

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Teilnahme an den Workshops I–III ist nur nach schriftlicher Anmeldung und Rückbestätigung möglich. Die Teilnahmegebühr ist 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn fällig.

### Teilnahmegebühren:

Workshop I–III	
Einzelpreis	120,00 Euro
ermäßigt	60,00 Euro
Paketpreis für alle drei Workshops	300,00 Euro
ermäßigt	150,00 Euro
Morgen-Meditationen	kostenfrei
Meditatives Filmgespräch	kostenfrei

### Anmeldung:

Anmeldeformular zum Download und finanzielle Fördermöglichkeiten auf [www.frauenfilmfestival.eu](http://www.frauenfilmfestival.eu) unter *Festival 2013/ Weiterbildung*.

Anmeldungen vor dem 26.03.2013 erhalten weitere 10% Rabatt.

Teilnehmerinnen der Workshops erhalten eine Festivalakkreditierung und Mittagsverpflegung. Den ermäßigten Preis erhalten Studentinnen und Existenzgründerinnen in den ersten beiden Jahren der Selbstständigkeit (bitte Nachweis erbringen).

IFFF Dortmund | Köln  
Anja Siepmann (Sektion Weiterbildung)  
c/o Kulturbüro Stadt Dortmund  
Küpferstr. 3  
44122 Dortmund  
T +49 (0)157 86107721  
F +49 (0)231-50 25734  
[weiterbildung@frauenfilmfestival.eu](mailto:weiterbildung@frauenfilmfestival.eu)



INTERNATIONALES  
FRAUENFILMFESTIVAL  
DortmundIKöln

Allgemeine Infos zum Festival 2013:  
T +49 (0)231-50 25 162  
[www.frauenfilmfestival.eu](http://www.frauenfilmfestival.eu)

### UNTERSTÜTZT VON:

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Kulturbüro



Stadt Dortmund  
Kulturamt



Stadt Köln



Der Oberbürgermeister  
Kulturamt

Film und Medien  
Stiftung NRW



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



Ministerium für Gesundheit,  
Emanzipation, Pflege und Alter  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Unterstützt durch:  
**Sparkasse Dortmund**

PARTNER:  
**100 vhs.**

## MORGEN-MEDITATION

Mittwoch bis Sonntag täglich  
08.00 – 09.00 Uhr  
VHS Dortmund, Hansastr. 2-4

### MIT ANJA SIEPMANN

- Anmeldung nicht erforderlich
- begrenzte Teilnehmerzahl
- kein Einlass nach Beginn der Veranstaltung

Verschiedene Achtsamkeitsübungen in Stille und in Bewegung unterstützen uns am Morgen darin, eine Verbindung mit uns selbst aufzubauen, bevor uns der Festivalalltag – mit seinen zahlreichen Begegnungen, Diskussionen, Zeitplänen, aufwühlenden und inspirierenden Erlebnissen – fortträgt.

Wenn wir uns innerlich ausrichten und zentrieren, haben wir Kraft für die Anforderungen des Tages. Die Morgen-Meditationen sind geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bequeme Kleidung ist empfehlenswert.

*Der Besuch von „Morgen-Meditation“ und „Meditatives Filmgespräch“ steht allen Akkreditierten des IFFF Dortmund | Köln offen und ist kostenfrei. Jedoch ist die Anzahl der Plätze begrenzt. Einlass nach Veranstaltungsbeginn ist nicht möglich.*

## MEDITATIVES FILMGESPRÄCH

Termine und Veranstaltungsort werden bekannt gegeben, sobald Filmprogramm festgelegt ist.

### MIT FRIEDERIKE HÖHER

- Anmeldung nicht erforderlich
- begrenzte Teilnehmerzahl
- kein Einlass nach Beginn der Veranstaltung

Filmgespräche können leicht unter Druck geraten. Es wird intellektualisiert, gelobt, angegriffen und verteidigt. Manchmal entsteht eine Dynamik, in der wir engagiert diskutieren und den inneren Kontakt zu unserem Filmerlebnis völlig verlieren.

In den meditativen Filmgesprächen tauschen wir uns, begleitet von Friederike Höher, einmal anders aus. Wir nutzen dabei ein Gesprächsformat, das Achtsamkeit und Präsenz fördert. Der von David Bohn entwickelte „Dialog“ kann als eine Art „Sprechmeditation“ für Gruppen verstanden werden, in der es darum geht, gedanklichen Impulsen wie Interpretationen und Bewertungen nicht automatisch zu folgen. Die Kommunikation wird durch rituelles Innehalten verlangsamt und konzentriert. In den Räumen der Stille entsteht Bewusstsein für die tieferen Schichten unserer Film-Erfahrungen.

Wir erkennen, was uns wirklich bewegt, was uns wichtig ist, wie wir uns zu dem Gesehenen persönlich in Beziehung setzen. Wir teilen unsere Erfahrungen mit anderen, ohne Recht bekommen oder Überzeugen zu wollen. Dieses Feld der Achtsamkeit schafft Verbindung unter den Teilnehmer\_innen und führt über Debatte, Argumentation und Kampf um Deutungshoheit hinaus.

„Es gibt einen Ort – jenseits von richtig und falsch, dort treffen wir uns!“ (Rumi).



*Friederike Höher lebt in Dortmund und ist Diplompädagogin, Beraterin, Coach (DBVC), Supervisorin (DGsV), MBSR-Lehrerin und Dialogbegleiterin.*

*Der Besuch von „Morgen-Meditation“ und „Meditatives Filmgespräch“ steht allen Akkreditierten des IFFF Dortmund | Köln offen und ist kostenfrei. Jedoch ist die Anzahl der Plätze begrenzt. Einlass nach Veranstaltungsbeginn ist nicht möglich.*



INTERNATIONALES  
FRAUENFILMFESTIVAL  
DortmundIKöln

## WEITERBILDUNG

FÜR FRAUEN IN DER  
MEDIENWIRTSCHAFT  
09. – 14. APRIL 2013 IN DORTMUND

## COMING HOME

ACHTSAMKEITSPRAXIS ZUR ENTWICKLUNG  
ZEITGEMÄSSER FÜHRUNGSKOMPETENZEN



Foto: Silke Weinsheimer

## COMING HOME

Unsere Welt ist unübersichtlicher geworden. Veränderungen vollziehen sich in rasantem Tempo – was gestern noch Gültigkeit hatte ist heute nicht mehr aktuell. Gerade die Medienwirtschaft ist unbeständig. Um in ihr erfolgreich arbeiten zu können, brauchen wir einen Platz, an dem wir uns sicher fühlen – eine homebase – einen Ort an dem wir auftanken und uns orientieren können. Meditation bietet Wege, um einen solchen Platz in uns selbst zu kultivieren. Verbunden mit dieser inneren Heimat lassen sich Herausforderungen mit mehr Gelassenheit, Zuversicht und Kreativität meistern.

Immer mehr Disziplinen der Wissenschaft forschen auf diesem Gebiet und erkennen den Stellenwert der Achtsamkeitspraxis für unser modernes Leben. So ist Meditation zum Beispiel ein anerkanntes Mittel gegen Burn- und Boreout. Aber nicht nur das Gesundheitswesen, auch Arbeitspsychologen, Unternehmer und Führungskräfte entdecken die Achtsamkeitspraxis als Ressource für Kreativität und Erfolg. Neben IQ und EQ hat inzwischen auch die spirituelle Intelligenz einen Platz in der Liste der wichtigsten Führungskompetenzen gefunden.

Wer meditiert lernt sich innerlich zu sammeln und bewusst wahrzunehmen. Dadurch werden nicht nur Konzentrationsfähigkeit und Stressresistenz erhöht, sondern auch Mitgefühl, Verantwortungsbewusstsein, ethische Kompetenz und Gestaltungskraft entwickelt. Qualitäten, die für Medienberufe von großer Bedeutung sind. Wir laden Sie ein, bei sich selbst einzukehren und die Kraft der Zentrierung unmittelbar zu erfahren. Die Seminare führen in die Praxis der Achtsamkeit ein und unterstützen Sie dabei, verborgene Ressourcen und eine neue Art der Konfliktlösung für Ihre beruflichen Anliegen zu nutzen.

Sie können die Veranstaltungen einzeln buchen oder die Tage als Festival-Retreat erleben, indem Sie sich tagsüber vom sonst so hektischen Alltag des Netzwerkens, Verhandeln, Diskutierens zurückziehen und meditieren, um abends mit erwachtem Geist und offenem Herzen Filme zu schauen. Probieren sie es aus und gestalten Sie ihren Besuch auf dem Frauenfilmfestival einmal in voller Achtsamkeit.

Wir freuen uns auf Sie!

### BACK TO THE MIDDLE

WS I:  
Dienstag, 09. April 2013  
10 bis 16.30 Uhr  
VHS Dortmund, Hansastr. 2-4

### MEDITATION MIT SUBODHI PETRA SCHWEIZER

Teilnahme nur nach  
schriftlicher Anmeldung

Bislang herrschte in der Arbeitswelt das Diktat der Aktivität. Erfolg gehörte den Tatkräftigen, Angriffslustigen, Forschern. Doch angesichts globaler und persönlicher Krisen wird deutlich, dass exzessive Geschäftigkeit ihre produktive Kraft verlieren, Ressourcen zerstören und Mensch und Natur aus dem Gleichgewicht bringen kann. Auf der Suche nach Lösungen erscheinen Qualitäten, wie Zurückhaltung, Mäßigkeit, Mitgefühl, Kooperation, Intuition in neuem Licht. Sie werden als notwendige (die Not wendende) Führungskompetenzen erkannt, um eine gesunde Balance zwischen Erneuern und Bewahren zu finden. Zu balancieren heißt, beweglich zu sein, mal zur einen mal zur anderen Seite zu pendeln und immer wieder zur Mitte zurückzukehren. Wenn wir im (Berufs) leben erfolgreich, das heißt lebendig, erfüllt und gesund sein wollen, müssen wir lernen, wie auf einer Wippe zu balancieren. Meditation hilft uns, die volle Bandbreite unserer Fähigkeiten zu nutzen, um bis an die Grenzen gehen zu können, ohne abzustürzen. Auf diese Weise können wir mit Anforderungen flexibel umgehen und immer wieder zur ruhenden Mitte zurückkehren.

In diesem Workshop bieten verschiedene aktive Meditationen Gelegenheit, unsere persönlichen Grenzen zu erforschen: Wie wild, wie chaotisch, wie kraftvoll kann ich sein, ohne dass alles auseinander fliegt. Wie erlebe ich Sanftheit, Langsamkeit, Behutsamkeit – sind mir diese Aspekte vertraut oder unheimlich? Welche Tabus halten mich davon ab, Aggression oder Herzenswärme als Ressourcen zu nutzen?

Im wachen Spiel mit den verschiedenen Aspekten können wir einen Platz in uns entdecken, in dem es still und klar wird und alles eine natürliche Balance findet.



**Subodhi Petra Schweizer** ist Heilpraktikerin (Psychotherapie) und ausgebildet in unterschiedlichen Massagetechniken, Counseling, Dynamischer Körpertherapie, Tantra und Traumabeileung durch SomaticExperiencing nach Peter Levine. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit sind körperorientierte Therapien und Meditation. Sie gehört zum Therapeutenteam des Osho UTA Instituts, gibt Einzelsitzungen und leitet Gruppen und Trainings in Europa, Afrika und Asien.

### MUT ZUR MUSSE

WS II:  
Mittwoch, 10. April 2013  
10 bis 17.00 Uhr  
VHS Dortmund, Hansastr. 2-4

### MEDITATION MIT LILY BESILLY

Teilnahme nur nach  
schriftlicher Anmeldung

Filmarbeit ist bestimmt von Deadlines und hohem Druck. Beim Drehbuchschreiben, in der Produktion, am Set oder im Schnitt geraten wir immer wieder unter Stress. Es gibt kaum Zeit zum Lüftholen, denn „Zeit ist Geld“. Nach dem Dreh oder dem Abgabetermin fallen wir oft in ein tiefes Loch.

Wie können wir dafür sorgen, dass wir zwischen diesen Extremen nicht ausbrennen und die Freude an der Arbeit nicht verlieren? Wie können wir mitten im Stress Zugang zu innerer Ruhe und Kreativität finden? Manchmal scheint das gar nicht möglich. Meditation bedeutet nicht nur auf dem Kissen zu sitzen.

Es gibt viele Übungen, die uns helfen können, immer mal wieder umzuschalten, die Perspektive zu wechseln, in den Muße-Modus zu kommen, damit wir für die Muse wieder offen sind.

In diesem Workshop geht es darum, einfache Formen der körperlichen und geistigen Pause-Taste wieder zu aktivieren. Zu lernen, mitten im Trubel anzuhalten, Luft zu holen, aufzutanken – um mit innerer Stärke und Freude wieder ans Werk zu gehen.

Angeleitete Übungen aus dem Buddhismus helfen dabei, die eigene Perspektive zu erkennen, spielerisch von der Perfektion abzulassen und Mut zur Muße zu finden.



**Lily Besilly** studierte Schnitt an der HFF „Konrad Wolff“. Mit Nathalie Percillier gründete sie „Heldinnenfilm“, schrieb Drehbücher und machte Filme. Unter anderem den Teddy-Gewinner HELDINNEN DER LIEBE und UTES ENDE. Seit 1998 beschäftigt sie sich intensiv mit Meditation und Buddhismus. Seit 2004 arbeitet sie als Meditationslehrerin, seit 2008 mit Lehrerausbildung durch Sylvia Wetzel. Sie arbeitet unter anderem mit dem von Sylvia Wetzel entwickelten Programm: „Aufatmen in Beruf und Alltag“.

### GO WITH THE FLOW

WS III:  
Donnerstag, 11. April 2013  
10 bis 17.00 Uhr  
VHS Dortmund, Hansastr. 2-4

### SYSTEM-AUFSTELLUNGEN MIT ANJA SIEPMANN

Teilnahme nur nach  
schriftlicher Anmeldung

Oft geschieht es, dass wir in Konflikten feststecken und Bemühungen um Lösung erfolglos bleiben. Viele Auseinandersetzungen enden in der Auseinander-Setzung statt Einigung. Ursache hierfür sind häufig unbewusste Denk- und Verhaltensmuster. Früh verinnerlichte Moralvorstellungen, Rollenbilder und Glaubenssätze führen dazu, dass wir auf Standpunkten verharren, als wären sie objektiv und unverrückbar. Tatsächlich ist aber Nichts im Leben weder eindeutig noch unveränderlich. Heraklit formulierte es in seiner Flusslehre so: „Alles fließt und Nichts bleibt. Es gibt nur ein ewiges Werden und Wandeln.“ Während dieses Weltbild in vielen Kulturen selbstverständlich ist, tun wir uns schwer, mit dem Strom zu fließen. Standfestigkeit, Logik und Selbstbestimmung werden hoch bewertet und verleiten uns starr(köpfig) zu werden.

Wir werden unsensibel für die kleinen Veränderungen, die sich von Moment zu Moment offenbaren und der Entwicklung, dem Fortschritt dienen. Aufstellungsarbeit kann uns wieder in Kontakt mit dem natürlichen Fluss des Lebens bringen. Dabei werden Aspekte oder Personen eines Themas durch Stellvertreter verkörpert, und im Raum aufgestellt. Statt das Geschehen wie üblich zu analysieren, zu bewerten und vom Kopf her zu beeinflussen, liegt der Fokus der Aufstellungsarbeit in der urteilsfreien Wahrnehmung mit allen Sinnen. In diesem Feld der Achtsamkeit zeigen sich Veränderungsimpulse, die das festgefahrene System wieder in Bewegung versetzen. Es ordnet sich auf eine Weise neu, die auf alle Beteiligten stimmig wirkt. Aufstellungen können somit konstruktive Anstöße, neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten für berufliche Entscheidungen, Teamkonflikte, Projektentwicklungen und vieles mehr geben.



**Anja Siepmann** war nach Abschluss ihres Studiums an der Filmakademie Baden-Württemberg (1997) fünf Jahre als Produzentin tätig und u.a. an internationalen Kinoproduktionen wie DANGER IN THE DARK beteiligt. Von 2002 bis 2010 leitete sie die Aus- und Weiterbildung an der ifs internationale filmschule köln. Sie ist zugelassene Heilpraktikerin (Psychotherapie) und ausgebildet in humanistischer Psychotherapie, MBSR, MBCT und Systemischer Aufstellungsarbeit. In eigener Praxis bietet sie u. a. Einzel- und Teamcoachings, Achtsamkeitskurse und Aufstellungstage an.