

Ankündigungstexte der ReferentInnen

Elke Müller-Seelig, Kommunikationstrainerin und Gabi Scheuring, Seelsorgerin

Eltern stark machen für den Familienalltag mit Kindern

Eltern brauchen Frieden - Kinder brauchen Regeln. In diesem Workshop für Eltern beschäftigen wir uns mit „bestimmten“ Freiheiten, Grenzen, Geschwisterstreit und sonstigen „Anstrengungen“ in der Familie. Hier ist Platz für Hintergrundinformationen, Strategien, Tipps und Erfahrungsaustausch für einen gelassenen Umgang im Alltag mit Kindern mit Hilfe von Kommunikation oder auch Nicht-Kommunikation! Nach dem Motto: Handeln statt diskutieren!

Hannah Müller, Ergotherapeutin

Wahrnehmung und Wahrnehmungsverarbeitung beim UTS für Eltern

Dieser Workshop erklärt die Wahrnehmungsvorgänge des Körpers allgemein mit entsprechenden Hintergrundinformationen und bietet einen Austausch von Erfahrungen beim UTS. Zudem besteht die Möglichkeit Fragen zum Thema Wahrnehmung zu stellen und Tipps zu individuellen Förderungsmöglichkeiten zu erhalten.

Hannah Müller, Ergotherapeutin

Training sozialer Kompetenzen für Alle - „Neinsagen“ leicht gemacht!

Schluss mit Ärger und Stress, her mit der Selbstfürsorge. In diesem Workshop geht es darum mit praktischen Übungen ein sicheres Verhalten im Alltag zu trainieren um eigene Bedürfnisse durchzusetzen.

Angelika Bock, Diplom-Psychologin

Meinen Platz in der Gruppe einnehmen

Wie kann ich mich in eine Gruppe integrieren? Wie mit Konflikten in einer Gruppe umgehen? Wie kann ich mich in einer Gruppe wohlfühlen und akzeptiert fühlen? Solche Fragen beschäftigen TeilnehmerInnen von Gruppen immer wieder - und vor allem bei einem Neueinstieg oder Wechsel. Vielleicht gab es auch größere Veränderungen in der Gruppe und es ist notwendig, sich neu zu orientieren... Erste Hilfen für solche Situationen wollen wir hier erarbeiten.

Angelika Bock, Diplom-Psychologin

Was mich stark macht - Selbstfürsorge und Soziale Kompetenz

In einem Alltag, der hektisch ist und immer wieder an die eigenen Grenzen bringt ist es um so wichtiger, gut für sich selbst zu sorgen und „den Akku wieder aufzuladen“... Dazu gehört auch, sich rechtzeitig und angemessen gegen überzogene Forderungen anderer abzugrenzen. Das soll hier geübt werden und dafür möchte ich allen den Rücken stärken.

Angela Grimm-Kraft

Älter werden gestalten

Älter werden ist ein Vorgang, dem wir uns alle nicht entziehen können. Doch was können wir selber tun, um unser Leben im Alter positiv zu beeinflussen und etwas die Angst vor dem Alter abzubauen? Ist Älter werden mit dem Turner-Syndrom anders? Diesen und anderen Fragen zu diesem Thema wollen wir gemeinsam nachgehen.

Marlene Klose, Gestalttherapeutin

Was ich dir schon immer sagen wollte! Wie sage ich es meinem/r Liebsten?

Manches bedrückt mich, manches möchte ich gern loswerden. Gefühle der Enttäuschung wollen ernst genommen werden. Sage ich oft genug: Ich mag dich? Oder danke?
Workshop für Paare und Teile eines Paares

Marlene Klose, Gestalttherapeutin

Kinderwunsch - zwischen Hoffnung, Traum und Enttäuschungen

Wie gehe ich damit, mit mir, mit meinem Partner, meiner Partnerin um?

Mit der Sehnsucht ein Kind zu bekommen gehören Turner-Frauen zu vielen anderen Paaren, die sich ebenfalls Kinder wünschen. An diesem Nachmittag tauschen wir unsere Erfahrungen miteinander aus, achten auf die Gefühle und auf uns selbst. Wichtig seid ihr - und eure Beziehung!

Bettina von Hanffstengel, Diplom-Sozialpädagogin

„Ach du liebe Zeit!“ - Mach einen Plan und erreiche deine Ziele

Welche Ziele hast du in deinem Beruf oder in deinem Privatleben? Was treibt dich an? Was ist dir am wichtigsten? Wie kannst du dir die Zeit einteilen, um deine Ziele zu erreichen? Diesen und anderen Fragen wollen wir uns stellen und einen Plan machen.

Bettina von Hanffstengel, Märchenerzählerin

Märchenzeit

Ich lade euch ein, nach einem anstrengenden und ausgefüllten Tag voller Neuigkeiten und Begegnungen einfach mal die Seele baumeln zu lassen, den Märchen, die ich aus der Mongolei mitgebracht habe, zu lauschen und den Gefühlen und Bildern nachzuspüren, die sie in euch auslösen.