



Sind Sie an persönlicher Entwicklung interessiert, stehen aber dem Selbstoptimierungswahn und der glückverheißenden Ratgeberliteratur eher skeptisch gegenüber? Suchen Sie neue Wege und Lösungen für hartnäckig wiederkehrende Lebensthemen oder stehen Sie vor neuen Herausforderungen, denen Sie sich stellen wollen? Sind Sie neugierig darauf, die Verbindung zwischen jahrhundertealten Weisheitslehren und modernen Methoden und Konzepten kennen zu lernen? Sechs ganz unterschiedliche Referentinnen bieten in dieser Reihe für Frauen die Möglichkeit, verschiedene Ansätze aus der beratenden und therapeutischen Praxis auszuprobieren. Die Workshops bauen nicht aufeinander auf und können daher auch einzeln gebucht werden.

### **Kosten pro Workshop:**

30 Euro, ermäßigt 20 Euro

(für Studentinnen und Inhaberinnen des Iserlohn Passes)

Teilnehmerinnenzahl: 8 bis 15 Frauen

Abschlussveranstaltung: 10 Euro

### **Veranstaltungsort:**

Bürgerraum Südstadt,

Am Bilstein 17, Eingang am Fritz-Kühn-Platz

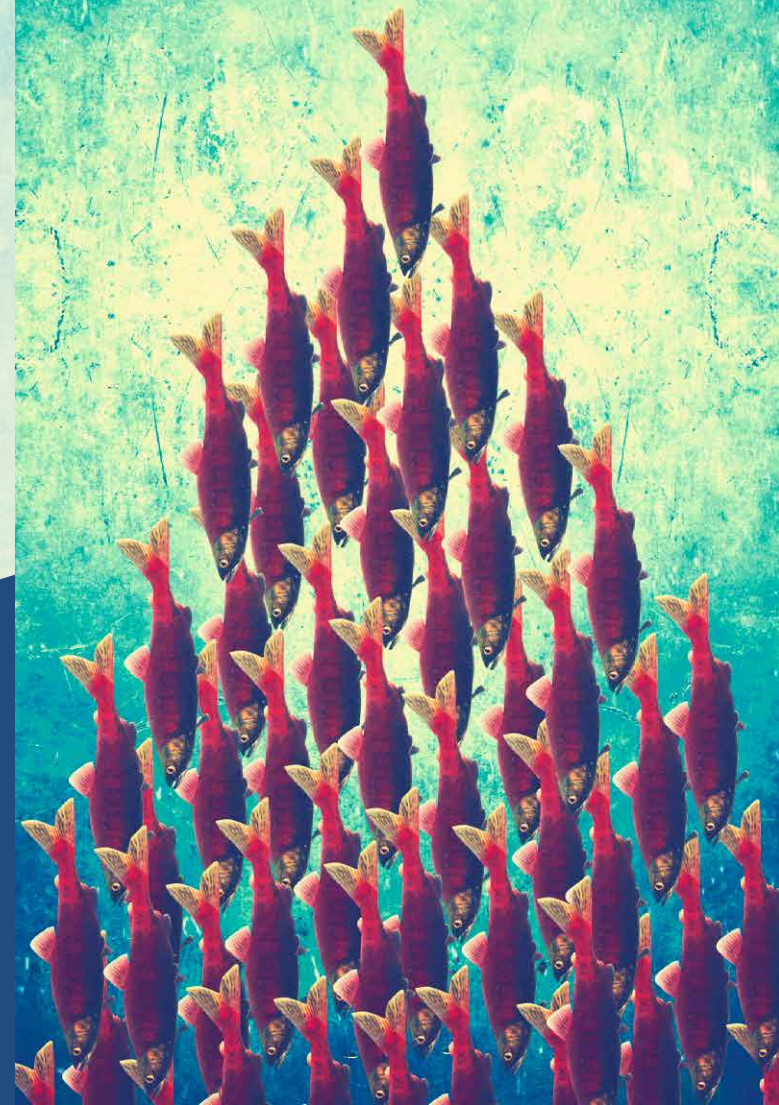
### **Anmeldung:**

per E-Mail, bitte Name und Anschrift angeben

# PERSPEKTIVEN wechseln

Workshop-Reihe  
September bis Dezember 2017

 Gleichstellungsstelle  
der Stadt Iserlohn



 Gleichstellungsstelle  
der Stadt Iserlohn

Judith Mühlenhoff

 Stadt Iserlohn, Gleichstellungsstelle  
Schillerplatz 7, 58636 Iserlohn

 0 23 71 / 2 17 - 13 30

 judith.muehlenhoff@iserlohn.de

[gleichstellungsstelle-iserlohn.de](http://gleichstellungsstelle-iserlohn.de)



### **Systemische Arbeit - sich selbst auf der Spur**

**Samstag, 9. September, 10 bis 16 Uhr**

**Susanne Bruns, Sozialpädagogin und systemische Beraterin**

Als Individuum sind wir immer eingebunden in ein komplexes System von Beziehungen. Der Blick auf diese Zusammenhänge kann Erklärungen und Hintergründe verdeutlichen, kann zu spannenden Selbsterkenntnissen und neuen Entdeckungen führen, die die Lebensgestaltung, Entscheidungsfindung und eigene Sichtweise verändern können.

In diesem Workshop betrachten wir unsere Lebenssituation durch die „systemische Brille“ und gewinnen so einen Eindruck, auf welche Weise die systemische Arbeit unterstützen will.

### **Ich bin viele – das innere Team**

**Samstag, 30. September, 10 bis 16 Uhr**

**Sabine Plücker, Heilpraktikerin**

Wir erleben uns im Alltag in den unterschiedlichsten Rollen: Im Job, als Mutter, als Partnerin, als Freundin ... und nicht immer ist es uns bewusst, welche dieser Rollen wir gerade ausfüllen. In schwierigen Situationen merken wir, dass wir nicht so reagieren, wie es scheinbar angemessen wäre. Auch wenn wir uns etwas fest vorgenommen haben, zum Beispiel gesünder zu essen, mehr Sport zu treiben oder eine ungute Beziehung zu beenden, stellen wir oft fest, dass es nicht gelingt. Im Umgang mit uns selbst sind wir noch weniger eindeutig. Warum das so ist, wollen wir in diesem Workshop herausfinden.

### **Die Welt der Zahlen Einführung in die Numerologie**

**Samstag, 14. Oktober, 10 bis 16 Uhr**

**Sabine Rollwagen, Ehe- und Familienberaterin**

Zahlen haben schon immer auch eine kulturelle und religiöse Bedeutung gehabt. Ob in der Numerologie auch naturwissenschaftliche Regeln gelten, ist umstritten. Aber wir können erahnen, dass es darüber hinaus größere Zusammenhänge gibt, in denen sich Phänomene zeigen, die die Naturwissenschaft nicht erklären kann. Die Numerologie beschäftigt sich mit einem dieser Phänomene. Aus Geburts- und Namenszahlen entwerfen wir in diesem Workshop ein Persönlichkeitsprofil, erforschen Möglichkeiten und Talente, versuchen vermeintliche Hürden zu verstehen und aus dem Weg zu räumen.

### **Das Enneagramm - eine Landkarte für Selbsterforscherinnen**

**Samstag, 11. November, 10 bis 16 Uhr**

**Ulrike Johansen, Systemische Beraterin und Yogalehrerin**

Das Enneagramm ist ein jahrhundertealtes und immer wieder weiterentwickeltes System, das neun unterschiedliche Persönlichkeitstypen mit ihren spezifischen Stärken, Schwächen und Herausforderungen abbildet. Es bietet Orientierung bei der Erforschung eigener Verhaltensmuster und lässt uns erkennen, wie wir alle auf unterschiedliche Weise darum ringen, „ein ganzer Mensch“ zu sein und das eigene Potenzial zu verwirklichen. In diesem Workshop werden Sie sich nicht in einer Schublade wiederfinden, sondern ein praktisches Werkzeug kennen lernen, mit dem sie sich auf den Weg machen können.

### **Tanz in den eigenen Schuhen**

**Samstag, 25. November, 10 bis 16 Uhr**

**Anja Allendorf-Redlich, Tanz- und Entspannungspädagogin**

Immer, wenn wir intensiv mit uns selbst beschäftigt sind, ist die Gefahr groß, dass wir uns im eigenen Kopf im Kreis drehen. In diesem Workshop gönnen wir dem Kopf eine Pause und wollen unseren Körper im Tanz erfahren und wahrnehmen. Dazu gibt es Impulse und kleine Bewegungsaufgaben in Form von Musik und Rhythmus aber auch Ideen und Themen, die zum Tanzen verführen und Zutrauen zum ganz eigenen Ausdruck finden lassen. Die Teilnehmerinnen benötigen keinerlei Vorerfahrung, lediglich Neugier und Lust an der Bewegung.

### **Die Rauhächte - Zeit zwischen den Jahren**

**Samstag, 16. Dezember, 16 bis 20 Uhr**

Ein Jahr aus zwölf Mondmonaten umfasst 354 Tage. Die für die 365 Tage des Sonnenjahres fehlenden elf Tage und zwölf Nächte liegen damit aus der Perspektive des Mondkalenders außerhalb der Zeit“. In vielen Mythologien wird angenommen, dass in diesen sogenannten Rauhächten die Gesetze der Natur außer Kraft gesetzt sind und sich Grenzen zu anderen Welten öffnen. Im christlichen Kalender umfassen die zwölf Nächte den Zeitraum vom Weihnachtsabend bis zum 6. Januar und sind mit zahlreichen Bräuchen und Sagen verbunden. In jedem Fall lädt die Zeit „zwischen den Jahren“ zur bewussten Auseinandersetzung ein ... mit dem, was war, und dem, was kommen wird.

Wir möchten an diesem Nachmittag den Teilnehmerinnen der vorangegangenen Workshops die Gelegenheit bieten, sich über ihre Erfahrungen mit den Inhalten der Reihe auszutauschen und sich auf die Rauhächte einzustimmen.