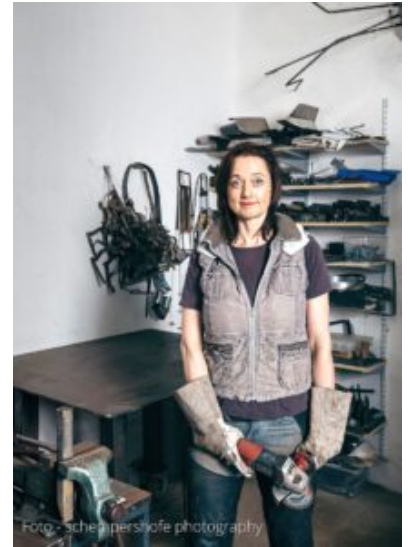


„AMOR, STAHL & EISEN“ in der Städtischen Galerie „sohle 1“: Vernissage mit Künstlerin Angela Schilling

AMOR STAHL EISEN



Am Sonntag, 27. Oktober lädt das Kulturreferat um 15 Uhr zur Ausstellungseröffnung „AMOR, STAHL & EISEN“ der Künstlerin Angela Schilling ein. Die Einführungsrede wird Timm Ulrichs halten. Die Künstlerin ist anwesend.



Angela Schilling.
Foto: schempershofe
photography

Angela Schilling studierte Freie Kunst an der Kunstakademie Münster und war Meisterschülerin von Timm Ulrichs. Seit einem Stipendienaufenthalt in den USA spielen Waffen in den Kunstwerken eine große Rolle, welche die Themenfelder von Liebe und Tod neu bereichern und sich konsequent durch ihre Werke ziehen.

Die Besucher und Besucherinnen dürfen sich auf besondere Kunstwerke freuen.

„Skulpturen aus Bronze, Stahl und Eisen; geschaffen, um den Krieg in den Schlaf zu singen“, so die Künstlerin über Ihre Werke.

Timm Ulrichs über Künstlerin Angela Schilling:

„Zur Charakterisierung von Angela Schillings Haltung lässt sich sagen: Ihre künstlerische Arbeit macht die Künstlerin mit großer Hingabe, intensivem Einfühlungsvermögen und einer seltenen Fähigkeit zu geistvoller Pointierung. Ihre Themen beziehen sich nicht auf eine Kunst des ‚L’art pour l’art‘; sie sind vielmehr verankert in Lebensformen und Verhaltensweisen, denen wir bewusst oder unbewusst nachgehen und nachgeben.“

Der Blick der Künstlerin ist zugleich jener der Anthropologin

und Ethnologin, die die Erscheinungen unserer Kultur daraufhin untersucht, ob sie denn als konstant oder veränderbar zu betrachten sind. Das betrifft nicht nur die vermeintlichen Rollen der Frau oder Geschlechterdifferenzen, sondern weitet sich zum interkulturellen Vergleich. Aus einem „So“ wird, im relativierend-distanzierenden Blick, leicht ein „Und-auch-Anders“. [...] Eine solche weg-weisende Funktion von Kunst zielt weit, und wenn sie auch nicht die Veränderung gesellschaftlicher Zustände explizit auf ihre Fahnen geschrieben hat: Ihr heimliches Ziel bleibt, bei allem Understatement, doch: ‚Welt-Verbesserung‘, im ganz direkten Wortsinn.“

Pfarrei Heilig Geist bietet Gesprächsreihe für Trauernde an

Viele, die durch den Tod einen lieben Menschen verloren haben, fühlen sich so, als wären sie wie in eine Wüste ausgesetzt. Sie fühlen sich einsam, orientierungslos, wissen nicht mehr weiter und sehnen sich nach einem Begleiter, der ihnen hilft, Wege aus dieser Wüste zu finden.

„Wege aus der Wüste zum Regenbogen“ – unter diesem Leitwort bietet die Pfarrei Heilig Geist in Bergkamen eine Gesprächsreihe an, die an insgesamt neun Abenden die gute Möglichkeit bietet über seine/ihre Trauer und die damit verbundenen Gefühle zu sprechen. Die besonders gestalteten Abende finden statt

14tägig von November 2024 bis März 2025

im Elisabeth-Haus in der Parkstraße 2, Bergkamen.

Die Leitung haben Pastor Günter Kischkewitz und Diakon Andreas Hintermüller.

Eingeladen sind alle, die sich mit anderen, denen es ähnlich ergeht, über ihren Verlust und ihre Erfahrungen austauschen möchten und gemeinsam neue Wege aus dieser Wüste heraus entdecken wollen.

Wer sich für eine Teilnahme interessiert und sich näher informieren möchte, kann dies auf der Internetseite www.katholische-kirche-in-bergkamen.de oder dem Aushang in den Schaukästen vor den Kirchen oder direkt bei Pastor Kischkewitz.

Ev. Kindergartenwerk schließt Kita-Gruppen – auch eine im Familienzentrum Bodelschwinghhaus in Bergkamen

Im März 2023 hat die Kreissynode des Evangelischen Kirchenkreises Unna beschlossen, seine bisherige finanzielle Förderung der Kita-Arbeit beizubehalten. Die liegt bei 10,5% des Kirchenkreis-Haushalts, rund 1 Mio Euro im Jahr. Da die Finanzierung durch das Land NRW nicht auskömmlich ist, sind Anpassungen unausweichlich. Bereits im Frühjahr wurde die personelle Besetzung weitgehend an die gesetzliche Mindesthöhe angepasst. In einem jetzt folgenden Schritt reduziert das

Kindergartenwerk die Anzahl der Betreuungsplätze. Konkret heißt dies, dass einzelne Gruppen mit Ende des laufenden Kindergartenjahres zum 31. Juli 2025 abgebaut werden. Betroffen davon ist jeweils eine Gruppe in folgenden Einrichtungen:

- Ev. Familienzentrum Bodelschwinghaus, Bergkamen
- Ev. Familienzentrum Kinderarche, Unna
- Ev. Kita Noah, Unna-Hemmerde
- Ev. Kita Zur Wasserburg, Fröndenberg
- Ev. Familienzentrum Löwenzahn, Holzwickede

Die Betreuung der Kinder mit bestehendem Betreuungsvertrag ist sichergestellt. Jedoch kann für die oben genannten Kitas nicht garantiert werden, dass ein Betreuungsvertrag zur Aufnahme von Geschwisterkindern abgeschlossen werden kann.

In einer Versammlung wurden die Mitarbeitenden hierüber am Montag, den 14. Oktober informiert. Der dadurch nötige Personalabbau geschieht nach einem Sozialplan im gesamten Kindergartenwerk. Hierbei wird alles darangesetzt, durch gezielte Steuerung der neuen Gruppenformen den Abbau so gering wie möglich zu halten. Über einen Elternbrief wurden die Familien ebenfalls in Kenntnis gesetzt. Im ersten Quartal 2025 wird es dazu einen Elternabend geben. Auch mit den zuständigen Kommunen steht man in engem Kontakt. Mit diesen besteht zudem ein intensiver Dialog über die weitere Absicherung der Arbeit.

„Wir bedauern es zutiefst, unsere Kita-Plätze im kommenden Kindergartenjahr nicht mehr im bisherigen Umfang aufrecht erhalten zu können. Wir alle wissen, dass die Kita die erste, elementare Bildungseinrichtung ist, die unsere Kinder besuchen.“, so Geschäftsführerin Tordis Durmis. Verwaltungsleiter Thomas Sauerwein konkretisiert das Vorgehen: „Aufgrund der nicht ausreichenden Finanzierung des Landes NRW können wir unsere gesellschaftliche Verantwortung nicht mehr wie auch von uns gewünscht ausfüllen.“

Die fehlende vollständige Finanzierung der Kitas ist wesentlicher Grund für diese Maßnahmen. So spricht sich der Kirchenkreis deutlich für die Erhöhung der Landesfinanzierung aus. „Wir sind nicht mehr in der Lage, fehlende Landesmittel durch Kirchensteuern auszugleichen.“, beschreibt Sauerwein die Situation.

Mit dem Eigenanteil in Höhe von 10,5 % der Kirchensteuern wird nach den Grundzügen der KiBiz-Finanzierung der vierprozentige Trägeranteil finanziert. Der Finanzbedarf fällt aber wegen der steigenden Personalkosten (Tarifsteigerungen), der steigenden Verwaltungs-, Sach- und Betriebskosten deutlich höher aus. Diese Steigerungen müssen gänzlich vom Träger finanziert werden, was im Evangelischen Kirchenkreis Unna in den vergangenen Jahren gelungen ist. Das ist jetzt nicht mehr möglich, ohne dass das gesamte Finanzvolumen des Kirchenkreises mit seinen 13 Kirchengemeinden und den weiteren synodalen Diensten in eine unverantwortbare Schieflage kommt.

Über alle Entwicklungen wurden in den vergangenen Monaten Gespräche geführt, um tragbare Lösungen zu finden. So mit dem Evangelischen Verband für Kindertageseinrichtungen und mit Vertretern der Politik aus Land und Kommunen. Der Evangelische Kirchenkreis Unna beteiligt sich daher auch an der Kundgebung „NRW bleib sozial!“ am 13.11.2024 in Düsseldorf.

**Ein besonderes Konzert mit
Alexandre Santos und Leonardo
Barbosa sowie einer**

Überraschung in der Marina Rünthe



Alexandre Santos und Leonardo Barbosa mit Freya Deiting im Trauzimmer der Marina Rünthe.

Das passende Kontrastprogramm zum kühlen Herbstabend gab es am Montag im Trauzimmer der Marina Rünthe: Zum zweiten Mal gastierte das brasilianische Duo Alexandre Santos (Gitarre, Gesang) und Leonardo Barbosa (Schlagzeug) in Bergkamen. Im Gepäck hatten sie eine heiße Mischung aus Samba, Bossa Nova, Musik aus dem Norden ihrer Heimat, gewürzt mit eine Prise Jazz und Reggae.

Schon nach kurze Zeite war es dem Publikum dieses Sonderkonzerts warm geworden, obwohl die Heizkörper nicht viel hergaben. Vor allem Besucherinnen bewegten auf ihren Sitzplätzen im Rhythmus der mitreißenden Musik. Als Alexandre Santos und Leonardo Barbosa zum Reggae „Don` t worry, be happy“ des US-amerikanischen Jazzsängers Bobby McFerrin anstimmten, hielt es einige nicht mehr auf den Stühlen und das Publikum

wurde zum Backgroundchor.

Vor schlug die Stunde für „The Girl from Ipanema“. Für diesen Bossa Nova verstärkte die Geigerin Freya Deiting das Duo zum Trio und brachte jazzige Klänge in diesen Evergreen. Die Profimusikerin und Musikpädagogin berichtete dem Publikum im Trauzimmer, wie sie vor rund einem Dutzend Jahren während eines Urlaubs Alexandre Santos der damals als Straßenmusiker in Lissabon unterwegs war, gehört hatte und ihn anschließend für Konzerte in Deutschland begeistern konnte. Er wollte aber nicht allein kommen, sondern nur mit dem Schlagzeuger Leonardo Barbosa. 2014 hatten beide beispielsweise ein Gastspiel im Dortmunder Domizil.

Vielleicht dauert es nicht wieder vier Jahre, bis Alexandre Santos und Leonardo Barbosa wieder in Bergkamen auftreten werden. Freya Deiting wird hingegen bereits am 3. November in der Kamener Konzertaula die Begleitband des Chores „Die letzten Heuler“ verstärken.

Heizen im Bestandsbau – Wege zur effizienten Wärmeversorgung

In Zeiten intensiver und oft emotionsgeladener Diskussionen um Energiekosten, Klimaschutz und die zukünftige Wärmeversorgung, suchen viele Hausbesitzer nach Orientierung und verlässlichen Informationen – genau hier setzt der Vortrag am **07. November in der Ökologiestation** an. Ab 18:00 Uhr wird Referent **Ferdinand Dillkötter**, Verfahrenstechniker und

unabhängiger Experte, einen umfassenden Überblick über die aktuellen Entwicklungen und Möglichkeiten zum Thema „Heizen im Bestandsbau“ geben.

Zentrale Themen des Vortrags sind die neuen rechtlichen Rahmenbedingungen wie das **Gebäude-Energiegesetz (GEG)**, das **Wärmeplanungsgesetz (WPG)**, die **Bundesförderung für effiziente Gebäude (BEG)** sowie das **Solarpaket I** der Bundesregierung und die **EU-Gebäuderichtlinie (EPBD)**. Dillkötter wird zeigen, welche Heizungsarten sich seit dem 1. Januar 2024 anbieten und welche Rahmenbedingungen für die jeweilige Technologie sprechen.

Ein besonderer Schwerpunkt des Vortrags liegt auf dem Thema **Wärmepumpen**. Hierbei wird Dillkötter intensiv darauf eingehen, wie diese Technologie funktioniert, was beim Einbau im Bestandsbau beachtet werden muss und welche wirtschaftlichen Auswirkungen sie hat. Er wird unter anderem auf **Aspekte** wie die **Jahresarbeitszahl**, **Wärmespeicher**, **Kältemittel**, **Wärmequellen** und die **Vorlauftemperatur** eingehen. Zusätzlich wird erläutert, wie eine **Photovoltaikanlage (PV-Anlage)** die Wirtschaftlichkeit einer Wärmepumpe beeinflusst und wie diese ausgelegt werden sollte.

Anhand seines eigenen Hauses – ein 44 Jahre alter Bestandsbau, der von einer Gasheizung auf eine Wärmepumpe umgestellt wurde – wird Dillkötter konkrete Zahlen präsentieren, um die Effizienz und Wirtschaftlichkeit dieser Technologie zu veranschaulichen. Zusätzlich wird ein **Rechentool** vorgestellt, das zeigt, wie sich verschiedene Parameter auf die Ökonomie und Ökologie der Heizlösung auswirken. Auch ein **optimierter Sanierungsplan** wird berechnet, der darlegt, welche Sanierungsmaßnahmen sich am besten amortisieren und in welcher Reihenfolge sie sinnvoll sind.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Um Anmeldung wird gebeten unter 02389 980911 oder per Mail an sandrine.seth@uwz-westfalen.de

Zwei Gästeführungen am Sonntag, 20. Oktober 2024



Zu zwei Führungen lädt am kommenden Sonntag, 21. Oktober, der Gästeführerring Bergkamen ein.

Buntes Herbstlaub auf der Halde

Wanderung über die sich im Herbstkleid befindliche Bergkamener Halde. Erfahrt mehr über die Entwicklung, Flora und Fauna sowie den Korridorpark.

Die Teilnahme an der Führung kostet je fünf Euro pro Person, für Kinder bis zu zwölf Jahren ist diese kostenfrei. Die Führung findet statt, wenn sich mindestens fünf interessierte

Personen am Startpunkt einfinden. Wer teilnehmen möchte, sollte witterungsangepasste Bekleidung tragen.

- Termin: Sonntag, 20. Oktober 2024
- Beginn: 11.00 Uhr
- Dauer: ca. 2 Stunden
- Treffpunkt: Haldenparkplatz, Erich-Ollenhauer-Straße, Binsenheide, Weddinghofen
- Kosten: 5,00 € pro Person (Kinder bis 12 Jahre frei)
- Mindestteilnehmerzahl: 5
- Leitung: Marie-Luise Kilinski
- Hunde dürfen mitgebracht werden

Evangelischer Friedhof in Oberaden – barrierefrei und Rollator geeignet

Erhältet Auskünfte zur Geschichte des Evangelischen Friedhofes sowie die ein oder andere Begebenheit und Kuriosität, die sich im Laufe des nunmehr über 100 Jahre alten Gottesackers ereignet hat.

Die Teilnahme an der Führung kostet fünf Euro pro Person, für Kinder bis zu zwölf Jahren ist diese kostenfrei. Die Führung findet statt, wenn sich mindestens fünf interessierte Personen am Startpunkt einfinden. Wer teilnehmen möchte, sollte witterungsangepasste Bekleidung tragen.

- Termin: Sonntag, 20. Oktober 2024
- Beginn: 14.00 Uhr
- Dauer: ca. 2 Stunden
- Treffpunkt: Pavillon auf dem Friedhof/ Mühlenstraße, Oberaden
- Kosten: 5,00 € pro Person (Kinder bis 12 Jahre frei)
- Mindestteilnehmerzahl: 5
- Leitung: Dieter Tatenhorst
- Hunde dürfen mitgebracht werden

Erdarbeiten auf Bergkamens größter Baustelle kurz vor dem Abschluss – Wasserstadt Aden: nächster Meilenstein in Sichtweite



Großbaustelle Wasserstadt Aden.

Bevor 2027 die ersten Häuser und Wohnungen in der Wasserstadt Aden bezugsfertig sind, muss auf der Baustelle viel Erde bewegt werden: Insgesamt rund 1,3 Mio. Kubikmeter – das entspricht dem Inhalt von mehr als 50.000 Lkw-Muldenkippern. Nach fünf Jahren intensiven Baggerns und Schaufelns nähern

sich die Erdarbeiten jetzt dem Ende. Sofern das Wetter mitspielt und sich der Regen zurückhält, können sie noch im Oktober abgeschlossen werden. Die Arbeiten auf dem Kerngebiet der Wasserstadt – einschließlich des gerade entstehenden Adensees – liegen damit voll im Zeitplan.

Doch warum waren die gigantischen Erdbewegungen überhaupt erforderlich? Das lag an den Niveauunterschieden auf dem ehemaligen Zechengelände. „Um eine ebene, bebaubare Fläche zu erhalten, musste im Norden Bodenmaterial abgetragen und im Süden bis zu 8 m hoch angefüllt werden“, erklärt Projektleiter Sebastian Wiese. Zum Teil ließ sich der dafür benötigte Boden vor Ort entnehmen und umlagern. Der Rest musste angeliefert werden. In beiden Fällen wurde nur Boden verwendet, der die vom Kreis Unna über den Sanierungsplan vorgegebenen Werte einhält.

Der Sanierungsplan war eine entscheidende Voraussetzung für den Bau der Wasserstadt Aden. Er regelt den Umgang mit den auf der Fläche vorhandenen Böden sowie die Qualitäten des anzuliefernden Bodenmaterials. Der Plan wurde durch den Kreis Unna genehmigt und die darin enthaltenen Vorgaben sind zwingend einzuhalten. Dadurch ist sichergestellt, dass von der Fläche keine Gefahren für Mensch und Umwelt ausgehen.

Ausgebaute Böden, die diese Werte nicht erfüllten, lagern in einem separaten Bereich im Südwesten der Baustelle. „Dort sind sie durch mehrere Schichten aus mineralischem Ton – sogenannte Bentonitmatten –, Dichtungsfolien und Geotextil eingekapselt und nach allen Seiten sicher von der Umwelt abgeschirmt“, beschreibt Wiese diesen wesentlichen Punkt des Sanierungsplans. Abschließend wird die Dichtung mit einer mindestens 1 m mächtigen Schicht aus Pflanzboden überdeckt, sodass im zukünftigen Adenpark ein grüner Hügel verbleibt.

Um die Sicherheit für die Umwelt weiter zu erhöhen, ist unterhalb des Hügels eine Drainage mit Anschluss an einen Schacht verlegt worden. Sickerwasser wird hier aufgefangen und

anschließend chemisch untersucht. Sofern sich dabei auffällige Messwerte ergeben, wird das Wasser mit einer mobilen Anlage vor Ort gereinigt, bevor es in die Kanalisation geleitet wird. Bisher waren die Mengen jedoch so gering, dass die Anlage kaum etwas zu tun hatte. Sollte nach Abschluss der Arbeiten überhaupt noch Sickerwasser anfallen, wird es auch weiterhin unter Aufsicht des Kreises Unna beprobt und bei Bedarf gereinigt.

Internationaler Besuch im Sportzentrum am Häupenweg: TC Bergkamen-Weddinghofen und EC Bergkamen kooperieren



Das Team des HK Budapest vor dem Eingang zum TC Bergkamen-Weddinghofen.

Internationaler Besuch beim TC Bergkamen-Weddinghofen. Vor der zwölfstündigen Autofahrt nach Budapest stärkten sich die Gäste der Eishockey-Bärinnen im Bistro Glückauf mit Pasta und Pizza. Immer häufiger finden sich die Eishockeyspieler und Spielerinnen auch auf der Tennisanlage ein.



Dirk Urbanczyk, Michael Tolksdorf und Andrej Jung mit dem Trikot des EC Bergkamen.

„Wir arbeiten aktuell vermehrt an einer Kooperation zwischen dem Tennisverein, den Bären und den Grizzlys“, sagt Dirk Urbanczyk, 2. Vorsitzender des Tennisvereins. Im Fokus steht grundsätzlich eine stärkere Kooperation im Sportzentrum Weddinghofen. Beide Vereine setzen sich zudem in Zusammenarbeit mit der Stadt für einen neuen Multicourt ein. Er soll beiden Vereinen die Möglichkeit geben, ihr Angebot weiter auszubauen. Der TC Bergkamen-Weddinghofen kann diesen Multicourt in Zukunft als Jugendplatz und Pickleballplatz nutzen, während sich die Eishockeyspieler und -Spielerinnen hier in Zukunft aufwärmen können.

Durch die Kooperation ist es auch einzelnen Vereinsmitgliedern gelungen, sich im jeweils anderen Verein zu engagieren. Sowohl das Bistro Glückauf von Inhaberin Shirley Ann Schulz und ihrem Lebensgefährten Michael Tolksdorf als auch die Firma Mannstein Metallbau von Inhaber Andrej Jung engagieren sich nun auch für die Eishockeydamen. Seit dieser Saison sind sie als Sponsoren für die Bergkamener Bärinnen im Einsatz. Unterstützung wie diese durch lokale Unternehmen ermöglicht den Bärinnen die zum Teil teuren Auswärtsfahrten bis nach Budapest und sorgt für einen regen Austausch zwischen beiden Vereinen.

EBB und Wertstoffhof mit neuem Angebot: Kostenfreie Laubentsorgung am Wertstoffhof

Wohin mit den vielen bunten Blättern? Diese Frage beschäftigt viele Menschen in Bergkamen sobald der Herbst beginnt. Der

Entsorgungsbetrieb Bergkamen (EBB) bietet ihnen in diesem Zusammenhang jetzt einen neuen Service an: Bis zum 31. Dezember können die Bürgerinnen und Bürger am Wertstoffhof im Haldenweg kostenfrei Laub abgeben. „Durch die Kooperation mit dem Kompostwerk Lünen schließen wir eine Lücke in der Entsorgung und ermöglichen die Umwandlung von Laub in Humus und Energie“, betont Bürgermeister Bernd Schäfer den doppelten Nutzen des neuen Angebots.

Den neuen Service hatte der Betriebsausschuss des Rates der Stadt Bergkamen am 8. Mai 2024 beraten und beschlossen, nachdem fünf Parteien einen entsprechenden Prüfauftrag erteilt hatten. Stephan Polplatz, Betriebsleiter des EBB, weist darauf hin, dass zusätzlich zum Angebot auf dem Wertstoffhof wie in den letzten Jahren elf Gitterboxen eine weitere Möglichkeit zur kostenfreien Laubentsorgung sind: „Die Sammelboxen für Laub wurden in der vergangenen Woche aufgestellt.“

Vorwurf der Beleidigung: „Kann aber gar kein Türkisch...“

von Andreas Milk

Die Anklage gegen den Bergkamener Heinz S. (Name geändert) basierte nicht zuletzt auf unterstellten Sprachkenntnissen. Auf Türkisch soll er am Mittag des 30. April an der Shell-Tankstelle Werner Straße eine Frau mit türkischen Wurzeln beleidigt haben. Die angeblichen Beschimpfungen waren übel.

Aber Heinz S. versichert durchaus glaubhaft: Der türkischen Sprache sei er gar nicht mächtig. Schon Englisch wäre heikel.

An besagtem Apriltag hatte die Frau in ihrem Auto den Bergkamener – Heinz S. war zu Fuß unterwegs – wohl geschnitten. S. konnte nach eigenen Angaben eine Kollision vermeiden, indem er beherzt zur Seite sprang. Ein paar Meter weiter: Wiedersehen auf dem Tankstellengelände. Es kam zu einem Streit. Gegenseitige Beleidigungen sollen gefallen sein. Die Polizei wurde hinzugezogen; die Frau erstattete Anzeige gegen Heinz S. – und er selbst hatte womöglich das Gleiche vor, aber das ging irgendwie unter.

Einige Zeit später bekam S. einen Strafbefehl – eine Geldstrafe. Er legte Einspruch ein. Drum war das Ganze nun Gegenstand eines öffentlichen Termins im Kamener Amtsgericht.

S. war da, einen Verteidiger hatte er auch mitgebracht. Doch es fehlte die mutmaßlich beleidigte Frau. Ihr Interesse an einer Strafverfolgung sei nicht allzu ausgeprägt, folgerte der Richter. Er stellte mit Zustimmung der Staatsanwaltschaft das Verfahren gegen Heinz S. ohne irgendwelche Auflagen ein. Die Frau muss wegen ihres unentschuldigten Fehlens als Zeugin 300 Euro Ordnungsgeld zahlen – ersatzweise drei Tage in Ordnungshaft sitzen.

Entspannung mit Musik:
Kursreihe von Rafaela
Schützner auf der

Ökologiestation

„Mit Achtsamkeit und Musik wird's leichter“, so lautet das Motto der Kursreihe, die am Dienstag, den 29. Oktober 2024, auf der Ökologiestation, Dr.-Detlef-Timpe-Weg 1, 59192 Bergkamen, beginnt. Jeweils von 18:00 bis 20:00 Uhr können Teilnehmende in vier Sitzungen ihren Körper gezielt durch das Hören von Musik entspannen. Rafaela Schützner gibt außerdem wertvolle Tipps und beantwortet Fragen wie „Was ist Stress? Was bewirkt er im Körper, Geist und Seele? Und wie kann Achtsamkeit im Alltag praktisch angewendet und genutzt werden?“

In diesem Kurs erleben die Teilnehmenden eine Mischung aus informativen Vorträgen, praktischen Übungen und Methoden, die im täglichen Leben weiterhelfen können. Nach Abschluss des Kurses werden die Teilnehmenden mit einem Werkzeugkasten voll einfacher, aber effektiver und alltagstauglicher Entspannungsmethoden nach Hause gehen, mit denen sie sich selbst stärken und gezielt zur Entspannung finden können.

Weitere Termine: 5.11., 12.11. und 19.11.

Außerdem bietet Rafaela Schützner auch einen Tageskurs auf der Ökostation am Sonntag, 10.11., 11:00 – 15:00 Uhr, an.

Die Teilnahmegebühr beträgt 17,00 € pro Person und Kurs. Eine Anmeldung ist unter der Telefonnummer 0 23 89 – 98 09 11 möglich. Weitere Informationen erhalten Sie beim Umweltzentrum Westfalen.