

starkes Engagement zeigen, für Beruf und/oder Familie. Welche Faktoren führen dazu die eigenen Kräfte so zu überfordern, was sind die Warnzeichen und Symptome des Burnout. Selbsthilfetechniken aus der Stressbewältigungs- und Visualisierungsarbeit können vorbeugen und lindern helfen.

Vortrag: Vom Umgang mit dem Schmerz

Unbehagen und leichte körperliche Schmerzen, die kennen wir alle, mancher Schmerz wird jedoch unerträglich. Akute Schmerzen sind Alarmzeichen des Körpers, weisen auf ein körperliches Problem hin. Manch körperlicher Schmerz hat seine Ursachen in der Seele, in traumatischen Erlebnissen, in Streß und Anspannung. Chronische Schmerzen haben die eigentliche Alarmfunktion verloren, werden zu einer eigenständigen Erkrankung. Entstehung und mögliche Ursachen von Schmerz, sowie Möglichkeiten der mentalen und imaginativen Schmerzbeeinflussung werden erläutert.

Vortrag: Immun - Autoimmun

Häufige Infektionen durch Bakterien, Pilze, oder Viren, deuten auf eine geschwächte Immunabwehr hin, Allergien und Autoimmunerkrankungen sind eher Anzeichen eines überaktiven Immunsystems.

Mittlerweile sind viele Faktoren bekannt, die das Immunsystem positiv wie negativ beeinträchtigen. Die Psychoneuroimmunologie beschäftigt sich damit, wie auch die menschliche Psyche das Immunsystem beeinflusst. Dieser Vortrag vermittelt Informationen zur grundlegenden Funktionsweise des Immunsystems, zu Faktoren, die diese beeinträchtigen und zu Möglichkeiten durch Visualisierungen selbst heilenden Einfluss zu nehmen.

Vortrag: Am liebsten würde ich gar nicht gehen... Untersuchung, Behandlung und Operation

Viele Untersuchungen, Behandlungen und Operationen sind schon im Vorfeld mit unangenehmen Gefühlen, Ängsten und Streß verbunden. Leicht kann es da auch zu weiteren Traumatisierungen kommen, die eine rasche Heilung behindern. Wie geht es sich u.a. durch Imaginationen auf einen solchen Eingriff effektiv vorzubereiten und wie wirkt sich das aus?

Kurs: Mut zur Selbstheilung - Körperorientierte Visualisierung nach der Methode Wildwuchs

Ein Kurs für Frauen, die die Körpersprache und den Signalcharakter ihrer Erkrankung besser verstehen und beeinflussen lernen möchten.

Dieses Wochenende bietet Frauen mit unterschiedlichsten Erkrankungen, die Möglichkeit konkrete Schritte zu finden, ihren Selbstheilungsprozess zu unterstützen. Beschwerden können im Körper erforscht, zu ihrer Symptomatik und zu Zusammenhängen aus der Lebensgeschichte befragt werden. Die Heilungsbereitschaft wird gefördert. Die einzelnen Schritte dazu sind:

In einer Trance ins Körperinnere werden Bilder und Vorstellungen der Erkrankung und Körperzustände erfahren und zur Eigendiagnose zusammengefaßt. Die vertiefenden Gruppenarbeit hilft Hinweise auf Verhaltensmuster und Lebenseinstellungen

gen aufzuspüren, die die Aufrechterhaltung der Erkrankung oder des Problems begünstigen könnten. In der Trance zur inneren Beraterin werden gesundheitsfördernde Verhaltensweisen entdeckt. Daraus ergeben sich konkrete Schritte und eine individuelle Heilungsvisualisierung, die frau täglich tun kann um ihre Selbstheilungskräfte anzuregen.

Kurs: Reiselust – Wege der Schamanen

Imaginatives Reisen zu inneren Quellen. An drei Abenden erleben sie drei verschiedene Phantasiereisen schamanischer Herkunft. Sie können einem Krafttier begegnet, einen Ort der Kraft und Heilung aufsuchen, eine neue Vision erleben. Dieser Kurs ist so ausgerichtet, das er ein erstes Kennenlernen dieser Techniken ebenso eröffnet, wie auch die Möglichkeit gezielt, persönlichen Fragen oder Problemen nachzugehen.

Bitte Infoblatt anfordern

Kurs: Wandlungsweisen / Weiterführende Selbstheilungsgruppe

Fortlaufende Selbstheilungsgruppe für Frauen, die die Arbeit nach der Methode Wildwuchs bereits kennengelernt haben. Sie bietet die Möglichkeit zur kontinuierlichen Fortführung und Unterstützung des eigenen Heilungsprozesses und dient der Realisierung selbst gesteckter Ziele.

Bitte Infoblatt anfordern

Kurs: Imaginative Reisen zu Quellen der Kraft

Ein Angebot für Menschen, die gerne in ihre innere Welten reisen. Diese Reisen laden Sie ein, sich tief zu entspannen, kraftvollen Bildern zu begegnen, auf eine besondere Weise Anregungen für ein harmonischeres Leben zu finden. Gleichzeitig trägt diese Arbeit zur Erholung und Regeneration von Körper und Geist bei. Dieses Angebot richtet sich gleichermaßen an gesund und kranke Menschen.

Supervisionsgruppe

Diese Gruppe ist ein Angebot für Menschen aus unterschiedlichsten beruflichen Bereichen und bietet Möglichkeiten zur Reflexion und Beratung beruflicher Interaktionsprozesse.

Szenen, Prozesse und Konflikte aus der Arbeitswelt werden gemeinsam erforscht, nach dem „Dahinterliegenden“ befragt und mögliche Handlungsstrategien entwickelt.

Diese Form der Reflexion der beruflichen Praxis trägt zur Professionalisierung bei und bietet emotionale Entlastung im Arbeitsalltag.

Zielgruppe: MitarbeiterInnen oder FreiberuflerInnen aus den Bereichen Psychosoziale Beratung und Betreuung, Gesundheitswesen, Bildung, Jura, Kultur, Kunst und Verwaltung.

Coaching- und Supervisionsgruppe

Coaching und Supervision sind Instrumente zur Erweiterung der professionellen Kompetenz. Dieses Gruppenangebot bietet Ihnen die Möglichkeit, die eigene Berufsrolle und –situation zu reflektieren und Ihr professionelles Handlungsspektrum auszubauen. Die Gruppensitzungen werden jeweils unter einem Themenschwerpunkt stehen. So können Sie die Sitzung zur Supervision eines konkreten Falls nutzen oder Ihre professionelle Haltung zum jeweiligen Thema reflektieren.

P

R

O

G

R

A

M

M



Imagination & Visualisierung
Praxis für Beratung, Therapie und Supervision

Annerose Scheuermann
Proskauerstr. 12 10247 Berlin
Tel.: 030-6130 49 71
email: a.scheuermann@web.de
www.imagination-visualisierung.de

Vorträge und Informationsveranstaltungen

Immun-Autoimmun

Vortrag & Übungen

- Mi. 24.01.2007**
19.00 Uhr ♀ Selbsthilfezentrum
Lipschitzallee 80 12353
Berlin Tel.: 6056600
- Mo. 12.03.2007**
19.00 Uhr Selbsthilfekontaktstelle
Königstr. 42-43 14163
Berlin Tel.: 80197514

Streß und Streßbewältigung

Vortrag und Übungen

- Mi. 25.04.2007**
19.00 Uhr ♀ VHS Tempelhof-Schöneberg
Anmeldung: Tel.: 7560 3000
Veranstaltungsort: FFGZ
Bambergerstr. 51

Die Kraft innerer Bilder für den Selbstheilungsprozeß

Vortrag & Übungen

- Mo. 23.04.2007**
19.00 Uhr ♀ Feministisches Frauen
GesundheitsZentrum (FFGZ)
Bambergerstr. 51 10777
Berlin Tel.: 2139597

Erholsam schlafen können

Vortrag & Übungen

- Mi. 28.03.2007**
18.00 Uhr ♀ VHS Steglitz-Zehlendorf
Anmeldung: Tel.: 6321 5944
Veranstaltungsort: Rathaus
Lichterfelde Goethestr. 9-11

Burnout

Vortrag & Übungen

- Mo. 12.02.2007**
18.30 Uhr ♀ Selbsthilfezentrum StadtRand
Perlerbergerstr. 44 10559
Berlin Tel.: 3946364
- Mi. 02.05.2007**
18.30 Uhr ♀ Selbsthilfezentrum
Lipschitzallee 80 12353
Berlin Tel.: 6056600
- Mi. 04.06.2007**
19.00 Uhr ♀ Nachbarschaftsheim Mittelhof
Königsstr. 42-43 14163
Berlin Tel.: 80197814

Vom Umgang mit dem Schmerz

Vortrag & Übungen

- Mi. 20.06.2007**
♀ Kiezoase Café

19.00 Uhr

Anmeldung: Tel.: 85995130
Veranstaltungsort:
Selbsthilfetreffpunkt
Holsteinische Str. 30 10717
Berlin

Jetzt helfe ich mir selbst

- Mi. 13.06.2007**
18.00 Uhr ♀ VHS Steglitz-Zehlendorf
Anmeldung: Tel.: 6321 5944
Veranstaltungsort: Rathaus
Lichterfelde Goethestr. 9-11

Gruppenangebote und Kurse

Mut zur Selbstheilung - Körperorientierte Visualisierung nach der Methode Wildwuchs ♀

WE 04.-06.05. 2007
Fr.18.00-21.00, Sa.11.00-18.00, So 10.00-17.00

Anmeldung und Veranstaltungsort:
Feministisches FrauenGesundheitsZentrum (FFGZ)
Bambergerstr. 51 10777 Berlin Tel.: 2139597
www.ffgz.de

Weiterführende Selbstheilungsgruppen Auf Anfrage

Coaching- und Supervisionsgruppen Auf Anfrage

Heilsame Visualisierungen für Körper und Geist Auf Anfrage

Anmeldung und Veranstaltungsort:
Praxis für Beratung, Therapie und Supervision
Annerose Scheuermann
Proskauerstr. 12, 10247 Berlin, Tel.: 61304972

Alle mit ♀ gekennzeichneten Veranstaltungen sind Frauen vorbehalten.
Bitte melden Sie sich bei den jeweils angegebenen Veranstalterinnen an. Sie erfahren dort auch die Preise für die jeweiligen Veranstaltungen.

Sollten Sie sich für Veranstaltungen zu anderen Zeiten oder Konditionen interessieren, melden Sie sich bitte direkt bei mir.

Kurzbeschreibungen zu einzelnen Veranstaltungen:

Vortrag: Die Kraft innerer Bilder für den Selbstheilungsprozeß

Durch körperorientierte Visualisierungsarbeit können Beschwerden und Erkrankungen positiv beeinflusst werden. Innere Bilder des Körpers, geben auch Auskunft über Verfassung und Bedürfnisse des Körpers und enthalten Hinweise auf Verhaltensmuster und Lebenseinstellungen, die zur Aufrechterhaltung einer Erkrankung beitragen. Umgekehrt kann die Veränderung von Lebenseinstellungen und Entwicklung heilsamer Bilder, den Selbstheilungsprozeß günstig beeinflussen.

Dieser Abend informiert über Einfluß und Möglichkeiten von Imagination und Visualisierung auf und für die Gesundheit. Beispiele von Visualisierung werden dies verdeutlichen. Neben den allgemeinen Informationen wird besonders die Methode Wildwuchs vorgestellt, ein Beratungskonzept für Frauen, die die Körpersprache und den Signalcharakter ihrer Erkrankung besser verstehen und beeinflussen lernen möchten.

Vortrag: Lebensbedrohende Erkrankungen – Hilfe aus der Psyche

Informationsabend zu Psychoonkologie für Betroffene, Angehörige und Interessierte. Lebensbedrohliche Erkrankungen werfen viele Fragen und Ängsten auf und sind oft verbunden mit anstrengenden, schmerzhaften Therapien. Welche Erkenntnisse gibt es über das Zusammenspiel von Körper – Psyche bei Krankheiten und wie können wir selbst zur Aktivierung des Immunsystems, zur Linderung von Therapienebenwirkungen und Schmerzen und zur Suche nach „neuem“ Lebenssinn beitragen? Was bieten psychoonkologische Konzepte, wie das von Carl Simonton und Visualisierungsarbeit?

Sie erhalten Einblick in Angebote der Psychoonkologie und erfahren etwas über mögliche Zusammenhänge von Streß, Hoffnungslosigkeit und Krankheit.

Vortrag: Erholsam schlafen können

Probleme mit dem Ein- und Durchschlafen haben viele Frauen. An diesem Abend erhalten Sie Informationen über mögliche Ursachen und Zusammenhänge sowie über Wege, ohne Medikamente, einen erholsamen Schlaf zu fördern. Sie werden einige Übungen zur Verbesserung des Schlafes, aus der entspannungsfördernden Atem- und Visualisierungsarbeit, kennenlernen.

Vortrag: Streß und Streßbewältigung

Streß gehört zu unserem Leben. Sowohl positive als auch negative Ereignisse können Streß hervorrufen und wirken auf unseren Körper ein. Zuviel oder chronischer Streß macht krank. Eine gute Möglichkeit Streß abzubauen besteht in verschiedenen Atem- und Entspannungsübungen, auch Visualisierungen und Imaginationen können dazu beitragen Streß zu minimieren.

Vortrag: Burnout - nur wer brennt, brennt aus

Ausgebrannt sein, totale psychische und oft auch körperliche Erschöpfung, trifft vor allem die Frauen(Menschen), die ein