

« = » 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

Juli bis Dezember 2010

**Kurs- und Vortragsprogramm für Klarheit und Freude, Halt und Ordnung,
Kommunikation und Kreativität, Philosophie und Gesundheit**

« = » X = V

i = i
beraten

Hilfe zur Selbstsorge

Neue Handlungsmöglichkeiten erschliessen.
Fachpersonen bieten Ihnen Unterstützung.

Die Beratungen kosten 30 Franken pro Stunde.
Die Ernährungsberatung kann über die Zusatzversicherung
der Krankenkasse abgerechnet werden.

Telefonzeiten für Termine und Auskunft:
Montag, Mittwoch und Freitag 9.00 – 11.00 Uhr
(ausgenommen Schulferien)
Tel. 041 310 28 28 oder www.rhynauerhof.ch

Menschen im Gespräch

Simone Anliker
Gewaltfreie
Kommunikation (CNVC),
empathische Gespräche



Paare im Gespräch

Rosa Müller-Stocker
Paargespräche und
TheWork-Technik



Ernährung im Gespräch

Gabriela Wyrsh Ineichen
Beratung für
kohlenhydrat-/säurearme
Ernährung



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.

«Weise Lebensführung
gelingt keinem Menschen
durch Zufall. Man muss,
so lange man lebt, lernen,
wie man leben soll.»

Seneca, Lucius Annaeus

Impressum

Herausgeberin und Veranstalterin:
RHYNAUERHOF – Zentrum für Selbstsorge
Obergrundstrasse 97
6005 Luzern
Telefon 041 310 76 43
info@rhynauerhof.ch

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

Konzeption/Redaktion:
Andrea Meade Forum für Kommunikation, Sarnen
Visuelle Gestaltung/Bilder:
ARTick FotoGrafik, Christina Niederer, Luzern

Copyright Rhynauerhof – Zentrum für Selbstsorge
Erscheint zweimal jährlich.

Kurs- und Vortragsprogramm Juli – Dezember 2010

September 3.	8 TREFF	FRAUENLIEDER – GÖTTINNENGESÄNGE Ein Liederabend für Frauen	› 16
September 4.	3 KURS	PERLENKETTEN KNÜPFEN Selbst Schönes schaffen	› 10
September 25./26.	1 KURS	EINFÜHRUNG IN DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION Fair bleiben und einen kühlen Kopf bewahren	› 6
Oktober 20. November 3./17.	6 KURS	ENTDECKE DIE KRAFT DEINER STIMME Singen, tönen und sich mit Musik bewegen	› 12
Oktober 28.	10 VORTRAG	MIT HISPEED DURCHS INTERNET STEUERN Zur Sicherheit von Personen und Daten beitragen	› 18
November 4.	11 TREFF	DIE KRANZFLECHTERIN Über unsere Existenz nachdenken	› 20
November 11.	9 VORTRAG	AYURVEDA Vom gesunden und langen Leben	› 16
November 13.	4 KURS	PAPIER SCHÖPFEN für Erwachsene Karten, Verpackungen und Schalen gestalten	› 10
November 14.	5 KURS	PAPIER SCHÖPFEN für Eltern & Kinder Selber individuelle und kreative Geschenke gestalten	› 10
November 27.	2 KURS	MIT WORTEN HEILEN Die eigene Kraft aktivieren mit heilenden Affirmationen	› 8
Dezember 16.	12 TREFF	RAUHNACHTZAUBER Die zwölf Tage zwischen Weihnachts- und Dreikönigstag	› 22
Dezember 19.	7 KURS	KRAFTTIERREISEN ZUM JAHRESWECHSEL Innere Orientierung und neue Ausrichtung	› 14
laufend	13 ZIRKEL	LESEZIRKEL In angeregter Runde über ein Buch diskutieren	› 24

Samstag, 25. September

9.00 – 17.00 Uhr

Sonntag, 26. September

9.30 – 16.00 Uhr

Leitung:

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

Kosten:

Fr. 340.–
(Mitglieder Fr. 320.–)

Anmeldung bis 10. September 2010

Simone Anliker
gehört zum Beratungsteam
Rhynauerhof – Zentrum für Selbstsorge.



EINFÜHRUNG IN DIE

BEWALTFREIE KOMMUNIKATION

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
- › Selbsteinführung und Empathie

«Wenn wir uns statt zu diagnostizieren und zu beurteilen auf die Klärung von Beobachtung, Gefühl und Bedürfnis konzentrieren, entdecken wir das Potenzial unseres Einfühlungsvermögens.»

Marshall B. Rosenberg

Samstag, 27. November

10.00 – 18.00 Uhr

Leitung:

Susanna Furrer

Kunstausbildung in Goethes Farbenlehre,
Farbtherapeutin AZF, Raumfarbenberatung,
eigene Praxis Coloanima
www.farbtherapie.biz/homepage.html

Simone Anliker

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

Kosten:

Fr. 180.–

(Mitglieder Fr. 170.–)

Anmeldung bis 10. November 2010

MIT WÖRTEN HEILEN

Die eigene Kraft aktivieren mit heilenden Affirmationen

Mit Worten können wir uns selbst oder andere Menschen heilen und manchmal auch kränken. Worte sind geheimnisvolle Türen zu neuen Räumen unserer selbst und zu den Menschen, die uns begegnen. Diese Türe lassen sich behutsam und kreativ öffnen.

Inhalt:

- › Mit Unterstützung der Aurafotografie wird die emotionale Färbung unseres gewohnten Sprachgebrauchs farbig sichtbar.
- › Verankerte Worte und Sätze bilden innere Überzeugungen.
- › Die eigene Kraft aktivieren mit heilenden, persönlichen Affirmationen.
- › Unsere Grundstimmung stimmt unsere Stimme.
- › Die fünf Sprachen der Liebe: Welche «Muttersprache» spreche ich?
- › Die eigenen Bedürfnisse als Kraft des Lebens.
- › Die Bedeutung des Klangbilds und der Farbschwingung unserer Rufnamen.

Könnte es sein,
dass es nicht so sehr auf das Verstehen ankommt
als vielmehr aufs Achten?

Peter Kafka

3 | KURS

Samstag, 4. September

9.30 – 17.00 Uhr

Leitung:

Christine Wicki-Heppner und Madeleine Obrist

Kosten:Fr. 100.– (Mitglieder Fr. 90.–)
exkl. Material (ca. Fr. 60.– bis 80.–) und Mittagessen im Restaurant.

Anmeldung bis 24. August 2010



4 + 5 | KURS

Kurs 4 | Erwachsene, **Samstag, 13. November**

9.00 – 17.00 Uhr

Kurs 5 | Eltern & Kinder, **Sonntag, 14. November**

a) 9.00 – 12.00 Uhr oder b) 14.00 – 17.00 Uhr

Kinder 1. – 4. Klasse in Begleitung

Leitung:Christine Wicki-Heppner
Anmeldung bis 5. November 2010**Kosten:**Kurs 4 | Fr. 120.–* (Mitglieder Fr. 110.–)
Kurs 5 | a) oder b) Fr. 40.– Kind (Mitglieder Fr. 35.–)
inkl. Material / *exkl. Mittagessen**PERLENKETTEN KNÜPFEN****Selbst Schönes schaffen**

Die Herkunft der Perlen kennen lernen, deren Verschiedenheiten, ihre Einzigartigkeit – und die Technik des Perlenknüpfens. Mit verschiedenen Halbedelsteinen kreieren Sie Ihre ganz persönliche Perlenkette. Schmücken Sie sich selbst damit oder Ihre Mutter, Schwester, Tochter oder Freundin.

PAPIER SCHÖPFEN**Selber individuelle und kreative Geschenke gestalten**

Erwachsene: Die Gelegenheit, das alte Handwerk des Papierschöpfens kennen zu lernen. Gestalten Sie eigenes Briefpapier und Ihre persönlichen Weihnachtskarten, Verpackungen und Schalen.

Kinder in Begleitung: Weihnachtskarten, Briefpapier und Dekorationen aus selbst geschöpftem Papier herstellen und Grosseltern, Paten und Freunde damit erfreuen.

Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

20. Oktober
3./17. November

jeweils Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr

Leitung:

Amara M. Gassmann
Ganzheitliche Körper-, Energie- und Bewusstseinarbeit,
zert. Osho Rebalancerin, Luzern
premamara@bluewin.ch

Kosten:

Fr. 120.–
(Mitglieder Fr. 110.–)

Anmeldung bis 24. September 2010

Mitbringen:

bequeme Kleidung, warme Decke,
ev. Meditationskissen – und Freude,
dich auf dich selbst einzulassen.

Der Kurs kann nur ganz belegt werden.



ENTDECKE DIE KRAFT DEINER STIMME

Singen, tönen und sich mit Musik bewegen

Die Möglichkeit, sich, durch das Potential der eigenen Stimme und der ureigensten Töne-Klänge-Laute, mit der inneren Kraftquelle zu verbinden, sich an der Kreativität und einem Zustand des Nichtdenkens zu erfreuen.

Egal, ob jemand «singen kann» oder glaubt nicht singen zu können – oder welche Glaubenssätze und Denkmuster auch immer im Kopf herumschwirren – es gibt weder ein Richtig, noch ein Falsch. Es geht einfach darum, ich selbst zu sein, meine Einzigartigkeit und Gefühle auszudrücken, zu würdigen, zu feiern. Nebst singen und tönen, werden wir uns auch viel mit Musik bewegen.

Sonntag, 19. Dezember

9.00 – 17.30 Uhr

Leitung:

Patricia Rüesch
Heilpraktikerin,
Autorin von «Frage dein Krafttier», Luzern
www.krafttier-heilarbeit.ch

Kosten:

Fr. 160.–
(Mitglieder Fr. 150.–)

Anmeldung bis 3. Dezember 2010

Mitbringen:

Decke und Notizmaterial

**KRAFTTIERREISEN ZUM JAHRESWECHSEL****Innere Orientierung und neue Ausrichtung**

In jedem Menschen ruht eine Dimension innerer Weisheit. Diese Dimension zeigt sich uns in Form von inneren Bildern. Oft erscheinen Tiere, – auch Krafttiere genannt –, die uns weise führen und beraten.

In diesem Workshop erhalten Sie Gelegenheit, Ihre eigenen Krafttiere zu treffen, mit ihnen zu sprechen und zu hören, was sie Ihnen raten. Dazu brauchen Sie keine speziellen Voraussetzungen, es reicht, wenn Sie offen und neugierig sind, die geistigen Bilder zu empfangen.

Themen des Kurses:

- › Was will im alten Jahr innerlich (oder auch äusserlich) abgeschlossen werden?
- › Welche inneren Kräfte wollen fürs neue Jahr genährt werden?
Worauf sollen Sie sich im neuen Jahr speziell konzentrieren?
Was will sich in Ihnen entwickeln, damit Sie frischen Mutes Ihren Weg vorangehen können?
Vielleicht brauchen Sie noch Hilfe zur Klärung ungelöster Probleme oder Klarheit für die nahe Zukunft. Vielleicht ruft Ihnen seit langem Ihre innere Stimme etwas zu, worauf Sie noch nicht gehorcht haben. Oder aber Sie haben ganz einfach das Bedürfnis, sich weiter zu entwickeln und innerlich zu wachsen.

Für all diese Themen werden die Krafttiere Sie an diesem Tag unterstützen.

Freitag, 3. September

20.00 – 22.00 Uhr

Leitung:

Susanna Mäder Iten
 Gesangspädagogin, Chorleiterin, Ritualbegleiterin, Bubikon
www.musik-rituale.ch

Kosten:

Fr. 25.–
 (Mitglieder Fr. 20.–)

Keine Anmeldung erforderlich.

FRAUENLIEDER – GÖTTINNENGESÄNGE

Ein Liederabend für Frauen

An diesem Abend werden wir eintauchen in ein Stück Frauen-Musik-Kultur. Wir singen rituelle/spirituelle Lieder und Gesänge aus verschiedenen Kulturen. Lieder, welche die vielen Facetten des Weiblichen, des Frau-Seins ehren und bestärken.

Die Lieder sind einfach zu erlernen und werden lange andauernd gesungen, um sich so tief mit der energetischen Qualität des Liedes verbinden zu können.

Es sind keine stimmlichen Voraussetzungen nötig (wir singen ohne Noten), nur Lust und Freude am Singen.

Donnerstag, 11. November

19.30 – 21.00 Uhr

Referentin:

Sabine Mrosek, Naturärztin für Allg. Naturheilkunde NVS & Klassische Homöopathie SHI, SPAK, Ayurveda-Medizin, Luzern und Einsiedeln

Kosten:

Fr. 15.–
 (Mitglieder Fr. 12.–)

Keine Anmeldung erforderlich.

AYURVEDA

Vom gesunden und langen Leben

Ayurveda, die Jahrtausende alte Wissenschaft vom gesunden und langen Leben, basiert auf ganzheitlichem Denken und berührt jeden Aspekt des Lebens, von der Befruchtung bis zum Lebensende. Der Mensch wird als Einheit und untrennbar mit seiner Umgebung und der Natur erbudnen betrachtet.

Der Abend vermittelt einige Grundkenntnisse und praktische Tipps.



Donnerstag, 28. Oktober

19.30 – 21.30 Uhr

Referent:

Daniel Schlienger, eidg. dipl. Telematiker,
Dozent für höhere Fachausbildung, Luzern

Kosten:

Fr. 15.–
(Mitglieder Fr. 12.–)

Keine Anmeldung erforderlich.

**MIT HISPEED DURCHS INTERNET STEUERN****Zur Sicherheit von Personen und Daten beitragen**

In keiner Bibliothek der Welt lassen sich so viele Informationen finden wie im Internet. Es bestehen Millionen von Seiten, auf denen man sich über die unterschiedlichsten Themen informieren kann. Doch nicht nur Informationen finden wir im Internet. Es birgt auch eine Vielzahl von Gefahren für die einzelnen Benutzer:

- E-Mails ausspähen
- PC mit Netzwerkkarte offen aus Internet zugänglich
- Trojaner-Angriff einfach gemacht
- Daten auf PC ausser Haus geben
- Zugriff auf PC durch nicht aktualisierte Software
- Vertrauliche Daten durch Internet versendet
- Hackerzugriff durch das Internet
- Internet Banking

Im Privaten Bereich sind es besonders Familien, Kinder und Jugendliche, die diesen Gefahren ausgesetzt sind, ohne wirksame Gegenmaßnahmen in Aussicht zu haben.

Donnerstag, 4. November

19.30 – 21.00 Uhr

Referent:

Dr. phil. Joseph Bättig

Kosten:

Fr. 15.–

(Mitglieder Fr. 12.–)

Keine Anmeldung erforderlich.

**DIE KRANZFLECHTERIN****Über unserer Existenz nachdenken**

Novembertage! Immer wieder neu laden sie uns ein, über die Grenzen unserer Existenz nachzudenken. Hugo Loetscher (1929 – 2009), der aus dem Entlebuch (Escholzmatt) stammende Schriftsteller, hat das auf eine ganz besonders originelle Weise getan.

Seine Erfahrungen und Erkenntnisse verarbeitete er in seinem viel beachteten Roman «Die Kranzflechterin», in dem er uns spannend und mit grossem Einfühlungsvermögen die Lebensgeschichte von Anna erzählt. Sie flechtet Totenkränze und verdiente sich somit ihren Unterhalt durch die Tatsache, dass die Menschen einmal sterben müssen. «Jeder soll zu seinem Kranz kommen!» pflegt Anna zu sagen. Anna, welche die Toten begleitet, wird zu einer lebenskundigen Frau, die in ihrer einfachen Denkweise – unterstützt durch die einfühlsame Herzlichkeit, mit der sie Hugo Loetscher porträtiert – zu einer lebenserfahrenen Philosophin, die uns im Tiefsten zu berühren vermag.

Die Einladung zu diesem Abend geht an all jene, die ein selbstbewusst randständiges Leben, das auf unvergessliche Art gemeistert wird, näher kennen lernen möchten.

Es ist nicht zwingend, den Text im Voraus gelesen zu haben (ISBN 978-3-257-21728-5).

Donnerstag, 16. Dezember

19.30 – 21.00 Uhr

Referent:

Kurt Lussi, Konservator für Volkskunde, Buchautor, Ausstellungsmacher, Referent und freier Publizist.

Kurator der volksreligiösen Sammlung «Schenkung Dr. h.c. Josef Zihlmann» im Schloss Wyher in Ettiswil und Herausgeber der Reihe «Volksfrömmigkeit und Brauchtum» im Kunstverlag Josef Fink, Lindenberg. Sein hauptsächlichstes Forschungsgebiet sind die magisch-religiösen Vorstellungen des Alpenraums mit Schwergewicht auf den Tod und das Leben danach. In neuerer Zeit fokussiert sich seine Arbeit auf den Vergleich des alpenländischen Weltbildes mit den Vorstellungen aussereuropäischer Kulturen. Die sich daraus ergebenden Gemeinsamkeiten, die als Brücke der Völkerverständigung dienen können, sind ein wesentliches Element seiner Vortragstätigkeit im In- und Ausland.

www.kurtlussi.ch

Kosten:

Fr. 15.–

(Mitglieder Fr. 12.–)

Keine Anmeldung erforderlich.

**RAUHNACHTZAUBER****Die zwölf Tage zwischen Weihnachts- und Dreikönigstag**

Die Zwölften, die Tage zwischen dem Weihnachts- und dem Dreikönigstag, gelten in ganz Europa als Spukzeit. In der Nacht erscheinen den Lebenden Dämonen und Totengeister in mannigfacher Gestalt und Verkleidung. Über die Höhenzüge streift der Türst, ein Sturmwind, der als Zug der ins Jenseits jagenden Ahnengeister gedeutet wird.

Mit Segnungen, Gebeten und Maskenumzügen versucht der Mensch, sich der Totengeister und Dämonen zu erwehren. In der Christnacht, an Silvester und in der Nacht auf den Dreikönigstag, den gefährlichsten der zwölf Nächte, werden Haus und Stall mit geweihten Kräutern ausgeräuchert und mit Weihwasser besprengt. Dies sind die Rachnächte, von denen die Zwölften ihren Namen haben.

Vortrag mit Bildern, Tonbeispielen und Gegenständen aus der Sammlung des Museums Klösterli im Schloss Wyher, Ettiswil.



laufend

Lesezirkel 1:
monatlich am zweiten Freitagmorgen

Lesezirkel 2:
monatlich am letzten Dienstagmorgen

jeweils 9.00 – 10.30 Uhr

Leitung und Auskunft:
Annemarie Wick-Mooser, Meggen
Telefon 041 378 00 10

LESEZIRKEL

In angeregter Runde über ein Buch diskutieren.

Lust auf Lesen? Die langjährigen Lesezirkel setzen sich aus jeweils zehn Teilnehmenden zusammen, die sich neun bis zehn Mal im Jahr treffen. In angeregter Runde wird über ein Buch diskutiert, das einen Monat zuvor ausgewählt und anschliessend zu Hause gelesen wurde.



Rhynauerhof
Zentrum für Selbstsorge
Obergrundstrasse 97
6005 Luzern

Telefon 041 310 76 43 / 41 Fax
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 Rhynauer-treff 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).



« = »
begegnen

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

