



ITA WEGMAN

THERAPEUTIKUM

*Impulse für Entwicklung, Gesundheit und
bewusste Lebensgestaltung*

LANDAU

Kurse & Workshops
Frühjahr – Sommer 2020



10 Jahre Ita Wegman
Therapeutikum

www.ita-wegman-therapeutikum.de

Individuelle Therapien

„Das Therapeutikum ist ein Ort, in dem man als Mensch wahrgenommen wird und Heilungsimpulse bekommt.“ So und in ähnlicher Weise äußern sich viele Menschen zu ihren Erfahrungen mit den Therapien im Ita Wegman-Therapeutikum. Für uns steht der Mensch in seiner Einzigartigkeit aus Körper, Seele und Geist im Mittelpunkt. Auf der Suche nach der individuellen Gestaltung des Lebenswegs ringen viele Menschen mit existentiellen Fragen, was häufig zu einer Schwächung der Gesundheit führt.

Unser Anliegen ist es, diese Situationen positiv zu greifen, Entwicklung und Heilung zu impulsieren und fördernd zu begleiten. Dazu bieten wir folgende Therapien individuell an:

Heileurythmie, Rhythmische Massage, Osteopathie, Therapeutisches Malen und Gestalten, soul-birthing Geburtsvorbereitung, Elternberatung und Gesundheitsberatung.

Der Verein für Anthroposophische Heilkunst e.V. fördert und unterstützt die Zielsetzung des Ita Wegman-Therapeutikums. Wir freuen uns über jede Mitgliedschaft und jede Spende. Konto für Ihre Spende:

IBAN DE 18 548 500 101 700 163 361

www.ita-wegman-therapeutikum.de

Für die Titelgestaltung wurde ein Bild der Künstlerin Maria Hauck verwendet.



Programmübersicht

Besondere Veranstaltungen zum Jubiläumsjahr

Digitale Zukunft, Vortrag und Tagesseminar ab Seite 5

Wochenendveranstaltungen

Bewusstseinsschulung und Meditation als Kraftquell der Seele, Tagesseminar Seite 8

Wertschätzend mit sich selbst und anderen kommunizieren, zweitägiger Kurs Seite 9

Der Farbkreis, Qualität und Harmonie der Farben, Tagesseminar Seite 10

Familien- und Systemaufstellungen, Tagesseminar Seite 11

Konflikte lösen mit Herz und Verstand
Wochenendseminar Seite 12

Tiefentspannung: aus der Vergangenheit Kraft für die Zukunft schöpfen, Tagesseminar Seite 13

Wirbelsäulen Qigong, Tagesworkshop Seite 14

Humorvoll Leichtigkeit in den Alltag bringen
Tagesworkshop Seite 15

Lebenspanorama – Rhythmen und Gesetze in der Biographie, Tagesseminar Seite 15

Zhineng Qigong Stufe 1, Tagesworkshop Seite 16

Meine Auszeit: Basenfasten und Atem
zweitägiger Kurs Seite 17

Zeit für mich: im Atem sein, Tagesworkshop Seite 18

Heilende Stimme, Wochenendworkshop Seite 19

Aus dem Anthroposophischen Kunst- und Therapiebereich

Bewusstseinsschulung und Meditation als Kraftquell der Seele, fortlaufender Kurs Seite 20

Innere Ruhe finden – Kräfte für das Leben entwickeln, fortlaufender Kurs Seite 21

Wiederholungsabende Seite 21

Weiter nächste Seite

Glücklich leben 2020, fortlaufender Kurs	Seite 22
Schreiben als Kraftquelle, Jahresgruppe	Seite 23
Vertiefungsabende, offene Abende	Seite 23
Heileurythmie zur Stärkung der Abwehrkräfte fortlaufender Kurs	Seite 24
Eurythmiekurs zur Pflege und Stärkung der eigenen Mitte, fortlaufender Kurs	Seite 25
Heileurythmie bei Verspannungen im Nacken und Schulterbereich, fortlaufender Kurs	Seite 25

Aus der ganzheitlichen Medizin

Zhineng Qigong, fortlaufende Kurse	Seite 26
Wirbelsäulen Qigong, fortlaufende Kurse	Seite 27
Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung fortlaufende Kurse	Seite 28
STERN-Meditation, Meditationsabend	Seite 29
HERZ-Abende, fortlaufender Kurs	Seite 29
Vom Umgang mit der ZEIT, Meditationsabend	Seite 30
Die Kraft der WORTE, Meditationsabend	Seite 30
Klangwonne: Singend in die Woche starten Singgruppe	Seite 31
Gewaltfreie Kommunikation, fortlaufende Gruppe	Seite 32
„Ruhe, innere Kraft und Balance“ mit dem Erfahrbaren Atem, fortlaufender Kurs	Seite 33
Durch Lachen die Gesundheit stärken fortlaufender Kurs	Seite 33

Eltern und Kinder

Spielen im „EntdeckungsRaum“ fortlaufende Kurse	Seite 34
--	----------

Einzeltherapien

Seite 35

Bitte melden Sie sich direkt bei den KursleiterInnen an.
Mehr Informationen über unser Angebot finden Sie auf unserer Website:
www.ita-wegman-therapeutikum.de

Besondere Veranstaltungen zum Jubiläumsjahr

Die digitale Zukunft als Herausforderung der geistigen Entwicklungskräfte des Menschen

**Vortrag und Tagesseminar mit
Andreas Neider, Buchautor**

Gegenwärtig herrscht weltweit eine Art Goldgräber-Stimmung. Eine neue Ära, das 5G-Internet soll einen technologischen Wandel, eine „Disruption“, gegenüber dem bisherigen Stand der Digitalisierung bringen.

Dabei geht es um eine neue Stufe der Verfügbarkeit des Menschen, um die Steuerung komplexer, von Maschinen ausgeführter Vorgänge in Echtzeit.

Diese neue Stufe der beschleunigten und immens vervielfachten Datenübertragung birgt enorme gesundheitliche, ökologische und rechtliche Risiken bis zur möglichen Überwachung der Nutzer in bisher ungekanntem Ausmaß, die jedoch von Politik und Wirtschaft heruntergespielt und ignoriert werden.

Weiter Seite 6



Einer ausführlichen Kritik der Digitalisierung und der Fixierung auf die Verfügbarkeit und Steuerbarkeit immer größerer Anteile des menschlichen Lebens stellt Andreas Neider den sich selbst bestimmenden und sein eigenes Denken und Handeln spirituell erfassenden Menschen gegenüber.

Auf welchen Wegen sich ein zunächst mehr oder weniger unbewusster Drang zu einer realen Erfahrung des Geistigen weiter entwickeln lässt, dazu wollen die Veranstaltungen den Weg weisen.

Digitale Zukunft

**Kritische Betrachtungen zur digitalen Transformation
und wie wir ihr wirksam begegnen können**

**Vortrag mit anschließender Aussprache
mit Andreas Neider, Buchautor**

6. März 2020, 20:00 Uhr

Freitag, 06.03. 2020, 20:00 bis ca. 21:30 Uhr

Gebühr: Die Veranstaltung ist gebührenfrei, wir freuen uns jedoch über eine Spende für den Verein für Anthroposophische Heilkunst e.V.

Information und Anmeldung:
eine Anmeldung ist nicht erforderlich

**www.ita-wegman-therapeutikum.de
www.andreasneider.de**

Buchempfehlungen:

Denken mit dem Herzen – Wie wir unsere Gedanken aus dem Kopf befreien können,
1. Auflage 2019, ISBN 978-3-7725-2724-1

Digitale Zukunft, 3. Erweiterte Auflage 2019,
ISBN-13 9783749410507

Bei beiden Veranstaltungen wird ein Büchertisch eingerichtet.

Denken mit dem Herzen – Eine Antwort auf die Macht der Algorithmen der Computer

Tagesseminar mit **Andreas Neider**, Buchautor

7. März 2020, 09:30 bis 15:00 Uhr

Programm

09:30 bis 11:00 Uhr

**Erste Seminareinheit mit Übungen
mit Andreas Neider**

11:00 bis 11:30 Uhr

Pause mit Snacks und Getränken

11:30 bis 12:30 Uhr

**Künstlerisches Intermezzo zum Mitmachen
mit Therapeuten*innen aus dem Ita Wegman
Therapeutikum Landau**

12:30 bis 13:30 Uhr

Pause mit Snacks und Getränken

13:30 bis ca. 15:00 Uhr

**Zweite Seminareinheit mit Übungen mit
Andreas Neider
Rückblick**

Samstag, 07.03.2020, 09:30 bis 15:00 Uhr

Kursgebühr: 70 €

Ermäßigung auf Anfrage möglich

Information und Anmeldung:

Ita Wegman Therapeutikum

Tel.: 06341 9958876 oder Mail:

info@itawegman-therapeutikum.de

www.ita-wegman-therapeutikum.de

www.andreasneider.de

Wochenendveranstaltungen

Bewusstseins-schulung und Meditation als Kraftquell der Seele

Tagesseminar mit **Dr. med. Susanne Kunz** und **Dr. Robert Paul**,
Leiter der Kühlewind Übungsgruppe Idstein

Aus der Seele durch meditatives Üben Kräfte schöpfen und Be-
wusstsein vom eigenen geistigen Wesen und dem geistigen
Wesen der Welt entwickeln.

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich

Samstag, 25.01.2020, 10:00 bis ca. 17:00 Uhr

Kursgebühr: Die Veranstaltung ist gebührenfrei,
wir freuen uns jedoch über eine Spende für den
Verein für Anthroposophische Heilkunst e.V.

Information und Anmeldung:

Dr. med. Susanne Kunz, Tel. 0172 7274826 oder
Mail: kontakt@dr-susanne-kunz.de

www.dr-susanne-kunz.de

Dr. Robert Paul: [www.uebungsgruppe-
kuehlewind.de/kontakt/](http://www.uebungsgruppe-kuehlewind.de/kontakt/)

Wertschätzend mit sich selbst und anderen kommunizieren

**Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
nach Marshall Rosenberg**

Zweitägiges Seminar mit **Rita Geimer-Schererz, Mediatorin, Coach, zert. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)**

Die Gewaltfreie Kommunikation unterstützt Menschen dabei, über eine bewusste Gestaltung der Sprache, eine wertschätzende Grundhaltung sich selbst und anderen gegenüber zu entwickeln. Es geht zunächst darum, mit sich selbst in Frieden zu sein und auf dieser Basis in Kontakt mit anderen zu gehen. Die Gewaltfreie Kommunikation fördert eine achtsame Präsenz und ermöglicht in Konfliktsituationen eine vermittelnde Position zwischen Menschen mit unterschiedlichen Standpunkten. So ebnet sie den Weg aus der Konfrontation in die Kooperation und trägt zu einer Welt bei, in der die Bedürfnisse aller geachtet werden.

Samstag, 01.02.2020, 10:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag, 02.02.2020, 10:00 bis 17:00 Uhr

Kursgebühr: 240 €

Information und Anmeldung:

Rita Geimer-Schererz, Tel: 06209 712216 oder
0151 67241871

Mail: rita.geimer-schererz@gmx.de

www.dialog-forum.com

Der Farbkreis, Qualität und Harmonie der Farben

Tagesseminar mit **Nathalie Cappa, Dipl. Kunsttherapeutin**

In diesem Seminar erkunden wir die Farben, ihre Wirkungen und Polaritäten. Wir schauen Beispiele aus der Kunstgeschichte und setzen dies in Farbübungen in Aquarell um.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Samstag, 08.02.2020, 10:00 bis 16:00 Uhr

Kursgebühr: 90 €

Information und Anmeldung:

Nathalie Cappa, Tel: 0781 13193680 oder
ncappa@online.de



Familien- und Systemaufstellungen

Begrenzende Lebensmuster aktiv gestalten

Tagesseminar mit **Peter Schultes, Dipl. Psych., Anerkannter Systemaufsteller (Dgfs)**

In Familien- und Systemaufstellungen arbeitet man mit den inneren Bildern des Klienten, welche im Zusammenhang mit seinem Anliegen stehen und dessen Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen. In der Aufstellung werden alternative Bilder entwickelt, die dem Klienten neue Möglichkeiten eröffnen.

Samstag, 22.02.2020, 10:00 bis ca. 17:00 Uhr

Kursgebühr:

130 € für Teilnehmer mit eigenem Anliegen

50 € für Teilnehmer ohne eigenes Anliegen

Information und Anmeldung:

Peter Schultes, Tel.: 06341 960090 oder

Mail: info@familienaufstellungen-landau.de

www.familienaufstellungen-landau.de

Der Verein für Anthroposophische Heilkunst e. V. fördert und unterstützt die Zielsetzung des Ita Wegman-Therapeutikums.

Wir freuen uns über jede Mitgliedschaft, über jede Spende aber auch über jede helfende Idee.

www.ita-wegman-Therapeutikum.de

Konflikte lösen mit Herz und Verstand

Vertiefungsseminar Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Zweitägiges Seminar mit **Rita Geimer-Schererz, Mediatorin, Coach, zerti. Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)**

Das Seminar richtet sich an Menschen, die die GFK bereits kennen gelernt haben und ihre Erfahrung damit erweitern und vertiefen möchten.

Themenschwerpunkte:

- Vertiefende Übungen zur Haltung und den Werkzeugen der GFK
- Konfliktlösungen erarbeiten, bei denen beide Seite gewinnen
- Umgang mit Ärger, Vorwürfen, Kritik
- Fürsorge für sich selbst und einfühlsames Verständnis für andere Menschen
- Arbeit an Beispielen aus dem privaten und beruflichen Alltag der Teilnehmenden

Samstag, 29.02.2020, 10:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag, 01.03.2020, 10:00 bis 17:00 Uhr

Kursgebühr: 240 €

Information und Anmeldung:

Rita Geimer-Schererz, Tel: 06209 712216 oder
0151 67241871

Mail: rita.geimer-schererz@gmx.de

www.dialog-forum.com

Tiefentspannung: aus der Vergangenheit Kraft für die Zukunft schöpfen

Tagesseminar mit **Nathalie Cappa, Dipl. Kunsttherapeutin**

In der geführten Entspannung nähert man sich früheren Erlebnissen und Erinnerungen (aus diesem oder vergangenen Leben) die einen Einfluss auf uns haben. So kann man seelische Blockaden und negative Gefühle oder Gedanken auflösen. Dadurch wird neue Energie geschöpft, und unser Wohlbefinden steigt.

Samstag, 14.03.2020, 10:00 bis 16:00 Uhr

Samstag, 25.04.2020, 10:00 bis 16:00 Uhr

**Kursgebühr: 90 € pro Tag, einzeln buchbar ,
Ermäßigung auf Anfrage**

Information und Anmeldung:

Nathalie Cappa, Tel: 0781 13193680 oder
ncappa@online.de



Wirbelsäulen Qigong

Beweglichkeit und Entspannung für die Wirbelsäule

Tagesworkshop mit **Isabel von König,**
Zhineng Qigong-Lehrerin

Die Wirbelsäule nimmt eine zentrale Stellung für unsere Gesundheit ein. Sie erlernen Übungen, die langsam und mit Achtsamkeit im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt werden. Durch die meditativen und fließenden Bewegungen können auf sanfte Weise Blockaden gelöst und die Selbstheilungskräfte angeregt werden. Der Workshop richtet sich an alle, die ihre Wirbelsäule stärken möchten oder bereits chronische Beschwerden an der Wirbelsäule haben.

Samstag, 21.03.2020, 09:30 bis 14:00 Uhr

Kursgebühr: 50 €

Information und Anmeldung:

Isabel von König, Tel.: 06349-3551 oder
Mail: i.vonkoenig@t-online.de

**Bitte melden Sie sich direkt bei den
KursleiterInnen an.**

**Mehr Informationen über unser Angebot
finden Sie auf unserer Website:
www.ita-wegman-therapeutikum.de**

Humorvoll Leichtigkeit in den Alltag bringen

Workshop mit **Karin Dörlich, Dipl. Betriebswirtin (FH),
Humortrainerin und Klinik-Clownin**

Kennen Sie das? Müde und gestresst rennen wir durch unser Leben. Humor und Fröhlichkeit sind höchstens nach getaner Arbeit erlaubt. Im Kurs lernen wir, unsere Lebensfreude täglich neu zu aktivieren.

Samstag, 28.03.2020, 14:30 bis 17:00 Uhr

Kursgebühr: 30 €

Information und Anmeldung:

Karin Dörlich, Tel. 0151 56935269 oder

Mail: karin.doerlich@gmx.de

Lebenspanorama – Rhythmen und Gesetze in der Biographie

Tagesseminar mit **Nathalie Cappa Dipl. Kunsttherapeutin**

In diesem Seminar werden wir anhand von vielen Beispielen und Übungen die verschiedene Rhythmen und Gesetzmäßigkeiten erkunden, die in unserer eigenen Biographie zu finden sind.

Samstag, 09.05.2020, 10:00 bis 16:00 Uhr

Samstag, 27.06.2020, 10:00 bis 16:00 Uhr

**Kursgebühr: 90 € pro Tag, einzeln buchbar,
Ermäßigung auf Anfrage**

Information und Anmeldung:

Nathalie Cappa, Tel: 0781 13193680 oder

ncappa@online.de

Zhineng Qigong Stufe 1

Einstieg und Vertiefung in Praxis und Theorie

**Tagesworkshop mit Isabel von König,
Zhineng Qigong-Lehrerin**

Zhineng Qigong ist ein wirksames Übungssystem, um ganzheitliche Gesundheit zu erreichen. Sie erlernen die langsamen und fließenden Bewegungen der Stufe 1 des Zhineng Qigong. Diese werden mit Bewusstseinsmeditationen kombiniert.

Der Workshop ist für Anfänger und Teilnehmer mit Vorkenntnissen gleichermaßen geeignet.

Samstag, 16.05.2020, 09:30 bis 14:00 Uhr

Kursgebühr: 50 €

Information und Anmeldung:

Isabel von König, Tel.: 06349-3551 oder

Mail: i.vonkoenig@t-online.de



Meine Auszeit: Basenfasten und Atem

Basenfasten – sich sattessen mit rein basischer Ernährung – und die tragende/rhythmisierende Kraft des Atems entdecken

**Zweitägiger Kurs mit Zoe Heine, Atemtherap. nach Middendorf®, HP Psychotherapie, ILP-Coach
Es besteht die Möglichkeit zu verlängern – siehe unten**

Überflüssiges hinter sich lassen, zu sich kommen, sich vitaler fühlen & Pfunde verlieren. Säurebildende Ernährung wird häufig für die Aufrechterhaltung chronischer Belastungen verantwortlich gemacht. Basenfasten führt zur sanften Entgiftung. Ich begleite Sie dabei – die tragende/rhythmisierende Kraft Ihres Atems auch.

Freitag, 29.05.2020, 16:00 bis 18:30 Uhr

Samstag: 30.05.2020, 9:30 bis 17:00 Uhr

**Kursgebühr: 110 €, Frühbucherrabatt 95 €
(bei Geldeingang bis 10.05.2020)**

Kursverlängerung:

Auszeit plus: Kurs + 1 Atembehandlung: 155 €

Auszeit plus-plus: Auszeit plus + individuelle Begleitung, 185 €

Information und Anmeldung:

Zoe Heine, Tel. 06223 8054541 oder

Mail: info@praxis-zoeheine.de

www.praxis-zoeheine.de

Meldet sich auf Ihre Empfehlung eine weitere Person an, erhalten Sie 50 % Rabatt auf Einzelsitzung oder Atembehandlung, die perfekte Ergänzung für die Kurse!

Zeit für mich: im Atem sein

Tagesworkshop mit **Zoe Heine, Atemtherapeutin nach Middendorf ®, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation**

In Dir lebt die starke Sehnsucht: Den Alltag hinter sich lassen, zu sich kommen, innere Kraft und Ruhe erfahren.

Sanfte Bewegungen, die von jedem ausgeführt werden können, führen uns zur ganzheitlichen Wahrnehmung. Innere Stille trägt und nährt, wenn sie aus der Erfahrung des eigenen Atems entsteht. Seine rhythmisierende Kraft schenkt uns Gesundheit, natürliches Selbstbewusstsein und vieles mehr.

Samstag, 30.05.2020, 9:30 bis 15:30 Uhr

**Kursgebühr: 65 €, Frühbucherrabatt 55 €
(bei Geldeingang bis 10.05.2020)**

Information und Anmeldung:

Zoe Heine, Tel. 06223 8054541 oder

Mail: info@praxis-zoeheine.de

www.praxis-zoeheine.de

Meldet sich auf Ihre Empfehlung eine weitere Person an, erhalten Sie 50 % Rabatt auf Einzelsitzung oder Atembehandlung, die perfekte Ergänzung für die Kurse!

Heilende Stimme

Wochenendworkshop mit **Martin van Emmichoven, Atem-, Sprech- und Stimmlehrer und Gestalttherapeut aus Berlin**

Über einfache Stimmübungen tauchen wir in eine Klangwelt ein, die eine tiefe therapeutische und heilsame Wirkung hat. Rhythmische Gesänge in der Gruppe und eigene Prozesse wechseln sich ab. "Singen-können" ist nicht erforderlich.

Freitag, 12.06.2020, 18:00 bis 20:00 Uhr

Samstag, 13.06.2020, 10:00 bis 18:00 Uhr

Sonntag, 14.06.2020, 10:00 bis 17:00 Uhr

Kursgebühr: 200 €

Der Workshop ist auf 12 Teilnehmende begrenzt.

Information und Anmeldung:

Martin van Emmichoven, Tel: 0178 8221971 oder

Mail: emmichoven@web.de,

www.stimmrituale.de

Eine Anzahlung von 50 € auf folgendes Konto ist

erforderlich: Martin van Emmichoven, Berliner

Sparkasse, IBAN: DE65100500000610113461

Betreff: Heilende Stimme 6.20



Aus dem Anthroposophischen Kunst- und Therapiebereich

Bewusstseins-schulung und Meditation als Kraftquell der Seele

Eine Veranstaltung der Anthroposophischen Gesellschaft
Fortlaufender Kurs mit **Dr. med. Susanne Kunz**

Aus der Seele durch meditatives Üben Kräfte schöpfen und Bewusstsein vom eigenen geistigen Wesen und dem geistigen Wesen der Welt entwickeln.

Freitags, 18:15 bis 20:15 Uhr,
Termine bitte anfragen.

Kursgebühr: Die Veranstaltung ist gebührenfrei, wir freuen uns jedoch über eine Spende für die Anthroposophische Gesellschaft e.V.

Information und Anmeldung:

Dr. med. Susanne Kunz, Tel. 0172 7274826 oder
Mail: kontakt@dr-susanne-kunz.de

www.dr-susanne-kunz.de

Bitte melden Sie sich direkt bei den
KursleiterInnen an.

Mehr Informationen über unser Angebot
finden Sie auf unserer Website:

www.ita-wegman-therapeutikum.de

Innere Ruhe finden – Kräfte für das Leben entwickeln

Seminar mit **Dr. med. Susanne Kunz**

Das Seminar will durch viele Beispiele und Übungen das Verständnis für die Gestaltungskräfte der eigenen Seele entwickeln. Es zeigt Möglichkeiten auf, den beruflichen und privaten Belastungen des Alltags wirkungsvoll zu begegnen und stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen. Dadurch ist es auch eine Antwort auf die Seelennöte der heutigen Zeit, wie z. B. Nervosität, Angst, Ruhelosigkeit und Überforderung.

Kursbeginn 31.01.2020

5 x freitags, 18:15 bis 20:15 Uhr

31.01., 07.02., 14.02., 28.02., 13.03.2020

Kursgebühr: 150 €, Vereinsmitglieder 130 €

Information und Anmeldung: siehe unten

Innere Ruhe finden – Kräfte für das Leben entwickeln

Wiederholungsabende mit **Dr. med. Susanne Kunz**

Wiederholung und Vertiefung der Seminarinhalte. Thematisch geschlossene Einheiten, die einzeln besucht werden können.

Freitags, 18:15 bis 20:15 Uhr

Termine nach Absprache

Kursgebühr je Abend: 25 €,

Vereinsmitglieder 20 €

Information und Anmeldung:

Dr. med. Susanne Kunz, Tel. 0172 7274826 oder

Mail: kontakt@dr-susanne-kunz.de

www.dr-susanne-kunz.de

Glücklich leben 2020

Fortlaufender Kurs & Tagesworkshop mit **Monika Widmer, Dipl.-Kunsttherapeutin**

Jahresgruppe mit dem Ziel, Sie dabei zu unterstützen Ihre Wünsche und Visionen für das Jahr 2020 zu verwirklichen.

Kursbeginn: 16.01.2020

10 x donnerstags, 18:30 bis 21:00 Uhr

16.01., 13.02., 19.03., 23.04., 28.05., 25.06.

20.08., 15.,10., 12.11., 10.12. 2020

Sowie ein Tag im Freien:

Samstag, 15.09.2019, 9:00 bis 14:00 Uhr

Kursgebühr: je Abend 35 €, 30 € ermäßigt

Samstag 70 €,

Information und Anmeldung:

Monika Widmer, Tel.: 06341 707837

monika.widmer@posteo.de



Schreiben als Kraftquelle

Jahresgruppe mit **Monika Widmer, Dipl.-Kunsttherapeutin**

Durch freies, unzensuriertes Schreiben werden wir uns von Altlasten befreien, unsere Kreativität in Schwung und neue Geschichten in die Welt bringen.

Der Einstieg in diese Gruppe ist jederzeit möglich.

Kursbeginn: 16.01.2020

10 x donnerstags, 15:00 bis 17:00 Uhr

16.01., 13.02., 19.03., 23.04., 28.05., 20.08.,
17.09., 15.10., 12.11., 10.12.2020

**Sowie ein Schreibspaziergang am Samstag,
27.06.2020, 10:00 bis 13:00 Uhr**

Kursgebühr: je Nachmittag 30 €

Samstag 45 €, Ermäßigung erfragen

Information und Anmeldung: siehe unten

Vertiefungsabende

mit **Monika Widmer, Dipl.-Kunsttherapeutin**

Für Menschen, die bereits Einzeltermine bei mir wahrgenommen bzw. Kurse besucht haben und aktuelle Fragen auf kreative Weise für sich klären möchten

**Offene Abende mit max. 4 Teilnehmenden
Anmeldung bis spätestens drei Tage vorher**

4 x donnerstags, 18:30 bis 21:00 Uhr

27.02., 14.05., 27.08., 05.11. 2020

Kursgebühr: je Abend 40 €, 35 € ermäßigt

Information und Anmeldung:

Monika Widmer, Tel.: 06341 707837

monika.widmer@posteo.de

Heileurythmie zur Stärkung der Abwehrkräfte

Eurythmiekurs mit **Annemarie von Andrian**

Bewegungen, die inneres Licht und Wärme im Organismus anregen, unterstützen das Immunsystem. Sie können uns helfend durch die dunkle Jahreszeit begleiten.

Kursbeginn: 20.01.2020

5 x montags, 18:30 bis 19:30 Uhr

20.01. bis 17.02.2020

Kursgebühr: 70 €

Information und Anmeldung:

Annemarie von Andrian, Tel.: 06321 88285

Mail: annemarie_v.andrian@yahoo.de



Eurythmiekurs zur Pflege und Stärkung der eigenen Mitte

Eurythmiekurs mit **Annemarie von Andrian**

**„In meinem Herzen strahlt die Kraft der Sonne ...“
(Rudolf Steiner)**

In rhythmisch atmenden Bewegungsübungen werden Kräfte der Belebung und Leichtigkeit angeregt, Verspannungen gelöst und neues Gleichgewicht gefunden.

Kursbeginn: 02.03.2020

**5 x montags, 18:30 bis 19:30 Uhr,
02.03. bis 30.03.2020**

Kursgebühr: 70 €

Information und Anmeldung: siehe unten

Heileurythmie bei Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich

Eurythmiekurs mit **Annemarie von Andrian**

Gönnen Sie sich Zeit loszulassen, zur Ruhe zu finden.

Legen Sie den Alltagsballast für eine Weile ab.

Sie erlernen Bewegungsübungen, die Sie gut zuhause anwenden können.

Kursbeginn: 11.05.2020

**6 x montags, 18:30 bis 19:30 Uhr
11.05. bis 22.06.2020**

Kursgebühr: 85 €

Information und Anmeldung:

Annemarie von Andrian, Tel.: 06321 88285

Mail: annemarie_v.andrian@yahoo.de

Aus der ganzheitlichen Medizin

Zhineng Qigong

Die Kraft aus Deiner Mitte

fortlaufende Kurse mit **Isabel von König**, Zhineng Qigong-Lehrerin

Zhineng Qigong ist eine meditative, chinesische Heilgymnastik – löst mit leicht zu erlernenden, sanften Bewegungen Blockaden und Muskelverspannungen – aktiviert das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte.

Fortlaufende Kurse:

dienstags 10:00 bis 11:00 Uhr

für Teilnehmende mit Beeinträchtigungen

Kursbeginn: ZQ1: 07.01., ZQ2: 25.02., ZQ3: 21.04.

Jeweils 6 Termine, Kursgebühr 48 €

Kursbeginn: ZQ4: 09.06., 5 Termine,

Kursgebühr 40 €

dienstags 20:15 bis 21:15 Uhr

Kursbeginn: ZQ5: 07.01., ZQ6: 25.02., ZQ7: 21.04.

jeweils 6 Termine, Kursgebühr 48 €

Kursbeginn: ZQ8: 09.06., 5 Termine,

Kursgebühr 40 €

mittwochs 08:30 bis 09:30 Uhr

Kursbeginn: ZQ9: 08.01., ZQ10: 26.02.,

ZQ11: 22.04.; jeweils 6 Termine, Kursgebühr 48 €

Kursbeginn: ZQ12: 10.06., 5 Termine,

Kursgebühr 40 €

mittwochs 10:00 bis 11:00 Uhr

Kursbeginn: ZQ13: 08.01., ZQ14: 26.02.,

Zq15: 22.04.; jeweils 6 Termine, Kursgebühr 48 €

Kursbeginn: ZQ16: 10.06., 5 Termine,

Kursgebühr 40 €

In den Schulferien finden keine Kurse statt!

Information und Anmeldung:

Isabel von König, Tel.: 06349 3551 oder

Mail: i.vonkoenig@t-online.de

Wirbelsäulen Qigong

**Beweglichkeit und Entspannung für die Wirbelsäule
mit Isabel von König, Zhineng Qigong-Lehrerin**

Wirbelsäulen Qigong enthält Übungen im Stehen, Sitzen und Liegen, die langsam und mit Achtsamkeit ausgeführt werden. Durch meditative, fließende Bewegungen können Blockaden sanft gelöst und Selbstheilungskräfte angeregt werden.

Fortlaufende Kurse:

dienstags 08:30 bis 09:30 Uhr

Kursbeginn: WQ1: 07.01., WQ2: 25.02.,
WQ3: 21.04.; jeweils 6 Termine, Kursgebühr 48 €
Kursbeginn: WQ4: 09.06., 5 Termine,
Kursgebühr 40 €

mittwochs 18:00 bis 19:00 Uhr

Kursbeginn: WQ5: 08.01.; WQ6: 26.02.,
Wq7: 22.04.; jeweils 6 Termine, Kursgebühr 48 €
Kursbeginn: WQ8: 10.06., 5 Termine,
Kursgebühr 40 €

In den Schulferien finden keine Kurse statt!

Information und Anmeldung: siehe links unten



Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Fortlaufender Kurs mit **Karsten Wolff, Dipl.-Sportlehrer,
Feldenkrais-Lehrer FVD**

Finden Sie Ihre eigene Art, sich leichter, gesünder und ästhetischer zu bewegen. Durch spielerische und achtsame Bewegungen entwickeln Sie eine neue Qualität der Selbstwahrnehmung und erweitern die Spielräume Ihres Denkens, Fühlens und Handelns.

Dienstags, 19:00 bis 20:00 Uhr

Kurs 1: 07.01. bis 11.02.2020

Kurs 2: 17.03. bis 21.04.2020

Kurs 3 26.05. bis 30.06.2020

Kursgebühr: 90 €

Information und Anmeldung:

Karsten Wolff, Tel: 01727236059 oder

Mail: karsten.wolff@feldenkrais-landau.de

Der Verein für Anthroposophische Heilkunst e. V.
fördert und unterstützt die Zielsetzung des Ita
Wegman-Therapeutikums.

Wir freuen uns über jede Mitgliedschaft, über jede
Spende aber auch über jede helfende Idee.

www.ita-wegman-Therapeutikum.de

STERN-Meditation

Meditationsabend mit **Dipl. Psych. Erika Haese**

Was ist wichtig für mich 2020?

Was möchte ich im Auge behalten?

Mittels achtsamer Bewegungen und anschließender Meditation lassen wir uns bewusst im neuen Jahr ankommen und entdecken unseren Leitstern für 2020.

Donnerstag, 09.01.2020, 18:30 bis 20:00 Uhr

Kursgebühr: 17 € / 15 € Vereinsmitglieder

Information und Anmeldung: siehe unten

HERZ-Abende

mit **Dipl. Psych. Erika Haese**

Dem eigenen Herzen nachspüren, bewegt, in Begegnung, in Stille...

Wir treffen uns, um den eigenen Herzens-Raum aufzusuchen. Wir finden Ruhe, Klarheit, Kraft, Gemeinschaft, Wohlwollen u.v.m. .

Kursbeginn 06.02.2020

5 x 1. Donnerstag im Monat, 18:30 bis 19:30 Uhr

06.02.; 05.03.; 02.04.; 07.05.; 04.06.2020

Kursgebühr: 14,- €, / 12,- € Vereinsmitglieder

Information und Anmeldung: s

Erika S. Haese: Tel. 06343 617 9 321, oder

Mail: erika.haese@gmx.de

Vom Umgang mit der ZEIT

Meditationsabend mit **Dipl. Psych. Erika Haese**

Zeit ist ein Phänomen - wir rennen ihr hinterher, manchmal scheint sie stillzustehen – wie können wir sie optimal nutzen? Im Kurzvortrag und anschließenden Übungen finden wir Antworten.

Donnerstag, 26.03.2020, 18:30 bis 20:00 Uhr

Kursgebühr: 17 € / 15 € Vereinsmitglieder

Information und Anmeldung: siehe unten

Die Kraft der WORTE

Meditationsabend mit **Dipl. Psych. Erika Haese**

Worte, wie unsere Gedanken, können uns, wie auch unsere Beziehungen, sehr unterstützen (und das Gegenteil). Im Austausch und mithilfe kleiner (Körper-) Übungen kann Jede/-r für sich bewusste Erfahrungen machen und die eigenen Lieblings-Unterstützungssätze finden!

Donnerstag, 16.04.2020, 18:30 bis 20:00 Uhr

Kursgebühr: 17 € / 15 € Vereinsmitglieder

Information und Anmeldung:

Erika S. Haese: Tel. 06343 617 9 321, oder

Mail: erika.haese@gmx.de

Klang-Wonne: Singend in die Woche starten

Singgruppe mit **Kirsten Gödeke, Singleiterin für heilsames und gesundheitsförderndes Singen.**

Tönen, klingen, hören, singen, bewegen. Lebensfreude spüren; das Herz mit Körper und Seele verbinden; dem Gedankenkarussell entrinnen; Belastendes loslassen. Zusammen singen wir einfache Chants, Gospels, Mantras und Kraftlieder. Unser gemeinsames Ziel: Die Wonne der eigenen Stimme und des gemeinsamen Klingens erleben. Frei von Leistungsdruck erfahren wir die Freude an uns und unseren Klängen.

Voraussetzungen: Es gibt keine! Jede/r ist willkommen. Einsteiger/innen, Wiedereinsteiger/innen, Anfänger/innen, Fortgeschrittene, Profis.

Kursbeginn: 12.01.2020

1 x monatlich sonntags, 19:00 bis 20:30 Uhr

12.01., 09.02., 08.03., 10.05., 21.6. 2019

Kursgebühr: 10 € pro Abend

Information und Anmeldung:

Kirsten Gödeke Tel. 0176 43068646 oder

Mail: kirsten.goedeke@t-online.de



Gewaltfreie Kommunikation

Offene, fortlaufende Übungsgruppe mit **Zoe Heine, Atemtherap. nach Prof. Middendorf®**, HP Psychotherapie, ILP- Coach, Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation

Du willst bei dir selbst und deinem Gegenüber präsent sein, dich selbst und anderen zuhören, gute Beziehungen entwickeln? Die Gewaltfreie Kommunikation führt zu einer wertschätzenden Haltung die uns ermöglicht in Verbindung zu uns selbst und zu unserem Gegenüber zu bleiben. Die Begleitung durch eine Gruppe ist die beste Voraussetzung um die Haltung der GfK in den eigenen Alltag zu integrieren

Einstieg jederzeit möglich

Kursbeginn 31.01.2020

6 x freitags, 18:30 bis 20:30 Uhr

31.01., 28.02., 27.03., 17.04., 29.05 und
26.06.2020

**Kursgebühr: 15 € pro Abend, einzeln buchbar,
70 € Pauschal/Frühbucherrabatt (Geldeingang
bis 15.01.2020)**

Information und Anmeldung:

Zoe Heine, Tel. 06223 8054541 oder

Mail: info@praxis-zoeheine.de

www.praxis-zoeheine.de

„Ruhe, innere Kraft und Balance“ mit dem Erfahrbaren Atem nach Prof. Ilse Middendorf

Fortlaufender, offener Kurs mit **Zoe Heine, Atemtherapeutin nach Prof. Middendorf®**, GfK-Trainerin

Sanfte Bewegungen lassen uns erfahren, wie wir vom Atem getragen werden. Wir werden Eins mit uns selbst. Die rhythmisierende Kraft des Atmens eröffnet uns den Zugang zur inneren Kraft, Ruhe, Freude, natürliches Selbstbewusstsein, Gesundheit und vieles mehr.

Einstieg jederzeit möglich

Kursbeginn 31.01.2020

5 x freitags, 17:00 bis 18:30 Uhr

31.01., 28.02., 27.03., 29.05 und 26.06.2020

**Kursgebühr: 15 € pro Abend, einzeln buchbar,
58 € Pauschal/Frühbucherrabatt (Geldeingang
bis 15.01.2020)**

Information und Anmeldung: siehe links

Durch Lachen die Gesundheit stärken

Fortlaufender Kurs mit **Karin Dörlich, Dipl. Betriebswirtin (FH), Humortainerin und Klinik-Clownin**

Haben Sie im Leben nichts zu lachen? In diesem Kurs werden Sie die wohltuende und entspannende Kraft des Lachens in Gemeinschaft erfahren.

Kursbeginn: 09.03.2020

3 x montags, 20:00 bis 21:00 Uhr

09.03., 16.03., 23.03.2020

Kursgebühr: 45 €

Information und Anmeldung:

Karin Dörlich, Tel. 0151 56935269 oder

Mail: karin.doerlich@gmx.de

Eltern und Kinder

Spielen im „EntdeckungsRaum“

Eine Kooperation mit dem Psychomotorik-Verein, Landau

Für Kinder ab 8 Mon. bis 2,5 Jahre mit und ohne Beeinträchtigungen.

Psychomotorischer Eltern-Kind-Kurs: Ansprechende Bewegungselemente und ausgewähltes Spielmaterial laden Ihr Kind dazu ein, eigenständig zu spielen, zu forschen und zu lernen. Dabei haben Sie die Möglichkeit, in entspannter Atmosphäre Ihr Kind zu beobachten und das Zusammensein mit ihm zu genießen.

**Freitags, großer Saal, Ita-Wegman Therapeutikum
10 x 75 Minuten und zwei Elternabende.**

Fortlaufend neue Kurse

Kursbeginn und Kurszeiten auf Anfrage.

Kursgebühr: 120 €, Geschwisterkinder 60 €

Information und Anmeldung:

Verein zur Bewegungsförderung und
Psychomotorik e.V.

Blumgasse 3; 76829 Landau,

Tel.: 06341 930026 oder

Mail: verein.zur@bewegungsfoerderung.de

www.psychomotorik-in-landau.de



Einzeltherapien

Annemarie von Andrian, Heileurythmistin

Heileurythmie in Einzeltherapie

Tel. 06321 88285 mail: annemarie_v.andrian@yahoo.de

Zoe Heine, Atemtherapeutin. nach Prof. Middendorf

Atembehandlungen, Einzelstunden

Tel.: 06223 8054541, Mail info@praxis-zoeheine.de

www.praxis-zoeheine.de

Monika Widmer, Dipl.-Kunsttherapeutin

Malen und Gestalten für Einzelpersonen und Paare

Tel.: 06341 707837, monika.widmer@posteo.de

ita-wegman-therapeutikum.de

Dr. Katja Vetter, Heilpraktikerin, Körpertherapeutin, Sportwissenschaftlerin

Osteopathie, Körpertherapie, psychologische Begleitung

Tel.: 06341 2679302, katja.vetter@vjana.de

www.vjana.de

Ausführliche Informationen über die im Ita Wegman-Therapeutikum angebotenen individuellen Therapien und über unsere Therapeut*innen finden Sie unter:

ita-wegman-therapeutikum.de/therapiespektrum



Anmeldung und Information

Bitte melden Sie sich für unsere Kurse und Veranstaltungen bei den jeweiligen Therapeuten und Therapeutinnen an.

Mehr Informationen zu den Kursen finden Sie auf unserer Homepage.

Alle Kurse und Seminare finden im Ita Wegman-Therapeutikum in Landau statt.

Bei allen weiteren Fragen oder Anliegen bitten wir Sie um Kontaktaufnahme per Mail.

Der Verein für Anthroposophische Heilkunst e. V. fördert und unterstützt die Zielsetzung des Ita Wegman-Therapeutikums. Wir freuen uns über jede Mitgliedschaft, über jede Spende aber auch über jede helfende Idee.

Konto für Ihre Spende: IBAN DE 18 5485 0010 1700 1633 61

Ita Wegman-Therapeutikum

Industriestraße 9

76829 Landau

Tel.: 06341 9958876

Mail: info@itawegman-therapeutikum.de

ita-wegman-therapeutikum.de

