

Machen statt zu träumen

In Kursen und Gruppen der Frauenberatung gibt es viele Ideen.

Recklinghausen. (metz) Das Leben geht weiter – diese Weisheit gilt auch für die von Geldsorgen geplagte Frauenberatungsstelle. Das druckfrische Programmheft für das erste Halbjahr 2019 ist da. 19 Kurse und Infoveranstaltungen, vier feste Gruppenangebote und fünf besondere Einzeltermine stehen zur Wahl.

Referentinnen aus verschiedensten Bereichen leiten die Angebote und laden Frauen ein, Neues aber auch Bewährtes auszuprobieren. So dürfen die „Klassiker“ wie Entspannung mit Feldenkrais (ab 7.2.), Qi Yong und Yoga (ab 8.2.), das Mädchen-Selbstbehauptungstraining Wendo (ab 18.1.) und Biografiearbeit (ab 27.1.) nicht fehlen.

„Wenn die Angst mich auffrisst“ – dieses Problem kennen viele Menschen. Am Mittwoch, 23. Januar, 18 Uhr, informiert Heilpraktikerin Sabine Ramona Herrmann-Ikram in einem Vortrag über verschiedene Angstformen, ihre möglichen Ursachen und Auswirkungen. So ist Angst zwar einerseits überlebenswichtig, weil sie Menschen zu Vorsicht mahnt. Aber überflüssige Ängste können ein ganzes Leben blockieren. Der Vortrag ist auch eine Vorbereitung auf ein Gruppenangebot, das eine Woche später startet. An sechs Abenden, jeweils mittwochs von 18 bis 19.30 Uhr, gehen Frauen den Ursachen ihrer Ängste und Phobien auf den Grund und lernen Methoden kennen, diese aufzulösen.

„Haben Sie noch Träume und Sehnsüchte? Ja, aber wo sind sie geblieben?“ Frauen, die so empfinden, sind ab Donnerstag, 24. Januar, 18 bis 20 Uhr, in einer weiteren Gruppe gut aufgehoben. Claudia Becker, Trainerin und Coach für Persönlichkeitsent-

wicklung, hilft den Teilnehmerinnen an vier Abenden dabei, die Motivation wieder zu steigern und Kraft zu gewinnen. Das Ziel: Träume nicht nur zu hegen, sondern auch umzusetzen.

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht sind Themen, die die meisten Menschen verdrängen. Fachfrau Silke Niewohner berichtet am Dienstag, 12. Februar, 18 bis 20.15 Uhr, darüber, wie wichtig es ist, jetzt zu entscheiden, was im Krankheitsfall passieren soll. Und damit die Teilnehmerinnen das Gehörte anschließend auch umsetzen können, folgt am Samstag, 16. Februar, von 10 bis 14 eine Schreibwerkstatt zur Patientenverfügung.

INFO

Beratungszeiten und Anmeldungen

- ◆ Das Team der Frauenberatung an der Springstraße 6 ist zu folgenden Zeiten erreichbar: Montag, Dienstag und Mittwoch von 9 bis 16 Uhr, Donnerstag von 9 bis 18 Uhr und Freitag von 9 bis 13. Unter ☎ 1 54 57 oder per E-Mail an kontakt@frauenberatung-recklinghausen.de können auch Termine zu anderen Zeiten vereinbart werden.
- ◆ Anmeldungen zu allen Veranstaltungen und Kursen sind erforderlich, und zwar telefonisch oder per E-Mail.
- ◆ Wer die Frauenberatung mit einer Spende unterstützen möchte: IBAN DE76 4265 0150 0060 0004 60.

@ www.frauenberatung-recklinghausen.de