**
Mittwoch 21.3. und 28.3., von 20.00-21.30 Uhr
Dienstag 30.10. und 6.11., von 20.00-21.30 Uhr

Paarzeit: Das gönnen wir uns!

Sie finden es spannend und sind neugierig, was Sie für Ihre Beziehung noch tun können? Sie möchten dem Alltagsrott ein Schnippchen schlagen, das Kribbeln erhalten bzw. beleben und Krisen und Konflikte, die es in jeder Beziehung gibt, als Chance zum persönlichen und auch gemeinsamen Wachstum nutzen können? Freuen sie sich auf eine spannende Zeit mit vielen wertvollen Impulsen für ihre Partnerschaft. Frei nach dem Motto: Ja, wir tun etwas für uns: Unsere Beziehung ist uns wichtig!

Vergessen sie die Sätze „Das ist doch normal...“, „Das ist bei uns auch so“, „ Das ist nun mal so, wenn man länger zusammen ist...“. Begeben sich auf einen spannenden Weg zu mehr Tiefe und Lebendigkeit in der Partnerschaft. Egal

Man schließt Versicherungen im Leben ab, um sich zu schützen und Vorsorge zu treffen. Nutzen Sie die Vorsorge für Ihre Partnerschaft ☺. Auch hat die Beziehungsqualität einen entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit der Partner! Ein Grund mehr für sich zu sorgen.

Die Abende sind in sich abgeschlossen und können einzeln gebucht werden. Eingeladen sind alle Paare, die etwas für Ihre Beziehung tun möchten, egal wie kurz oder lange sie schon zusammenleben bzw. verheiratet sind.

1. Zwiegespräche

Lassen Sie sich ein auf die Kunst des Zwiegespräches. Sie müssen nichts tun oder können.. Lediglich, die Bereitschaft, diese Form der Kommunikation einmal auszuprobieren. Wenn Sie die Zwiegespräche in Ihren Alltag integrieren werden Sie überrascht sein, dass Sie ihre Partnerin/Ihren Partner besser verstehen lernen und so mancher Konflikt erst gar nicht mehr entsteht. Das Schönste an den Zwiegesprächen ist aber, dass Sie erstaunt sein werden, wie viel Nähe und Tiefe Sie dadurch in Ihrer Beziehung erfahren dürfen und wie belebend die Zwiegespräche sich auf die ganze Partnerschaft auswirken.

- **DRK Niederkrüchten**
Montag 27.2., 20.00-21.30 Uhr oder
Montag 8.10.2012, 20.00-21.30 Uhr
- **DRK Willich-Neersen, Minoritenplatz 29**
Mittwoch 29.2., 20-21.30 Uhr oder
Mittwoch 17.10.2012, 20.00-21.30 Uhr
- **VHS Mönchengladbach**
Donnerstag 2.2. von 19.40-21.10 Uhr

2. Von der Phase der Verliebtheit auf dem Weg zu einer reifen Liebesbeziehung

Persönliches und gemeinsames Wachstum in der Beziehung

Wie sagt M. Cöllen so treffend:“ Das notwendige miteinander, füreinander, gegeneinander aneinander wachsen“

Wie kann man im Alltag mit all seinen Herausforderungen und Belastungen Krisen und Konflikte als Chance zum gegenseitigen Wachstum nutzen? Konflikte können der Türöffner sein, um den Mut zu haben, sich dem anderen zuzumuten, zu sich zu stehen und gleichzeitig, den anderen so zu lassen wie er ist?? Ein Widerspruch, der nicht umsetzbar ist? Freuen Sie sich auf neue Wege, Konflikte als Wegweiser für persönliches und gemeinsames Wachstum nutzen zu können.

- **DRK Niederkrüchten-Dam**
Montag 26.3, 20-21.30 Uhr oder
Montag 19.11.2012, 20.00-21.30 Uhr
- **DRK Willich-Neersen, Minoritenplatz 29**
Mittwoch 25.4.2012, 20-21.30 oder
Mittwoch 4.12.2012, 20-21.30 Uhr

- **VHS Mönchengladbach**
Donnerstag.1.3.,19.40-21.10 Uhr

3. Träume nicht nur geträumt sondern auch gelebt : Von dem Mut zu sich zu stehen und Träume mit dem Partner leben zu können

Träume zu haben kennt man meist aus der Phase der Verliebtheit. Dann sind es die gemeinsamen Träume wie man das Leben zu zweit gestalten möchte, was man miteinander erleben möchte. Im Alltagstrott einer Beziehung vergisst man oft diese Träume oder man traut sich nicht, dem Partner von den eigenen Träumen und Phantasien zu erzählen. Die Angst von der Partnerin/dem Partner, ausgelacht zu werden, für verrückt erklärt zu werden und der Alltag sorgen dafür, dass man seine Träume verdrängt . Träume nicht nur geträumt sondern auch gelebt.....

- **DRK Niederkrüchten-Dam**
Montag 23.4.2012, 20.00-21.30 Uhr oder
Montag 3.12.2012, 20.00-21.30 Uhr
- **DRK Willich-Neersen, Minoritenplatz 29**
Mittwoch 23.5., 20-21.30 Uhr
- **VHS Mönchengladbach**
Donnerstag 26.4., 19.40-21.10 Uhr

4. Das Kribbeln nicht vergessen- Paarzeit

Ein Abend an dem sie es sich als Paar gut gehen lassen, gemeinsam mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner, einer Auszeit vom Alltag nehmen und sich verwöhnen.

- **DRK Niederkrüchten-Dam**
Montag 21.5.2012, 20.00-21.30 Uhr
Montag 24.9.2012, 20.00-21.30 Uhr
- **DRK Willich-Neersen, Minoritenplatz 29**
Mittwoch 27.6.2012, 20-21.30 Uhr
- **VHS Mönchengladbach**
Donnerstag 24.5. 19.40-21.10

5. Stressmanagement in der Partnerschaft- Wege aus der Stressfalle

Wie gehen Sie mit dem Alltagsstress um? Was sind Stressoren in Ihrer Partnerschaft? Vom persönlichen und gemeinsamen Umgang mit Stress.

- **DRK Niederkrüchten-Neersen, Minoritenplatz 29**
Montag 25.6.2012, 20-21.30 Uhr
- **DRK Niederkrüchten-Dam**
Montag 25.6.2012, 20.00-21.30 Uhr
- **VHS Mönchengladbach**
Donnerstag 21.6.,19.40-21.10

Ich lebe alleine - ich bin Single - na und ? Na und dann? Für Singles ab 50

Die Themen des Kurses werden so vielfältig sein wie das Leben der TeilnehmerInnen. Wir werden uns mit den individuellen Gestaltungsmöglichkeiten dieser Lebensform beschäftigen, uns mit alten und neuen Beziehungsgeschichten beschäftigen, mit dem Wunsch nach bzw. der Angst vor neuen Beziehungen, dabei auch die Beziehung zu uns selbst anschauen, denn vor der Beziehung zu anderen, steht die Beziehung zu uns selbst. Wir werden, wenn nötig Altlasten entsorgen z. B. Verhaltensmuster, die nicht gut tun, unsere Kompetenzen und Stärken in den Blick nehmen, neue Impulse mit ins Leben nehmen, neue Menschen kennenlernen sowie Humor und Lebensfreude nicht aus dem Blick verlieren .

- **DRK Niederkrüchten:**
Samstag 7.1., 4.2., 3.3., 5.5., 2.6., 7.7., 4.8., 1.9., 6.10., 3.11., 1.12., von 19.30-21.45 Uhr
 - **DRK Willich:**
Sonntag: 8.1., 5.2., 4.3., 6.5., 3.6., 1.7., 5.8., 2.9., 7.10., 4.11., 2.12., von 14.00-16.15 Uhr
 - **Termine VHS Mönchengladbach, Lüpertzender Str.85**
Freitag: 13.1., 3.2., 2.3., 20.4., 4.5., 1.6. von 19.40-21.10 Uhr
-

Ich lebe alleine: Die Jugend des Alters bewusst gestalten Für Frauen und Männer ab 65 -99

Sie zählen sich noch zur Jugend des Alters, weil Sie aktiv, offen und neugierig auf das Leben sind?

Sie möchten Menschen kennenlernen, die auch alleine leben?

Sie suchen neue Möglichkeiten, etwas gemeinsam mit Gleichgesinnten unternehmen zu können?

Sie möchten die Zeit des alleine Lebens bewusst gestalten?

Die Themen werden so vielfältig sein wie das Leben der TeilnehmerInnen: Was hat uns geprägt? Was

haben wir aus dem Blick verloren? Was möchte ich noch leben, erleben?? Was darf noch heilen?

Welche Stärken und Kompetenzen begleiten mich auf meinem Weg?

Sie möchten neue Menschen kennenlernen, neue Impulse mit nach Hause nehmen, Humor und Lebensfreude stärken? Ich lade Sie herzlich ein.

- **DRK Niederkrüchten:**
Samstag 7.1., 4.2., 3.3., 5.5., 2.6., 7.7., 4.8., 1.9., 6.10., 3.11., 1.12., von 15.30- 17.45 Uhr
- **DRK Willich:**
Sonntag 15.1., 12.2., 11.3., 15.4., 13.5., 10.6., 15.7., 12.8., 9.9., 14.10., 11.11., 9.12., 16.30-18.45 Uhr
- **VHS Mönchengladbach :**
Freitag: 3.2., 2.3., 20.4., 4.5., 1.6. von 15.00-17.15 Uhr

Freizeittreff für alle Singles ab 50

Egal ob Ausstellungen, Theater, Konzerte, Tanzen, Biergarten-Besuch, Weihnachtsmarkt, ein Rock Konzert, Fischmarkt in Düsseldorf, Illumina... Man kann alles alleine machen...

Aber manchmal hat man den Wunsch, gemeinsam in einer Gruppe Gleichgesinnter etwas zu unternehmen, sich austauschen zu können über das Erlebte.

Wir werden gemeinsam planen und festlegen, was wir unternehmen wollen. Bei Bedarf werden wir Fahrgemeinschaften bilden oder uns direkt vor Ort treffen.

In erster Linie werden wir unsere gemeinsamen Unternehmungen am Samstag Abend planen. Aber auch einzelne Termine am Sonntag sind möglich wie z.B. der Fischmarkt in Düsseldorf.

Anmeldung

Anmeldung für die Seminare telefonisch: 02434 9938975 oder per Mail:a.effertz-baeumer@arcor.de entgegen.

Fragen zu den Seminaren beantworte ich Ihnen gerne telefonisch 02434 9938975

Angelika Effertz-Bäumer