

Freitag, 26.09.2008, 18:00 Uhr

Samstag, 27.09.2008, 18:00 Uhr

So, 21.09. bis Sa, 27.09.2008

Sonntag, 21.09.2008, 11:00 Uhr

Wechseljahre – Wandel und Neugestaltung

Vortrag von Anna Marton Sachs
Gebühr: 5,00 €
Ort: VHS

Für jede Frau ist der Weg auf die Wechseljahre zu und durch sie hindurch eine Zeit des Wandels und der Neugestaltung. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Energie, ein neues Ausbalancieren von Körper, Geist und Seele, die bewusste Wahrnehmung des eigenen Rollenbildes sind einige Themen dieses Lebensabschnittes, die wir zusammen auf unterschiedliche Weise ansprechen werden.

Neben naturheilkundlichen Empfehlungen für eine natürliche Behandlung der Wechseljahresbeschwerden werden wirkungsvolle Körper- und Bewusstseinsübungen aus verschiedenen Traditionen vorgestellt, die bei regelmäßiger Übungspraxis zu Hause körperliche, geistige und seelische Balance ermöglichen.

Anmeldung erforderlich unter:
04721/ 735220

Frida Kahlo: Malerin des Schmerzes? – Weibliche Avantgarde jenseits der Norm

Vortrag von Dr. Detlef Becker-Capeller
Gebühr: 10,00 € inkl. Tacos und mehr
Ort: Schloss Ritzebüttel

Die legendäre mexikanische Malerin Frida Kahlo (1905-1954) war eine der faszinierendsten Künstlerinnen des 20. Jahrhunderts. Sie lebte ein Leben voller Leidenschaft. Nicht nur durch ihre Bilder und als modische Stilikone erreichte sie bis heute andauernden Weltruhm sondern vor allem als Vorreiterin der Emanzipationsbewegung. Gezeichnet durch die Folgen einer Kinderlähmung und eines Verkehrsunfalls mit schweren Wirbelsäulenverletzungen und monatelangem Krankenlager waren Schmerzen ihre Begleiter bis an das Lebensende. Die Malerei, ihre Leidenschaft und ihr Sinn für Schönheit halfen ihr, den Schmerz und die unzähligen Operationen zu überwinden. Ihre Liebe und ihre Ehe mit Diego Rivera, einem damals weltbekannten, politischen Künstler, war schon zu Lebzeiten Legende – ihr gemeinsames Leben voller Leidenschaft, Übermut, Liebe und Zerstörung machte beide zum bekanntesten Künstlerpaar des frühen 20. Jahrhunderts.

An diesem Abend werden Sie in die Welt der Wahrheit und Mythen dieser außerordentlichen Frau und Künstlerpersönlichkeit entführen.

Im Anschluss: Gespräche, Musik, Tacos und mehr.

Anmeldung erforderlich unter:
04721/ 735220

Normierte Weiblichkeit

Was nicht passt,
wird passend gemacht?

Frau – Gesellschaft – Gesundheit



Eine Kooperationsveranstaltung der Volkshochschule und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Cuxhaven mit freundlicher Unterstützung der Stadtparkasse Cuxhaven und Restaurant/Hotel Wattenkieker

Auftaktveranstaltung

Schönheit kotzt mich an

Plakate vom
Bayrischen AWO-Jugendwerk
im VHS-Bistro

Dazu liest die Autorin Lena S.
aus ihrem Buch

Auf Stelzen gehen
Geschichte einer Magersucht



Von 13:00 bis 17:00 Uhr

Was uns gut tut

- Bewegung
- Entspannung
- Ernährung

Schnupperangebote aus verschiedenen VHS-Gesundheitskursen

Montag, 22.09.2008, 16:00 Uhr

Dienstag, 23.09.2008, 19:30 Uhr

Mittwoch, 24.09.2008, 19:30 Uhr

Donnerstag, 25.09.2008, 19:30 Uhr

Auf Stelzen gehen... – Geschichte einer Magersucht

Lesung von Lena S.
gebührenfrei
Ort: Forum Lichtenberg-Gymnasium

Lena ist 15 Jahre alt, als sie feststellt, dass der Körper alles ist, was ihr gehört. So beginnt der Kampf um den perfekten Körper, um die Kontrolle über Kilo und Gramm. Nicht unwillkommen ist die Möglichkeit, noch dünner zu werden als die Mutter, die nervt und immer alles besser weiß. Sie hat auch nichts dagegen, dass man nun nicht mehr wie selbstverständlich voraussetzt, dass sie funktioniert, eine gute Tochter ist, eine gute Schülerin, eine gute Freundin. Aber Aufmerksamkeit zieht nicht automatisch Verständnis nach sich. So dünn kann Lena nicht werden. Die Sucht bleibt. Das Abi schafft Lena noch in gewohnter Perfektion als Jahrgangsbeste, dann muss sie in die Klinik. Langsam wird Lena klar, dass man auch anders essen kann und sie versucht es...

Lena S., Autorin und Studentin der Psychologie, wird aus ihrem Buch 'Auf Stelzen gehen' lesen und mit den ZuhörerInnen diskutieren.

**Anmeldung erforderlich unter:
04721/ 735220**

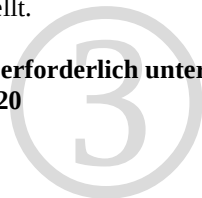


Warum ich nicht so bleiben kann, wie ich bin

Vortrag von Dr. Annelie Keil
Gebühr: 5,00 €
Ort: VHS

Offen für das Neue – sich selbst nicht verbieten, das ist eine Herausforderung, die mit der Geburt beginnt und mit dem letzten Atemzug endet. Das Beste gibt es bei der Geburt umsonst: das Geschenk des nackten Lebens. Ungefragt erblicken wir das Licht der Welt und müssen zunächst nehmen, wie es kommt. Damit wir aus dieser nackten Tatsache aber unser eigenes Leben machen, müssen wir das darin enthaltene Wunder und die Aufgabe des Lebens verstehen lernen. Leben ist eine Spannungsbeziehung zwischen Geburt und Tod, Lust und Angst, Distanz und Nähe, Bindung und Entbindung. Die menschliche Entwicklung folgt dabei biologischen und universellen Lebensprinzipien und wird von jedem einzelnen Menschen in einer einzigartigen Biografie auf der Basis des Vorgefundenen neu erfunden, gestaltet und umgesetzt. Wer den Traum von einem Leben in eigener Verantwortung verwirklichen will, muss sich mit seinem konkreten Dasein und gleichzeitigem Mitsein mit anderen Menschen anfreunden und lebenslang die Herausforderung annehmen, die sich ihm dabei stellt.

**Anmeldung erforderlich unter:
04721/ 735220**



Brustkrebs und weibliche Identität

Vortrag von Dr. Bettina Müller
Gebühr: 5,00 €
Ort: VHS

Die Diagnose Brustkrebs bedeutet für Frauen einen traumatischen Einschnitt in ihr Leben, weil die weibliche Brust nicht 'nur Körperteil' ist, sondern zu den Grundlagen weiblicher Identität gehört. Die Diagnose Brustkrebs geht oft einher mit der Angst vor dem Verlust der Brust und dem Verlust der eigenen Weiblichkeit bis hin zur Angst vor dem Tod. Obwohl es sich um die häufigste Krebserkrankung von Frauen in Deutschland handelt, besteht bei vielen Frauen ein Informationsdefizit über die Früherkennung, die Behandlungsmöglichkeiten und über die Nachsorge. In diesem Vortrag soll das Thema Brustkrebs einer ganzheitlichen Betrachtungsweise unterzogen werden, die nicht nur die medizinische Seite sondern auch die psychologischen und sozialen Begleiterscheinungen berücksichtigt.

**Anmeldung erforderlich unter:
04721/ 735220**



Wer soll das alles schlucken? Gesünder, jünger, schöner durch Nahrungsergänzungsmittel?

Vortrag von Dr. Anke Meuther
Gebühr: 5,00 €
Ort: VHS

Sie haben doch nicht etwa Angst vor Alterserscheinungen? Jugend, Fitness und Schönheit sind in unserer Gesellschaft ein hohes Gut, und die Werbung will uns glauben machen, dass wir durch das Schlucken von Pillen und Kapseln dem unentrinnbaren Schicksal von Alterserscheinungen und –beschwerden entkommen können. Erfolgreiche Strategien zum Jungbleiben werden uns so versprochen. Die Frage stellt sich: Was ist für wen sinnvoll, was nicht und brauchen wir das überhaupt? In diesem Vortrag werden Nahrungsergänzungen in ihrer jeweiligen Wirkungsweise erläutert. Da geht es um Haut – Herzschutz – Wechseljahre – Immunsystem - geistige Fitness. Im zweiten Teil des Vortrags wird über die natürlichen Inhaltsstoffe von Lebensmitteln, die nicht beworben werden, referiert.

**Anmeldung erforderlich unter:
04721/ 735220**



