

## Informationsveranstaltungen

### Immun-Autoimmun

Vortrag & Übungen  
Mo. 14.02.2011  
19.00 Uhr  
♀ FeministischesFrauenGesundheitszentrum (FFGZ)  
Bambergerstr. 51 10777 Berlin  
Tel.: 2139597

### Die Kraft innerer Bilder für den Selbstheilungsprozess

Vortrag & Übung  
Mo. 28.03.2011  
19.00 Uhr  
♀ FeministischesFrauenGesundheitszentrum (FFGZ)  
Bambergerstr. 51  
10777 Berlin Tel.: 2139597  
www.ffgz.de

### Erholsam schlafen können

Vortrag & Übungen  
Mi. 06.04.2011  
18.00 Uhr  
VHS Steglitz-Zehlendorf  
Anmeldung:  
Tel.: 63215944  
Veranstaltungsort: Rathaus  
Lichterfelde Goethestr. 9-11

### Burnout - nur wer brennt, brennt aus

Vortrag & Übungen  
Mi. 20.04.2011  
17.00 Uhr  
Selbsthilfe-, Kontakt- und  
Beratungsstelle  
Alt-Marzahn 59 a  
12685 Berlin Tel.: 542 510 3

Vortrag & Übung  
Mo. 20.06.2011  
19.00 Uhr  
♀ Feministisches Frauen  
GesundheitsZentrum (FFGZ)  
Bambergerstr. 51  
10777 Berlin Tel.: 2139597

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.

## Gruppenangebote und Kurse

### Mut zur Selbstheilung - Körperorientierte Visualisierung nach der Methode Wildwuchs ♀

WE 15.-17.04. 2011  
Fr.18.00-21.00, Sa.11.00-18.00, So 10.00-17.00  
Anmeldung und Veranstaltungsort:  
FeministischesFrauenGesundheitsZentrum (FFGZ)  
Bambergerstr. 51, 10777 Berlin, Tel.: 2139597,  
www.ffgz.de

### Weiterführende Selbstheilungsgruppen

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

### Heilsame Visualisierung für Körper und Geist

Auf Anfrage  
Anmeldung und Veranstaltungsort:  
Praxis für Beratung, Therapie und Supervision (s.o.)

### Coaching- und Supervisionsgruppen

Auf Anfrage  
Anmeldung und Veranstaltungsort:  
Praxis für Beratung, Therapie und Supervision (s.o.)

### Stressmanagement, Zeitmanagement und Burnoutprophylaxe, sowie Leitungcoaching und Gesun- des Leiten biete ich als individuelle Schulungen auf Anfrage an

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

## Themen der Veranstaltungen

### 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.

### Burnout - nur wer brennt, brennt aus

Eine wachsende Zahl von Beschäftigten klagt über Arbeitsverdichtung und Stress. Die Zahl der Arbeitsausfälle auf Grund von psychischen Erkrankungen und psychischer Belastung nimmt erschreckend zu. Ist es zwangsläufig, dass BurnOut und stressbedingten Gesundheitsrisiken in dem Maß zunehmen, wie der Druck wächst? Oder gibt es Gegenmaßnahmen und wie könnten diese aussehen? In diesem Vortrag möchte ich Ihnen vermitteln, was BurnOut ist, wie es sich entwickelt und welche individuellen, strukturellen und gesellschaftlichen Faktoren die Ausbildung von Out-Symptomen begünstigen. Darüber hinaus möchte ich Ihnen Anregungen und Beispiele vermitteln für individuelle und strukturelle BurnOut-Prophylaxe. Sie können Selbsthilfemaßnahmen kennen lernen und Anregungen bekommen, wie Sie mit individuellen und strukturellen Maßnahmen Gesundheit und Arbeitszufriedenheit verbessern können.

### 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.

### 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.

### **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.

### **Blutdruck senken mit Herz und Verstand**

Wie können sich Gefühle, Gedanken und Stress auf Blutdruck und Herzfrequenz auswirken? Mit Entspannungs- und Visualisierungstechniken können Sie sowohl vorbeugend als auch im Krankheitsfall auf den Blutdruck einwirken und selbst etwas für die Gesundheit ihres Herzens tun.

### **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.

### **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.

### **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 wickelt sich das aus?

## **Kurse**

### **Mut zur Selbstheilung - Körperorientierte Visualisierung nach der Methode Wildwuchs**

Ein Kurs für Frauen, die Körpersprache und 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: 1. In einer Trance ins Körperinnere werden Bilder und Vorstellungen der Erkrankung und Körperzustände erfahren und zur Eigendiagnose zusammengefasst. 2. Die vertiefenden Gruppenarbeit hilft Hinweise auf Verhaltensmuster und Lebenseinstellungen aufzuspüren, die die Aufrechterhaltung der Erkrankung oder des Problems begünstigen könnten. 3. 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.  
Bitte Infoblatt anfordern oder im Internet herunterladen unter [www.imagination-visualisierung.de](http://www.imagination-visualisierung.de)

### **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 oder im Internet herunterladen unter [www.imagination-visualisierung.de](http://www.imagination-visualisierung.de)

### **Imaginative Reisen zu Quellen der Kraft**

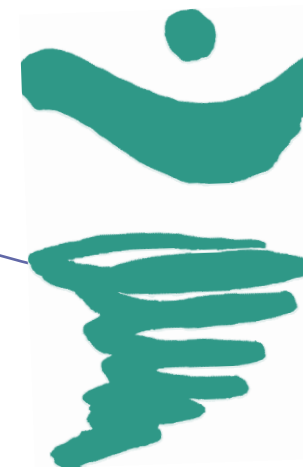
Ein Angebot für Menschen, die gerne in ihre innere Welten reisen. Diese Reisen laden Sie ein, sich tief zu entspannen, kraftvollen Bildern zu begegnen, auf eine besondere Weise Anregungen für ein harmonischeres Leben zu finden. Gleichzeitig trägt diese Arbeit zur Erholung und Regeneration von Körper und Geist bei. Dieses Angebot richtet sich gleichermaßen an gesund und kranke Menschen.  
Bitte Infoblatt anfordern oder im Internet herunterladen unter [www.imagination-visualisierung.de](http://www.imagination-visualisierung.de)

### **Reiselust – Wege der Schamanen**

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

### **Coaching- und Supervisionsgruppe**

Coaching und Supervision sind Instrumente zur Erweiterung der professionellen Kompetenz. Diese Gruppe ist ein Angebot für Menschen aus unterschiedlichsten beruflichen Bereichen und bietet Möglichkeiten zur Reflexion und zum Training beruflicher Interaktionsprozesse, sowie zur Erweiterung des professionellen Handlungsspektrums. Dieses Gruppenangebot bietet Ihnen die Möglichkeit, die eigene Berufsrolle und –situation zu reflektieren, Szenen, Prozesse und Konflikte aus der Arbeitswelt gemeinsam zu hinterfragen, und mögliche Handlungsstrategien zu entwickeln. Sie können die Sitzung zur Reflexion eines konkreten Falls nutzen oder Ihre professionelle Haltung zum jeweiligen Thema überprüfen und erweitern.  
Zielgruppe: MitarbeiterInnen oder FreiberuflerInnen aus den Bereichen Psychosoziale Beratung und Betreuung, Gesundheitswesen, Bildung, Jura, Kultur, Kunst und Verwaltung.



# ***Imagination & Visualisierung***

## ***Januar - Juni 2011***

### **Annerose Scheuermann**

Praxis für Beratung,  
Therapie und Coaching  
Proskauerstr. 12 10247 Berlin

Telefon 030 - 6130 49 71

E-Mail [a.scheuermann@web.de](mailto:a.scheuermann@web.de)

[www.imagination-visualisierung.de](http://www.imagination-visualisierung.de)