

# VERANSTALTUNGSPROGRAMM

## JANUAR - JUNI 2004

### TERMINÜBERSICHT

#### JANUAR 2004

14.	Mittwoch	18.30	Selbsthilfegruppe Endometriose
23./24.	Freitag+	18.00 - 20.00	Vertrautes wieder-entdecken um Neues wagen zu können (Konzentrierte Bewegungstherapie)*
	Samstag	10.00 - 17.00	
26.	Montag	9.00 - 10.30	Luna-Yoga* (fortl. Kurs 10x bis 29.03.)
26.	Montag	18.00 - 19.30	Luna-Yoga* (fortl. Kurs 10x bis 29.03.)
27.	Dienstag	19.30 - 21.00	Luna-Yoga* (fortl. Kurs 10x bis 30.03.)
28.	Mittwoch	19.00 - 21.00	TUSSILAGA -Kräutergruppe
31.	Samstag	15.00 - 18.00	CAFÉ + FILM

#### FEBRUAR 2004

09.	Montag	19.00 - 20.30	Amalgam-Zahnfüllungen und ihre Wirkungen auf die Gesundheit (Vortrag)
11.	Mittwoch	18.30	Selbsthilfegruppe Endometriose
25.	Mittwoch	19.00 - 21.00	TUSSILAGA -Kräutergruppe
28.	Samstag	15.00 - 18.00	CAFÉ + FILM

#### MÄRZ 2004

01.	Montag	19.00 - 21.00	Um Leib und Lebenszeit (Vortrag zur Organspende)
06.	Samstag	14.00 - 17.00	Die Metamorphische Fußmassage*
07.	Sonntag	11.00 - 18.00	Bauchtanz für Körper und Seele*
10.	Mittwoch	18.30	Selbsthilfegruppe Endometriose
18.	Donnerstag	19.15 - 21.15	Wege zur Erholung* (fortl. Kurs 5x)
24.	Mittwoch	19.00 - 22.00	Rund um die Ringelblume*
25.	Donnerstag	19.15 - 21.15	Wege zur Erholung*
27.	Samstag	15.00 - 18.00	CAFÉ + FILM ("Mein kleines Kind")

#### APRIL 2004

01.	Donnerstag	19.15 - 21.15	Wege zur Erholung*
14.	Mittwoch	18.30	Selbsthilfegruppe Endometriose
22.	Donnerstag	19.15 - 21.15	Wege zur Erholung*
24.	Samstag	15.00 - 18.00	CAFÉ + FILM
26.	Montag	9.00 - 10.30	Luna-Yoga* (fortl. Kurs 10x bis 05.07.)
26.	Montag	18.00 - 19.30	Luna-Yoga* (fortl. Kurs 10x bis 05.07.)
27.	Dienstag	19.30 - 21.00	Luna-Yoga* (fortl. Kurs 10x bis 06.07.)

28. Mittwoch 19.00 - 21.00 TUSSILAGA -Kräutergruppe  
 29. Donnerstag 19.15 - 21.15 Wege zur Erholung\*

## MAI 2004

06. Donnerstag 19.00 - 20.30 Iss dich gesund - auch in den Wechseljahren (Vortrag)  
 12. Mittwoch 18.30 Selbsthilfegruppe Endometriose  
 13. Donnerstag 19.00 - 21.00 Hormonbehandlung in den Wechseljahren (Vortrag)  
 15. Samstag 9.45 - 18.00 VERANSTALTUNGSTAG NEURODERMITIS  
 10.00 Neurodermitis - Eine Einführung  
 11.15 Praktische Hautpflege - Hautheilung  
 14.00 Kratzen - Lust oder Last?  
 15.45 Wissenswertes zur Kortisonsalbe  
 17.00 Klassische Homöopathie  
 22. Samstag 15.00 - 18.00 CAFÉ + FILM  
 26. Mittwoch 19.00 - 21.00 TUSSILAGA -Kräutergruppe

## JUNI 2004

09. Mittwoch 18.30 Selbsthilfegruppe Endometriose  
 18./19. Freitag+ 18.00 - 21.00 WenDo - Grundkurs zur Selbstbehauptung und  
 Samstag 10.00 - 17.00 Selbstverteidigung für Frauen\*  
 20. Sonntag 11.00 - 13.00 Heilkräuterspaziergang  
*Westpark Bochum, Alleestraße*  
 23. Mittwoch 19.00 - 21.00 TUSSILAGA -Kräutergruppe  
 24. Donnerstag 19.30 - 21.00 Bachblüten -  
 Ihr Einsatz im Alltag und ihre Grenzen (Vortrag)  
 26. Samstag 15.00 - 18.00 CAFÉ + FILM

## JULI 2004 (VORANKÜNDIGUNG)

18. Sonntag 11.00 - 13.00 Heilkräuterspaziergang  
*Westpark Bochum, Alleestraße*

*\* Für fortlaufende Kurse oder Veranstaltungen mit begrenzter Teilnehmerinnenzahl ist eine Anmeldung erforderlich.*

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE DES FGZ

### ÖFFNUNGSZEITEN: JEDEN MITTWOCH VON 17.00 – 18.30 UHR

Hier können Sie sich außerhalb von Veranstaltungen zu Gesundheitsthemen informieren, die Angebote des FGZ kennen lernen und in der im Aufbau befindlichen Präsenzbibliothek stöbern. In dieser Zeit stehen Ihnen Mitfrauen des FGZ persönlich als Ansprechpartnerinnen zur Verfügung.

Individuelle Beratung ist auch außerhalb der Öffnungszeiten nach Terminabsprache möglich.

## BIBLIOTHEK

Unsere Präsenzbibliothek umfasst Bücher und Zeitschriften zur Gesundheit von Frauen und wird weiterhin mit aktueller Literatur ergänzt. Während der Öffnungszeiten und während des Cafés steht Ihnen die Bibliothek zur Verfügung und Sie können Bekanntes wiederfinden und Neues entdecken.

*\* gefördert mit Mitteln der Bochumer Agenda*

## ∞ FGZ ♦ CAFÉ ♦ FILME ∞

Im nächsten Jahr erwartet uns eine Neuerung im FGZ-Café. Doch zunächst freuen wir uns über jede Besucherin, die sich bei einer Tasse Kaffee oder Tee bei uns informieren, sich ausruhen oder quatschen will.

Fortan wird das Café jedoch nur noch **einmal im Monat** statt finden (**jeden 4. Samstag**) im Monat. Die Öffnungszeit ist verlängert **von 15:00 bis 18:00 Uhr** und es wird **jedes Mal ab 17:00 ein Film** gezeigt. Die Filme werden sich mit gesundheitspolitischen Themen befassen, aber unterhaltsame Allerwelts-themen (sprich: Spielfilme) werden nicht zu kurz kommen. Der jeweils aktuelle Film kann über das FGZ erfragt oder dem Bochumer Fraueninfo entnommen werden.

**Café-Termine:** ∞ 31.Jan ♦ 28.Feb ♦ 27.Mrz ♦ 24.Apr ♦ 22.Mai ♦ 26.Jun ∞

geplanter Film am 27. März: "Mein kleines Kind" (Selektion durch Pränataldiagnostik)

## TUSSILAGA-KRÄUTERGRUPPE

Wir sind eine Gruppe von Frauen, die sich für Kräuterheilkunde interessieren und/oder damit arbeiten. **Jeden 4. Mittwoch im Monat** treffen wir uns **um 19.00 Uhr**, um unser Wissen um die Heilkräuter auszutauschen und zu vertiefen. Wir versuchen uns den Pflanzen auf unterschiedlichen Ebenen zu nähern: botanisch, mythologisch, intuitiv, pharmakologisch, über die Signaturenlehre, im praktischen Umgang (z.B. Kräuter sammeln), etc. Gelegentlich gehen aus unserer Arbeit Veranstaltungen hervor:

am 24. März "Rund um die Ringelblume" und am 20. Juni (+ 18. Juli) ein Heilkräuterspaziergang im Westpark in Bochum.

**Interessierte Frauen sind herzlich zur Mitarbeit eingeladen.**

## SELBSTHILFE

### SELBSTHILFEGRUPPE ENDOMETRIOSE

Unsere Gruppe bietet Frauen, die unter Endometriose leiden, eine Möglichkeit des Erfahrungsaustausches. Endometriose wird häufig eher zufällig erkannt. Deren Ursache, Auswirkungen und Bekämpfung kann von Frau zu Frau sehr unterschiedlich sein. Es ist schwierig, erfahrene und ausgebildete Fachkräfte zu finden. Die Selbsthilfegruppe dient als Plattform für persönliche Erfahrungen mit der Krankheit, der Suche nach ÄrztInnen und medizinischen Wegen.

Wir treffen uns jeden 2. Mittwoch im Monat um 18.30 Uhr.

Betroffene Frauen sind herzlich eingeladen.

Kontakt: Christine Stöckigt, Selbsthilfe-Büro Bochum

Tel.: 0234 - 5880707 ([www.selbsthilfe-bochum.de](http://www.selbsthilfe-bochum.de))

## FORTLAUFENDE KURSE

## **LUNA YOGA**

Referentin: Dagmar Eichert

*Die Teilnehmerinnen-Zahl ist begrenzt.*

*Info und Anmeldung bei der Referentin: Tel. 0234 - 85863, Fax 0234 - 862067*

*Teilnahmebeitrag pro Kurs: 80,- € (FGZ-Mitfrauen: 75,- €)*

*Veranstaltungsort: FrauenGesundheitsZentrum, Alsenstr. 27, Bochum*

Luna Yoga ist ein speziell für Frauen entwickeltes Yoga, das aus sanften Spür- und Atemübungen, kraftvollen Tänzen und vielen verschiedenen Entspannungsmethoden besteht. Seine Wurzeln hat es im klassischen Yoga. Unterstützt durch eine tiefe Beckenatmung führen uns die Übungen behutsam zu den heilenden Kräften unseres Frauenkörpers, lassen uns die Einheit von Körper, Geist und Seele erleben. Luna Yoga kann hilfreich sein bei Mensschmerzen, Wechseljahrsbeschwerden, Myomen und anderen Besonderheiten. Jede Frau kann teilnehmen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

*Bitte warme Socken, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.*

Jahresbeginn - Osterferien

Kurs Nr. 1: Montags: 26.01. - 29.03. 9.00 - 10.30 Uhr (10 Vormittage)

Kurs Nr. 2: Montags: 26.01. - 29.03. 18.00 - 19.30 Uhr (10 Abende)

Kurs Nr. 3: Dienstags: 27.01. - 30.03. 19.30 - 21.00 Uhr (10 Abende)

Osterferien - Sommerferien

Kurs Nr. 4: Montags: 26.04. - 05.07. (außer 31.05.) 9.00 - 10.30 Uhr (10x)

Kurs Nr. 5: Montags: 26.04. - 05.07. (außer 31.05.) 18.00 - 19.30 Uhr (10x)

Kurs Nr. 6: Dienstags: 27.04. - 06.07. (außer 01.06.) 19.30 - 21.00 Uhr (10x)

## **WEGE ZUR ERHOLUNG**

Referentin: Christiane Setzer

*Teilnahmegebühr: 8,- € pro Abend*

*Die Teilnehmerinnen-Zahl ist begrenzt.*

*Bitte Voranmeldung unter Praxistelefon 0201 - 24 82 00 2*

*Veranstaltungsort: FrauenGesundheitsZentrum, Alsenstr. 27, Bochum*

An fünf Abenden haben Sie die Möglichkeit theoretisch, aber vor allen Dingen auch praktisch zu erfahren, welche verschiedenen Wege es gibt, um wieder Kraft zu tanken und zur Erholung zu kommen. Weil die Wege so vielfältig sind, werden die Teilnehmerinnen am ersten Abend wählen welche Übungen sie kennen lernen möchten. (z.B. autogenes Training oder kinesiologische Übungen oder Achtsamkeitsübungen oder Massageübungen oder Atemübungen oder...)

5 Abende donnerstags (außer in den Osterferien):

18. u. 25. März., 01., 22. und 29. April, 19.15 - 21.15 Uhr

## **DIE EINZELNEN VERANSTALTUNGEN**

Freitag, 23. Januar, 18.00 - 20.00 Uhr,

Samstag, 24. Januar von 10.00 - 17.00 Uhr (mit 1 Std. Pause)

### **VERTRAUTES WIEDER-ENTDECKEN UM NEUES WAGEN ZU KÖNNEN**

Referentin: Dorothea Heimann

*Teilnahmebeitrag: 60 - 70,- €, je nach Selbsteinschätzung*

*Die Teilnehmerinnen-Zahl ist begrenzt.*

*Bitte Anmeldung bis zum 19. Januar bei Dorothea Heimann 0234 - 5 83 96 60*

*Veranstaltungsort: FrauenGesundheitsZentrum, Alsenstr. 27, Bochum*

An diesem Wochenende ist es möglich die Konzentrative Bewegungstherapie (KBT) kennen zu lernen. Zum Thema kann jede Teilnehmerin in einer persönlichen Rück-Schau wahrnehmen, welche Energien ihre Voraus-sicht begleiten: Jede kann die Balance zwischen annehmbarer Zurück-Haltung und sinn-voller Voraus-Sicht erspüren. Wo versperren Blockierungen meine(n) Be-Weg-ung, wie mache ich meine ersten Schritte in die gewünschten Richtungen? Die entspannende Arbeitsweise der KBT schützt vor Über-Forderung, ich lade Dich ein, Deine Lust auf Neues, auf einer persönlichen Entdeckungs-Reise leiblich zu erfahren.

*Bitte mitbringen: Decke und warme Socken*

Montag, 09. Februar, 19.00 - 20.30 Uhr

## **AMALGAM-ZAHNFÜLLUNGEN UND IHRE WIRKUNGEN AUF DIE GESUNDHEIT**

Referentin: Gesine Weinert (Initiativgruppe Zahn und Gesundheit)

*Veranstaltungsort: FrauenGesundheitsZentrum, Alsenstr. 27, Bochum*

Unsere Initiativgruppe Zahn und Gesundheit Hattingen informiert über die gesundheitlichen Risiken durch Zahnfüllungen aus Amalgam sowie durch Inlays, Kronen und Zahnbrücken aus Spargold (Palladiumlegierung). Amalgam besteht zu 50-53 % aus flüssigem Quecksilber, das mit dem gleichen Gewichtsanteil an Kupfer, Silber, Zinn u.a. gemischt wird. All diese Schwermetalle sind bekanntermaßen schwere Nerven- und Zellgifte, die sich aus der Verbindung lösen und im Körper zu einer systemischen Vergiftung führen. Die aus einer Amalgambelastung resultierenden Symptome können von leichten Befindlichkeitsstörungen bis zu schweren Erkrankungen führen.

♦ *Die folgende Veranstaltung findet in Kooperation mit dem  
FrauenLesbenReferat der Ruhr-Uni-Bochum statt.* ♦

Montag, 01. März, 19.00 - 21.00 Uhr

## **UM LEIB UND LEBENSZEIT**

Referentin: Erika Feyerabend

*Veranstaltungsort: FrauenGesundheitsZentrum, Alsenstr. 27, Bochum*

Eine Veranstaltung zu Transplantationsmedizin und Organhandel. Ist der Hirntod, der Tod bei schlagendem Herzen, mit dem Tod des Menschen gleichzusetzen? Über Expertenkommissionen und Gesetze wurde der Hirntod verbindlich definiert und legitimiert, seither die Organentnahme. Die Konsequenzen: Individuell wie gesellschaftlich wird das Sterben - unter Erfüllung definierter Kriterien - produktiv gemacht. "Leben" gibt es nie genug. Nun geraten auch die "Gesunden" ins Blickfeld der Transplantationsmedizin. Bislang, zumindest im öffentlichen Reden, gehe es dabei um Nächstenliebe, um Altruismus - und nicht um Geld. Der internationale Organhandel, zeigt nun, dass die versprochene "Lebenszeit" - durch Organübertragung - auch bezahlt nachgefragt und angeboten wird. Und auch hierzulande wird bereits öffentlich über Möglichkeiten des "legalen" Organhandels debattiert.

Samstag, 06. März, 14.00 - 17.00 Uhr

## **DIE METAMORPHISCHE FUSSMASSAGE**

Referentin: Annette Müller

*Die Teilnehmerinnen-Zahl ist begrenzt.*

*Bitte Anmeldung bei der Referentin: Tel. 0231 - 189 68 27*

*Veranstaltungsort: FrauenGesundheitsZentrum, Alsenstr. 27, Bochum*

Diese sehr einfach zu erlernende Massage wurde aus der Fußreflexzonenmassage entwickelt. Die Methode bewirkt eine Unterstützung darin, sich aus festgefahrenen Strukturen zu lösen und seine Möglichkeiten besser zu entfalten. Besonders Kinder profitieren sehr davon. Während einer Schwangerschaft unterstützt die Metamorphose Mutter und Kind. Zum Erlernen und Weitergeben ist dieser Nachmittag ausreichend.

*Bitte eine Decke mitbringen!*

◆ **Zum Internationalen Frauentag (8. März 2004)** ◆

Sonntag, 07. März, 11.00 - 18.00 Uhr

**BAUCHTANZ FÜR KÖRPER UND SEELE**

Referentin: Gisella von Papp, Tanztherapeutin

*Teilnahmegebühr: 25,- €*

*Die Teilnehmerinnen-Zahl ist begrenzt.*

*Bitte Voranmeldung unter Tel.: 0234 - 588 17 95 (G. Schorr)*

*Veranstaltungsort: FrauenGesundheitsZentrum, Alsenstr. 27, Bochum*

Lasst uns tanzend Zeit und Raum nehmen, unseren Körper weiblich zu erfahren. Die Basisbewegungen des orientalischen Tanzes, wie Kreisen um das innere Zentrum, Schlängeln, Vibrieren, Pulsieren, können wir durch sanfte Körper- und Energiearbeit im eigenen Bewegungsspektrum entdecken. Ihre archaischen Wirkungen werden uns Tore öffnen zu unserer Kraft, Wohlgefühl und Lebenslust, die wir im gemeinsamen Kreistanz feiern werden.

*Bitte bequeme Sachen und warme Decke und Socken mitbringen und etwas Leckerer für ein gemeinsames Mittagsbuffet.*

Mittwoch, 24. März, 19.00 - 22.00 Uhr

**RUND UM DIE RINGELBLUME**

Referentinnen: TUSSILAGA - Kräutergruppe des FGZ

*Unkostenbeitrag für Salbenmaterialien in Höhe von ca. 4,- €*

*Veranstaltungsort: FrauenGesundheitsZentrum, Alsenstr. 27, Bochum*

Die Ringelblume hat eine lange Tradition als Heilpflanze, die in verschiedenster Form angewandt werden kann: zur Wundheilung, bei Entzündungen von Haut und Schleimhäuten, ... An diesem Abend geben wir eine Einführung in die Besonderheit und Heilkraft der Ringelblume, vor allem wollen wir aber mit Ihnen zusammen Ringelblumensalbe (aus selbst angesetzter Tinktur) für den Hausgebrauch "brauen".

Donnerstag, 06. Mai, 19.00 - 20.30 Uhr

**ISS DICH GESUND - AUCH IN DEN WECHSELJAHREN**

Referentin: Eva Wittig

*Veranstaltungsort: FrauenGesundheitsZentrum, Alsenstr. 27, Bochum*

In diesem Vortrag wird der Lebens- und damit der Gesundheitswert unserer Nahrung näher betrachtet. Was einer Wortspielerei gleicht, birgt doch erhebliche Unterschiede zwischen NAHRUNGS- und LEBENS-MITTELN. Es werden Hintergrundinformationen zur Beurteilung beider gegeben und Möglichkeiten gezeigt, die Nahrung wirklich Arznei sein zu lassen. Einen Schwerpunkt bildet dabei die Zeit um die Wechseljahre. Die Natur ist eine wahre Schatzkammer, deren Schätze es zu bergen gilt. Es gibt Literaturhinweise und Tipps zur Umsetzung im Alltag.

♦ *Im Rahmen der Veranstaltungsreihe der VHS Bochum:  
Bochumer Gespräche zur Frauengesundheit* ♦

Donnerstag, 13. Mai, 19.00 - 21.00 Uhr

## **HORMONBEHANDLUNG IN DEN WECHSELJAHREN**

Referentin: Gabriela Schorr

Veranstaltungsgebühr der VHS: 5,- €

Organisation und Anmeldung: VHS Bochum Tel. 0234 - 910 28 67

Veranstaltungsort: FrauenGesundheitsZentrum, Alsenstr. 27, Bochum

Zwar kann die Einnahme von Östrogen-Hormonen Wechseljahresbeschwerden wie Hitzewallungen oder Stimmungsschwankungen mindern, aber andererseits hat die medizinische Forschung der jüngsten Vergangenheit auch gezeigt, dass die Hormonbegleittherapie ein Gesundheitsrisiko birgt. Deshalb müssen die Vor- und Nachteile einer Hormoneinnahme gut gegeneinander abgewogen werden.

Der Vortrag richtet sich an Frauen, die sich genauer zu diesem Thema informieren und austauschen wollen. Außerdem werden alternative Ansätze zur Linderung von Wechseljahresbeschwerden und Osteoporose-Vorbeugung vorgestellt.

---

**Samstag, 15. Mai 2004 im FrauenGesundheitsZentrum Bochum**

## **VERANSTALTUNGSTAG NEURODERMITIS**

Die Veranstaltungen können sowohl einzeln oder auch im Ganzen besucht werden. Eintritt frei, Sie können aber gerne eine Spende zum Erhalt des FrauenGesundheits-Zentrums entrichten. Voranmeldung ist nicht erforderlich.

**Ab 9.45 Uhr** **BEGRÜßUNG** und Vorstellung der Referentinnen und des Tagesablaufs durch Gabriela Schorr vom FrauenGesundheits-Zentrum Bochum

**10.00 - 11.00 Uhr** **NEURODERMITIS - EINE EINFÜHRUNG**  
Neurodermitis ist eine typische Erkrankung unserer Zeit und unserer Kultur. Warum ist das so? Neben Darstellung und Information zu umweltbedingten, soziopsychologischen, allergischen und anderen Einflüssen soll es hier auch Gelegenheit zum Austausch über eben solche Fragen geben.  
Referentin: Vera Bergmeyer

**11.15 - 12.45 Uhr** **WAS TUT MIR EIGENTLICH GUT?**  
**PRAKTISCHE HAUTPFLEGE - HAUTHEILUNG**  
"Die macht nen ekligen Film" oder "Die hat ne anhaltende Wirkung!" – Zwei Aussagen zur selben Salbe, die deutlich machen, dass jede Haut etwas anderes braucht. In dieser Veranstaltung geht's um Information zu verschiedenen Salbengrundlagen und dann ans Ausprobieren und Anfühlen.  
Referentinnen: Vera Bergmeyer, Doris Wilde

### **MITTAGSPAUSE**

**14.00 - 15.30 Uhr** **KRATZEN - LUST ODER LAST?**  
Welche Funktion erfüllt das Kratzen bei jeder Einzelnen? Mit welchen Gefühlen ist es verbunden? Von Lust bis Aggression...? Und welche

Bedeutung erhält das Kratzen?

Neben Informationen und praktischen Tipps zum Umgang mit Jucken und Kratzen freue ich mich auf einen spannenden und offenen Austausch untereinander. **Nur für Frauen mit Neurodermitis!**

Referentin: Pia Goldmann

**15.45 - 16.15 Uhr WISSENSWERTES ZUR KORTISONSALBE -  
SEGEN ODER UNHEILVOLL?**

Unterdrückung von Symptomen oder nötige Unterbrechung eines entzündlichen Kreislaufs? Neben solchen Fragen soll es um Informationen zu den einzelnen äußerlichen Kortisonen und anderen entzündungshemmenden Präparaten sowie deren Nebenwirkung gehen.

Referentin: Vera Bergmeyer

**16.15 - 17.00 Uhr AKTIVE PAUSE** mit Tee und kleinen Köstlichkeiten und:

Christine Stöckigt vom Selbsthilfebüro Bochum

Bücherstand des Amazonas-Frauenbuchladens mit Büchern zum Thema Haut und Frausein

**17.00 - 18.00 Uhr KLASSISCHE HOMÖOPAHTIE -  
EIN GANZ ANDERER BEHANDLUNGSANSATZ**

Aus homöopathischer Sicht ist Neurodermitis das äußerliche Symptom wenn die Lebenskräfte aus der Balance geraten sind. Mittels des individuell ausgewählten homöopathischen Arzneimittels kann aber eine anhaltende Heilung von innen heraus erfolgen.

Referentin: Britta Dähnrich

**REFERENTINNEN UND ORGANISATORINNEN:**

**Vera Bergmeyer:** Hautärztin, Mitbegründerin des FrauenGesundheits-Zentrums Bochum.

**Britta Dähnrich:** Heilpraktikerin in homöopathischer und psychotherapeutischer Praxis seit 1987 in Bochum

**Pia Goldmann:** Frauenärztin, Mitbegründerin des FrauenGesundheits-Zentrums Bochum, Frau mit Neurodermitis

**Christine Stöckigt:** Diplom-Sozialpädagogin, Leiterin des Selbsthilfe-Büro Bochum

**Doris Wilde:** Apothekerin, Mitarbeiterin des FrauenGesundheits-Zentrums Bochum

und alle aktiven Mitarbeiterinnen des FrauenGesundheitsZentrums Bochum:

**Gabriela Schorr, Lydia Churs, Heike Oertmann, Petra Lehn, Susanne Döblitz**

---

Freitag/Samstag, 18./19. Juni, Fr. 18.00 - 21.00 Uhr, Sa. 10.00 - 17.00 Uhr

**WENDO-GRUNDKURS**

**ZUR SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN**

Trainerin: Dorothea Heimann, WenDo-Trainerin

Kursgebühr: 65,- €

*Infos und Anmeldungen: Dorothea Heimann 0234 - 5 83 96 60*

*Veranstaltungsort: FrauenGesundheitsZentrum, Alsenstr. 27, Bochum*



Damit Frauen überall dahin kommen, wo sie hin wollen (sei es auf der Straße oder aber im Beruf oder in der Familie), müssen sie sich sicher fühlen. Für diese Sicherheit können Frauen vor allem selbst sorgen. In einem Grundkurs für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen können die Teilnehmerinnen Tricks und Techniken für gefährliche Situationen genauso wie Strategien gegen die ‚kleinen‘ Übergriffe im Alltag ausprobieren. Ob eine Frau sich traut, Raum einzunehmen und sich zu wehren, liegt nicht an ihrer Körperkraft oder Sportlichkeit, sondern an ihrer Entschlossenheit, ihr Wohlergehen zu schützen und ihren Weg zu gehen.

Sonntag, 20. Juni, 11.00 - 13.00 Uhr

## **HEILKRÄUTERSPAZIERGANG**

Referentinnen: TUSSILAGA-Kräutergruppe des FGZ

Teilnahmebeitrag des Kommunalverbands Ruhrgebiet: 3,- €

*In Zusammenarbeit mit der 'Route Industrienatur' findet diese Führung im Westpark in Bochum statt. Treffpunkt ist der Eingang an der Alleestraße.*

Mitten im Ruhrgebiet sind es vor allem die Industriebrachen, die von der Natur zurückerobert werden. Eine der grünen Oasen Bochums ist der Westpark. Früher stand hier ein Gussstahlwerk. Heute findet man hier nicht nur Pflanzen aus Südafrika, China und Nordamerika, sondern auch alte Kulturpflanzen und vor allem Pflanzen, die schon seit Jahrhunderten für ihre Heilwirkung bekannt sind. Diese werden wir vorwiegend in ihrer Bedeutung für Frauen betrachten.

Donnerstag, 24. Juni, 19.30 - 21.00 Uhr

## **BACHBLÜTEN - IHR EINSATZ IM ALLTAG UND IHRE GRENZEN**

Referentin: Christiane Setzer

*Veranstaltungsort: FrauenGesundheitsZentrum, Alsenstr. 27, Bochum*

Viele sprechen von Bachblüten! Aber was sind Bachblüten? Wie wurde früher mit Bachblüten behandelt? Wie wurde die Bachblütentherapie bis heute weiterentwickelt? Wo kann frau sie im Alltag einsetzen? Wo sind die Grenzen des Machbaren? Kann die Einnahme von Bachblüten überhaupt gefährlich sein? An diesem Abend sollen diese und weitere Fragen zur Behandlung mit Bachblüten beantwortet werden.

## **DIE REFERENTINNEN**

**ERIKA FEYERABEND:** bioskop, Sozialwissenschaftlerin und Journalistin

**DOROTHEA HEIMANN:** Jg. 1956, Dipl.-Pädagogin und angehende KBT-Therapeutin bei Impulsa in Bochum

**ANNETTE MÜLLER:** Krankengymnastin mit Schwerpunkt auf ganzheitlichen Therapien

**GABRIELA SCHORR:** Homöopathin, Ärztin für Allgemeinmedizin, Mitarbeiterin des FrauenGesundheitsZentrums

**CHRISTIANE SETZER:** Heilpraktikerin, Gestalttherapeutin

**GESINE WEINERT:** Initiativgruppe Zahn und Gesundheit Hattingen

**EVA WITTIG:** ganzheitliche Gesundheitsberaterin