

## Depressionen bewältigen

*Dr. med. Nikola Aufmkolk*

Depression ist die am häufigsten auftretende psychische Erkrankung. Sie zeigt sich nicht nur in Antriebslosigkeit und Stimmungstief, sondern durch vielfältige Begleitsymptome, die ein Erkennen der Erkrankung schwer macht. Viele depressiv Erkrankte bleiben daher unbehandelt. Deshalb ist Aufklärung ein wichtiger Schritt, um die Betroffenen anzusprechen und Hilfsangebote aufzuzeigen.

### **Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie**

Do., 21.01.2010, 19:30 - 21:00 Uhr, gebührenfrei, Kurs-Nr. 531-050

Informationen zu unserem präventiven Projekt: „Wenn die Sonne nicht mehr lacht“ erhalten Sie bei Dipl. Sozialpädagogin Ulrike Speit Tel. 02561 - 991999. Wir bieten für depressiv Erkrankte Entspannung, Gruppengespräche und Sport an.

## Depressionsgesprächskreis „Wenn die Sonne nicht mehr lacht“

*Andrea Jansen*

Der Gesprächskreis gibt den Teilnehmern des Projektes „Wenn die Sonne nicht mehr lacht“ die Möglichkeit mit anderen Betroffenen auszutauschen. Wie geht es mir mit meiner Erkrankung? Was kann ich weiterhin tun, um wieder gesund zu werden? Wie kann ich mir dazu Hilfe und Unterstützung holen? Mit behutsamer Begleitung gehen wir diesen und weiteren Fragen nach. Die Treffen finden einmal im Monat statt.

### **Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie**

Di., 19.01. - 18.05.2010, 19:30 - 21:00 Uhr (5x), 50,00 Euro, Kurs-Nr. F531-048

Mo., 06.09. - 21.12.2010, 19:30 - 21:00 Uhr (5x), 50,00 Euro, Kurs-Nr. F531-049

## Depressionssportgruppe „Wenn die Sonne nicht mehr lacht“

*Annemarie Terhechte*

Mit Gleichgesinnten betätigen wir uns sportlich. Herz- und Kreislauftraining, Ausdauer, Beweglichkeit, Kräftigung, Koordination, Spiel und Spaß. Körper, Geist und Seele finden zueinander. Das gesamte Wohlbefinden steigt. Bitte bringen Sie Ihre Rehaverordnung mit und machen Sie einen Termin zur Anmeldung aus.

**Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie**

Fr., 08.01. - 26.03.2010, 18:00 - 19:00 Uhr (12x), Kurs-Nr. F531-047

**Depressionsentspannungskurs „Wenn die Sonne nicht mehr lacht“**

*Ulrike Speit*

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine leicht erlernbare, effektive und wohltuende Entspannungsmethode. Dabei werden die Pole von Spannung und Entspannung herausgearbeitet, um das Gefühl einer tiefen muskulären Entspannung zu erreichen. Die Teilnehmer können das Erlernte in Akutsituationen einsetzen, um kurzfristig innere Ruhe und langfristig Gelassenheit in Stresssituationen zu finden. Mitzubringen: bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken.

**Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie**

Di, 05.01. - 02.03.2010, 09:00 - 10:30 Uhr (8x), Kurs-Nr. F531-062

**Wie beeinflussen Erdstrahlen, Wasseradern und Elektromog unseren Schlaf?**

*Ortrud Keller*

Die Basis für Vitalität und Gesundheit ist eine gesunde Umwelt. Die Umwelt fängt aber zu Hause an und der wichtigste Platz dabei ist der Schlafplatz. Gesunder Schlaf beeinflusst in besonderem Maße unsere Lebensqualität und unsere Lebensfreude. Jahrelange Erfahrungen zeigen, dass zum Beispiel Elektromog oder Erdstrahlen am Schlafplatz eine Ursache für Schlafstörungen, Bettnässen, Kopf- oder Rückenschmerzen und viele andere Beschwerden sein können. In diesem Vortrag zeigen die Referentinnen auf, wie Erdstrahlen, Wasseradern und Elektromog am Schlafplatz den Schlaf und die Gesundheit beeinflussen können. Die Teilnehmenden erhalten Tipps, wie sie mit teilweise einfachen Maßnahmen die Belastungen schnell und wirksam reduzieren können.

**Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie**

Do., 25.02.2010, 20:00 - 22:15 Uhr, 6,00 Euro, Kurs-Nr. 531-011

**Reiki - Was ist das?**

*Ulla Häming*

Reiki ist eine sehr alte japanische Methode zur Aktivierung der vitalen Lebens- und Heilkräfte in jedem Menschen. Reiki schenkt Entspannung, innere Harmonie und steigert das Wohlbefinden. Durch sanftes Handauflegen bringt Reiki Gleichgewicht für Körper, Geist und Seele und schenkt spirituelles Wachstum. In diesem Vortrag wird diese Energiearbeit theoretisch und praktisch näher er-

läutert.

### **Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie**

Mi., 24.02.2010, 20:00 - 21:30 Uhr, 6,00 Euro, Kurs-Nr. 531-040

Mi., 05.05.2010, 20:00 - 21:30 Uhr, 6,00 Euro, Kurs-Nr. 531-041

Mi., 15.09.2010, 20:00 - 21:30 Uhr, 6,00 Euro, Kurs-Nr. 531-042

Mi., 24.11.2010, 20:00 - 21:30 Uhr, 6,00 Euro, Kurs-Nr. 531-043

## **Selbsthilfegruppe: Angehörige von Suizidtoten**

*Marion Schenk*

Einen nahe stehenden Angehörigen oder Freund durch eine Krankheit oder einen Unfall zu verlieren, ist für jeden Menschen ein einschneidender Schicksalsschlag. Wenn ein Mensch durch Suizid aus dem Leben scheidet, ist die Trauer zudem noch belastet durch offene Fragen, Verständnislosigkeit und eventuell sogar Schuldgefühle. Diese Lebenskrise zu bewältigen, ist schwer, zumal die Trauernden häufig nicht auf die erhoffte Hilfe und Verständnis ihres Umfeldes stoßen. Vielmehr erfahren sie sogar immer wieder Ablehnung bis hin zu Anschuldigungen. In Deutschland sterben jährlich etwa 10 000 Menschen durch Suizid, fast doppelt so viele wie durch Verkehrsunfälle. Es ist davon auszugehen, dass jeder Suizidtote fünf bis sieben Angehörige hinterlässt, hinzu kommen Freunde und Kollegen. Das bedeutet, dass in jedem Jahr bundesweit etwa 100 000 Menschen von dieser Todesart direkt betroffen sind.

Der Kontakt- und Gesprächskreis bietet Hinterbliebenen nach einem Suizid aus Ahaus und Umgebung die Möglichkeit, sich über ihre Gefühle und ihre immer wieder kehrenden Gedanken auszutauschen, um sich dabei gegenseitig Unterstützung und Hilfestellung zu geben. Auch praktische Fragen zur Bewältigung des Alltags nach dem Verlust sollen ebenso besprochen werden wie Möglichkeiten zur Unterstützung der Trauerarbeit.

### **Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie**

Do., 14.01. - 09.12.2010, 20:00 - 21:30 Uhr (12x), gebührenfrei, Kurs-Nr. 531-045

*Die Treffen finden jeden 2. Donnerstag im Monat statt.*

## **Homöopathische Hausapotheke für die Familie**

Heilmittel im Einklang mit Natur und Körper: Wir informieren über Wesen und Wirkungsweise der klassischen Homöopathie, deren Ziel es ist, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu stärken. Sie erhalten Tipps, welche bewährten Mittel in der Hausapotheke vorhanden sein sollten.

**Kursort Ahaus****GKF - Gesundheit für Kind und Familie***Ursula Weiß*

Di., 02.11. - 23.11.2010, 19:30 - 21:45 Uhr (4x), 36,00 Euro, Kurs-Nr. 531-090

*Anima Mojumder-Buderus*

Do., 11.03. - 25.03.2010, 20:00 - 22:15 Uhr (3x), 27,00 Euro, Kurs-Nr. 531-091

Do., 02.09. - 16.09.2010, 20:00 - 22:15 Uhr (3x), 27,00 Euro, Kurs-Nr. 531-092

**Kursort Vreden****Zentrum für Kindesentwicklung, Königstr.7***Monika Wissing*

Di., 23.02. - 02.03.2010, 19:30 - 21:45 Uhr (2x), 20,00 Euro, Kurs-Nr. 531-095

Di., 28.09. - 05.10.2010, 19:30 - 21:45 Uhr (2x), 20,00 Euro, Kurs-Nr. 531-096

**Das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom aus homöopathischer Sicht***Ursula Weiß*

Hinter Begriffen wie Hyperaktivität, Hyperkinetisches Syndrom, Aufmerksamkeitsdefizitstörungen verbergen sich Kinder, die wir alle kennen: sie können nicht stillsitzen, sind immer in Bewegung, träumen vor sich hin, ecken überall an, können sich schlecht konzentrieren, leiden unter Lernstörungen und Schlafstörungen. An diesem Abend werden alternative, natürliche und homöopathische Möglichkeiten vorgestellt, welche die Kinder in ihrer Entwicklung unterstützen.

**Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie**

Mo., 01.03.2010, 20:00 - 21:30 Uhr, 6,00 Euro, Kurs-Nr. 531-120

**Heilfasten in Gemeinschaft***Birgit Sendfeld*

Gemeinsam wollen wir unnötigen Ballast abwerfen und frei werden für neues Wohlbefinden. Während der heilsamen Zeit des Heilfastens möchten wir unsere Antennen nach innen richten, Kraftquellen neu erschließen und spüren was uns alles möglich ist. Sie erfahren alles über das Heilfasten und bekommen einen Wochen - Verlaufsplan. Abgerundet werden die Treffen durch geleitete Phantasieisen, Meditations- und Entspannungsübungen.

**Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie**

Informationsabend: Di., 16.03.2010, 19:00 - 20:30 Uhr, 3,00 Euro, Kurs-Nr. 531-129

So., 21.03. - Do., 25.03.2010, 19:00 - 20:30 Uhr (3x), 25,00 Euro, Kurs-Nr. 531-1291

## **Bachblüten für Frauen und Kinder**

*Ulla Häming*

Wenn die Seele aus dem Gleichgewicht gerät wie bei Stress, Sorgen, Kummer und Ängsten können Störungen entstehen, die die Gesundheit und Lebensqualität negativ beeinträchtigen. Mit den genau abgestimmten Bachblüten kann das seelische Gleichgewicht wieder hergestellt und somit die freie Entfaltung und optimale Entwicklung der eigenen Persönlichkeit gefördert werden. Die Bachblüten sind für alle Altersgruppen geeignet, die Anwendung bei Kindern ist empfehlenswert. Dieser Einführungsabend soll besonders Frauen und Mütter ansprechen, die auf der Suche nach einer alternativen Methode für sich und ihre Kinder sind.

### **Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie**

Mi., 27.01.2010, 20:00 - 22:15 Uhr, 6,00 Euro, Kurs-Nr. 531-130

Mi., 21.04.2010, 20:00 - 22:15 Uhr, 6,00 Euro, Kurs-Nr. 531-131

Mi., 22.09.2010, 20:00 - 22:15 Uhr, 6,00 Euro, Kurs-Nr. 531-132

Mi., 10.11.2010, 20:00 - 22:15 Uhr, 6,00 Euro, Kurs-Nr. 531-133

## **Schnuppertag: Meridian-Energie-Techniken/Klopftherapie**

*Elke Kretschmann*

Meridian - Energie -Techniken nach Franke, MET ist eine Verbindung von modernsten psychotherapeutischen Erkenntnissen und dem Jahrtausende alten Wissen der Chinesen um das Beklopfen der Meridianpunkte. Um ein bestehendes Problem aufzulösen, werden bestimmte Meridianpunkte mit den Fingerspitzen beklopft. Dieses sorgt für einen Harmonisierungseffekt auf die Meridiane. Das Besondere an dieser Technik ist, dass sie jeder erlernen und sich dann in Bezug auf seine alltäglichen Probleme selber behandeln kann (z.B. bei Angst, Ärger, Wut, Verzweiflung, Eifersucht, Stress usw.). Interessenten können einen Einzeltermin der ca. 50 Minuten dauert zwischen 9:00 und 16:00 Uhr buchen.

### **Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie**

Sa., 16.01.2010, 35,00 Euro, Kurs-Nr. F531-024

Sa., 06.02.2010, 35,00 Euro, Kurs-Nr. F531-025

Sa., 12.06.2010, 35,00 Euro, Kurs-Nr. F531-026

Sa., 10.07.2010, 35,00 Euro, Kurs-Nr. F531-027

## **Schnuppertag: Heilströmen**

*Elke Kretschmann*

Alles fließt...! hat schon vor 2500 Jahren der griechische Philosoph Heraklit gesagt. Nur wenn wir mitfließen, wenn alles an uns und in uns in Bewegung ist, leben wir. Auch kennen wir das Sprichwort mancher Heilkundigen „die Säfte

müssen fließen"! und genau so ist es! Durch unsere moderne Lebensweise ist so manches ins Stocken geraten und hier dient das Heilströmen dazu den Fluss wieder in Gang zu bringen. Lassen Sie sich in einer persönlichen Sitzung mit dem Mittelstrom verwöhnen - er stärkt die Lebenskraft, fördert geistige Ausgeglichenheit, wirkt gegen Stress, stärkt das Immunsystem und bringt den Menschen wieder in seine Mitte.

Interessenten können einen Einzeltermin, der ca. 50 Minuten dauert, zwischen 9:00 und 16:00 Uhr buchen.

### **Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie**

Sa., 09.01.2010, 35,00 Euro, Kurs-Nr. F531-028

Sa., 04.09.2010, 35,00 Euro, Kurs-Nr. F531-029

### **Hilfe zur Selbsthilfe mit dem Heilströmen**

*Elke Kretschmann*

Heilströmen ist die energetische Hausapotheke, denn Ihre Finger haben Sie immer griffbereit. beim Heilströmen werden die entsprechenden Meridianpunkte mit leichtem Druck aktiviert und dann gehalten. Wie z. B. bei der Akupunktur werden dadurch Blockaden gelöst und die Energie kann wieder frei fließen. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie wieder in die eigene Mitte kommen, wie sich bei Husten und Bronchitis, Erkältungen, Grippe, Fieber und Sonnenbrand, Verstopfung, Durchfall, Verdauungsproblemen, Reisekrankheiten und beim Verschlucken oder Schluckauf rasch in jeder Situation selbst helfen können. Heilströmen hat viele Parallelen zu Akupunktur, Akupressur und Reflexzonenmassage. Und: Es ist kinderleicht selbst anzuwenden!

### **Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie**

Mi., 13.01.2010, 19:30 - 21:45 Uhr, 11,00 Euro, Kurs-Nr. F531-030

Mi., 17.03.2010, 19:30 - 21:45 Uhr, 11,00 Euro, Kurs-Nr. F531-031

Mi., 15.09.2010, 19:30 - 21:45 Uhr, 11,00 Euro, Kurs-Nr. F531-032

Mi., 17.11.2010, 19:30 - 21:45 Uhr, 11,00 Euro, Kurs-Nr. F531-033

### **Heilströmen - Mutter strömt ihr Kind**

*Elke Kretschmann*

Für die kleinen Gesundheitsprobleme, für die eine Mutter immer einige Hausmittel parat hat, werden in diesem Kurs die Griffe für z.B. Ohrenschmerzen, Unaufmerksamkeit, Konzentrationsproblemen, Husten, Bauchweh, Fieber, Übernervosität, Entwicklung, Neurodermitis und Geborgenheit erlernt.

**Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie**

Mi., 20.01.2010, 09:00 - 11:15 Uhr, 11,00 Euro, Kurs-Nr. F531-034

Mi., 10.03.2010, 09:00 - 11:15 Uhr, 11,00 Euro, Kurs-Nr. F531-035

Mi., 08.09.2010, 09:00 - 11:15 Uhr, 11,00 Euro, Kurs-Nr. F531-036

Mi., 10.11.2010, 09:00 - 11:15 Uhr, 11,00 Euro, Kurs-Nr. F531-037

**Hilfe zur Selbsthilfe mit der Klopftherapie**

*Elke Kretschmann*

Tiefsitzende Ängste sind es, die Blockaden im Energiesystem eines Menschen verursachen. Und genau daraus entstehen körperliche und seelische Erkrankungen. Das Meridian Klopfen löst diese Blockaden durch einfaches beklopfen bestimmter Meridian Punkte. Ängste jeder Art, Schuldgefühle, Erfolglosigkeit, Allergien, Erschöpfungszustände, Existenzängste, Ärger/Wut, Trauer/Trennung, Schmerzen, Suchtverhalten, Konzentrationsstörungen, Prüfungsangst und vieles mehr kann aufgelöst werden.

Das Meridian Klopfen ist ein hervorragendes Selbsthilfeprogramm, das man in den unterschiedlichsten Situationen schnell selbst anwenden kann. In diesem Kurs wird das Basiswissen vermittelt, so dass man danach im Alltag diese Therapie selbst bei sich anwenden kann.

**Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie**

Mo., 11.01. - 25.01.2010, 19:30 - 21:00 Uhr (3x), 33,00 Euro, Kurs-Nr. F531-040

Do., 11.03. - 25.03.2010, 19:30 - 21:00 Uhr (3x), 33,00 Euro, Kurs-Nr. F531-041

Mo., 06.09. - 20.09.2010, 19:30 - 21:00 Uhr (3x), 33,00 Euro, Kurs-Nr. F531-042

Do., 11.11. - 25.11.2010, 19:30 - 21:00 Uhr (3x), 33,00 Euro, Kurs-Nr. F531-043

**„Nichtraucher, weil ich es will“**

*Reinhard Van Loh*

Dieses Seminar richtet sich an alle, die schon lange mit dem Rauchen aufhören wollten. Jetzt haben sie einen guten Grund! In diesem Wochenendseminar wird gerade die Motivation zur Verhaltensänderung gestärkt. Die Teilnehmenden lernen, persönliche Zielsetzungen für ein rauchfreies Leben zu entwickeln. Die Motivation und der durchgängige Erfolg werden durch praktische Übungen (Entspannung und Akupressur) und Arbeitsmittel (Motivations-CD, Arbeitsbuch) unterstützt. Mit der Aussicht auf die neue Lebensqualität ist es vielen Teilnehmenden in früheren Seminaren gelungen, endgültig dem blauen Dunst zu entsagen. Der Besuch des Informationsabends ist kostenlos und verpflichtet

nicht zur Teilnahme. Die meisten Krankenkassen gewähren einen Zuschuss.

**Ahaus, GKF - Gesundheit für Kind und Familie**

Informationsabend: Di., 26.01.2010, 19:30 - 21:00 Uhr, gebührenfrei, Kurs-Nr. F531-055

Seminar: Sa., 30.01. und So., 31.01.2010, 09:00 - 16:30 Uhr (2x), 229,00 Euro, Kurs-Nr. F531-056

Informationsabend: Di., 09.11.2010, 19:30 - 21:00 Uhr, gebührenfrei, Kurs-Nr. F531-057

Seminar: Sa., 13.11. und So., 14.11.2010, 09:00 - 16:30 Uhr (2x), 229,00 Euro, Kurs-Nr. F531-058