



Entdecke Dich selbst

ein Gesundheitstag für Frauen
im Rahmen der Reihe „Brot und Rosen“

Donnerstag, 07.07.2011

ab 9.30 Uhr im Kloster Essen – Schuir
EINTRITT FREI – OHNE ANMELDUNG

Mitveranstalter WIESE e.V., Selbsthilfeberatung, Ehrenamt
Agentur Essen e. V. | VGSU, Verein für Gesundheitssport
und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e.V.

Für das Wichtige. Im Leben.

■ Zufrieden sein, Sinn spüren, das Leben genießen – wer will das nicht

Doch was brauchen wir eigentlich, um diesen Zustand zu erreichen?

Jeder Mensch hat eine andere Vorstellung vom Lebensglück, vor allem aber eine andere Einstellung dazu. Oder wie ist es zu erklären, dass auch kranke Menschen oder Menschen in schwierigen Lebenssituationen glücklich sind?

Entdecken Sie Ihre persönlichen Kraftquellen im Leben

Vielleicht ist es eine neue Herausforderung oder mehr Bewegung, ein verantwortungsbewusster, liebevoller Umgang mit der eigenen Gesundheit, eine kreative Beschäftigung oder Spiritualität?

Der Frauen-Gesundheitstag möchte Ihnen neue Impulse schenken!

■ Bedürfnisse von Körper und Seele

Renommierte MedizinerInnen und Expertinnen informieren Sie u.a. über Auswirkungen der Psyche auf das Herz, wichtige Aspekte in der Brustkrebsvorsorge und –behandlung sowie Möglichkeiten, dem gefürchteten Burn-Out vorzubeugen oder auch wieder zu entkommen.

Sie zeigen Möglichkeiten auf, neue Lebensstrategien zu entwickeln, Lebenskrisen zu bewältigen, befassen sich mit Lust und Frust beim Essen und wollen Mut machen, neue Herausforderungen anzugehen.

Eine Vielzahl von Bewegungsangeboten stärken Rücken, Beckenboden, Lachmuskeln oder Füße.

Musik und Kunst

Wussten Sie, dass in der kreativen Betätigung ein messbarer Zustand vollständiger Entspannung, „Flow“ genannt, erreicht werden kann? Nutzen Sie den Tag, probieren Sie es am besten selbst aus.

■ Im Rosengarten die Seele baumeln lassen

Das ist Genuss. Anregend wirken kann aber auch der Austausch mit anderen Teilnehmerinnen oder mit einer der 50 Schwestern, die im Kloster leben.

Auch der 4. Gesundheitstag für Frauen, der übrigens auf den Geburtstag der Heiligen Elisabeth fällt, findet im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Brot und Rosen“ statt.

„Brot und Rosen“ erinnern an die Heilige, deren Nächstenliebe so eindrucksvoll war, dass Menschen sich noch heute in ihrem Namen für Benachteiligte engagieren. „Brot und Rosen“ symbolisieren die christliche Tradition, in der die Krankenhäuser der Contilia Gruppe, einem der führenden sozialen Dienstleister in NRW, handeln.



■ Entdecken Sie Ihre persönliche Lebensstrategie neu





■ Wir engagieren uns für Sie

■ **Contilia Gruppe** | Monika Drobeck, Kunsttherapeutin | Carsten Brandenburg, Dipl. Sozialpädagoge, Dr. Hartmut Fahnenstich, Geragoge, Fachtherapeuten für Hirnleistungstraining, Memory-Clinic | Dr. Ursula Gollasch, Arbeitsmedizin und Gesundheitsmanagement | Dr. Johannes Haseke, Oberarzt Klinik für Geriatrie, Roswitha Lorscheid, ehrenamtliche Mitarbeiterin | Sr. Magdalena | Sr. Mathilda | Prof. Dr. Hans Georg Nehen, Direktor der Klinik für Geriatrie | Rainer Paust, Dipl.-Pädagoge, Psychotherapeut | Christa Potthoff, Seelsorgerin | Dr. Petra Rhoenisch, Klinik für Anästhesiologie | Andrea Rosin, Kunsttherapeutin | Prof. Dr. Georg V. Sabin, Direktor der Klinik für Kardiologie & Angiologie (Essen) | Elke Scheffer, Dipl.-Oecotrophologin, Training und Coaching | Dr. Michaela Schlenker, Oberärztin Frauenklinik | Dr. Jens Schulte-Herbrüggen, Oberarzt der Klinik für Gefäßchirurgie und Phlebologie | Simone Sturm, Pflegedirektorin | Thomas Tasch, Sportbiologe und Coach | PD Dr. Heinrich Wieneke, Chefarzt der Klinik für Kardiologie (Mülheim/R.) | **Kreativgruppe:** Mona Abouras, Anita Becker, Martina Endrigkeit, Gudrun Pfeil, Andrea Rosin, Anja Steinhoff, Julia Lackmann

■ **sowie ...** | Astrid Beining | Giselheid Bahrenberg, Pfarrerin | Essener Bündnis gegen Depression, Jane Splett-Bambynek, Regine Schmelzer | Ehrenamt Agentur Essen e. V. Kerstin Lehmann, Nicole Overdiek | Frauenberatung Essen, Birgit Klauer, Cornelia Simberg | Brigitte Heine | Brigitte Hieronimus, Autorin, Wechseljahrs- und Biographieberaterin | Uta Kaller | Küh-Catering | Dr. Detlef Pape, Autor, Ernährungsmediziner und Internist | Hanne Queisser-Hoppensack Yogalehrerin | Selbsthilfegruppe Verwaiste Eltern, Gisela Fischer | Selbsthilfegruppe Depression und Angst, Hannelore | Selbsthilfegruppe für Osteoporose Essen, Maria Jahner | Stadt-Parfümerie Pieper | Verena Stuemges | Suchtnotruf Essen e. V. Nicolin Vook-Chaban, Heidi Rosin | Trauernetzwerk Essen, Christiane Beiers | VGSU, Petra Brodesser, Birgit J. Held, Annette Rohde, Ulla Timmers-Trebing, Margret Westhoff | Unart e.V. (Leitung Kreativ Gruppe) Doris Halfmann | Uta Virkus | Wiese e.V. Gabriele Becker | Mechthild Zander, Gesangspädagogin

■ **Infostände im Klostergarten** | Bredeneyer Fitness Treff | Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V. | Contilia Gruppe | Deutsche Gesellschaft für das hochbegabte Kind e.V., Gesprächskreis Essen | Ehrenamt Agentur Essen e. V. | Frauen-selbsthilfe nach Krebs | Selbsthilfegruppe ADHS – trotzdem gut | Selbsthilfegruppe Polycystisches Ovarialsyndrom | Suchtnotruf Essen e. V. | ITZ - Therapie- und Trainingszentrum im Hilarion GmbH | VGSU Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie an der Universität Duisburg-Essen e. V. | Buchhandlung Hilberath & Lange | WIESE e. V. Selbsthilfeberatung

Veranstalter



Contilia Management GmbH
Elisabeth-Krankenhaus Essen
BodyGuard! Zentrum für Präventionsmedizin
Geriatrie-Zentrum Haus Berge
St. Marien-Hospital Mülheim a. d. Ruhr
Therapie- und Trainingszentrum im Hilarion

Mitveranstalter



Ehrenamt
Agentur
Essen



Mitwirkende



Therapie- und
Trainingszentrum
im Hilarion GmbH



■ Kontakt

Contilia Management GmbH
Klara-Kopp-Weg 3
D-45138 Essen

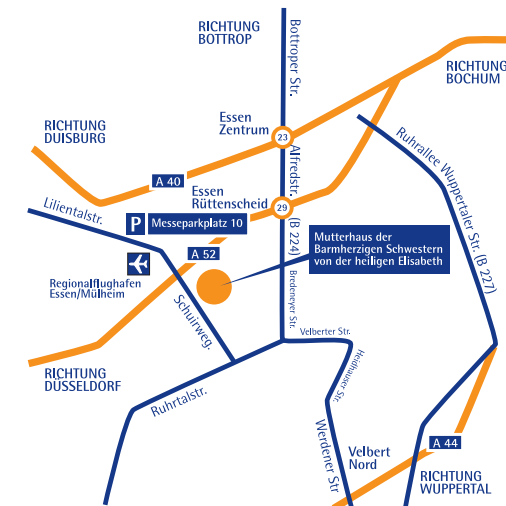
Fon: 0201 897 28 404 oder 01520 4189113
www.contilia.de

■ Veranstaltungsort

Mutterhaus der Barmherzigen Schwestern
von der heiligen Elisabeth zu Essen
Schuirweg 107, 45133 Essen

■ Mit Bus und Bahn ab Essen Hauptbahnhof:

U-Bahn 11 Richtung Gruga bis „Martinstraße“
oder „Gruga Stadion“, dann Buslinie 142 Richtung
Kettwig bis Haltestelle „Abzweig Flughafen“.
Von hier ist der kurze Fußweg bis zum Kloster
beschildert.



Näheres zu den Veranstaltungen finden Sie unter
www.contilia.de/Veranstaltungen

Veranstungsübersicht

um 9.30 Uhr Begrüßung im Garten,
bei Regen im Festsaal

Zeit	Festsaal / Vorträge	Franziskus und Elisabeth	Zeit	Meditationsraum I	Meditationsraum II
10.00 Uhr	Über sich hinauswachsen Selbstwahrnehmung, Grenzerweiterung am Beispiel der Alpenüberquerung krebskranker Frauen <i>Gabriele Becker (Wiese e. V.), Rainer Paust (Contilia Management), Astrid Beining, Verena Stuemges, Uta Virkus</i>	Yoga-Schnupperkurs <i>Hanne Queisser-Hoppensack (Yogalehrerin)</i>	10.00 Uhr	Massagen/Physiotherapeutische Begutachtung über den ganzen Tag <i>(Therapie- und Trainingszentrum im Hilarion)</i>	Leben – Abschied nehmen und Neubeginn. Über den Umgang mit Trauer <i>Christiane Beiers (Trauernetzwerk Essen), Gisela Fischer (Selbsthilfegruppe Verwaiste Eltern)</i>
11.30 Uhr	Ein Herz und eine Seele Herzerkrankungen bei Frauen, <i>Prof. Georg V. Sabin (Elisabeth-Krankenhaus Essen)</i> Psyche und Herz, <i>PD Dr. Heinrich Wieneke (St. Marien-Hospital Mülheim a.d. Ruhr)</i>	Lesung: "Vom Glück der Schlaflosigkeit – ein Kopfkissenbuch für wache Nächte" <i>(Orell Füssli Verlag, Februar 2011)</i> <i>Brigitte Hieronimus (Autorin, Wechseljahrs- und Biographieberaterin)</i>	11.30 Uhr	 <p>Genießen Sie gesunde Snacks in unserem Kloster-Café</p>	Loslassen – Aufgabe und Chance! Vom Wiederentdecken der eigenen Interessen und den ersten Schritten auf dem Weg, Wünsche und Träume zu verwirklichen! <i>Nicolin Vook-Chaban und Heidi Rosin (Suchtnotruf Essen)</i>
13.00 Uhr	Philosophische Betrachtungen über das Glück <i>Prof. Hans-Georg Nehen (Geriatric-Zentrum Haus Berge)</i>	Burnout-Prävention für Frauen <i>Dr. Ursula Gollasch, Elke Scheffer, Rainer Paust (Contilia Management GmbH), Thomas Tasch (BodyGuard! Zentrum für Präventionsmedizin)</i>	13.00 Uhr		Wie Depression mein Leben änderte – Wege aus dem Tief. Erfahrungsberichte <i>Jane Splett-Bambynek und Regine Schmelzer (Essener Bündnis gegen Depression), Hannelore (Selbsthilfegruppe Depressionen und Angst)</i>
14.30 Uhr	Die Hormonformel – wie Frauen in die Gewichtsbalance zurückfinden Die eigenen Hormone als Schlüssel zu einer guten Figur <i>Dr. Detlef Pape (Autor „Schlank im Schlaf“) Dauer mit Diskussion rund 90 min</i>	Brustgesundheit – Gesprächskreis mit Anleitung zur Selbstabtastung am Modell <i>Dr. Michaela Schlenker (Elisabeth-Krankenhaus Essen)</i>	14.30 Uhr		Gehen – ohne sich selbst zu übergehen. <i>Elke Scheffer (Contilia Management)</i>
16.00 Uhr	Vom K(R)AMPF mit den Adern Prävention und Behandlung von Gefäßerkrankungen <i>Dr. Jens Schulte-Herbrüggen (Elisabeth-Krankenhaus Essen)</i>	Essen – Allheilmittel für die Seele? Vortrag und Gedankenaustausch <i>Cornelia Simmberg (Frauenberatung Essen)</i>	16.00 Uhr		Lust auf Leben! Lust auf mich! Ein Workshop zum Gedanken austauschen und ausprobieren <i>Birgit Klaner (Frauenberatung Essen)</i>
17.15 Uhr	Abschlussgottesdienst in der Klosterkirche mit Pastor Frigger <i>(Elisabeth-Krankenhaus Essen)</i>		17.15 Uhr	Abschlussgottesdienst in der Klosterkirche mit Pastor Frigger <i>(Elisabeth-Krankenhaus Essen)</i>	

Alle Angebote kostenfrei Anmeldung nicht erforderlich

- Die Angebote dauern zum größten Teil rund 45 Minuten.
- Die Zahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt.
- Es besteht kein Anspruch auf Teilnahme.
- Bei den Bewegungsangeboten empfiehlt es sich, bequeme Kleidung zu tragen.
- Während des ganzen Tages besteht die Möglichkeit zum Gespräch mit den Schwestern.
- Näheres zu den Veranstaltungen finden Sie unter www.contilia.de

Zeit	Kirche	Krypta	Außengelände	Zeit	Festzelt auf der Wiese Moderierte Gesprächskreise
10.00 Uhr	Spiritualität als Kraftquelle <i>Giselheid Bahrenberg (Pfarrerin)</i>	Osteoporose-Aktiv-Workshop <i>Petra Brodesser (VGSU)</i> <i>Maria Jahner (Osteoporose-Selbsthilfegruppe)</i>	Meditatives Walking – Gehmeditation <i>Birgit J. Held (VGSU)</i>	10.00 Uhr	Pflegende Angehörige als versteckte Patienten <i>Dr. Johannes Haseke</i> <i>(Geriatric-Zentrum Haus Berge)</i>
11.30 Uhr	Free the Voice! – Befreie die Stimme! Von der Gesangsübung zum Lied – ein funktionales Stimmtraining <i>Mechthild Zander (Gesangspädagogin)</i>	Qigong – die acht Brokate <i>Birgit J. Held (VGSU)</i>	Blühende Rückengesundheit – auch bei der Gartenarbeit <i>Petra Brodesser (VGSU)</i>	11.30 Uhr	Zeit für Neues Freiwilliges Engagement, das zu mir passt <i>Kerstin Lehmann, Nicole Overdiek</i> <i>(Ehrenamt Agentur Essen e. V.)</i>
13.00 Uhr	Atempause <i>Christa Potthoff (Seelsorgerin)</i> <i>Elisabeth-Krankenhaus Essen</i>	Die wunderbare Kraft des Atmens <i>Margret Westhoff (VGSU)</i>	Besser laufen – Fußgesundheits <i>Annette Rohde (VGSU)</i>	13.00 Uhr	Chronische Schmerzen <i>Dr. Petra Rhoenisch</i> <i>(Elisabeth-Krankenhaus Essen)</i>
14.30 Uhr	Atempause <i>Christa Potthoff (Seelsorgerin)</i> <i>Elisabeth-Krankenhaus Essen</i>	Mit Humor das Leben meistern <i>Ulla Timmers-Trebing (VGSU)</i>	Hui Chun Gong „Übungen zur Rückkehr des Frühlings“ <i>Annette Rohde (VGSU)</i>	14.30 Uhr	Ist seelische Widerstandsfähigkeit erlernbar? <i>Simone Sturm</i> <i>(Elisabeth-Krankenhaus Essen)</i>
16.00 Uhr		Balance und Haltung im ¾-Takt <i>Petra Brodesser (VGSU)</i>	Lachyoga – lachend die Gesundheit stärken? <i>Ulla Timmers-Trebing, (VGSU)</i>	16.00 Uhr	Lebensfreude ist keine Frage des Alters! <i>Roswitha Lorscheid</i> <i>(St. Marien-Hospital Mülheim a.d. Ruhr)</i>
17.15 Uhr	Abschlussgottesdienst in der Klosterkirche mit Pastor Frigger <i>(Elisabeth-Krankenhaus Essen)</i>			17.15 Uhr	

Weitere Angebote, die auf Sie warten

Innenhof

- **Kunsttherapeutisches Angebot**
„Entdecke Dich selbst“
10.30 - 12.00 Uhr, *Andrea Rosin*
14.30 - 16.00 Uhr, *Monika Drobeck*
- **Entspannungsmusik**
Sr. Magdalena, Uta Kaller, Brigitte Heine, Sr. Mathilda
13.00-13.45 Uhr

Am Innenhof

- **Gedächtnis-Check ca. 15 Minuten**
Dr. Hartmut Fahnenstich, Carsten Brandenburg (Memory-Clinic Essen, Geriatric-Zentrum Haus Berge)
11 Uhr bis 17 Uhr

Infowiese

- **Kleines Make-up, Handmassage, Aromadüfte**
Parfümerie Pieper
- **Büchertisch**
Buchhandlung Hilberath Et Lange

Kunst im Kloster

- **Ausstellung von Werken der Kreativgruppe von Contilia Mitarbeiterinnen**