



# Pressedienst

10. Januar 2020

15/2020 **Messpunkte von Verkehrskontrollen**

16/2020 **Gewerbeabteilung muss vorübergehend  
Öffnungszeiten reduzieren**

17/2020 Neues Seminar der VHS:  
**Achtsamkeit und Kommunikation - Der Dialog-  
Prozess**

18/2020 **VHS-Workshop „Achtsam durch das Jahr“**





10. Januar 2020

15/2020

## Messpunkte von Verkehrskontrollen

Wöchentlich gibt die Stadtverwaltung die Messpunkte ihrer Verkehrskontrollen bekannt. Der Blitzwagen der Abteilung Straßenverkehr des Bereichs Ordnung und Bürgerservice steht in der kommenden Woche an folgenden Standorten:

- Montag, 13. Januar: Bahnhofstraße, Henrichenburger Straße, Bodelschwinger Straße, Oststraße u.a
- Dienstag, 14. Januar: Bladenhorster Straße, In der Wanne, Hubertusstraße, Pallasstraße u.a
- Mittwoch, 15. Januar: Bockenfelder Straße, Emscherstraße, Viktoriastraße, Heerstraße u.a
- Donnerstag, 16. Januar: Bochumer Straße, Suderwicher Straße, Wilhelmstraße, Lange Straße u.a
- Freitag, 17. Januar: Deininghauser Weg, Cottenburgstraße, Ackerstraße, Horststraße u.a
- Samstag, 18. Januar: Mengeder Straße, Ringstraße, Westring u.a
- Sonntag, 19. Januar: Heberwerkstraße, Habinghorster Straße u.a

Darüber hinaus kann der Wagen an jeder anderen Stelle im Stadtgebiet stehen.





# Pressedienst

10. Januar 2020

16/2020

## Gewerbeabteilung muss vorrübergehend Öffnungszeiten reduzieren

Die Gewerbeabteilung der Stadtverwaltung ist zurzeit nur eingeschränkt erreichbar. Vorrübergehend ist die Abteilung montags und dienstags von 8.00 bis 12.00 Uhr für den Publikumsverkehr geöffnet. Per E-Mail ist die Gewerbeabteilung unter [gewerbewesen@castrop-rauxel.de](mailto:gewerbewesen@castrop-rauxel.de) zu erreichen.





10. Januar 2020

17/2020

Neues Seminar der VHS:

## **Achtsamkeit und Kommunikation - Der Dialog-Prozess**

Gerade in Zeiten wütenden Debatten und aufgebrachten Meinungsäußerungen, vor allem in diversen Internet-Foren, empfiehlt die Volkshochschule ihr neues Seminar zur Kultivierung der sprachlichen Auseinandersetzung ab 28. Januar. Immer am letzten Dienstag im Monat findet der Kurs bis zum 23. Juni jeweils von 18.00 bis 20.15 Uhr im Bürgerhaus, Leonhardstraße 4 statt.

Bei der Arbeit, im beruflichen Umfeld oder auch im privaten Kontext ist es in Diskussionen oder Debatten häufig so, dass Menschen eher gegeneinander als miteinander reden. Sie neigen dazu, ihre Meinung als absolute Wahrheit anzunehmen und zu verteidigen. Sie versuchen den oder die anderen zu überreden und ihre Meinung überzustülpen.

Beim achtsamen Dialog geht es weder um das Überzeugen, noch darum, Recht zu haben oder bei einer Diskussion zu gewinnen. Es geht nicht um rhetorische Brillanz oder darum Eindruck zu schinden. Es geht um Achtsamkeit beim miteinander Reden, um gemeinsames Denken, um Respekt und es geht darum von Herzen zu sprechen.





# Pressedienst

Seite 2

Der Dialog-Prozess ist eine Haltung. Es ist ein modernes, an David Bohm und Martin Buber angelehntes Kommunikationsverfahren. Dadurch wird echte Begegnung möglich. Durch Verlangsamung und Achtsamkeit werden die in unserem Unterbewusstsein gespeicherten stereotypen Reaktionen unterbrochen.

Das Verfahren basiert auf Zuhören und gehört werden, Entschleunigung und Wertschätzung, Vertrauen und Offenheit. Neben einführenden und vertiefenden Übungen besteht die Möglichkeit Dialoge zu üben und gezielte Problemstellungen mit einem Dialog zu bearbeiten.

Der Dialog ist ein zutiefst demokratischer Prozess, der Tiefe und Partizipation anregt und beruflich und privat helfen kann, Konflikte zu lösen und sich gegenseitig besser zu begreifen.

Kursleiterin Heike Wulf ist ausgebildete Dialog-Prozess-Begleiterin. Neben ihrer freiberuflichen Tätigkeit als Autorin und Lese- und Literaturpädagogin hat sie sich als Dozentin auf den Schwerpunkt Burnout-Profilaxe spezialisiert.

Eine Anmeldung ist in der VHS-Geschäftsstelle, Widumer Straße 26, Tel. 02305/5488410, E-Mail [vhs@castrop-rauxel.de](mailto:vhs@castrop-rauxel.de) möglich. Die Kursgebühr beträgt 85,- EUR.





10. Januar 2020

18/2020

## **VHS-Workshop „Achtsam durch das Jahr“**

Oft ist der Alltag geprägt von Hektik und Stress. Umso wichtiger ist es einmal zur Ruhe zu kommen, um dem Alltag mit Gelassenheit begegnen zu können.

Die Heilpraktikerin Martina Wilms zeigt am Samstag, 1. Februar, im Bürgerhaus, Leonhardstraße 4, von 10.00 bis 16.00 Uhr wie man durch Atem- und Achtsamkeitsübungen sowie Meditation wieder zu mehr innerer Balance finden und eine offene Haltung annehmen kann.

Die Übungen eignen sich für Neueinsteiger und zur Vertiefung der bisherigen Kenntnisse. Zum Kurs sollten eine Gymnastik- oder Yogamatte, eine Wolldecke, bequeme Kleidung, dicke Socken, kleines Kissen sowie ein Getränk mitgebracht werden.

Die Kosten für den Kurs betragen 33,- EUR. Bis zum 24. Januar nimmt die VHS in der Castroper Altstadt, Widumer Straße 26, Anmeldungen telefonisch oder via Mail entgegen: Tel. 02305 / 54884-10, E-Mail [vhs@castrop-rauxel.de](mailto:vhs@castrop-rauxel.de).

