

« = » i = i X = V
begegnen beraten bilden

Kafi im Rhynauerhof

Beratung und Begleitung

Kurse- und Vorträge

Selbstsorge bedeutet sein Schicksal in die Hand nehmen, die eigenen Bedürfnisse und Wünsche erforschen, Fähigkeiten und Kompetenzen entwickeln, um sein Leben aktiv zu gestalten.
Rhynauerhof – Zentrum für Selbstsorge, Obergrundstr.97, 6005 Luzern, Tel. 041 310 76 43

www.rhynauerhof.ch

X = V
bilden

Januar bis Juni 2012
Kurs- und Vortragsprogramm für Bewusstheit und Freude, Zufriedenheit und Selbstvertrauen, Kommunikation und Kreativität, Philosophie und Gesundheit.

i = j x = v

« = »

Kafi im Rhynauerhof

Während die Kinder spielen, haben Sie einen Moment Zeit für sich und für die Begegnung mit anderen Müttern und Vätern. Ein Ort der Begegnung für alle, die das Zusammensein mit Kindern schätzen.

Bei schönem Wetter lädt Sie unser Park zum Spielen und Geniessen ein.

Geöffnet am

Dienstag, 14.00 – 17.00 Uhr
Donnerstag, 9.00 – 11.30 Uhr



DER RHYNAUERHOF

Ein Zentrum für Selbstsorge

Das Haus an der Obergrundstrasse 97 in Luzern ist ein Begegnungs- und Bildungsort. Es bietet Raum für die persönliche Entfaltung und Entwicklung von allen interessierten Menschen, speziell von Frauen, Eltern und Paaren.

Nebst dem Programm für Kurse, Vorträge und Diskussionen gehören das kinderfreundliche «Kafi im Rhynauerhof» und die «Beratungsstelle» zum Angebot.

RHYNAUERHOF – Zentrum für Selbstsorge
Obergrundstrasse 97
6005 Luzern

Geschäftsstelle Bürozeiten:

Dienstag und Freitag 14.00 – 17.00 Uhr
(ausgenommen Schulferien)

Telefon 041 310 76 43

www.rhynauerhof.ch / info@rhynauerhof.ch

Impressum

Herausgeberin und Veranstalterin:
RHYNAUERHOF – Zentrum für Selbstsorge, Luzern

Redaktion:
Rhynauerhof Geschäftsstelle, Susanne Baumann

Gestaltung / ©Bilder:
ARTick FotoGrafik, Christina Niederer, Luzern

Bilder Kurse / Vorträge:
zvg Rhynauerhof Kursleitung

Copyright:
Rhynauerhof – Zentrum für Selbstsorge
Erscheint zweimal jährlich.

Alle Veranstaltungen und Beratungen finden im Rhynauerhof statt.

So gelangen Sie zu uns:

Ab Bahnhof Bus Nr. 1 (Richtung Kriens) bis Haltestelle Paulusplatz.
Zu Fuss in Fahrtrichtung nach 130 Meter den Fussgängerstreifen zur
Pauluskirche benutzen. An der Hauptstrasse in gleicher Richtung nach
130 Meter befindet sich der Eingang links beim schmiedeeisernen Tor.

AutofahrerInnen empfehlen wir das Park & Ride Eichhof

Spenden helfen, die Dienste und Veranstaltungen für alle erschwinglich
anbieten zu können. Danke für Ihren Beitrag auf folgendes Konto:
Luzerner Kantonalbank IBAN CH42 0077 8010 0002 2720 8

Kurs- und Vortragsprogramm Januar – Juni 2012

1. Februar	KURS	ORIENTALISCHER TANZ (BAUCHTANZ) «Hart – Weich / Schnell – Langsam»	›	5
6./20. März	KURS	WIE DIE SELBSTLIEBE ZUR LIEBE FÜHRT Praktische Anleitung für den Alltag	›	7
17./18. März	KURS	GEWALTFREIE KOMMUNIKATION I Fair bleiben und einen kühlen Kopf bewahren	›	9
27. März	VORTRAG	STÄRKER ALS DER TOD IST DIE LIEBE Dichtung und Musik im Grenzbereich von Tod und Auferstehung	›	11
31. März 28. April 12. Mai	KURS	BECKENBODENTRAINING Quelle für Energie und Lebensfreude	›	13
3. April	VORTRAG	MENTALES SELBST-COACHING Bewusst mit dem Unterbewusstsein arbeiten für mehr Erfolg und Zufriedenheit!	›	15
24. April 1./8./15./22. Mai	KURS	LUST AM DENKEN Sind wir kulturell verwurzelt?	›	17
2. Mai	KURS	DIE KRAFT DER FARBEN Farben für die Persönlichkeit nutzen	›	19
2./16. Juni 25. Juni	KURS	GESUNDHEIT IST LERNBAR Krankheit ade – ein Ernährungskurs	›	21
30. Juni 1. Juli	KURS	GEWALTFREIE KOMMUNIKATION II Vertiefung	›	23

Mittwoch, 1. Februar

17.30 – 21.30 Uhr

Leitung:

Layali Römer

Kunsthistorikerin, Archäologin

Tänzerin und Choreografin, tanzt seit 1979

Lehrtätigkeit im Orientalischen Tanz seit 1986

Gründerin und Leiterin des Centrum SULTAN, der

ersten orientalischen Tanzschule in der Schweiz.

www.sultandance.com**Kosten:**

Mitglieder Fr. 90.-

Nichtmitglieder Fr. 100.-

Mitbringen:

Geräteschuhe oder dicke Socken,

Tuch oder Foulard, das um die

Hüften gebunden werden kann

Anmeldung bis 24. Januar 2012**ORIENTALISCHER TANZ (BAUCHTANZ)****«Hart – Weich / Schnell – Langsam»**

«Hart – weich». Der orientalische Tanz enthält sowohl sehr weiche Bewegungen und Figuren, als auch harte, sowohl langsame, als auch schnelle, sowohl erdige, als auch eher schwebende. Dies ermöglicht uns bestens, unsere Gefühlslage im Tanz auszudrücken – Weichheit, Sehnsucht, Trauer, Freude, Aggression bis Wut.

In diesem Kurs lassen wir uns von den Figuren führen, schauen, was sie bei uns bewirken, wie wir im und durch den Tanz mit den Gefühlen umgehen können. Für alle Frauen (auch völlig ungeübte, junge und ältere, dicke und dünne ...)

Dienstag
6./20. März
 19.00 – 21.00 Uhr

Leitung:

Rosa Müller-Stocker
 Dipl. Sozialarbeiterin HFS
 Schicksalspsychologische Beraterin und Paarberaterin
 www.rhynauerhof.ch

Kosten:

Mitglieder Fr. 90.-
 Nichtmitglieder Fr. 100.-

Mitbringen:

Beispiel einer schwierigen Begegnung
 mit einer Bezugsperson und
 die Bereitschaft damit zu üben

Anmeldung bis 24. Februar 2012

TeilnehmerInnenzahl begrenzt

Rosa Müller-Stocker
 gehört zum Beratungsteam
 Rhynauerhof – Zentrum für Selbstsorge



WIE DIE SELBSTLIEBE ZUR LIEBE FÜHRT

Praktische Anleitung für den Alltag

Warum sind nur meine Mitmenschen so schwierig? Die Partnerin mit ihren vielen Erwartungen, der Chef der kein Verständnis hat, die Mutter die immer nörgelt oder der Nachbar der keine Rücksicht nimmt. Sie alle kannst du zwar nicht ändern, aber du kannst diese belastenden Begegnungen für deine Selbstliebepaxis nutzen. Je mehr Selbstliebe du hast, desto gelassener reagierst du selbst in schwierigen Situationen. Auch das in unserer Kultur verankerte Gebot «Liebe deinen Nächsten wie dich selbst» fordert uns auf uns selbst zu lieben, weil das die Voraussetzung ist, um unsere Nächsten lieben zu können. Liebe zu andern ist die Ausdehnung der Selbstliebe, je mehr wir davon haben, desto mehr können wir mit anderen teilen.

Inhalt:

- › Wie Selbstliebe unser Leben verändert: Einführung in die Theorie des Drei-Kreise-Modells
- › Praktisches Üben mit eigenen Beispielen aus dem Kontakt mit schwierigen Mitmenschen
- › Tägliche Pflichten und Aufgaben aus der Sicht der Selbstliebe beurteilen und mögliche Konsequenzen ziehen für den Alltag

Samstag / Sonntag
17./18. März

Samstag: 9.30 – 17.30 Uhr

Sonntag: 9.30 – 16.00 Uhr

Leitung:

Simone Anliker
 lic. iur., zertifizierte Trainerin
 Gewaltfreie Kommunikation CNVC
 www.compassion-voice.ch

Kosten:

Mitglieder Fr. 320.-
 Nichtmitglieder Fr. 340.-

Anmeldung bis 9. März 2012

Simone Anliker
 gehört zum Beratungsteam
 Rhynauerhof – Zentrum für Selbstsorge

Fortsetzung:

Gewaltfreie Kommunikation II – Vertiefung
 siehe Seite 22

**«Wenn mir jemand wirklich zuhört,
 ohne mich zu verurteilen oder mir gut
 gemeinte Ratschläge zu erteilen, fühlt
 sich das richtig gut an. Jedes Mal, wenn
 mir zugehört wird und ich verstanden
 werde, gewinne ich Klarheit und kann
 die nächsten Schritte tun.»**

BEWALTFREIE KOMMUNIKATION I

Fair bleiben und einen kühlen Kopf bewahren

Der Prozess der Gewaltfreien Kommunikation ermöglicht uns, Situationen mit gegenseitigem Respekt und Achtung für einander zu klären. Das bedeutet, auch in Konfliktsituationen fair bleiben und einen kühlen Kopf bewahren, Aussagen nicht persönlich nehmen, richtig verstanden werden, aber auch zuhören können.

Hinter all unserem Denken, Fühlen und Handeln stehen erfüllte oder unerfüllte Bedürfnisse. Diese Sichtweise macht es möglich, selbst in schwierigen Situationen eine respektvolle Verbindung mit uns selbst und anderen herzustellen und Konflikte ohne Schuldzuweisung oder Verletzung friedlich zu lösen. Ärger wird in Bedürfnisse übersetzt und einführendes Zuhören als wertvolles Geschenk erkannt.

Inhalt:

- › Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation
- › Wie kann ich mich gewaltfrei ausdrücken?
- › Wie kann ich einfühlsam zuhören, ohne die Dinge persönlich zu nehmen?
- › Konstruktiver Umgang mit eigenem und fremdem Ärger
- › Erkennen der eigenen Bedürfnisse
- › Selbsteinfühlung und Empathie

Dienstag, 27. März

19.30 – 21.30 Uhr

Leitung:

Joseph Bättig
 Germanist, Laientheologe
 Dozent Senioren Uni
 Dr. phil.

Kosten:

Mitglieder Fr. 12.-
 Nichtmitglieder Fr. 15.-

Keine Anmeldung erforderlich



STÄRKER ALS DER TOD IST DIE LIEBE

Dichtung und Musik im Grenzbereich von Tod und Auferstehung

Seit urdenklicher Zeit beschäftigt die Menschen die Frage, was wohl stärker sei; der Tod oder die Liebe? Sicher ist, dass das herausfordernde Lebensgesetz des Todes nie sprachlos hingenommen wurde. Das «Hohe Lied der Liebe» im Alten Testament sagt unumwunden: «Stärker als der Tod ist die Liebe». Was hier gesagt wurde, zeigt sich vielfältig auch an anderen Orten, vor allem in der unsterblichen Geschichte von «Orpheus und Eurydike» und ihrer Vertonung durch Glück.

Die Zeit vor Ostern eignet sich besonders gut, uns von diesem grossen und zutiefst menschlichen Thema berühren zu lassen.

Samstag**31. März / 28. April / 12. Mai**

9.00 – 12.00 Uhr

Leitung:

Andrea Hörig
 Physiotherapeutin
 Masseurin und med. Bademeisterin
 Lymphdrainagetherapeutin
 Ausbildung in klientenzentrierter
 Gesprächsführung nach C. Rogers
 Dozentin für PT-Gynäkologie
 Seit 10 Jahren spezialisiert Gynäkologie
 Seit 30 Jahren im Beruf

Kosten:

Mitglieder Fr. 170.-
 Nichtmitglieder Fr. 180.-

Anmeldung bis 20. März 2012

BECKENBODENTRAINING

Quelle für Energie und Lebensfreude

Wer kümmert sich schon um seinen Beckenboden? Dabei nimmt er in unserem Körpergefüge eine enorm wichtige Stellung ein. Als Fundament unserer Wirbelsäule, ist er von grosser Bedeutung für unser Wohlbefinden. Das Beckenbodentraining unterstützt Blase, Darm, Gebärmutter und Vagina bei all ihren Funktionen und was vielleicht erstaunen mag ist der Umstand, dass auch unsere Psyche davon profitiert.

Sie erfahren alles über die wichtigen anatomischen Zusammenhänge. Sie lernen in sich hinein spüren und ohne Akrobatik oder allzu viele Übungen den eigenen Beckenboden kennen und werden staunen, welche grosse, tragende Bedeutung er innerlich und äusserlich für uns hat. Was so aus innerer Sicht betrachtet, erfüllt und erlernt wird, hat eine stärkende und zugleich entspannende Wirkung. Sie dürfen neugierig sein, was dann passiert ...

Alle Frauen, gleich welchen Alters, werden von diesem Beckenbodentraining profitieren. Sie werden sich wieder gern und leicht bewegen!

Dienstag, 3. April

19.30 – 21.30 Uhr

Leitung:

Priska Hagenbuch

lic. rer. pol.

NLP-Master IANLP

wingwave®-Coach

www.hagenbuch-coaching.ch**Kosten:**

Mitglieder Fr. 12.-

Nichtmitglieder Fr. 15.-

Keine Anmeldung erforderlich



MENTALES SELBST-COACHING

Bewusst mit dem Unterbewusstsein arbeiten für mehr Erfolg und Zufriedenheit!

Unser Denken und Handeln ist zu 90 Prozent von unserem Unterbewusstsein gesteuert. Die persönlichen Wahrnehmungen sind tief in uns gespeichert und prägen unser tägliches Denken und Handeln, bewusst, vor allem aber auch unbewusst.

Lernen Sie einfache und schnell wirkende Techniken/Methoden zur gezielten Arbeit mit Ihrem Unterbewusstsein kennen, um:

- › Ihren Alltag (Verhalten, Reaktionen, Empfinden) positiv zu steuern
- › Ihre Wünsche und Ziele verwirklichen zu können
- › Herausforderungen (Prüfung, Präsentation, wichtiger Auftritt ...) mit Gelassenheit und Stärke anzugehen
- › Ihre Stärken und Ihr ganzes Potenzial zum Leuchten zu bringen
- › und damit privat wie beruflich mehr Erfolg und Zufriedenheit zu erreichen.

Die Ausführungen und vorgestellten Techniken basieren auf dem NLP-Modell (Neurolinguistisches Programmieren). Im NLP wird das Wissen aus der Neurologie (Gehirnwissenschaft – wie wir denken) und der Linguistik (Sprachwissenschaft – wie wir uns ausdrücken) gezielt genutzt, um unbewusste Verhaltens- und Erlebensprogramme positiv zu beeinflussen.

Sie haben das ganze Potenzial in sich – nutzen Sie es!

Ich freue mich auf einen spannenden Abend mit Ihnen.

Dienstag

24. April

1. / 8. / 15. / 22. Mai

19.00 – 21.00 Uhr

Leitung:

Imelda Abbt

Dr. theol., Freischaffende Philosophin und Theologin

Über viele Jahre war sie Leiterin der

Schule für Heimerziehung Luzern

Bildungsbeauftragte im Verband Schweizerischer Heimwesen

Leiterin des Bildungshaus Wislikofen

Heute hat sie verschiedene Engagements

in der Erwachsenenbildung

Kosten:

Mitglieder Fr. 120.-

Nichtmitglieder Fr. 130.-

Anmeldung bis 13. April 2012*LUST AM DENKEN***Sind wir kulturell verwurzelt?**

Simone Weils (1909 – 1943) faszinierende Persönlichkeit und ihr ungewöhnlicher Lebensweg ziehen uns immer wieder in ihren Bann. Ihr letztes grosses Werk ist «Die Entwurzelung». Für Weil ist die Entwurzelung die eigentliche Krankheit der modernen Gesellschaft. Die Frage nach dem Warum lässt sie nicht los. Denn wer entwurzelt ist, entwurzelt auch die Anderen, wer jedoch eingewurzelt ist, gibt auch den Nächsten Anteil an den Wurzeln. Nach Weil ist der geistige Sinn für das Gute entwurzelt, deshalb wird der Mensch entwertet, zur blossen Ware gemacht, ja verkümmert.

Diese Überlegungen sind von höchster Aktualität auch für uns. Wir stellen uns ihnen und versuchen sie in unseren Alltag umzusetzen. Denn, das Höchste ist nicht das Verstehen, das Höchste ist das Tun!

Für die fünf Abende werden Texte vorbereitet und ausgeteilt damit wir durch sie untereinander ins gemeinsame Gespräch kommen.

Literatur:

Simone Weil: Die Verwurzelung.

Vorspiel zu einer Erklärung der Pflichten dem Menschen gegenüber.

ISBN 978-3-03734-161-2, diaphanes, Zürich 2011

(Die Lektüre ist keine Voraussetzung für den Kurs).

Mittwoch, 2. Mai

19.30 – 21.30 Uhr

Leitung:

Patrizia Gammeter-Blättler
 Primarlehrerin
 Dipl. Farbtherapeutin AGP
www.farbbalance.ch

Kosten:

Mitglieder Fr. 40.-
 Nichtmitglieder Fr. 50.-

Mitbringen:

Farbstifte, Notizmaterial

Anmeldung bis 20. April 2012

DIE KRAFT DER FARBEN

Farben für die Persönlichkeit nutzen

Farben helfen Ihnen energievoll und selbstsicher aufzutreten.
 Mit Hilfe eines persönlichen Farbbarometers lernen Sie Ihren Farben-Energiehaushalt kennen und wissen dadurch, mit welchen Farben Sie sich in der momentanen Lebenssituation stärken können.
 Dazu erfahren Sie etwas über die Kraft Ihres Namens.

Voraussetzung für diesen Fortsetzungskurs ist das Wissen über «die Kraft der Farben».

Samstag, 2. / 16. Juni

2. Juni: 9.00 – 12.00 Uhr

16. Juni: 9.00 – 12.00 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr

Montag, 25. Juni

Filmabend: 19.00 – 21.00 Uhr

Leitung:

Gabriela Wyrsh Ineichen
 Dipl. Naturheilpraktikerin TEN
 www.praxis-ten.ch

Kosten:

Mitglieder Fr. 340.-
 Nichtmitglieder Fr. 360.-

Mitbringen:

Schreibutensilien

Anmeldung bis 22. Mai 2012

Gabriela Wyrsh Ineichen
 gehört zum Beratungsteam
 Rhynauerhof – Zentrum für Selbstsorge

**BESUNDHEIT IST LERNBAR****Krankheit ade – ein Ernährungskurs**

Möchten Sie Ihre Krankheit hinter sich lassen? Möchten Sie wieder ein Leben ohne Abhängigkeit von Medikamenten und Therapien, Ärzten und Therapeuten?

Da unser Darm nicht nur Sitz unseres Immunsystems ist, sondern – wie man seit neusten Forschungen nun auch weiss – Zentrum all unserer Grundregulationen, ist die Kombination aus Darmsanierung und Ernährungsumstellung meist der Schlüssel zur Gesundheit.

In diesem Kurs lernen Sie die Zusammenhänge kennen, warum es trotz immer ausgeklügelteren Methoden und Diagnoseverfahren zu immer mehr Krankheiten kommt. Sie lernen Ihre Ernährung so umzustellen, dass sich nach und nach die Darmgesundheit wieder einstellt, Voraussetzung dafür, dass Sie gesund und leistungsfähig werden und ihre chronischen oder degenerativen Krankheiten abheilen können.

Von Ihrem eigenen «störungsfreien Betriebssystem» profitieren Sie insbesondere, wenn Sie an entzündlichen Krankheiten, Hyperaktivität, Allergien, Bluthochdruck, Asthma, Hautkrankheiten, Magen- Darmerkrankungen, Diabetes, Übergewicht, Knochen- Muskel- und Gelenkerkrankungen, Herz- Kreislaufkrankheiten, psychischen Verstimmungen etc. leiden.

Sie ist die günstigste und effizienteste Therapieform, weil Sie Ihre Gesundheit – im wahrsten Sinne des Wortes – selber in die Hand nehmen!

Samstag / Sonntag
30. Juni. / 1. Juli

Samstag: 9.30 – 17.30 Uhr

Sonntag: 9.30 – 16.00 Uhr

Leitung:

Simone Anliker
 lic. iur., zertifizierte Trainerin
 Gewaltfreie Kommunikation CNVC
www.compassion-voice.ch

Kosten:

Mitglieder Fr. 320.-
 Nichtmitglieder Fr. 340.-

Anmeldung bis 22. Juni 2012

Simone Anliker
 gehört zum Beratungsteam
 Rhynauerhof – Zentrum für Selbstsorge

Vorkenntnisse:

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation I
 siehe Seite 8



BEWALTFREIE KOMMUNIKATION II

Vertiefung

Der Vertiefungskurs richtet sich an Menschen, welche die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation kennen. Sie lernen, schwierige Gespräche in der Beziehung und am Arbeitsplatz zu führen, sich abzugrenzen und gleichzeitig berühren zu lassen. Hindernde Glaubenssätze werden dank der lebendigen Kraft der Bedürfnisse aufgelöst und Sie lernen, Dankbarkeit und Wertschätzung zu empfangen, aber auch auszudrücken.

Inhalt:

- › Gehört werden, zuhören und sich Gehör verschaffen
- › Empathische Gesprächsführung
- › Die Macht der Einfühlung
- › Die Kraft der Bedürfnisse
- › Glaubenssätze erkennen und auflösen
- › Dankbarkeit und Wertschätzung
- › Üben mit eigenen Beispielen

Rhynauerhof
Zentrum für Selbstsorge
Obergrundstrasse 97
6005 Luzern

Telefon 041 310 76 43
info@rhynauerhof.ch
www.rhynauerhof.ch

Bürozeiten:
Dienstag und Freitag 14.00 – 17.00 Uhr
(ausgenommen Schulferien)



Wer dahinter steht

Getragen wird das Zentrum für Selbstsorge vom SKF Rhynauertreff Städtischer Frauenbund Luzern. Der Verein besitzt eine Liegenschaft aus dem Jahre 1839, in der auch andere soziale und therapeutische Institutionen beherbergt sind. Erworben wurde das stattliche Haus mit seinem prächtigen Park 1937, um ein Wohnheim für Frauen zu führen.

Städtischer Frauenbund Luzern

1906, sechs Jahre vor der Entstehung des Dachverbandes, wurde in der Stadt Luzern die erste Sektion des Schweizerischen Katholischen Frauenbundes SKF gegründet. Oberstes Ziel war die Frauenbildung und das Engagement auf gesellschaftspolitischer und sozialer Ebene.

In den ersten drei Jahren gab der Frauenbund unter anderem Anstoss zur Gründung des St. Anna Vereins, woraus die Gemeinschaft der St. Anna Schwestern entstand. Später führte er, zusammen mit dem Kantonalverband, eine Berufsberatung und eine Stellenvermittlung für Mädchen.

Werden Sie Mitglied des SKF Rhynauertreff. Mit dem Jahresbeitrag von Fr. 30.– unterstützen Sie unsere Begegnungs-, Beratungs-, und Bildungsangebote für Frauen und andere interessierte Menschen. Ausserdem profitieren Sie von reduzierten Kurskosten (siehe Anmeldetalon).



Hilfe zur Selbsthilfe

Neue Handlungsmöglichkeiten erschliessen.
 Fachpersonen bieten Ihnen Unterstützung.

Telefonzeiten für Termine und Auskunft BERATUNG «Hilfe zur Selbsthilfe»:

Montag, Mittwoch und Freitag
 9.00 – 11.00 Uhr
 (ausgenommen Schulferien)
 Telefon 041 310 28 28 oder
 www.rhynauerhof.ch

Menschen im Gespräch

Simone Anliker
 Gewaltfreie
 Kommunikation (CNVC),
 empathische Gespräche



Paare im Gespräch

Rosa Müller-Stocker
 Einführung in den
 Selbstliebeprozess,
 Begleitete Paargespräche



Ernährung im Gespräch

Gabriela Wyrsh Ineichen
 Beratung für
 kohlenhydrat-/säurearme
 Ernährung

