

## VERANSTALTUNGEN September / Oktober 2020

**Dienstag, 8. September, 18.30 – 20.30 Uhr**

### LITERATURCLUB

#### Franz Kafka – Der Prozess

Der Literaturclub richtet sich an Literatur interessierte, russischsprachige junge Menschen. Er findet jeden zweiten Dienstag im Monat statt und man kann jederzeit beitreten.

*Eintritt ist frei*

*Eine Kooperation des Tolstoi Hilfs- und Kulturwerk e.V. und dem Verband der russischsprachigen Jugend in Deutschland JunOst e.V. (VRJD JunOst e.V.), München*

#### Gefördert durch:



Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Kultur und Medien

Bayerisches Staatsministerium für  
Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst



Landeshauptstadt  
München  
**Kulturreferat**



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**

**Dienstag, 15 September, 19.00 Uhr**

### Russischsprachige Vortragsreihe zu Entwicklungsthemen

#### Thema: Das abgelenkte Kind – Unruhe, Aufmerksamkeitsdefizite und Hyperaktivität.

Russischsprachiger Vortrag zur Hyperaktivität als ein „modernes“ Phänomen. Es spricht Elena Ponevazh, Kinderneuropsychologin, Dozentin für Neuropsychologie an der Pädagogischen Universität Moskau, Kinderpsychotherapeutin.

*Eintritt: 5 Euro*

*Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der Russischen Sozialberatung, Unterstützung vom Amt für Wohnen und Migration und dem Sozialreferat der Landeshauptstadt München statt.*

**Samstag, 19. September, 10.00 – 18.00 Uhr**

### **Russischsprachiger Basiskurs Neurografik**

Neurografik ist eine innovative Methode an der Schnittstelle von Neuropsychologie und kreativem Coaching. Durch zeichnerische Übungen werden synaptische Verknüpfungen erzeugt, die sich nachhaltig positiv auf komplexe Entscheidungsprozesse im Alltag auswirken.

Dieser Einführungs-Kurs richtet sich an russisch- wie deutschsprachige Teilnehmer, die Freude daran haben, einen kreativen Ansatz für die eigene Weiterentwicklung kennenzulernen. Wie trifft man bessere Entscheidungen und verfolgt Ziele konsequent? Wie geht man sein Leben allgemein proaktiver an? Diese Fragen und viele mehr rückt das Seminar in den Vordergrund.

Seminarleitung: Viktoria Schäfer, zertifizierte Neurografik-Trainerin

*Informationen und Anmeldung telefonisch oder per E-Mail: 0176-61377334; schaefer@tolstoi.de*

**Mittwochs, vom 23. September 11. November 2020  
jeweils von 18.00 Uhr bis 20.30 Uhr**

### **Russischsprachiger Elternkurs „Starke Eltern - Starke Kinder“® «Сильные родители – сильные дети»®**

**Starke Eltern – Starke Kinder®** ist ein Kursangebot vom Deutschen Kinderschutzbund für alle Mütter und Väter, die mehr Freude, Leichtigkeit und zugleich mehr Sicherheit in der Erziehung erreichen möchten. Dieser intensive Elternkurs hilft den Stress im Familienalltag zu reduzieren und auch schwierige Situationen mit den Kindern gut zu meistern. Hier erfahren die Eltern u.a., wie unterschiedliche Werte und Vorstellungen von Erziehung umgesetzt werden können, wie man auch mit konfliktgeladenen Situationen gelassener umgehen und wie man die Fähigkeiten, Probleme zu lösen entwickeln kann. Elternkurse können die Kommunikation innerhalb einer Familie entscheidend verbessern!

*Information und Anmeldung: Viktoria Schäfer, Tel: 089-226241 oder schaefer@tolstoi.de*

*Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit der Russischen Sozialberatung, Unterstützung vom Amt für Wohnen und Migration und dem Sozialreferat der Landeshauptstadt München statt.*

**TOLSTOI.DE**

Tolstoi Hilfs- und  
Kulturwerk e. V.  
Thierschstraße 11  
80538 München

Tatjana Erschow  
Geschäftsführerin

Tel. Bibliothek  
(089) 29 97 75  
Tel. Beratungsstelle  
(089) 22 62 41  
Fax (089) 228 93 12

www.tolstoi.de  
tolstoi@tolstoi.de

**Gefördert durch:**



Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Kultur und Medien



Bayerisches Staatsministerium für  
Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst



Landeshauptstadt  
München  
**Kulturreferat**



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**

## Wochenendseminar am Sa., 26.9. und So., 27.9.2020

### Klärung der Beziehung zu deiner Mutter

Deine Mutter war neben deinem Vater die wichtigste Person in deinem Leben und hat dich in deiner persönlichen und beruflichen Entwicklung als Frau oder als Mann wesentlich geprägt.

Mit keinem anderen Menschen warst du so lange physisch, emotional und mental verbunden wie mit deiner Mutter. Sie war die erste Person in deinem Leben und du hast von ihr unbewusst mehr übernommen, als du dir vorstellen kannst. Gerade in den ersten Jahren deines Lebens warst du vollständig abhängig von ihrer Aufmerksamkeit, aber auch von ihren Gedanken, Gefühlen, Ängsten, Sorgen und Vieles mehr. Du trägst ihre Gene in dir und hast durch ihre Erziehung viele ihrer Einstellungen und Überzeugungen übernommen, die sich – oft unbewusst – auch heute noch auf dein Leben auswirken.

Viele Erwachsene sind mit ihrer Mutter (auch wenn sie nicht mehr lebt) verbunden oder verstrickt und sind deshalb nicht wirklich frei und unabhängig – der Eine mehr, der Andere weniger. Vielleicht lehnst du noch heute Vieles an ihr ab oder hast beschlossen, in manchen Dingen nie so zu werden wie sie. Doch ist dir das auch wirklich gelungen oder entdeckst du an dir mittlerweile genau diese oder ähnliche Wesenszüge bzw. Verhaltensweisen?

Musst du das für immer so hinnehmen und damit leben oder gibt es noch einen anderen Weg?

In dem Seminar „Klärung der Beziehung zu deiner Mutter“ werden wir uns auf diesen anderen Weg begeben. Wir beschäftigen uns intensiv mit den Ursachen der prägenden Beziehung zu unserer Mutter und ganz besonders mit den emotionalen (Ver)Bindungen.

Sa: 10:00 – 18:30 Uhr / So: 10:00 – 14:00 Uhr

Kosten: 190 € bzw. 150 € für Frühbucher bis 15.09.2020

Seminarleiter: Ulrich Seyfferth, Transformationstherapeut und Transformations–Coach für die Wirtschaft, ganzheitlicher medialer Lebensberater

*Der Kurs findet in deutscher Sprache statt!*

Anmeldung und Info unter: 089-21668355 oder 0160-4750798 oder Email: [schaefer@tolstoi.de](mailto:schaefer@tolstoi.de)

#### TOLSTOI.DE

Tolstoi Hilfs- und Kulturwerk e. V.  
Thierschstraße 11  
80538 München

Tatjana Erschow  
Geschäftsführerin

Tel. Bibliothek  
(089) 29 97 75  
Tel. Beratungsstelle  
(089) 22 62 41  
Fax (089) 228 93 12

[www.tolstoi.de](http://www.tolstoi.de)  
[tolstoi@tolstoi.de](mailto:tolstoi@tolstoi.de)

#### Gefördert durch:



Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Kultur und Medien

Bayerisches Staatsministerium für  
Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst



Landeshauptstadt  
München  
**Kulturreferat**



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**

**Dienstag, 29. September, 18.00 Uhr**

**Vortrag im Rahmen des Projektes „MiMi – Gesundheitsinitiative Deutschland. Mit Migranten für Migranten“**

**Thema: Psychische Gesundheit und Depression**

Der russischsprachige Vortrag gibt Einblick in häufige Formen psychischer Erkrankung, darunter nervöse-phobische Angstzustände, Abhängigkeitsstörungen, obsessive Störungen, Persönlichkeitsspaltung / Schizophrenie, Demenz, Adaptionsschwierigkeiten und post-traumatische Störungen und Essstörungen.

Ausführlich diskutiert wird das Krankheitsbild der Depression, insbesondere

- Symptome und Verlauf der Krankheit
- Ursachen
- Therapeutische Ansätze
- Wie man Betroffene und ihre Familienmitglieder unterstützen kann.

Es spricht Frau Galina Windisch, Veterinär- und Sanitär-Ärztin, medizinische Dolmetscherin und Referentin.

*In russischer Sprache.*

*Der Eintritt ist frei.*

*Dieses Projekt wird vom Bundesministerium für Gesundheit gefördert.*

**TOLSTOI.DE**

Tolstoi Hilfs- und  
Kulturwerk e. V.  
Thierschstraße 11  
80538 München

Tatjana Erschow  
Geschäftsführerin

Tel. Bibliothek  
(089) 29 97 75  
Tel. Beratungsstelle  
(089) 22 62 41  
Fax (089) 228 93 12

www.tolstoi.de  
tolstoi@tolstoi.de

**Gefördert durch:**



Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Kultur und Medien

Bayerisches Staatsministerium für  
Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst



Landeshauptstadt  
München  
**Kulturreferat**



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**

**Samstag, 10.10.2020, von 10 bis 17 Uhr**

**„Ängste loslassen – der Weg in die Freiheit“ ten“**

Jeder hat Ängste – und das ist völlig normal und gehört zum Mensch-Sein dazu. Doch manchmal hat uns die Angst fest im Griff und hält uns davon ab, das zu tun, was wir gerne tun würden oder so zu sein, wie wir eigentlich sein möchten.

In diesem Seminar lernst du, dich von den Fesseln deiner Angst zu befreien, damit du frei und mutig den Herausforderungen des Lebens begegnen kannst und ein selbstbewusster Mensch bist.

Kosten: 90 € bzw. 75 € für Frühbucher bis 15.09.2020

Seminarleiter: Ulrich Seyfferth, Transformationstherapeut und Transformations–Coach für die Wirtschaft, ganzheitlicher medialer Lebensberater

*Der Kurs findet in deutscher Sprache statt!*

*Anmeldung und Info unter: 089-21668355 oder 0160-4750798 oder Email: [schaefer@tolstoi.de](mailto:schaefer@tolstoi.de)*

**Samstag, 18.10.2020, von 10 bis 18 Uhr**

**Neurographik Basiskurs**

Jeder Mit Neurographik gelingt es dir, persönliche Einschränkung aufzulösen, Ziele zu entwickeln und Ressourcen zu mobilisieren. Durch diese kreative Methode des russischen Psychologen und Philosophen Dr. Pavel Piskarev kannst du die Lösungen von Problemen in dir selbst entdecken und spielerisch leicht in dein Bewusstsein holen. Dadurch werden einerseits innere Begrenzungen und negative Überzeugungen abgebaut und andererseits Ressourcen aktiviert, um deine eigenen Ziele und Wünsche zu realisieren. Somit kannst du eine neue Realität erschaffen und ins „Hier und Jetzt“ transformieren.

Es werden drei Varianten des Algorithmus zur Auflösung der Einschränkungen und ein Algorithmus zur Erkenntnis von Perspektiven erlernt und umgesetzt. Dabei wird gelernt, wie man die neurographischen Techniken im Alltag umsetzen kann.

Du wirst in die Methode „Neurographik“ fundiert eingeführt und bekommst anschließend ein international anerkanntes Zertifikat als Neurographik

**TOLSTOI.DE**

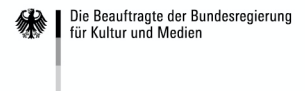
Tolstoi Hilfs- und Kulturwerk e. V.  
Thierschstraße 11  
80538 München

Tatjana Erschow  
Geschäftsführerin

Tel. Bibliothek  
(089) 29 97 75  
Tel. Beratungsstelle  
(089) 22 62 41  
Fax (089) 228 93 12

[www.tolstoi.de](http://www.tolstoi.de)  
[tolstoi@tolstoi.de](mailto:tolstoi@tolstoi.de)

**Gefördert durch:**



Bayerisches Staatsministerium für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst 

 Landeshauptstadt München  
**Kulturreferat**

 Landeshauptstadt München  
**Sozialreferat**

Basisnutzer. Nach dem Kurs kannst du mit der Kursleiterin drei deiner Arbeiten (zu einem persönlichen Thema) besprechen (Supervision).

Kosten (inkl. Malmaterial): 150 € bzw. 120 € für Frühbucher bis 05.10.2020

Kursleitung: Viktoria Schäfer, Kultur- und Sozialpädagogin  
Dipl.-Trainerin für Neurographik und Ästhetischer Coach

*Anmeldung und Info unter: 089-21668355 oder 0176-61377334 oder  
Email: [schaefer@tolstoi.de](mailto:schaefer@tolstoi.de)*

**TOLSTOI.DE**

Tolstoi Hilfs- und  
Kulturwerk e.V.  
Thierschstraße 11  
80538 München

Tatjana Erschow  
Geschäftsführerin

Tel. Bibliothek  
(089) 29 97 75  
Tel. Beratungsstelle  
(089) 22 62 41  
Fax (089) 228 93 12

[www.tolstoi.de](http://www.tolstoi.de)  
[tolstoi@tolstoi.de](mailto:tolstoi@tolstoi.de)

**Gefördert durch:**



Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Kultur und Medien

Bayerisches Staatsministerium für  
Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst



Landeshauptstadt  
München  
**Kulturreferat**



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**

## AUSBLICK November 2020

**Samstag, 21.11.2020, von 10 bis 19 Uhr**

### **Die Kraft meiner Ahnen**

Vielleicht denkst du jetzt: „Meine Vorfahren/Ahnen sind doch schon längst gestorben, was sollen sie mit mir und meinem jetzigen Leben zu tun haben?“ Doch biologisch und genetisch haben sie sehr viel mit dir zu tun, denn du trägst deren Erbgut in dir.

In diesem Seminar entdeckst du die Kraft deiner Ahnen, die immer noch in deinem Familiensystem, in deinen Genen aber auch in deinen (unbewussten) Überzeugungen wirken. Dabei erfährst du in Übungen und Meditationen, wie du diese Energien kraftvoll für dich und deinen Lebensweg einsetzen und nutzen kannst.

Kosten: 90 €

Seminarleiter: Ulrich Seyfferth, Transformationstherapeut und Transformations-Coach für die Wirtschaft, ganzheitlicher medialer Lebensberater

*Anmeldung und Info unter: 089-21668355 oder 0176-61377334 oder Email: [schaefer@tolstoi.de](mailto:schaefer@tolstoi.de)*

### **TOLSTOI.DE**

Tolstoi Hilfs- und  
Kulturwerk e. V.  
Thierschstraße 11  
80538 München

Tatjana Erschow  
Geschäftsführerin

Tel. Bibliothek  
(089) 29 97 75  
Tel. Beratungsstelle  
(089) 22 62 41  
Fax (089) 228 93 12

[www.tolstoi.de](http://www.tolstoi.de)  
[tolstoi@tolstoi.de](mailto:tolstoi@tolstoi.de)

### **Gefördert durch:**



Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Kultur und Medien

Bayerisches Staatsministerium für  
Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst



Landeshauptstadt  
München  
**Kulturreferat**



Landeshauptstadt  
München  
**Sozialreferat**