

# Unter Bäumen meditieren

## Frauenberatung startet mit neuem Angebot ins zweite Halbjahr

VON SILVIA SEIMETZ

**RECKLINGHAUSEN. Mit Ruhe und Gelassenheit durchs Leben gehen, das wünschen sich viele. Welche Rolle Bäume dabei spielen können, erfahren Frauen am Samstag, 29. Juli. Zum ersten Mal hat die Frauenberatungsstelle an der Springstraße 6 eine Baummeditation in ihrem Kursprogramm.**

Von 11 bis 13.15 Uhr macht sich Natur- und Erlebnispädagogin Martha Wieskus mit Frauen auf den Weg. Bei einem Spaziergang mit angeleiteter Meditation gehen sie der Frage auf den Grund: „Können wir uns mit einem Baum unterhalten?“ Gebühr: zehn Euro.

Darüber hinaus gibt es noch etliche weitere Kurse und Workshops, in denen Frauen sich etwas Gutes tun können. Sei es zum Beispiel ab dem 7. September beim Klassiker „Feldenkrais“ und der Atempause durch Japanisches Heilströmen oder beim Qi Gong ab 9. November.

„Wir haben Zeit füreinander“ heißt es beim offenen Frauentreff. An jedem zweiten Dienstag eines Monats treffen sich Frauen von 10 bis 12 Uhr in der Beratungsstelle, um sich bei Kaffee und Tee kennenzulernen, über Heiteres und Ernstes zu reden. Die Beraterinnen Lore Mess-

arosch und Ria Mester begleiten die Runden. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung jedoch erbeten. Erstes Treffen: 11. Juli.

Weil es gut tun kann, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, treffen sich in der Frauenberatung mehrere Gruppen: etwa Frauen, die Angehörige pflegen (ab Dienstag, 11. Juli), die eine Trennung verarbeiten (ab 10. Oktober) oder die unter Essstörungen leiden (mittwochs, Teilnahme nur nach Vorgespräch).

Frau und Beruf – auch dazu gibt es mehrere Angebote. Regelmäßig führt Personalberaterin Tanja Rahe Bewerbungstrainings durch. „Es gibt keine zweite Chance für den ersten Eindruck“, meint Farb- und Stilberaterin Gabriele Rietmann. Am Samstag, 25. November, erklärt sie Frauen, wie sie ihren beruflichen und privaten Auftritt durch passende Kleidung optimieren. „Fit und konzentriert in Alltag und Beruf“ – wie das funktioniert, verrät Gedächtnistrainerin Anke Altmann ab dem 16. September an vier Samstagen. Fakten, Fremdsprachen und Namen lassen sich mit verschiedenen Techniken leichter lernen. Wer aufgrund von zu viel Arbeit, Stress und Sorgen nicht schlafen kann, bekommt ab dem 15. November Tipps für eine „gute Nacht und angenehme Träume“.



**Zur Ruhe kommen, abschalten, neue Sichtweisen kennen – dazu bietet die Frauenberatung etliche Kurse an. Zum ersten Mal ist eine Baummeditation im Programm. –FOTO: NOWACZYK**

## INFO

### Angebote für Frauen in allen Lebenslagen

Das Kursprogramm macht nur einen Teil der Arbeit der Frauenberatungsstelle aus. Die vier Beraterinnen Ulrike Sabozin, Lore Messarosch, Ria Mester und Anabelle Johannböcke helfen Frauen und Mädchen ab 16 Jahren in akuten Not-situationen, bei Gewalter-fahrungen, Krisen, Part-nerschaftsproblemen und Fragen zu ihrem Leben.

- ◆ Die Beratungszeiten sind Montag bis Mitt-woch von 9 bis 16 Uhr, Donnerstag von 9 bis 18 Uhr, Freitag von 9 bis 13 Uhr. Nach Terminab-sprache sind auch Ber-atungen außerhalb dieser Zeiten möglich. Die Be-ratung ist kostenlos und auf Wunsch anonym.
- ◆ Die Frauenberatungs-stelle befindet sich in der Nähe des Haupt-bahnhofs an der Spring-straße 6, ☎ 1 54 57, E-Mail: frauenberatung-re@web.de
- ◆ Wer einen Kurs in der Frauenberatungsstelle besuchen möchte, kann sich innerhalb der Zei-ten dazu anmelden. Das neue Programmheft gibt es zum Herunterladen auf der Homepage. Es liegt zudem in gedruck-ter Form an vielen öf-fentlichen Stellen und natürlich in der Bera-tungsstelle aus.

@ [www-frauenberatung-recklinghausen.de](http://www-frauenberatung-recklinghausen.de)