



St. Josef
KRANKENHAUS LINNICH



Gesundheitszentrum Linnich am St. Josef-Krankenhaus

Gesundheits- Programm

Frühjahr/Sommer 2018



Kursangebot

Gesundheitszentrum Linnich

am St. Josef-Krankenhaus

Liebe gesundheitsbewusste Bürger
aus Linnich und Umgebung!

In unserem neuen Frühjahr-Sommer Programm 2018 bemühen wir uns wieder, Sie auf dem Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden zu unterstützen und zu begleiten.

Die Freude an der Vielfalt unserer Kurs- und Seminarangebote teilen wir untereinander und – so hoffen wir – auch mit Ihnen.

Da die Anforderungen des Alltags es dem Menschen oft schwer machen, möchten wir Ihnen durch unser Kursangebot die Möglichkeit geben, Zeiten der Ruhe und Stille zu finden.

Nutzen Sie die Möglichkeit, die das Gesundheitszentrum Linnich Ihnen bietet, denn es geht um Ihre Gesundheit.

Auskunft und Anmeldung

Gesundheitszentrum Linnich



Frau Kathi Huppertz
Rurdorfer Straße 49, 52441 Linnich
Telefon: 02462 204-2024 oder 02462 204-0
Telefax: 02462 204-2099
E-Mail: ghz.sjk-li@ct-west.de
Internet: www.krankenhaus-linnich.de
(Rubrik: Gesundheitszentrum)

Bürozeiten:

Montag: 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr **Mittwoch:** 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Dienstag: 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr **Donnerstag:** 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Sollte das Büro nicht besetzt sein, so sprechen Sie bitte Ihren Namen und Ihre Telefonnummer auf unseren Anrufbeantworter; wir rufen so schnell wie möglich zurück.

Allgemeine Informationen

Anmeldung:

Ihre Anmeldung kann persönlich, schriftlich oder telefonisch vor Kursbeginn erfolgen. Mit der Aufnahme Ihrer Personalien, auch telefonisch, wird Ihre Anmeldung verbindlich und die Kursgebühr fällig.

Wenn Ihre Teilnahme nicht möglich sein sollte, melden Sie sich bitte unbedingt frühzeitig telefonisch oder schriftlich ab.

Sollte die jeweilige Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, findet der Kurs nicht statt, und wir informieren Sie rechtzeitig.

Kursgebühren:

Wir bitten Sie, die Kursgebühren vor Beginn des Kurses nach Erhalt der Anmeldebestätigung unter Rechnungsnummer bei der **Sparkasse Düren** auf unser

Konto-IBAN DE 02 3955 0110 0003 2002 01 einzuzahlen.

Geben Sie bitte auf Ihrem Einzahlungsschein den von Ihnen ausgewählten Kurs und das Datum des Kurses an.

Es besteht die Möglichkeit, dass Ihre Krankenkasse die Kursgebühren anteilig erstattet. Informationen darüber erteilt Ihnen die GZL-Mitarbeiterin. Am Ende des Kurses stellen wir Ihnen auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung aus.

Kurstermine:

An Feiertagen und in den Schulferien finden keine Kurse statt. Ausnahmeregelungen werden Ihnen von der Kursleitung mitgeteilt.

Und nun wünscht Ihnen das GZL-Team viel Freude und Erfolg!

Hinweis: Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit haben wir teilweise auf die weibliche Schreibweise verzichtet.

Inhaltsverzeichnis

Bewegung / Entspannung / Wellness / besondere Methoden - Kurse

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag.....	6
Osteoporosegymnastik.....	7
Beckenbodentraining.....	8
Pilates.....	9
Fit ab 60.....	10
Sport für Menschen mit Demenz.....	11
Feldenkrais.....	12
Wirbelsäulengymnastik und Prog. Muskelentspannung.....	13
Yoga.....	14
Faszientraining.....	15
Wohlbefinden durch Eutonie.....	16
Progressive Muskelentspannung.....	17
Autogenes Training.....	18
Druck im Nacken.....	19
Stressbewältigung A. C.T.....	20
Atmung in Bewegung.....	21
Stressbewältigung durch Achtsamkeit.....	22
Somatic Education.....	23
Freude am Singen.....	24
Tai-Chi-Chuan.....	25
Qigong am Abend.....	26
Qigong am Vormittag.....	27
Heilpflanzen und Kräuter.....	28

Bewegung / Entspannung / Wellness / besondere Methoden - Tagesseminare

Yoga basic-Workshop.....	29
Workshop-Faszientraining.....	30
Inner Axis-Workshop.....	31
Klangschalen für Frauen.....	32
Feldenkrais-Workshop.....	33
Anti-Wut und Ärger-Strategien – Nur 3 Min.....	34
Zu klein? Zu dick? Zu dumm?.....	35
Fußreflexzonenmassage für Anfänger.....	36
Shiatsu (Fingerdruckmassage).....	37
Familienstellen-Fahndung nach dem Seelen-Müll.....	38
Märchen machen Mut.....	39
Essbare Wildpflanzen.....	40

Berufliche Weiterbildung

Sanfte Wirbelsäulen- und Gelenkbehandlung nach Dorn-Breuß.....	41
--	----

Schwangerschaft / Geburtskurse

Geburtsvorbereitung.....	42
--------------------------	----

Kurs für Kinder

Keep cool Entspannungs- und Konzentrationstraining für Kinder.....	43
--	----

Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

In der Wirbelsäulengymnastik geht es darum, die Wirbelsäule als aufrechtes, bewegliches Achsorgan in unserem Körper bewusst kennenzulernen, eingebunden in die Zusammenhänge unseres gesamten Knochen-, Muskel- und Nervensystems. Durch das Bewusstwerden von Bewegungsabläufen und Zusammenhängen können schädigende Muster aufgebrochen sowie gesunderhaltende Bewegungssysteme gelernt und integriert werden.

Beginn: I. 10.01.2018, mittwochs 10:05 Uhr - 11:05 Uhr
II. 10.01.2018, mittwochs 11:10 Uhr - 12:10 Uhr
III. 11.04.2018, mittwochs 10:05 Uhr - 11:05 Uhr
IV. 11.04.2018, mittwochs 11:10 Uhr - 12:10 Uhr
Dauer: I. und II. jeweils 10 Wochen, III. und IV. jeweils 13 Wochen
Leitung: Frau Heike-Keara Lindert-Knöppel
Lehrerin für Bewegungs- und Gesundheitspädagogik
Ort: GZL – Großer Seminarraum
Gebühr: I. und II. € 60,00 je Kurs, III. und IV. € 78,00 je Kurs

Osteoporosegymnastik

Neben der bewussten Ernährung spielt die Bewegungstherapie in der Osteoporoseprophylaxe und -behandlung eine besondere Rolle. Hier wird über gezielte Bewegungsangebote und -anforderungen die Muskulatur gekräftigt, gedehnt und ausbalanciert und darüber das knöcherne System stimuliert. Dabei leisten sowohl die Ernährung als auch die sportliche Betätigung wichtige Beiträge zum Aufbau und Erhalt gesunder Knochen.

Beginn: I. 10.01.2018, mittwochs 9:00 Uhr - 10:00 Uhr
II. 21.04.2018, mittwochs 9:00 Uhr - 10:00 Uhr
Dauer: I. 10 Wochen und II. 13 Wochen
Leitung: Frau Heike-Keara Lindert-Knöppel
Lehrerin für Bewegungs- und Gesundheitspädagogik
Ort: GZL – Großer Seminarraum
Gebühr: I. € 60,00 und II. € 78,00

Beckenbodentraining

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die gezielte Kräftigungs-, Spannungs- und Entspannungsübungen für die Muskulatur des Beckenbodens, des Rückens und des unteren Rumpfes, wie Bauch, Beine und Po, verbessern bzw. aufbauen wollen.

Mit Hilfe von Beckenbodenschule, Atemtechniken, Körperhaltungen, Wahrnehmungs-, Tiefenmuskulatur- und Dehnübungen wird das Bewusstsein für den Beckenboden geweckt, trainiert und verbessert.

Das Training hilft:

- zur Vorbeugung oder Linderung von Inkontinenz
- zur Vorbeugung von Senkungserscheinungen von Gebärmutter und Harnblase
- zur Nachsorge von Unterleibsoperationen
- vor, während und nach einer Schwangerschaft
- zur Bereicherung der Sexualität

Beginn: I. 09.01.2018, dienstags 9:00 Uhr - 10:00 Uhr
II. 10.04.2018, dienstags 9:00 Uhr - 10:00 Uhr
Dauer: I. 8 Wochen und II. 6 Wochen
Leitung: Frau Agi Esser
Rehafachungsleiterin „Innere Organe u. Orthopädie“
Sport in der Prävention, Haltungs- u. Bewegungssystem
Ort: GZL – Großer Seminarraum
Gebühr: I. € 48,00 und II. € 36,00

Pilates

Im Pilates wird der Körper vielschichtig und auf nachhaltige Art und Weise angesprochen und aktiviert.

Es ist ein Körpertraining, bei dem Muskeln, Gelenke sowie das gesamte Bindegewebe mit einbezogen werden und ein optimales Zusammenspiel aller Muskelgruppen angestrebt wird.

Durch Pilatetraining können sie erreichen:

- Bauch- und Rückenmuskeln effektiv kräftigen
- die wichtige Tiefenmuskulatur aktivieren
- eine gute und aufrechte Haltung bekommen
- Rückenschmerzen und Verspannungen vorbeugen
- den gesamten Körper schön formen

Sechs Schlüsselemente bilden die Basis einer jeden Übung:

- Kontrolle
- Atmung
- Zentrierung
- Präzision
- Konzentration
- Bewegungsfluss

Durch eine nach innen gerichtete Aufmerksamkeit bleibt es kein mechanisches Üben, sondern entwickelt sich zum bewussten Erleben.

Beginn: I. 09.01.2018, dienstags 10:00 Uhr - 11:00 Uhr
II. 10.04.2018, dienstags 10:00 Uhr - 11:00 Uhr
Dauer: I. 8 Wochen und II. 6 Wochen
Leitung: Frau Agi Esser
Rehafachungsleiterin „Innere Organe u. Orthopädie“
Sport in der Prävention, Haltungs- u. Bewegungssystem
Ort: GZL – Großer Seminarraum
Gebühr: I. € 48,00 und II. € 36,00

Gymnastikkurs „Fit ab 60“

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die ihren Körper schonend, aber zielgerichtet trainieren und fit halten wollen.

Alle Übungen werden im Sitzen oder Stehen, mit und ohne Kleingeräte wie z.B. Hanteln, Stäbe, Bälle, Therabänder, Swing-Stäbe usw. ausgeführt.

Ziele des Kurse sind:

- Mobilisation aller Gelenke
- Erhaltung und Steigerung der körperlichen Fitness
- Kräftigung des gesamten Körpers
- Körperwahrnehmung
- Verbesserung der Koordination
- Verbesserung der Kraftausdauer
- Ökonomisierung des Herz-Kreislaufs-Systems

Die Übungen sind auch für Menschen geeignet, die in ihrer Bewegungsfähigkeit leicht eingeschränkt sind.

Beginn: I. 09.01.2018, dienstags 11:00 Uhr - 12:00 Uhr
II. 10.04.2018, dienstags 11:00 Uhr - 12:00 Uhr
Dauer: I. 8 Wochen und II. 6 Wochen
Leitung: Frau Agi Esser
Rehafachungsleiterin „Innere Organe u. Orthopädie“
Sport in der Prävention, Haltungs- u. Bewegungssystem
Ort: GZL – Großer Seminarraum
Gebühr: I. € 48,00 und II. € 36,00

Sport für Menschen mit Demenz

Warum sollte das Training bei Demenz erfolgen?

Das Ziel ist, Menschen mit Demenz die Möglichkeit zu geben, über regelmäßiges Training bessere Kraft und Balancefähigkeiten zu erlangen.

Menschen, die regelmäßig trainieren, weisen ein geringes Sturzrisiko auf.

Sie erhalten die Leistungsfähigkeit bei Alltagsbewegungen, z.B. Gehen, Aufstehen vom Stuhl, Treppensteigen (Verbesserung 30% bis 50%).

Kursinhalte:

Krafttraining > wesentliches Ziel ist die Kräftigung von Muskelgruppen, die für Alltags-handlungen und Gleichgewichtskontrolle relevant sind.

Balance- und Funktionstraining > gehen um Hindernisse, gezieltes Training der Balance im Stand und während des Gehens. So kann Stürzen vorgebeugt werden.

Funktionstraining > hier werden Alltagsbewegungen wie Aufstehen vom Stuhl oder Treppen steigen gezielt geschult. Damit kann die Unabhängigkeit länger erhalten bleiben und die Lebensqualität steigt.

Dual-Task-Training zur Aufmerksamkeitsschulung > das bedeutet z. B. gehen und gleichzeitig Farbkarten erkennen oder sicheres Gehen beim Tragen eines Glases oder sicheres Stehen beim Zähneputzen.

Beginn: auf Anfrage, montags 11:00 Uhr - 11:45 Uhr
Dauer: 6 Wochen
Leitung: Frau Claudia Sattler, Physiotherapeutin
Frau Martina Franke, Betreuungskraft nach § 87 b
Ort: GZL – Großer Seminarraum
Gebühr: € 48,00

Feldenkrais – sanftes Bewegungstraining mit großer Wirkung

Wer an chronischen Beschwerden des Bewegungsapparates leidet, muss oft lange suchen, bis er Linderung findet. Einen wirkungsvollen Ansatz bietet hier die Feldenkrais-Methode: Die Erweiterung der eigenen Körperwahrnehmung hilft schmerzhafte und unökonomische Bewegungsmuster aufzulösen und durch gesündere zu ersetzen. Benannt ist die Methode nach ihrem Begründer Moshe Feldenkrais, der durch intensives Studieren der menschlichen Bewegungsentwicklung, unseres Verhaltens in Stresssituationen sowie der ökonomischen Bewegungen aus dem Kampfsport seine einzigartige Methode entwickelte. Besonders Patienten, die unter chronischen Schmerzzuständen leiden und eine wahre Odyssee an Behandlungen hinter sich haben, erfahren durch Feldenkrais erstmals eine deutliche Linderung und Besserung ihrer Symptome bis hin zum schmerzfreien Zustand.

Wie ist es möglich, dass sich hartnäckige und chronische Probleme durch Feldenkrais fast auflösen?

Auf den ersten Blick sieht im Feldenkrais-Kurs vieles einem herkömmlichen Körpertraining ähnlich. Die Kursteilnehmer liegen in sportlicher Kleidung auf bunten Matten. Doch nach einigen Minuten ist klar: Sit-ups, qualvolle Dehnübungen oder Liegestütze sind hier nicht zu erwarten. Stattdessen sind sparsame Bewegungen gefragt. So geht es anfangs z.B. nur darum, den Fuß ganz sanft zu strecken und wieder anzuziehen – jeder in seinem Tempo und ohne Zielvorgabe. Bei Feldenkrais gibt es keinen Druck funktionieren oder etwas leisten zu müssen. Die Grenzen des Körpers werden immer respektiert und auf sanfte und „bewusste“ Weise erweitert. Der Schmerz wird auf diese Weise nicht mehr als Feind, sondern vielmehr als Informant betrachtet. Bei psychosomatischen Problemen bietet die Methode einen Ansatz, der Körper und Geist gleichermaßen anspricht.

Durch Feldenkrais erfahren Sie eine tiefgreifende & anhaltende Verbesserung bei:
Bewegungseinschränkungen & chronischen Schmerzen · Verbesserung Ihrer Haltung · mehr Flexibilität & Bewegungseffizienz · Entspannung, Stressabbau & eine intensivere Atmung

Die Bewegungen werden überwiegend in Rücken- und Seitenlage auf einer Matte ausgeführt. Falls Sie spezielle Einschränkungen haben, sollten sie vor Ihrer Anmeldung mit der Dozentin Rücksprache halten, ob der Kurs für Sie geeignet ist.

Beginn: I. 11.01.2018, donnerstags 10:00 Uhr – 11:15 Uhr
II. 05.04.2018, donnerstags 10:00 Uhr – 11:15 Uhr
Dauer: I. 11 Wochen und II.15 Wochen
Leitung: Frau Katharina Darvas
Dipl.-Sportlehrerin und Feldenkraispädagogin
Ort: GZL – Großer Seminarraum
Gebühr: I. 82,50 € und II. 112,50 €

Rücken in Bewegung, Wirbelsäulengymnastik und Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Kursprogramm zur Förderung rückenfreundlicher Bewegung im Alltag

Rückenschmerzen lassen sich zum größten Teil auf verhaltensbedingte Ursachen zurückführen. Durch ständiges Fehlverhalten wird die Wirbelsäule falsch belastet. Sie verschleißt frühzeitig und Rückenschmerzen treten auf. Jeder kann aktiv etwas gegen seine Rückenschmerzen tun.

Welche Möglichkeiten es dafür gibt, ist Thema dieses Kurses. **Bewegungsformen**, wie das Gehen, Stehen, Liegen, Sitzen, Heben, Tragen, Absetzen, Beugen und Bücken, für das Alltagsleben in Freizeit und Beruf, werden in diesem Kurs rückengerecht erprobt.

Mithilfe einer **speziellen Gymnastik** wird die verspannte Muskulatur gelöst, die für die Haltung wichtigen Muskelgruppen werden gedehnt und gekräftigt.

Mit der **Entspannungsphase** zum Ausklang einer Kursstunde wird nicht nur die physiologische Regeneration nach vorangegangener, intensiver Belastung eingeleitet, sondern auch psycho-vegetative Erholungsprozesse unterstützt. Überhöhte Spannungszustände im Bereich Hals-, Nacken- und Rückenmuskulatur, häufig bedingt durch einseitige Körperhaltungen, psychische Überbeanspruchungen und Stress, beeinträchtigen unser Wohlbefinden.

Insbesondere Entspannungsübungen, die nach dem Prinzip der Muskelentspannung (progressive Regulation) nach Jacobson verfahren, können diese als unangenehm erlebten Spannungszustände gezielt beeinflussen.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Wolldecke und leichte Sportschuhe oder Antirutschstrümpfe mitbringen!

Beginn: 24.01.2018, mittwochs 17:30 Uhr – 19:00 Uhr
Dauer: 6 Wochen
Leitung: Frau Hingkie Hess
Dipl.-Sportlehrerin
Ort: GZL – Großer Seminarraum
Gebühr: € 75,00

Yoga

Yoga fördert die Gesundheit und hat positive Auswirkungen auf den gesamten Bewegungsapparat, auf das Nervensystem und insgesamt auf das körperliche und seelische Wohlbefinden. Yoga üben macht stark, flexibel und gelassen. Es ist ein wunderbarer Weg, um durch Atem-, Bewegungs- und Konzentrationsübungen bewusster und achtsamer mit Körper, Geist und Umwelt umzugehen. Schmerzen können gemildert und Heilprozesse beschleunigt werden. In diesem Kurs wird besondere Aufmerksamkeit auf den Einklang von Atem und Bewegung sowie auf die Gesunderhaltung und Stärkung der Wirbelsäule und des Rückens gelegt.

Die Yogastunden werden überwiegend in einem dynamischen, fließenden Stil unterrichtet.

Yoga hilft

- Stress, Unruhe und Nervosität abzubauen
- Körperbewusstsein und -kontrolle zu verbessern
- die Körperhaltung zu verbessern
- beweglicher und gleichzeitig stärker zu werden
- einseitiger Belastung auszugleichen
- Balance zu trainieren und zu verbessern
- gezielt zu entspannen

Yoga ist für sportliche und unsportliche Menschen geeignet, für Yoga-Geübte und Yoga-Neulinge. Selbst bei gesundheitlichen Beschwerden kann Yoga geübt werden. Bei akuten, schweren Einschränkungen ist vorher die Erlaubnis des behandelnden Arztes einzuholen.

Der Kurs um 16:45 Uhr ist sehr ruhig. Er ist besonders für ältere Teilnehmer und für Teilnehmer mit gesundheitlichen Einschränkungen geeignet.

Im Kurs um 18:30 Uhr wird dynamisch geübt. Ein wenig körperliche Fitness und die Bereitschaft zu schwitzen ist hilfreich.

Im Kurs um 20:15 Uhr gibt es moderates dynamisches Üben mit längeren Entspannungsphasen.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Wolldecke und warme Strümpfe mitbringen!

Beginn:	I.	08.01.2018, montags	16:45 Uhr – 18:15 Uhr
	II.	08.01.2018, montags	18:30 Uhr – 20:00 Uhr
	III.	08.01.2018, montags	20:15 Uhr – 21:45 Uhr
	IV.	09.04.2018, montags	16:45 Uhr – 18:15 Uhr
	V.	09.04.2018, montags	18:30 Uhr – 20:00 Uhr
	VI.	09.04.2018, montags	20:15 Uhr – 21:45 Uhr
Dauer:	I., II., III. jeweils 8 Wochen und IV., V., VI. jeweils 10 Wochen		
Leitung:	Frau Annette Gall Yogalehrerin (geprüfte und zertifizierte Paracelsus-Yoga-Übungsleiterin / Ausbildungsinhalte vergleichbar mit den Vorgaben der amerikanischen und europäischen Yoga Alliance)		
Ort:	GZL – Schulungsraum		
Gebühr:	I., II., III. € 68,00 je Kurs und IV., V., VI. € 85,00 je Kurs		

Faszientraining

Warum reden alle über Faszien, was ist das überhaupt und warum ist es so wichtig?

Das elastische und zugleich feste Bindegewebe gibt unserem Körper Form und Elastizität. Es umhüllt und verbindet alles.

Es ist unser größtes Sinnesorgan. Insgesamt hält es uns in vielerlei Hinsicht „in Form“ und ist damit ein wesentlicher Gesundheitsfaktor.

Derzeit sind Faszien das große Thema im Yoga – und auch im Fitnessstraining! Zu Recht! Es ist sehr spannend, was die Faszienforscher herausfinden.

Im Faszienkurs werden bei etwas Theorie und viel Praxis systemisch die Faszien erkundet und trainiert.

Annette Gall ist Yogalehrerin mit Yogatherapie-Ausbildung. Ihr besonderes Interesse gilt dem gesundheitlichen Aspekt des Yoga. Sie beschäftigt sich intensiv mit Anatomie, Biomechanik und Ayurveda. Ihr Wissen über Faszien hat sie in ihrer Ausbildung zur Fascial Fitness-Trainerin vertieft und ist von der renommierten Fascial Fitness Association als Trainerin zertifiziert.

Teilnehmer können gerne eine Faszien- oder Pilatesrolle, einen Faszien- oder Tennisball mitbringen. Wer eine kleine Hantel oder ein Gewicht für Hand- oder Fußgelenk besitzt, kann das gerne ebenso mitbringen.

Bitte bequeme Kleidung tragen!

Beginn:	31.01.2018, mittwochs	18:00 Uhr – 19:00 Uhr
Dauer:	5 Wochen	
Leitung:	Frau Annette Gall Yogalehrerin (geprüfte und zertifizierte Paracelsus-Yoga-Übungsleiterin / Ausbildungsinhalte vergleichbar mit den Vorgaben der amerikanischen und europäischen Yoga Alliance)	
Ort:	GZL – Schulungsraum	
Gebühr:	€ 42,50	

Wohlbefinden durch Eutonie

Viele Menschen werden durch Schmerzen auf ihren Körper aufmerksam, oder dadurch, dass ihr Körper nicht mehr so kann oder will, wie sie gerne möchten.

Wer wieder auf den Körper und seine Signale hört, nimmt wahr, was fest, angespannt und nicht im Lot ist.

Durch sanfte Übungen lernen Sie Ihren Körper besser kennen und üben loszulassen, sich zu entspannen und das innere Gleichgewicht wieder herzustellen.

So entsteht Wohlspannung (griech.: Eutonie) und die Lebensqualität kann sich verbessern.

Die Seminarleiterin verfügt über 30 Jahre Erfahrung mit dieser Methode und unterstützt Sie achtsam und individuell.

Eutonie hat sich bewährt bei:

- Rückenschmerzen
- Gelenkerkrankungen
- Fibromyalgien
- rheumatischen Beschwerden
- Tinnitus
- Zähnebeißen, Zähneknirschen
- Migräne
- Stress
- psychosomatischen Beschwerden
- Schlafstörungen
- unbewältigter Trauer
- Krebserkrankungen
- Atembeschwerden
- zur Gesundheitsvorsorge

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Wolldecke, ein kleines Kissen und warme Strümpfe mitbringen!

Beginn: I. 09.01.2018, dienstags 19:30 Uhr – 21:00 Uhr
II. 10.04.2018, dienstags 19:30 Uhr – 21:00 Uhr
Dauer: I. und II. 8 Wochen
Leitung: Frau Katharina Schick-Helm
Dipl.-Pädagogin und Heilpraktikerin
Ort: GZL – Großer Seminarraum
Gebühr: I. und II. € 80,00 je Kurs

Progressive Muskelentspannung Entspannter Körper – entspannte Seele

Gesund und entspannt den Alltag bewältigen

Im Stressgeschehen schaltet der Körper auf alte stammesgeschichtliche Muster zurück, die den Körper schnell in eine Alarmbereitschaft versetzen. Folge: Muskuläre Anspannungen, Blutdruckanstieg, Stressatmung, veränderter Stoffwechsel, Ausschüttung von Stresshormonen, reduzierte Verdauungsfunktion und eingeschränkte Wahrnehmung. Auch die Gefühlebene verändert sich: Angst, Ärger, Resignation oder Euphorie begleiten die körperlichen Veränderungen.

Einst zum Überleben helfende Körperreaktionen sind in unserer heutigen Lebenswelt wenig hilfreich, um Anforderungen, Stress und Emotionen zu bewältigen. Insbesondere wenn es nicht ausreichend gelingt, nach kurzfristig gelebtem Stress wieder in die entspannte Erholungsphase zu kommen, entsteht schädlicher Dauerstress mit erheblichen körperlichen und psychischen Auswirkungen.

Mit der Progressiven Muskelentspannung wird die Wahrnehmung und Entspannungsfähigkeit so trainiert, dass Verspannungen frühzeitig wahrgenommen und selbstständig gelöst werden können.

Das Training hilft besonders bei:

- Überforderungsgefühlen im Alltag und Beruf
- Alltagsängsten
- Ein- und Durchschlafproblemen
- Bluthochdruck
- Bei schmerzhaften Muskelverspannungen
- Innerer Unruhe
- Spannungskopfschmerz

Die progressive Muskelentspannung ist eine sanfte, ganzheitlich wirkende Entspannungsmethode, die mittels angeleiteter, bewußter An- und Entspannung der Muskeln energieraubende Fehlhaltungen ausgleicht, die Stimmung verbessert, Ängste auflöst und Beschwerden mildert. Das Stressgeschehen wird wirksam aufgelöst, sodass sich Entspannungs- und Glückshormone freisetzen.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Wolldecke und warme Strümpfe mitbringen!
Dieser Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert. Es werden 60 - 100 % der Kursgebühren nach Vorlage der Teilnahmebescheinigung bei der Krankenkasse erstattet.

Beginn: I. 11.01.2018, donnerstags 18:00 Uhr – 19:30 Uhr
II. 22.03.2018, donnerstags 17:30 Uhr – 19:00 Uhr
(einschl. Osterferien)
Dauer: I. und II. jeweils 10 Wochen
Leitung: Frau Marlene Wagener
Entspannungs- und Dipl.-Sozialpädagogin, Zertifizierte Kursleiterin der zentralen Prüfstelle für Prävention Kurs-ID 20160319-756293
Ort: GZL – Großer Seminarraum
Gebühr: I. und II. 135,00 einschl. Kursmappe je Kurs

Mit Autogenem Training und Achtsamkeit die Selbstheilungskräfte stärken – vom Stressgeschehen in den erholsamen Flow!

Ist der Energiespeicher durch hohe Anforderungen, Erkrankungen oder seelischen Druck leer, leidet das Immunsystem, die Stressresistenz lässt nach und das Wohlbefinden leidet.

Mit achtsamer Wahrnehmung und autogenen Suggestionen lenken wir die Aufmerksamkeit auf den Körper und die Atmung und führen Muskeln, Blutgefäße, das Nervensystem und Gedanken in eine erholsame Ruhe. Die Kunst im „Hier und Jetzt“ zu bleiben, baut Spannungsgefühle und Stressblockaden ab und hilft mit belastenden Situationen und Einschränkungen besser umzugehen.

Wenn Sie Ihre Entspannungsfähigkeit verbessern möchten, ist Autogenes Training eine der wirksamsten Methoden. Die zentrale Prüfstelle für Prävention hat das Kursprogramm der Dozentin zertifiziert.

Das Training hilft besonders bei:

- mangelnder Erholungsfähigkeit
- Ein- und Durchschlafproblemen
- Tinnitus
- Selbstunsicherheit
- Herz- und Kreislaufbeschwerden
- innerer Unruhe
- nervösen Magen-Darmbeschwerden
- Spannungskopfschmerz/Migräne

Das Training führt Sie:

- von schmerzhafter Verspannung in die Entlastung
- von der Stressatmung in eine ruhige befreite Atmung
- vom Gedankenkarussell in die erholsame Ruhe
- von Resignation in die achtsame Selbstunterstützung

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Wolldecke, ein kleines Kissen und warme Strümpfe mitbringen!

Dieser Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert. Es werden 60 - 100 % der Kursgebühren nach Vorlage der Teilnahmebescheinigung bei der Krankenkasse erstattet.

Beginn: 11.01.2018, donnerstags 19:40 Uhr – 21:10 Uhr
Dauer: 10 Wochen
Leitung: Frau Marlene Wagener
Entspannungs- und Dipl.-Sozialpädagogin, Zertifizierte Kursleiterin der zentralen Prüfstelle für Prävention Kurs-ID 20070205-31798
Ort: GZL – Großer Seminarraum
Gebühr: € 135,00 einschl. Kursmappe

Druck im Nacken? Schulter- und Nackenverspannungen erfolgreich lösen

Das Problem kennen viele: der Körper macht sich mit Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich bemerkbar. Möglicherweise kommen noch Kopfschmerzen oder gar Tinnitus hinzu. Oft reagieren auch die Kiefermuskeln mit Verspannungen. Zähneknirschen, Verspannungen in Schulter- und Nackenmuskeln sind eine Art „Alarmsignal“, was Stress angeht. Nicht umsonst sagt man umgangssprachlich in Bezug auf Probleme oder stressige Zeiten beispielsweise gerne etwas wie „die Zähne zusammenbeißen“ oder „der Chef sitzt mir im Nacken“.

So führen nicht nur einseitige beanspruchte Tätigkeiten, sondern auch Stress und seelische Belastungen zu schmerzhaften Schulter- und Nackenverspannungen. Die Muskelstränge fühlen sich hart an und drücken auf kleine Nervenstränge und Blutgefäße, die die Nackenregion mit wichtigen Nährstoffen versorgen. Die Muskelverspannungen lösen Durchblutungsstörungen der kleinsten Kapillaren aus, die Folge ist eine Minderversorgung mit Sauerstoff. Sind diese Muskeln verspannt, leidet auch das Wohlbefinden, die Konzentration und die Leistungsfähigkeit. Kopfschmerzen, Migräne, Zähneknirschen und Schlafstörungen stehen im engen Zusammenhang mit diesen Verspannungen.

„Einen dicken Hals“ haben, sagen wir, wenn uns Ärger plagt, den wir nicht ausdrücken können oder dürfen. Das „Nein-sagen“ fällt häufig schwer und wird zu Lasten des eigenen Wohlergehens gemieden. Wenn der Druck wächst, nimmt der Stress mit seinen schädlichen Auswirkungen zu, schlechte Stimmungen beeinträchtigen die Gesundheit und das Erleben von Glücksmomenten.

Über unser Bewegungs- und Ernährungsverhalten können wir zusätzlich eine positive Veränderung des Anspannungsniveaus erreichen, indem wir z.B. Übersäuerung vermeiden, Schlacken abbauen und die Mineralstoffversorgung optimieren.

In dem ganzheitlichen Training erfahren Sie Entlastung der angespannten Muskulatur, finden wohltuende Entspannung und lernen gelassen und entspannt „Nein“ zu überflüssigen Belastungen zu sagen.

Seminarschwerpunkte:

- Befreite Atmung
- Körperwahrnehmung/Body-Scan
- Bewegungsmuster sanft auflösen
- Tiefenentspannung
- Progressive Muskelrelaxation
- Den Alltag sicher und gelassen meistern

Bitte eine Wolldecke, ein kleines Kissen, warme Strümpfe und ein Handtuch mitbringen!

Dieser Kurs ist von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert. Es werden 60 – 100% der Kursgebühren nach Vorlage der Teilnahmebescheinigung erstattet.

Beginn: 22.03.2018, donnerstags 19:10 Uhr – 20:40 Uhr
Dauer: 10 Wochen
Leitung: Frau Marlene Wagener
Entspannungs- und Dipl.-Sozialpädagogin, Zertifizierte Kursleiterin der zentralen Prüfstelle für Prävention
Kurs-ID: 20150228-649567
Ort: GZL – Großer Seminarraum
Gebühr: € 135,00 einschl. Kursmappe

Stressbewältigung – den Alltag sicher und gelassen bewältigen A.C.T.® (active competence training)

Kennen Sie das Gefühl, nicht das zu erreichen, was Sie wirklich wollen? Wenn Sie sich fragen, warum Sie sich bei der Bewältigung Ihrer Dinge oft selbst im Weg stehen, Wichtiges vor sich hin schieben und häufig das Gefühl haben, nicht bei Ihren Zielen anzukommen, ist das Training genau richtig für Sie.

Das moderne und abwechslungsreiche Gruppentraining hilft, persönliche Ziele umzusetzen, die Gesundheit zu erhalten und mit Stress angemessen umzugehen. Zu viele Anforderungen und Termindruck bedingen gesundheitliche Beeinträchtigungen und das Wohlbefinden leidet. Ohne oder mit eingeschränkter Energie stehen nicht ausreichende Ressourcen zur Problemlösung bereit.

Es hilft:

- Belastungen gesund zu bewältigen
- persönliche Ziele zu entwickeln und umzusetzen
- mit schlechter Stimmung besser zurecht kommen
- sich in Stresssituation ruhig und bestimmt zu verhalten
- Gesundheitsziele zu realisieren und Risikofaktoren abzulösen
- Gefühle der Hilflosigkeit abzubauen
- emotionale und soziale Kompetenzen zu stärken

A.C.T.® ist ein sanfter und achtsamer Weg, in entspannter Atmosphäre zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu tanken. So werden Ziele und Hindernisse bewusst und Veränderungen auf den Weg gebracht.

Das Training umfasst Gesprächseinheiten in Einzel- und Gruppenarbeit, themenzentrierte Moderation durch die Seminarleitung, verhaltenstherapeutische Interventionen und Übungen. Im Entspannungsteil werden Verspannungen gelöst, Ziele visualisiert und Hindernisse sanft aufgelöst. „Es ist Dein Leben und Du darfst es so genießen, wie Du es möchtest“. Befreie dich ganz leicht von dem, was dich hindert, denn wenn nicht jetzt, wann dann“

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Wolldecke und ein kleines Kissen mitbringen!
Zum Erhalt des Kassenanteils müssen 8 Kurstermine besucht worden sein.

Beginn: 16.01.2018, dienstags 19:00 Uhr – 21:00 Uhr
Dauer: 9 Wochen
Leitung: Frau Marlene Wagener
Entspannungs- und Dipl.-Sozialpädagogin, Zertifizierte Kursleiterin der zentralen Prüfstelle für Prävention
Kurs-ID: 20070207-31952
Ort: GZL – Schulungsraum
Gebühr: € 160,00 einschl. Kursmappe

Atmung in Bewegung – Funktionelle Atemtherapie

Die natürliche Atmung ist eine fließende, ungehinderte und freie Atmung durch den ganzen Körper.

Sie ist oft beeinträchtigt durch Fehlhaltungen, Muskelverspannungen, Krankheiten, seelische Probleme, Überbelastung und Stress.

In der Atemtherapie werden sanfte Bewegungen in den Atemrhythmus integriert und somit die Lebensenergie gefördert, sodass es zu einer verbesserten Durchblutung, Anregung des Stoffwechsels, Zunahme der Elastizität im Schulter-, Brust- und Beckenraum kommt und Verspannungen und Blockaden abgebaut werden.

Die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert, das vegetative Nervensystem entlastet. Die sanften Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen fördern die Gesundheit bzw. die Genesung. Atemtherapie ist präventiv und wird als zusätzliche Maßnahme z.B. bei funktionellen Störungen empfohlen:

- degenerative und funktionelle Störungen des Bewegungsapparates
- Erschöpfungs- und Spannungszustände
- Migräne
- funktionelle Störungen des Verdauungstraktes
- Ängste und Phobien
- psychosomatische Störungen
- begleitend bei Krebserkrankung, Lebenskrisen, Raucherentwöhnung

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Wolldecke und ein kleines Kissen mitbringen!

Beginn: 08.02.2018, donnerstags 16:50 Uhr – 17:50 Uhr
Dauer: 6 Wochen
Leitung: Frau Marlene Wagener
Entspannungs- und Dipl.-Sozialpädagogin
Ort: GZL – Großer Seminarraum
Gebühr: € 60,00

KOMPAKTKURS: Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR (MindfulBasedStressReduction)

Achtsamkeit ist eine Haltung, die gerade in der heutigen Zeit mehr denn je an Bedeutung gewinnt. Dabei geht es darum, jedem Augenblick unseres Lebens Aufmerksamkeit und Wertschätzung zu schenken und mit Neugier, Interesse, Offenheit und liebevoller Zuwendung wieder mit uns selbst in Kontakt zu kommen. Dies schließt Körperempfindungen, Emotionen, Gedanken, Bilder, Impulse und Sinneswahrnehmungen ein. Es geht weniger um Erklärungen oder Analysen, als eher um die direkte Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks. Sich dabei selbst erforschen, den inneren Bewertungen und Urteilen begegnen, sich dieser bewusst zu werden, und – freier von ihnen – wieder zum wahren Kern unserer Natur und unserem Herzen zurückzufinden. Achtsamkeit hilft uns automatische Handlungs-, Gedanken- und Gefühlsabläufe wahrzunehmen. So finden wir Zugang zu unserer innewohnenden Kraft, Vitalität, Klarheit und Weisheit und können gelassener mit herausfordernden Situationen und Belastungen umgehen.

Mindful Based Stress Reduction = MBSR wurde bereits 1979 von Jon Kabat-Zinn als effektives Anti-Stress-Programm entwickelt. Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben seitdem die Wirksamkeit von MBSR belegt: Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen, bessere Bewältigung von Stress- und Krisensituationen, langfristige Verringerung von körperlichen und psychischen Symptomen, Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz, Gelassenheit, Energie und Lebensfreude.

MBSR findet eine breite Anwendung als Begleitung oder als Ergänzung einer medizinischen Behandlung oder Psychotherapie, als Vorbeugung stressbedingter Erkrankungen, in der Beratung oder im Coaching, in Unternehmen jeden Bereichs, in der Selbsthilfebewegung, im Sport, in Schulen...

MBSR richtet sich an alle Menschen, die ihr Leben bewusster und selbstverantwortlicher gestalten wollen – unabhängig von Alter, körperlicher Verfassung, Beruf, Religion und Weltanschauung. Insbesondere wendet sich das Angebot auch an diejenigen mit beruflichem und privatem Stress, akuten und chronischen Krankheiten, Stresserkrankungen wie Schlafstörungen, Depressionen, BurnOut, psychosomatischen Beschwerden oder Erkrankungen, Bluthochdruck, oder an diejenigen, die einfach mehr Bewusstheit und Ruhe suchen.

Inhalte des Kurses

- Informationsabend
- 5 ganztägige Seminare à 5,5 Stunden
- geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung (Bodyscan)
- Übungen für den privaten und beruflichen Alltag
- achtsame Kommunikation
- Stress und Stressbewältigung
- Möglichkeit zu Einzelgesprächen
- individuelles Einzelgespräch
- 1 Achtsamkeitstag à 6 Stunden
- achtsame und sanfte Körperübungen
- Sitz- und Gehmeditation
- Wahrnehmung von Körperreaktionen, Gefühlen- und Gedankenmustern
- Austausch von persönlichen Erfahrungen in einer Gruppe in geschütztem Rahmen

Wesentlich für die Teilnahme ist die Bereitschaft regelmäßig auch zu Hause zu üben. Dabei sollten ca. 45 bis 60 Minuten täglich eingeplant werden. Zur Unterstützung erhalten Sie ein ausführliches Trainings-Handbuch sowie Audio-Aufnahmen mit angeleiteten Meditationen, die Ihnen die Praxis und das Üben zu Hause erleichtert und Sie begleitet.

Beginn: Infoabend 05.02.2018, Montag, 18:00 Uhr mit Voranmeldung
03.03./17.03./07.04./14.04. und 21.04.2018
samstags, 10:30 Uhr – 17:30 Uhr
Achtsamkeitstag am 07. April 2018 10.00 Uhr - 13.00 Uhr und 14.00 Uhr - 17.00 Uhr

Dauer: 5 Wochen

Leitung: Birgit Bous, Dipl. Sozialpädagogin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Körperorientierte Psycho- und Traumatherapeutin, MBSR-Lehrerin und Mitglied im Verband für MBSR und MBCT, Zertifizierte Kursleiterin der zentralen Prüfstelle für Prävention

Kurs-ID: 20170301-900856

Ort: GZL – Großer Seminarraum

Gebühr: € 300,00

Somatic Education (Sensomotorics) Ein Weg aus Schmerz, Verspannung und Fehlhaltung

„Somatic Education“ ist ein von Prof. Thomas Hanna, Schüler von Moshe Feldenkrais, entwickeltes Konzept.

Stress, Verletzungen und Krankheiten können zu chronischer Anspannung und Verkürzungen von Muskeln führen. Diese wiederum können Fehlhaltungen, Schmerz, sogar Atembeschwerden, Kreislaufstörungen oder Burnout verursachen. Durch sanfte, schmerzfreie Körper- und Wahrnehmungsübungen werden „vergessene“ Muskeln wieder wahrgenommen und können **bewusst** entspannt und gesteuert werden. So können Fehlhaltungen reguliert, Schmerzen reduziert oder sogar aufgelöst und die Mobilität verbessert werden. Die Übungen sind für Jung und Alt gleichermaßen geeignet.

Somatic Education durchbricht den Teufelskreis von Anspannung und Schmerz und hilft bei Rückenschmerzen, Hexenschuss, Ischias, Arthrose, Skoliose, Schulterbeschwerden, Tennisellbogen, Restless Leg Syndrom, Fibromyalgie, Kopfschmerzen, Schwindel, Parkinson, Apoplex u.a.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Wolldecke, ein kleines Kissen und warme Strümpfe mitbringen!

Beginn: 24.01.2018, mittwochs 19:30 Uhr - 21:00 Uhr

Dauer: 6 Wochen

Leitung: Frau Ulrike Wiesler
Heilpraktikerin

Ort: GZL – Großer Seminarraum

Gebühr: € 60,00

Freude am Singen Kraft tanken durch heilsames Singen

„Ich singe nicht, weil ich glücklich bin,
ich bin glücklich, weil ich singe.“

-William James-

Das Wissen um die gesundheitsfördernde und heilsame Wirkung des Singens auf Körper und Seele ist uralte. Die Stimme ist unser ursprüngliches Ausdrucksmittel und die Arbeit mit ihr und ihrem Klang schafft Lebensfreude, Vitalität, Kommunikationsfähigkeit, die Abwehrkräfte und die Atmung werden gestärkt und das Wohlbefinden gesteigert. Singen fördert nachweislich die physische und psychische Gesundheit.

Ziel ist es, miteinander freudig und entspannt zu singen, unsere Stimmen aufeinander einzustimmen, auf die Welt, um darin unsere Stimme zu hören, um stimmig zu werden.

Diese Kraft des Singens kann sich nur entfalten, wenn es frei bleibt von jeglicher Leistungsorientiertheit. Deshalb sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Jeder besitzt die Fähigkeit zum musikalischen Ausdruck. Allein über das Gehör und Nachsingen können neue Lieder erlernt werden und dabei die natürlichen vorhandenen Ressourcen genutzt werden. Angesprochen ist jeder, über jedes Lebensalter und jede Lebenslage hinweg, der freudig, aus dem Herzen singen mag.

Gesungen werden Lieder, die öffnen, Lieder aus verschiedenen Kulturen mit überschaubaren Texten und Melodien, die leicht zu erlernen sind, Lieder, die aufhorchen lassen, die Körper und Geist beschwingen und die das Herz berühren.

Beginn: I. 09.01.2018, dienstags 17:00 Uhr - 18:30 Uhr
II. 10.04.2018, dienstags 17:00 Uhr - 18:30 Uhr
Dauer: I. 10 Wochen und II. 9 Wochen
Leitung: Frau Rita Frings
Zertifizierte Singleiterin für Gesundheitseinrichtungen und Krankenhäuser,
Diplom-Sängerin, Lehrerin für Musik an GS und GY
Ort: GZL – Schulungsraum
Gebühr: I. € 85,00 und II. € 76,50

Tai-Chi-Chuan

Tai Chi Chuan (TCC) ist ein kluges chinesisches Bewegungssystem (Prävention und Rehabilitation).

TCC stammt ursprünglich aus alten Heil- und Atemübungen der Traditionellen Chinesischen Medizin und steht in Verbindung mit der fernöstlichen Kampfkunst.

Bewegungsästhetik des Sanften und Grazilen (Faszination und Anregung zum Erlernen von TCC) Schulung des Körperbewusstseins.

Tai Chi Chuan - Meditation in Bewegung:

- ist ein Weg, der entsteht, wenn man ihn geht.
- ist eine bestimmte Zugangsweise zur Welt (alter, sorgfältig ausgearbeiteter traditioneller Weg sich dem Tao zu nähern)
- ist ein ganzheitlicher Erkennungsprozess des Menschen (Reifungsprozess) der geistig-seelische Reifungsweg führt den Übenden zurück zu seiner inneren Natur, seinem Wesen und somit zurück zum Ganzen
- Üben ist das Bauen einer Brücke zwischen Körper u. Geist (Vernetzung körperlicher und geistiger Seinsqualität = Bewusstwerdung des eigenen Wesenskern)
- aufdeckende Arbeit am eigenen Leibe (Gesellschaftliche Zwänge führen zu muskulären Dysbalancen und zu Veränderungen des Skelettsystems) = Muskelverpanzerungen, Wirbelsäulenverformungen, Gelenkfehlstellungen
- arbeitet sehr langsam und sanft
- hat einen sanften und schonenden Einfluss auf Herz/Kreislauf (vergleichbar mit schnellem Gehen).

Regelmäßiges Üben = stärkere Physis u. im kardiovaskulären System verbesserte Gesundheitswerte

Bitte bequeme Kleidung tragen!

Beginn: 09.04.2018, montags 19:30 Uhr - 21:00 Uhr
Dauer: 12 Wochen
Leitung: Herr Ralf Schmitz
Heilpraktiker für Traditionelle Chinesische Medizin
Lehrer für Yang – Tai Chi Chuan (Hongkong-Linie)
Ort: Meditationsraum SHOU, Kirchfeldchen 4, 52428 Jülich-Barmen
Gebühr: € 150,00

Qigong am Abend

Qigong (wörtlich: Energieübung) ist eine ganzheitliche Übungsmethode des alten China. Die Ursprünge des Qigong liegen etwa 4000 Jahre zurück. Es beruht auf dem alten Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und hat einen großen gesundheitlichen Nutzen, was auch von modernen Wissenschaftlern allmählich anerkannt wird. Darüber hinaus verbessert Qigong die Entspannungsfähigkeit und geistige Ruhe. Durch ruhige oder bewegte Übungen wird die Lebensenergie Qi wieder in Fluss gebracht - die Regulierung und Harmonisierung von Körper(haltung), Bewegung, Atem und Geist spielen dabei eine zentrale Rolle. Dabei beinhaltet Qigong verschiedene Übungsaspekte, wie z.B. Muskel-, Sehnen- und Gelenklockerungsübungen oder auch sanfte Atem- und Meditationsübungen. Qigong unterscheidet sich von „gewöhnlicher Gymnastik“ durch den Einsatz der Vorstellungskraft „Yi“ in den Übungen. Mithilfe von Bildern und Vorstellungen kann die Lebensenergie Qi sehr zum Vorteil des Übenden gelenkt werden. Der Körper wird dabei geöffnet, Blockaden gelöst und der Übende lernt, verbrauchte oder gestaute Energie abzugeben und neue frische Energie aufzunehmen.

Qigong als ein Weg der „Selbstkultivierung“ wird traditionell zur Vorbeugung und Erhaltung der Gesundheit eingesetzt. Es kann auch bei der Behandlung von Krankheiten unterstützend wirken. Durch **ruhige, sanfte, weiche und fließende Bewegungen** stärken wir Bänder, Sehnen und Knochen. Das Zusammenspiel von vielen feinen Muskelgruppen wird gefördert. Es werden Teile der Aufmerksamkeit nach innen gelenkt und der Praktizierende versucht, den Fluss der Lebensenergie zu spüren und mit der Zeit Blockaden („Verspannungen“) mehr und mehr zu lösen. Qigong-Übungen harmonisieren Körper und Geist, aktivieren die Selbstheilungskräfte und lassen sich leicht in den Alltag einbauen. Qigong ist geradezu ideal für Menschen, die Spaß an sanften und ruhigen Bewegungen haben, denen aber Taijiquan vom Bewegungsablauf her gesehen zu komplex erscheint.

Bitte bequeme Kleidung tragen!

Beginn: 11.04.2018, mittwochs 17:30 Uhr - 19:00 Uhr
Dauer: 12 Wochen
Leitung: Herr Ralf Schmitz
Heilpraktiker für Traditionelle Chinesische Medizin
Lehrer für Yang – Tai Chi Chuan (Hongkong-Linie)
Ort: Meditationsraum SHOU, Kirchfeldchen 4, 52428 Jülich-Barmen
Gebühr: € 150,00

Qigong am Vormittag

Qi Gong wird traditionell zur Vorbeugung und Erhaltung der Gesundheit eingesetzt. Es kann auch bei der Behandlung von Krankheiten unterstützend wirken. Durch **ruhige, sanfte, weiche und fließende Bewegungen** stärken wir Gelenke, Bänder, Sehnen, Knochen und die inneren Organe. Die Wirbelsäule wird dabei besonders gestärkt und so die Körperhaltung nachhaltig verbessert. Das Zusammenspiel von vielen feinen Muskelgruppen wird gefördert. Es werden Teile der Aufmerksamkeit nach innen gelenkt und der Praktizierende versucht, den **Fluss der Lebensenergie** zu spüren und mit der Zeit Blockaden („Verspannungen“) auf den Energieleitbahnen mehr und mehr zu lösen.

Qi Gong-Übungen harmonisieren Körper und Geist, aktivieren die **Selbstheilungskräfte** und lassen sich leicht in den Alltag einbauen. Qi Gong ist geradezu ideal für Menschen, die Spaß an sanften und ruhigen Bewegungen haben, aber denen Tai Chi Chuan vom Bewegungsablauf her gesehen zu komplex erscheint.

Bitte bequeme Kleidung tragen!

Beginn: 13.04.2018, freitags 9:00 Uhr - 10:15 Uhr
Dauer: 12 Wochen
Leitung: Herr Ralf Schmitz
Heilpraktiker für Traditionelle Chinesische Medizin
Lehrer für Yang – Tai Chi Chuan (Hongkong-Linie)
Ort: Meditationsraum SHOU, Kirchfeldchen 4, 52428 Jülich-Barmen
Gebühr: € 150,00

Heilpflanzen und Kräuter

„Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen“

Die Anwendung von Kräutern ist eine der ältesten Heilmethoden der Menschheit und ist heute so aktuell wie eh und je.

Durch den Gang in den eigenen Kräutergarten oder das rechtzeitige Sammeln geeigneter Wildkräuter kann man sich so manchen Apothekenbesuch ersparen.

Kräuter sind als Tee oder Aromatherapie in der Lage Stress abzubauen oder dem Körper neue Energie zuzuführen, allgemein das Wohlbefinden zu steigern.

Seminarprogramm:

- Anwendung verschiedener Pflanzen bei bestimmten Krankheiten
- gesundheitsfördernde und vorbeugende Kräutermanagement
- Anbau- und Sammeltips
- bei gutem Wetter auch Pflanzenbestimmungen draußen

(Fragen sind ausdrücklich erwünscht)

Beginn: 12.04.2018, donnerstags 19:30 Uhr - 21:00 Uhr
Dauer: 3 Wochen
Leitung: Frau Irene Goebel
Diplom-Biologin
Ort: GZL – Schulungsraum
Gebühr: € 30,00

Yoga basic Workshop

„Entspannung durch Restorative Yoga“

In dem Workshop können Yoga-Geübte und Yoga-Neulinge eine kleine Auszeit vom Alltag nehmen und die besonders entspannende Wirkung des Yoga erleben.

Entspannung wird häufig mit Ablenkung oder mit Nichtstun verwechselt. Dieser Unterschied wird spürbar, wenn man sich nach vermeintlicher Entspannung nicht besser fühlt. Yoga ist ein hervorragender Weg, um zu echter Entspannung zu finden.

Yoga ist ein wirksames Mittel bei haltungsbedingten Schmerzen und Bewegungseinschränkungen und bei stressbedingten Beschwerden wie Unruhe und Einschlafstörungen.

Der Workshop ist für sportliche und unsportliche Menschen geeignet, für Yoga-Geübte und Yoga-Neulinge. Selbst bei gesundheitlichen Beschwerden kann Yoga geübt werden. Bei akuten, schweren Einschränkungen ist vorher die Erlaubnis des behandelnden Arztes einzuholen.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Wolldecke und warme Strümpfe mitbringen!

Beginn: Samstag, 11.03.2018, 15:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dauer: 1 Tag
Leitung: Frau Annette Gall
Yogalehrerin (geprüfte und zertifizierte Paracelsus-Yoga-Übungsleiterin / Ausbildungsinhalte vergleichbar mit den Vorgaben der amerikanischen und europäischen Yoga Alliance)
Ort: GZL – Großer Seminarraum
Gebühr: € 20,00

Workshop-Faszientraining

Warum reden alle über Faszien, was ist das überhaupt und warum ist es so wichtig?

Das elastische und zugleich feste Bindegewebe gibt unserem Körper Form und Elastizität. Es umhüllt und verbindet alles.

Es ist unser größtes Sinnesorgan. Insgesamt hält es uns in vielerlei Hinsicht „in Form“ und ist damit ein wesentlicher Gesundheitsfaktor.

Derzeit sind Faszien das große Thema.

Das elastische und zugleich feste Bindegewebe unseres Körpers ist sehr wichtig, um uns in vielerlei Hinsicht „in Form“ zu halten – und damit ein wesentlicher Gesundheitsfaktor. Derzeit sind Faszien das große Thema im Yoga – und auch im Fitnessstraining! Zu Recht! Es ist sehr spannend, was die Faszienforscher herausfinden.

Im Workshop erfahren Sie, bei etwas Theorie und viel Praxis, was Sie für Ihre Faszien tun können. Annette Gall ist Yogalehrerin mit Yogatherapie-Ausbildung. Ihr besonderes Interesse gilt dem gesundheitlichen Aspekt des Yoga. Sie beschäftigt sich intensiv mit Anatomie, Biomechanik und Ayurveda. Ihr Wissen über Faszien hat sie in ihrer Ausbildung zur Fascial Fitness-Trainerin vertieft und ist von der renommierten Fascial Fitness Association als Trainerin zertifiziert.

Teilnehmer können gerne eine Faszien- oder Pilatesrolle, einen Faszien- oder Tennisball mitbringen. Wer eine kleine Hantel oder ein Gewicht für Hand- oder Fußgelenk besitzt, kann das gerne ebenso mitbringen.

Bitte bequeme Kleidung tragen!

Beginn: Samstag, 21.04.2018, 15:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dauer: 1 Tag
Leitung: Frau Annette Gall
Yogalehrerin (geprüfte und zertifizierte Paracelsus-Yoga-Übungsleiterin /
Ausbildungsinhalte vergleichbar mit den Vorgaben der amerikanischen und
europäischen Yoga Alliance)
Ort: GZL – Schulungsraum
Gebühr: € 20,00

Inner Axis-Workshop

Inner Axis ist eine besonders wirksame Methode: Der sorgfältig angeleitete tiefe Atem ist der Schlüssel, um uns wieder zur Balance zurückzuführen. Die Übungen sind auf den ersten Blick ähnlich wie in Yoga- oder Achtsamkeitskursen, doch die Intensität und die Zusammenstellung wirken außergewöhnlich positiv. Der Übende lässt genau dort Spannung los, wo es erforderlich ist.

Inner Axis macht gleichermaßen feinsinnig und stark. Man fühlt sich einfach besser!

Die Wirkung von Inner Axis zeigt sich bei Stress, Unruhe, Ängsten und Schlafproblemen unmittelbar. Die Übungen führen sehr schnell zu größerem Wohlbefinden und besserem Schlaf. Dies wirkt sich insgesamt positiv aus: sowohl im privaten, als auch im beruflichen Leben und Miteinander.

Inner Axis umfasst Atem-basiertes Yoga und Achtsamkeitsübungen. Durch Inner Axis kann jeder Mensch eine außergewöhnliche Veränderung erfahren. Die einfach durchführbaren Übungen sind für Menschen jeden Alters und für alle Fitnessstufen geeignet. Alle sind willkommen.

Bitte bequeme Kleidung tragen!

Beginn: Samstag, 18.02.2018, 15:00 Uhr - 17:00 Uhr
Dauer: 1 Tag
Leitung: Frau Annette Gall
Yogalehrerin (geprüfte und zertifizierte Paracelsus-Yoga-Übungsleiterin /
Ausbildungsinhalte vergleichbar mit den Vorgaben der amerikanischen und
europäischen Yoga Alliance)
Ort: GZL – Schulungsraum
Gebühr: € 20,00

Klangschalentag für Frauen

Ein Tag zum Genießen, zum Stress abbauen und zum Kraft schöpfen

- sanfte **Entspannungsübungen** (Eutonie) stärken und verwöhnen
- **Klangschalen-Massagen** harmonisieren Leib, Seele und Geist

Die Klang-Massagen mit alten tibetischen und mit Therapie-Klangschalen werden am bekleideten Körper durchgeführt.

Die Seminarleiterin arbeitet seit mehr als 20 Jahren mit Klangschalen. Unter ihrer Anleitung geben bzw. empfangen Sie an diesem Tag Klangschalen-Behandlungen in Kleingruppen zu zweit.

Sie können sich einzeln, zu zweit oder mit mehreren anmelden.

Bitte bequeme Kleidung tragen, ein Duschtuch, eine Wolldecke, ein kleines Kissen, warme Strümpfe und einen Mittagsimbiss mitbringen!
Getränke sind vorhanden!

Beginn: Samstag, 10.03.2018, 10:30 Uhr – 16:30 Uhr
Dauer: 1 Tag
Leitung: Frau Katharina Schick-Helm
Dipl.-Pädagogin und Heilpraktikerin
Ort: GZL – Großer Seminarraum
Gebühr: € 55,00

Feldenkrais-Workshop

Training der Augen, Entspannung des Nackens & Aufrichtung der gesamten Wirbelsäule

Die Augen führen die meisten unserer Bewegungen an, so dass sich der Kopf, der Nacken und der gesamte Körper danach ausrichten.

Der Spannungszustand der Augen hat einen Einfluss auf den gesamten Spannungszustand unseres Körpers, die Qualität unserer Bewegungen und auf unsere Sehfähigkeit.

In diesem Workshop trainieren wir die Augen und erforschen den Zusammenhang der Augen mit der Beweglichkeit des Nackens und mit der gesamten Wirbelsäule.

Bitte warme, bequeme Kleidung tragen und ein Handtuchmitbringen!

Beginn: Sonntag, 18.03.2018, 15:00 Uhr – 18:30 Uhr
Dauer: 3,5 Stunden
Leitung: Frau Katharina Darvas
Dipl.-Sportlehrerin und Feldenkraispädagogin
Ort: GZL – Großer Seminarraum
Gebühr: € 40,00

Anti-Wut und -Ärger-Strategien – Nur 3 Minuten

Wie Sie sich nie mehr länger als 3 Minuten ärgern:

12 Sofortmaßnahmen am Ärger-Ort aus der Gehirnforschung. Mit Aha-Effekten.

Sie ärgern sich sehr schnell, häufig, stark und ausdauernd? Dann ist dieses Seminar genau richtig für Sie.

Mit den 3-Minuten-Denk-Techniken erfahren Sie rund um das Thema Ärger:

- Spannendes aus der Vergangenheit
- Interessantes aus der Gegenwart
- Neues für die Zukunft

Folgende Inhalte werden im Einzelnen vermittelt:

- 12 wirkungsvolle Anti-Wut & -Ärger-Strategie-Techniken aus der Gehirnforschung
- weniger, seltener und kürzer ärgern (nie länger als 3 Minuten)
- effizienter und ökologischer ärgern
- agieren statt reagieren
- von 100 auf 0 in 3 Minuten
- Sofortmaßnahmen am „Unfall-Ärger-Ort“
- realistische, anwendbare und konkrete Handlungsalternativen
- nach 3 Minuten wieder denken, handeln, entscheiden
- neue Handlungsstrategien
- Schuldfrage (wenn XY nicht wäre, ging es mir ja gut)

P.S. Auch für „Härtefälle“ geeignet

Die Themeninhalte werden auf amüsante, inspirierende und motivierende Art vermittelt.

Beginn: Samstag, 24.02.2018, 11:00 Uhr - 16:00 Uhr
Dauer: 1 Tag
Leitung: Frau Anka Hansen
Kommunikationstrainerin und Psychologische Beraterin
Ort: GZL – Goßer Seminarraum
Gebühr: € 50,00

Zu klein? Zu dick? Zu dumm?

Die Kunst, sich selbst zu mögen.

Glauben Sie sich selbst bitte kein Wort von dem, wie Sie über sich (schlecht) denken! Denn es stimmt NICHT! Sie sind nicht zu alt, zu klein, zu dick, zu groß, zu blond, zu dumm! Das sind alles nur selbst erstellte Grenzen, die wir uns fälschlicherweise lange genug einge-redet haben. Oder jemand hat uns diese Lügen über uns glaubhaft gemacht. Und wir glauben es. Damit ist jetzt Schluss!

Mit einer speziellen Denkmethode aus aktuellen Hirnforschungen und der Drei-Minuten-Strategie nach Anka Hansen erfahren Sie, wie Sie dem Trugschluss des „Ich bin nicht ok“ entkommen.

Die Themeninhalte werden auf amüsante, inspirierende und motivierende Art vermittelt. Mit den im Kurs vermittelten Inhalten und Übungen erleben Sie schon innerhalb des Seminars erste Erkenntnisse und AHA-Effekte.

Grundlagen und Ansatz der besonderen Vorgehensweise dieses Workshops basieren auf der liebevollen, humorvollen und provokativen Denkmethode.

Die liebevollen, provokativen Denkansätze beflügeln Ihren Willen genau die Gedanken über sich loszulassen, welche Ihnen nicht gut tun. Das alte selbstschädigende Denken, Fühlen und Verhalten gewinnt nicht mehr Oberhand. Und so bekommen neue Gefühle, Denkgewohnheiten und Verhaltensweisen eine Chance.

Sie sind wunderbar. Sie sind schön. Sie sind perfekt. Auch Sie werden das erkennen. Wetten?

P.S. Auch für „Härtefälle“ geeignet.

Beginn: Samstag, 28.04.2018, 11:00 Uhr - 16:00 Uhr
Dauer: 1 Tag
Leitung: Frau Anka Hansen
Kommunikationstrainerin und Psychologische Beraterin
Ort: GZL – Großer Seminarraum
Gebühr: € 50,00

Fußreflexzonenmassage für Anfänger

Der Fuß als Spiegelbild des Körpers reflektiert jegliche Störung im körperlichen Gleichgewicht in Form von zentralen Blockaden.

Mit der Fußreflexzonenmassage werden die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt, der Kreislauf gestärkt, Spannungen, Blockaden und Stress abgebaut. Drüsen- und Organfunktionen normalisieren sich und die Energieabläufe im Organismus gleichen sich aus. Kräftige Füße und Beine sind wichtig für einen festen Stand. Die Füße verbinden uns mit der heilenden Energie der Erde.

Im Laufe des Seminars werden Sie den Ablauf der Selbst- und Partnermassage schrittweise erlernen.

Bitte bequeme Kleidung tragen, warme Strümpfe, zwei Handtücher und Buntstifte mitbringen.

Beginn: Auf Anfrage, Sonntag, 11:00 Uhr – 18:00 Uhr
Dauer: 1 Tag
Leitung: Herr Masoud Wasawari
Lehrer für Reflexzonenmassage (Shiatsu und Yoga) und Physiotherapeut
Ort: GZL – Großer Seminarraum
Gebühr: € 50,00

Shiatsu

Shiatsu-Ziel ist es, den Körper präventiv gesund zu erhalten und das Wohlbefinden zu steigern. Spannungszustände werden durch freien Energiefluss beseitigt und gestörte Funktionen werden ins Gleichgewicht gebracht.

Die Teilnehmer massieren sich gegenseitig am bekleideten Körper. Durch Shiatsu (japanisch: Fingerabdruck) werden die Energiebahnen des Körpers (Meridiane) mithilfe von Fingern, Händen, Unterarmen und Ellenbogen harmonisierend beeinflusst. Shiatsu eignet sich sowohl für gesunde Menschen als auch für Menschen, die sich in der Rekonvaleszenz bzw. in der Rehabilitation befinden.

Basis-Shiatsu kann in zwei Seminaren erlernt werden. Inhalt: Ganzkörper-Shiatsu, Ausgleich zwischen Fülle (Jitsu) und Leere (Kyo), Meridian-Dehnübungen, Übungen zur Sensibilisierung der Hände, Vermittlung therapeutischer Hintergründe (5 Elemente).

Bitte bequeme Kleidung tragen, warme Strümpfe, eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen.

Beginn: Samstag, 17.02.2018, 13:00 Uhr - 18:30 Uhr
Dauer: 1 Tag
Leitung: Herr Ismail Wasawari
Heilpraktiker
Ort: GZL – Großer Seminarraum
Gebühr: € 40,00

Fahndung nach Seelen-Müll

Gehören Sie auch zu den Menschen, die manchmal von unerwünschten Gefühlen in die Zange genommen werden? Sie rasten dann aus, erstarren, ergreifen die Flucht, verstummen, etc. Sie reagieren in bestimmten Situationen völlig unangemessen.

Wie gehen Sie anschließend mit sich selbst um?

Verurteilen Sie sich? Schämen Sie sich? Finden Sie, die anderen haben immer die Schuld? Lenken Sie sich ab? Verdrängen Sie die unangenehmen Situationen schnell?

Egal, was Sie tun: Sie wollen auf jeden Fall diese „miesen“ Gefühle und unangemessenen Verhaltensweisen **loserden!**

Nur: So gelingt es nicht!

Denn Ihre **komischen** Gefühle und Verhaltensweisen sind **berechtigt** – sie haben Ursachen. Die Situationen, die Sie immer wieder „anpicken“ und innerlich in Aufruhr versetzen, ähneln sich.

Im Laufe des Seminars schauen wir uns die abgelehnten und eingemauerten Gefühle freundlich an und gehen achtsam auf die Suche nach deren Ursachen. Sie können endlich sehen, worum es damals ging und was heute noch wirkt. Sie räumen auf und ordnen!

Ihre innere Landschaft neu. Der „Müll“, also alles, was heute nicht mehr zu Ihnen passt, wird dahin gebracht, wo er hingehört!

Beginn: Freitag, 19.01.2018, 19:00 Uhr – 21:30 Uhr
Dauer: 2,5 Stunden
Leitung: Frau Jutta Schultheiß
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Ort: GZL – Großer Seminarraum
Gebühr: € 21,00

Märchen machen Mut

Märchen berichten von Situationen, in der sich Menschen bewähren, wenn sie mutig ihren Weg gehen. Meistens müssen sie sich gegen eine böse und sehr mächtige Figur wie z. B. eine Hexe oder einen Zauberer durchzusetzen, die überirdische Kräfte besitzen und dadurch dem Menschen weit überlegen ist.

Zunächst erscheint die Situation aussichtslos, doch werden in der Regel die Bewährungsproben gemeistert: Die Guten siegen und die Bösen werden einer gerechten Strafe zugeführt. Das macht Mut!

Wir arbeiten gemeinsam mit einem Märchen. Sie erfahren dabei einiges über sich selbst und Ihr Lebensthema.

Sie können gerne Ihr Lieblingsmärchen mitbringen!

Beginn: Freitag, 23.02.2018, 19:00 Uhr – 21:00 Uhr
Dauer: 2,5 Stunden
Leitung: Frau Jutta Schultheiß
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Ort: GZL – Großer Seminarraum
Gebühr: € 21,00

Essbare Wildpflanzen – Tagesseminar

Manches sogenannte „Unkraut“ im Garten erweist sich bei näherem Hinsehen als delikate, vitaminreiche Bereicherung verschiedener Gerichte.

Auch Wälder und Wiesen enthalten eine große „Gemüseauswahl“.

Dieses Seminar soll einen Einblick in die hiesige Auswahl essbarer Wildkräuter verschaffen.

Beginn: Sonntag, 22.04.2018, 11:00 Uhr – 17:00 Uhr
Dauer: 1 Tag
Leitung: Frau Irene Goebel
Diplom-Biologin
Ort: GZL – Schulungsraum und an der Rur entlang
Gebühr: € 40,00

Berufliche Weiterbildung

Sanfte Wirbelsäulen- und Gelenkbehandlung nach Dorn-Breuß – Ausbildungs-Seminar

Die **Methode Dorn** ist eine sanfte Gelenk- und Wirbelsäulentherapie.

Beinlängen-Differenzen bringen die gesamte Statik des Körpers aus dem Lot, Gelenke werden fehlbelastet, Wirbel können sich verschieben. Alle Organfunktionen werden über Nervenimpulse, die aus dem Rückenmark kommen, gesteuert.

Wirbelfehlstellungen können Störungen im Herz-Kreislauf-System, in der Durchblutung und im Nervensystem bewirken.

Die Behandlung nach Dorn umfasst:

- Überprüfung/Korrektur der Beinlängendifferenz
- Behandlung des Kreuzbeins
- sanfte Korrektur der Wirbel-/Gelenkfehlstellungen
- Behandlung der Kiefergelenke

Demonstration und Einübung von Selbsthilfeübungen für PatientInnen.

Die Breuß-Massage ist eine sanfte und energetische Rückenmassage. Sie leitet die Regeneration von unterversorgten Bandscheiben ein und wirkt tief entspannend auf die Muskulatur und die Psyche.

In diesem Seminar werden die beiden Methoden ausführlich praktisch geübt und überprüft.

Um die hohe Qualität zu gewährleisten, wird die Ausbildung in einer Kleingruppe mit maximal 8 Personen durchgeführt.

Die Seminarleiterin ist von Helmut Koch autorisierte Ausbilderin für Dorn/Breuß Seminare seit 2001.

Bitte bequeme Kleidung tragen, ein großes und ein kleines Handtuch, eine Wolldecke, warme Strümpfe und Schreibutensilien mitbringen.

Beginn: Samstag, 10.11.2018, 10:00 Uhr – 18:00 Uhr
Sonntag, 11.11.2018, 10:00 Uhr – 17:00 Uhr
(an beiden Tagen 1,5 Std. Mittagspause)
Dauer: 2 Tage
Leitung: Frau Katharina Schick-Helm
Dipl.-Pädagogin und Heilpraktikerin
Ort: GZL – Großer Seminarraum
Gebühr: € 175,00 incl. Zertifikat
Förderung durch NRW-Bildungsscheck möglich!

Geburtsvorbereitung

Der Kurs **Geburtsvorbereitung** zeigt Wege auf, die das gemeinsame Erleben von Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft unterstützen.

Unsicherheiten und Ängste werden durch Körperwahrnehmung, Entspannung und Atemerfahrung, Kennenlernen von Hilfsmitteln und Geburtspositionen sowie Bewegungsübungen abgebaut.

Praxisbezogene Informationen zum Mutterschutzgesetz, zur Akupunktur rund ums Gebären, zum Umgang mit dem Neugeborenen und zum Stillen fördern eine positive Einstellung.

Unsere Kurse sind auch für Frauen mit einer Risikoschwangerschaft möglich.

Ergänzend bieten wir Gespräche mit den leitenden Geburtshelfern des St. Marien-Hospitals in Düren-Birkesdorf, einer Hebamme aus Linnich und Kinderärzten aus Jülich an.

Die werdenden Väter bitten wir zu fünf Kompaktabenden dazu.

Melden Sie sich zwecks Information bzw. Anmeldung ab der 15. Schwangerschaftswoche bei der leitenden Hebamme Magdalene Sanders im

Kreisssaal des St. Marien-Hospitals

Tel.: 02421 805-215

E-Mail: msanders.smh-dn.@ct-west.de

Beginn: ganzjährig, dienstags und mittwochs
Dauer: ab der 26./27. Schwangerschaftswoche schwangerschaftsbegleitend bis zur Entbindung
Leitung: Hebammen des St. Marien-Hospitals, Düren-Birkesdorf
Ort: Gesundheitszentrum des St. Marien-Hospitals Raum 3
Gebühr: Die Abrechnung erfolgt durch das St. Marien-Hospital direkt mit der Krankenkasse

Keep cool Entspannungs- und Konzentrationstraining für Kinder

Bereits Grundschul Kinder leiden zunehmend an Stresssymptomen wie Kopfschmerzen, Essstörungen, Ein- und Durchschlafproblemen, nervöser Unruhe, Bauchschmerzen und Versagensängsten.

Konzentrationschwächen, Lernblockaden und Verhaltensauffälligkeiten erschweren den Alltag in der Schule und Familie.

In dem qualitätsgeprüften Training „**Keep cool**“ lernen Kinder mit Anforderungen gesund und angemessen umzugehen. Dabei werden kindliche Ängste aufgelöst. Sanfte Bewegungsübungen bauen Spannungen und Bewegungsunruhe ab und fördern die Körperwahrnehmung und Konzentration.

Das Training beinhaltet kindgerechte bildgetragene Übungen des autogenen Trainings und der progressiven Muskelentspannung.

Das Training hilft besonders bei:

- Schul- und Leistungsschwäche
- Affektlabilität, Unruhe
- Kopfschmerzen, Migräne
- Wahrnehmungsstörungen
- Leistungsblockaden
- Konzentrationsproblemen
- Ein- und Durchschlafproblemen
- psychosomatischen Erkrankungen
- ängstlichem Verhalten

Der Elternabend (ohne Kinder) ist Bestandteil des Kurses und setzt eine verbindliche Anmeldung voraus. Informationen zum Kursprogramm erhalten Sie telefonisch bei der Dozentin (Impulse, Sozialpädagogische Praxis Marlene Wagener Tel.: 02432/80819).

„Keep cool“ ist von den gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert. Es werden 70 – 100 % der Kursgebühren nach Vorlage der Teilnahmebescheinigung bei der Krankenkasse erstattet. Familien, die Leistungen des Jobcenters, Sozialhilfe oder Wohngeld für das Kind beziehen, können den verbliebenen Eigenanteil über „Bildung und Teilhabe“ erstattet bekommen.

Beginn: 16.01.2018, dienstags 17:30 Uhr – 18:30 Uhr
Erster Termin nur Eltern und letzter Termin Eltern und Kinder
Dauer: 9 Wochen
Leitung: Frau Marlene Wagener
Entspannungs- und Dipl.-Sozialpädagogin, Zertifizierte Kursleiterin der zentralen Prüfstelle für Prävention
Kurs-ID: 20070205-31803
Ort: GZL – Großer Seminarraum
Gebühr: € 125,00 einschl. Kursmappe

Die Pflege im St. Josef-Krankenhaus

Seit der Gründung des Linnicher Krankenhauses im Jahre 1888 ist die Pflege in unserem Haus geprägt durch den freundlichen und offenen Umgang mit unseren Patienten.

Diese familiäre Atmosphäre prägt auch nach wie vor seit nunmehr fast 130 Jahren den Aufenthalt in unserem Haus.

Der Wandel der Zeit ist auch im Bereich der Pflege an uns nicht spurlos vorbei gegangen.

Gerade heute ist Pflege nicht „nur“ Pflege, sondern eine Gesamtherausforderung von Pflegediagnosen, Betreuung und Versorgung von Patienten und Verhütung von Krankheiten.

Medizintechnik und Dokumentationen mit Computern sind im Arbeitsalltag auf den Stationen nicht mehr wegzudenken.

Eine weitere „Herausforderung“ ist die Hygiene. Viele Krankheitsbilder sind erst in den letzten Jahren bekannt geworden. Hier gilt es, alle Patienten und Mitarbeiter durch Umsetzung der gesetzlichen Vorgaben zu schützen.

Wir sind sehr stolz, Ihnen ein professionelles Team in allen Bereichen vorstellen zu dürfen. Die insgesamt ca.170 Pflegekräfte kümmern sich um die Behandlung und Betreuung unserer Patienten.

Die Pflegedirektion sowie die Leitungen der Stationen und der Funktionsbereiche tragen ständig dafür Sorge, dass sich die Mitarbeiter durch regelmäßige Fort- und Weiterbildungen immer auf dem neusten Stand der Pflegetechniken, Standards und gesetzlichen Vorgaben befinden.

So gibt es im St. Josef-Krankenhaus durchweg in allen Bereichen Praxisanleiter und Mentoren für neue Mitarbeiter und Schüler.

Unsere Standards in der Pflege sind durch Wundmanager, diabetologisch versiertes Pflegepersonal, Pain Nurses (Schmerzmanagement in der Pflege), hygienebeauftragte Mitarbeiter und geschultes Personal in allen Lagerungstechniken professionalisiert.

Pflegestandards und festgelegte Abläufe unterstützen unsere Mitarbeiter in der täglichen Arbeit.

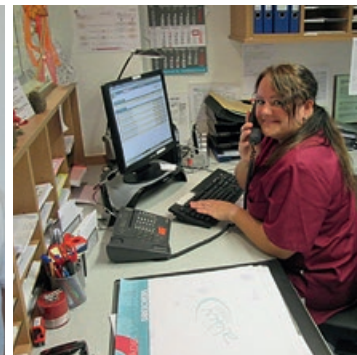
Zusätzlich wird das Pflegepersonal durch die Arbeit von Stationssekretärinnen, die den täglichen Büroalltag auf der Station koordinieren, unterstützt.

Unsere Servicekräfte sorgen dafür, dass Sie z. B. täglich das richtige Essen erhalten und stehen Ihnen auch sonst für Wünsche gern zur Verfügung.

Die Mitarbeiter vom Hol- und Bringendienst begleiten Sie gerne zu den einzelnen Untersuchungen.

Alle Mitarbeiter haben es sich zur Aufgabe gemacht, dass Ihr Aufenthalt so angenehm gestaltet werden soll, wie nur möglich.

Jederzeit haben wir ein „offenes Ohr“ für Ihre Wünsche und Sorgen und leiten diese gerne an die entsprechenden Stellen weiter, damit Sie immer die richtige Hilfe erhalten werden.



Die Medizin im Linnicher St. Josef-Krankenhaus hat sich stetig weiter entwickelt und gilt schon lange als fester Bestandteil in der umfassenden Gesundheitsversorgung der hiesigen Bevölkerung.

Innere Medizin

Diagnostik und Therapie innerer

Erkrankungen mit den Schwerpunkten:

- Kardiologie (Herz-Kreislauf-Erkrankungen)
- Gastroenterologie (Magen-, Darm-Erkrankungen)
- Pulmonologie (Lungenerkrankungen)
- Diabetologie (alle Formen der Zuckerkrankheit)



Chefarzt
Dr. med. (B) Gerhard Mertes
Facharzt für Innere Medizin,
Kardiologie und Tauchmedizin

Nephrologie und Dialyse

Nephrologische Behandlung

(Nierenerkrankungen) mit den Schwerpunkten:

- Dialysebehandlung
- Behandlung chronischer Dialysepatienten
- Kontinuierliche Dialyseverfahren & Akuttherapie
- Eliminationsverfahren
- Spezialambulanz für Nieren- und Hochdruckkrankheiten



Ärztlicher Direktor
Leitender Abteilungsarzt
Dr. med. Achim Fritz
Facharzt für Innere Medizin,
Nephrologie, Hypertensiologe DHL
und Clinical Hypertension
Specialist ESH

Allgemein-, Bauch- & Gefäßchirurgie

Diagnostik mit den Schwerpunkten:

- Ambulante Operationen
- Bauchchirurgie (vielfach in minimal-invasiver Technik)
- Tumorchirurgie (Magen-Darm-Trakt)
- Gefäßchirurgie (Varizen, Durchblutungsstörungen, Shuntoperationen, Dialyse-Katheter)
- Schilddrüsenoperationen
- Herzschrittmacherimplantationen
- Leisten- und Nabelbrüche bei Kindern



Chefarzt
Dr. med. Dipl.-Päd. Helmut Saler
Facharzt für Chirurgie

Anästhesie und Intensivmedizin

- alle gängigen Narkose- und Regionalanästhesieverfahren
- Intensivmedizin
- hausinterne Schmerztherapie
- Notfallmedizin



Chefärztin
Dr. med. Sabine Tack
Fachärztin für Anästhesiologie,
Spezielle Intensivmedizin, Spezielle
Schmerztherapie,
Notfallmedizin

Orthopädie und Unfallchirurgie

Diagnostik mit den Schwerpunkten:

- Kniegelenkchirurgie/Kniegelenkersatz
- Hüftgelenkchirurgie/Hüftgelenkersatz
- Fuß- und Handchirurgie
- Minimal-invasive Chirurgie („Knopfloch-Chirurgie“)
- Ambulante Operationen



Chefarzt
Arjan Mullahi
Facharzt für Chirurgie, spezielle
Unfallchirurgie, Facharzt für
Orthopädie und Unfallchirurgie

Pflege, Prävention, Rehabilitation und Notfallversorgung

- qualifizierte Pflegekräfte
- umfangreiches Kursangebot im Gesundheitszentrum Linnich
- Ausbildungsstätte für medizinische, pflegerische und kaufmännische Berufe
- eigene Physiotherapie
- Notfallversorgung durch Ambulanzen
- Familiäre Pflege
- demenzsensibles Krankenhaus
- Pflegekurse

St. Josef-Krankenhaus · Rurdorfer Str. 49 · 52441 Linnich
Tel.: 02462 204-0 · Fax: 02462 204-8098
info.sjk-li@ct-west.de · www.krankenhaus-linnich.de

Einlage der Familienkarte

„Kursheft Frühjahr/Sommer 2018“



Gesundheits-Programm
„Kursheft Frühjahr/Sommer 2018“
Das Gesundheitszentrum des
St. Josef-Krankenhauses beteiligt sich an
der Familienkarte des Kreises Düren.

Auf folgende Angebote werden für Karteninhaber 10 % Rabatt gewährt:

Keep cool – Entspannungs- und
Konzentrationstraining für Kinder.....Seite 43

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs/das Seminar

_____ des Gesundheitszentrums an.

Name: _____ Vorname: _____

Straße: _____ PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ Unterschrift: _____

Bitte legen Sie am **ersten** Kurstermin Ihre Familienkarte vor!

Anmeldeformular

Anmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs/das Seminar

_____ des GZL an.

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon: Telefax:

Unterschrift:

Bitte fügen Sie meinen Unterlagen einen Gutschein bei!

Bitte helfen Sie mit, uns zu verbessern!
Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?

- () Durch die Zeitung. Welche?
- () Das Heft war ausgelegt. Wo?
- () Das Heft habe ich per Post erhalten
- () Durch das Internet
- () Durch eine Empfehlung
- () Sonstiges:
- () Info Familienkarte



Anmeldeformular

Anmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs/das Seminar

..... des GZL an.

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon:

Telefax:

Unterschrift:

Bitte fügen Sie meinen Unterlagen einen Gutschein bei!

Bitte helfen Sie mit, uns zu verbessern!
Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?

- () Durch die Zeitung. Welche?
- () Das Heft war ausgelegt. Wo?
- () Das Heft habe ich per Post erhalten
- () Durch das Internet
- () Durch eine Empfehlung
- () Sonstiges:
- () Info Familienkarte



Anmeldeformular

Anmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs/das Seminar

..... des GZL an.

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon:

Telefax:

Unterschrift:

Bitte fügen Sie meinen Unterlagen einen Gutschein bei!

Bitte helfen Sie mit, uns zu verbessern!
Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?

- () Durch die Zeitung. Welche?
- () Das Heft war ausgelegt. Wo?
- () Das Heft habe ich per Post erhalten
- () Durch das Internet
- () Durch eine Empfehlung
- () Sonstiges:
- () Info Familienkarte



Anmeldeformular

Anmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs/das Seminar

..... des GZL an.

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon:

Telefax:

Unterschrift:

Bitte fügen Sie meinen Unterlagen einen Gutschein bei!

Bitte helfen Sie mit, uns zu verbessern!
Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?

- () Durch die Zeitung. Welche?
- () Das Heft war ausgelegt. Wo?
- () Das Heft habe ich per Post erhalten
- () Durch das Internet
- () Durch eine Empfehlung
- () Sonstiges:
- () Info Familienkarte



Anmeldeformular

Anmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich für den Kurs/das Seminar

..... des GZL an.

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon:

Telefax:

Unterschrift:

Bitte fügen Sie meinen Unterlagen einen Gutschein bei!

Bitte helfen Sie mit, uns zu verbessern!
Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?

- () Durch die Zeitung. Welche?
- () Das Heft war ausgelegt. Wo?
- () Das Heft habe ich per Post erhalten
- () Durch das Internet
- () Durch eine Empfehlung
- () Sonstiges:
- () Info Familienkarte



Unsere Dozentinnen und Dozenten

Brauers, Anja, Dahlmanns,
Simone, Rongen, Gerlinde

Hebammen

Bous, Birgit

Dipl.-Sozialpädagogin,
Heilpraktikerin Psychotherapie

Darvas, Katharina

Dipl.-Sportlehrerin und Feldenkraispädagogin

Esser, Agi

Rehafachübungsleiterin „Innere Organe und
Orthopädie“ Sport in der Prävention,
Haltungs- und Bewegungssystem

Franke, Martina

Betreuungskraft

Gall, Annette

Yogalehrerin

Hansen, Anka

Kommunikationstrainerin und
Psychologische Beraterin

Hess, Hingkie

Dipl.-Sportlehrerin

Lindert-Knöppel, Heike-Keara

Lehrerin für Bewegung und Gesundheitspädagogik

Sattler, Claudia

Physiotherapeutin

Schick-Helm, Katharina

Dipl.-Pädagogin und Heilpraktikerin

Schmitz, Ralf

Traditionelle Chinesische Medizin

Schultheiß, Jutta

Dipl.-Ökotrophologin, Oberstudienrätin und
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Wagener, Marlene

Entspannungs- und Dipl.-Sozialpädagogin

Wasawari, Ismail

Heilpraktiker

Wasawari, Masoud

Lehrer für Reflexzonenmassage

Wiesler, Ulrike

Heilpraktikerin



...in guten Händen

Ihre kompetenten Partner für Lösungen sozialer und gesundheitlicher Aufgaben.



So finden Sie uns:



Rurdorfer Str. 49
52441 Linnich
Telefon: 02462 204-2024
Telefax: 02462 204-2099
ghz.sjk-li@ct-west.de
www.krankenhaus-linnich.de



Rurdorfer Str. 49
52441 Linnich
Telefon: 02462 204-0
Telefax: 02462 204-8098
info.sjk-li@ct-west.de
www.krankenhaus-linnich.de



Caritas
Trägergesellschaft
West gGmbH

Holzstraße 1
52349 Düren
Telefon: 02421 555 99-0
Telefax: 02421 555 99-110
info@ct-west.de
www.ct-west.de