

Juli - Dezember 2015

 oskar  
KULTURHAUS

Freies  
Bildungswerk



## FREIES BILDUNGSWERK BOCHUM

für anthroposophisch orientierte Menschenkunde,  
Pädagogik, soziale Lebensgestaltung und Kunst

Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung

Trägerverein und Anschrift:

Freies Bildungswerk e.V. Bochum  
Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum  
(im Kulturhaus OSKAR, am Schauspielhaus)  
Tel. 0234-67661, Fax 0234-6406407  
info@fbw-bochum.de  
www.fbw-bochum.de

Geschäftsführung: Bruno Martin

Redaktion: Jolanthe M. Herker

Persönlicher Kontakt/Beratung:

Das Freie Bildungswerk Bochum ist von Montag bis Donnerstag von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr sowie Freitag von 9:30 Uhr bis 13:30 Uhr für eine Beratung erreichbar. Weitere Termine nach Vereinbarung. Sollten Sie uns persönlich nicht erreichen, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter. Wir rufen gerne zurück.

Sprachregelung:

Zur Vereinfachung beim Schreiben und Lesen wird die männliche Form verwendet: der Teilnehmer, der Kursleiter usw. Diese Bezeichnung dient als allgemeiner Gattungsbegriff und schließt weibliche Personen automatisch mit ein.

Ihr Lob sowie Anregungen, Verbesserungsvorschläge und Kritik nehmen wir gerne per Email, Telefon oder Fax entgegen.

Bankverbindung:

GLS Gemeinschaftsbank Bochum  
IBAN: DE72 4306 0967 0017 7412 10  
BIC: GENODEM1GLS



*Von einem Ort aufbrechen,  
auf dem Weg zu einem anderen sein -  
das ist die Geschichte eines jeden von uns.*

*Henry David Thoreau*

## **Herzlich willkommen!**

Die Geschichte des Freien Bildungswerks ist die Historie eines langen Weges. Seit über 30 Jahren sind wir auf dem Weg. Immer wieder bemühen wir uns um neue Kursleiter mit ihren Themen, um neue Inhalte und Ergänzungen, um Ihnen eine große Auswahl an Veranstaltungen zu ermöglichen. Wir haben neue interessante Bildungsurlaube eingerichtet und das Thema Ernährung in unser Programm aufgenommen. Wir hoffen, dass Sie hier einige Ihrer Fragen beantwortet bekommen.

Einige der ausführlichen Beschreibungen unserer Kursleiter mussten wieder wegen der Druckkosten zum Teil drastisch gekürzt werden. In unserem Online-Portal [www.fbw-bochum.de](http://www.fbw-bochum.de) finden Sie jedoch alle Kurse, Seminare, Fortbildungen und Bildungsurlaube in der vollständigen, detaillierten Version. Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie mehr Informationen zu einer Veranstaltung brauchen.

Wir würden uns freuen, wenn wir mit unserem Programm Anknüpfungspunkte an Ihre gegenwärtigen Fragen und Bedürfnisse gefunden haben und hoffen, Sie bald zu einer unserer Veranstaltungen begrüßen zu können.

Das Team des Freien Bildungswerks Bochum

*Jolanthe M. Herker, Renate Magin und Bruno Martin*

*Möchten Sie uns näher kennenlernen?*

**Wir laden Sie herzlich ein, uns zu besuchen!**

### **Tag der offenen Tür**

am Freitag, 18.09.2015 von 10:00 bis 19:00 Uhr  
im Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25,  
44789 Bochum

Informieren Sie sich über unser Programm und nehmen Sie an den Schnupperangeboten unserer Kursleiter teil.

**Wir freuen uns auf Sie!**

## Inhaltsverzeichnis

Bildungsurlaube .....	3
Fortbildungen .....	14
Lebensgestaltung .....	24
Neue Wohnformen .....	39
Natur erleben · Geomantie.....	42
Anthroposophie · Spiritualität .....	44
Ernährung und Gesundheit .....	58
Körper und Bewegung.....	63
Eltern und Kinder · Pädagogik.....	74
Musik .....	75
Kursleiter · Kursangebote.....	81
Kursleiter · Vitae .....	82
Allgemeine Geschäftsbedingungen .....	86
Vorstand und Kooperationspartner .....	87
Impressum .....	87
Anmeldeformular.....	88

## Informationen zum Bildungsurlaub

Mit dem Bildungsurlaub fördert der Staat die Initiative von Arbeitnehmer/innen zum lebenslangen Lernen. Eine Woche oder mindestens 3 Tage lang lernen, neue Erkenntnisse gewinnen - beurlaubt von der Arbeit. Die Kosten teilen sich Arbeitnehmer (Seminargebühren) und Arbeitgeber (Lohnfortzahlung). Arbeitnehmer können beim Bildungsurlaub selbst die inhaltlichen Schwerpunkte ihrer Weiterbildung festlegen.

Infos unter: **[www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de)**

Erkundigen Sie sich außerdem nach der Möglichkeit, einen Bildungsscheck oder eine Bildungsprämie zu bekommen. Dadurch sind 50% Ermäßigung auf den Seminarpreis möglich! Wenden Sie sich dazu bitte an eine Volkshochschule (Weiterbildungsberatungsstelle) oder eine Industrie- und Handelskammer in Ihrer Nähe.

Infos unter: **[www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)** sowie **[www.weiterbildungsberatung.nrw.de](http://www.weiterbildungsberatung.nrw.de)**



Familien- und  
Krankenpflege  
Bochum

- ✓ PFLEGE
- ✓ BETREUTES WOHNEN
- ✓ MENÜSERVICE

Wir sind seit über 45 Jahren gemeinnützig in der ambulanten Pflege tätig. Ergänzend zur Pflege bieten wir eine große Anzahl an Dienstleistungen für Sie an.  
Wir sind Vertragspartner aller Kranken- und Pflegekassen.  
Wir beraten Sie gerne kostenlos.

Unsere kostenlose Servicenummer:

**Tel.: 0800 - 307 96 00**

... eine Spur persönlicher!

[www.fundk-bochum.de](http://www.fundk-bochum.de)

Gründungsmitglied des

Verbandes Bochum

für den Sozialdienst

## Timeout statt Burnout - mit QIGONG

*Entschleunigende Rituale für einen gesunden und effektiven Berufsalltag*

Viele Menschen sind im Berufsalltag stark gefordert, klagen über Fremdbestimmung, fast jeder erlebt Erfolgs- und Leistungsdruck. Manche von uns sind gewohnt, ihre fürsorglichen Anteile eher nach außen zu leben. Bewusste Eigenzeit für Entspannung und Besinnung nehmen sich die Wenigsten.

SELBSTFÜRSORGE ist ein Ausdruck dafür, dass wir mit uns selbst eine tiefe Freundschaft schließen. Nach seinem innerem Rhythmus leben und sich Zeit für körperliche, seelische, geistige Entspannung und Besinnung zu nehmen, ist Voraussetzung, dass die QI-Lebenskraftquelle, die Leistungsfähigkeit, Lebensfreude und Kreativität erhalten bleiben.

Inhalte und Ziele:

- eine Woche der SELBSTFÜRSORGE
- Wo und wie stehe ich? Wo möchte ich hin?
- Wo sind meine aufbauenden, selbstfürsorgenden Zeiten?
- sich Auszeiten, entschleunigende Rituale gönnen und genießen
- Einführung in das Qigong Lehrsystem von Prof. J. Guorui
- Konzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Zugang zu Körper/Körpersignalen, Wahrnehmen von Gefühlen und Bedürfnissen, die eigenen Grenzen spürend erkunden
- vorbeugendes, regeneratives Qigong
- Entspannungsmethoden als tägliche Praxis vor der Arbeit

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, aus tieferen QI-LEBENSKRAFTQUELLEN zu schöpfen. Daraus kann neue Kreativität für die Zukunft und für die Gestaltung des Berufs-Alltags entstehen.

Ein Teil der Kursgebühren kann auch von Krankenkassen übernommen werden.

Leitung: Christina Gott

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: A: 180,00\*; B-C: je 320,00\*

\*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zum Bildungsurlaub

Dauer: A: 21 Kursstunden, 3 Tage; B-C: je 34 Kursstunden, je 5 Tage

Kursnummer: 15BU09

**A: Mo 17.08.2015 bis Mi 19.08.2015 — 09:30 bis 16:00 Uhr**  
**B: Mo 23.11.2015 bis Do 26.11.2015 — 09:30 bis 16:00 Uhr**  
**Fr 27.11.2015 — 09:30 bis 14:30 Uhr**  
**C: Mo 15.02.2016 bis Do 18.02.2016 — 09:30 bis 16:00 Uhr**  
**Fr 19.02.2016 — 09:30 bis 14:30 Uhr**

## Gemüsetheke vom Wegesrand und Kräuterapotheke im Herbst

Gemüsetheke aus dem Rasen? Wildsalat vom Wegrand oder aus dem Wald? Aber ja! Und das mit einem unerhört hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt! So frisch, wie es nur eben geht! Und mit einer unbekanntenen Geschmacksvielfalt. Wir analysieren, was hier essbar ist und welches das vitaminreichste Wildgemüse ist. Wir verkosten die Kräuter einzeln und bereiten einen grünen Smoothie zu. Daneben stehen die Heilkräuter: Gegen Gicht und Pickel, gegen Depressionen und böse Geister, als Rescue-Tropfen oder Liebeskraut zu gebrauchen. All die kann man zu Urtinkturen verarbeiten und damit eine eigene fast komplette Apotheke anlegen.

Es gibt die Möglichkeit, für ein Herbar zu sammeln, Exkursionen, Tinktur-Herstellung, Märchen, Filme, Quiz.

Geeignet für alle Kräuter-Interessierten, für Erzieher, Lehrer, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Köche, Gärtner und alle, die ihr Kräuterkwissen weitergeben möchten.

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, ein Brettchen, kleine Schraubdeckelgläschen und 1 Flasche Wodka, um Tinkturen anzusetzen.

Leitung: Ursula Stratmann

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 320,00\*

\*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zum Bildungsurlaub

Dauer: 34 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 15BU10

**Mo 24.08.2015 bis Do 27.08.2015 — 10:00 bis 16:00 Uhr**  
**Fr 28.08.2015 — 10:00 bis 15:00 Uhr**

## HERDECKER BÜCHERSTUBE

Am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

Gerhard-Kienle-Weg 4 · 58313 Herdecke · Tel.: 02330-73915

- Anthroposophie
- allg. Literatur
- Kinder/Jugend
- Ratgeber
- anthr. Medizin



Montag-Freitag: 10:00-18:00 Uhr

Samstag: 10:00-14:00 Uhr

[www.anthro-buch.de](http://www.anthro-buch.de)

## Tanzen - im Kreis zur Mitte

Kreistänze schaffen sowohl seelisch als auch körperlich eine Verbindung mit der Lebensenergie, bieten Halt und Struktur und geben Kraft für die vielschichtigen Anforderungen unserer Arbeitswelt. Tanzen im Kreis kann ein ganzheitliches Heilungsgeschehen in Gang setzen. Bachblüten- und andere meditative Tänze führen zu tiefer Entspannung; Tänze aus dem südosteuropäischen Raum stellen durch ihre Vibration in der Körperachse jede Rückenschule in den Schatten. Eine lustvolle Tanz-Selbsterfahrung, die bei schönem Wetter auch im Freien stattfinden kann. Außerdem: einfache Kreistänze zum Weitergeben, Tanzdidaktik, Tanznotation.

Unterkunft: Apartment mit 2-Bettzimmern: EUR 210,00  
Einzelzimmer: EUR 310,00; Selbstversorgung

Leitung: Conny Foell

Ort: Huize Glory, Elzenlaan, 21865 BM Bergen aan Zee (NL)

Gebühr in EUR: 275,00\*

\*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zum Bildungsurlaub

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 15BU12

So 06.09.2015

— 16:30 bis 18:45 Uhr

Mo 07.09.2015 bis Do 10.09.2015

— 09:00 bis 18:45 Uhr

Fr 11.09.2015

— 09:00 bis 12:00 Uhr

Ganzheitliche Wohn- und Geschäftsberatungen



**Reiner Padligur**

Alte Str. 37 b, 58452 Witten

Tel.: 02302/31324

Fax: 02302/ 932788

e-Mail: info@reiner-padligur.de

www.reiner-padligur.de

**Feng Shui**

**Erdstrahlen**

**Elektrosmog**

**Geomantie**

**Untersuchungen, Beratungen, Seminare**

Kompetenz durch umfassende Ausbildungen und eine über 27jährige Praxis in Beratungen und Untersuchungen.

Aktuelle Angebote im Freien Bildungswerk:

24.09.2015 - Einflussfaktor Erdstrahlen -  
Vortrag Über die Bedeutung der Erdstrahlen  
in unserem Leben

25.10.2015 - Geomantie des Ruhrgebiets -  
Exkursion Geomantische Erkundung der  
Bochumer Innenstadt

**Bitte kostenlose Informationen anfordern.**



## Immer dieses Theater!

*Theaterpädagogische Fortbildung mit dem Schwerpunkt „Wie wirke ich auf andere im Arbeitsalltag?“*

Theater bietet eine gute Möglichkeit, den eigenen Wahrnehmungen zu folgen und die dadurch entstehende Wirkung gespiegelt zu bekommen. Theaterspielen bringt uns direkt in die Auseinandersetzung mit uns und unserem Gegenüber!

Wie wirke ich? Was will ich bewirken? Wie kann ich wirken?

Kommen Sie zu uns und spielen Sie Ihre Wirkung aus!

Wir nutzen die Gelegenheit, alle „realistischen“ und absurden Inspirationen, die wir aus uns und dem Spiel mit den anderen schöpfen, in Bilder, Szenen und/oder in ein Theaterstück zu verwandeln. Wir vermitteln Ihnen Ideen und Anregungen, die Ihren Arbeitsalltag erfrischen und Ihre Methoden bereichern. Theater ist auch eine gute und effektive Möglichkeit, Organisations- und Beratungsthemen sowie Sozialverhalten einmal anders anzugehen und/oder Themen kunstvoll aufzubereiten. Am Ende präsentieren wir eine Ergebnisform, die aus Ihren Ideen entsteht.

In dieser Fortbildung werden neben Spiel, Spaß und der Freude am Theaterspielen vor allem Körperarbeit und Improvisationsübungen eine wichtige Rolle spielen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, wärmende Socken, einen Gegenstand aus Ihrem Arbeitsbereich.

Leitung: Anja Bechtel und Irene Schlump

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 310,00\*

\*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zum Bildungsurlaub

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 15BU13

**Mo 07.09.2015 bis Do 10.09.2015 — 10:00 bis 16:30 Uhr**

**Fr 11.09.2015 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## Volkmar Scholta-Molnár

### Heilpraktiker für Psychotherapie

Praxis für Psychosynthese und transpersonale Psychologie  
Einzel-, Paar- und Gruppensitzungen, sowie  
wingwave-coaching auf Basis der EMDR-Traumatherapie

Telefon 0234 2878076 · Mobil 0178 5170697  
Oskar-Hoffmann-Strasse 25 · 44789 Bochum

[www.psychosynthese-kontakt.de](http://www.psychosynthese-kontakt.de)

## Kunst und Schicksal

*Der Künstler zwischen Werk und Schicksal*

Welche Motive begleiten dich in deinen künstlerischen Prozessen, was zeigt sich in deinen Werken? Ist es der Zu-fall, der dir zu fällt? Welche Anteile deiner Werke begründen sich durch deine Individualität und haben dadurch eine Verbindung mit deinem ureigenen Lebensstrom, der sich ununterbrochen durch deine Werke hindurch formiert? Wer bist du überhaupt? Und welche Knotenpunkte hast du zu lösen?

Künstler und Werk sind eng miteinander verbunden und offenbaren sich gegenseitig durch die Kraft des persönlichen Schicksals. Für die Arbeit stehen uns drei Schritte zur Verfügung:

- Aus dem Blickwinkel der Vergangenheit verstehen lernen, wer man ist und wer man war.
- Üben, im „Hier und Jetzt“ man selbst zu sein.
- Eine Ahnung und ein Gespür dafür entwickeln, was ansteht, was die Zukunft uns zuruft, was aus der Zukunft auf uns zukommt.

Wir werden verschiedene Techniken der Malerei und der Bildhauerei sowie die Arbeit mit Objekten und Installationen nutzen.

Dieser Workshop ist besonders für diejenigen geeignet, die auf der Suche nach eigenen Inhalten und Ausdruckswegen sind, für Kunsttherapeuten und ausgebildete Künstler.

Leitung: Jaak Hillen

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 210,00\*

\*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zum Bildungsurlaub

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 15BU15

**Mo 28.09.2015 bis Mi 30.09.2015 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

## Kinder suchen Pflegeeltern

Neue Aufgaben für erfahrene Familienmenschen!

Bei Interesse informieren wir Sie gerne zu unserem Weiterbildungs- und Unterstützungsangebot:

0234 / 333 856 82

info@fachberatung-pflegekinder.de  
www.schnelle-hilfe-bochum.org



## Schnelle Hilfe

Verein für Sozialarbeit und Jugendhilfe  
Glockengarten 70 - 44803 Bochum

## Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

Zwei der fruchtbarsten Methoden der Begleitung anderer Menschen werden in dieser Fortbildung kombiniert.

Im Focusing lernen wir, dem Gefühl unsere Aufmerksamkeit zu schenken, welches sich in jeder Situation, zu jedem Thema im Körper bildet. Es kann sich dann in einer Weise entfalten, die uns neue, hilfreiche Erkenntnisse und weiterführende Entwicklungen ermöglicht. In dieser Fortbildung werden die sechs Schritte des Focusing vermittelt.

In der Arbeit mit dem Inneren Team geben wir den inneren Stimmen Raum, die uns in bestimmten Lebensfragen in unterschiedliche Richtungen ziehen wollen. Fast in jedem Fall können wir bei diesen Kräften positive Absichten entdecken, die uns Wertvolles zu vermitteln haben. Es zeigen sich schließlich Wege, wie zunächst unvereinbar erscheinende Gegensätze verbunden werden können.

In dieser Fortbildung werden diese beiden methodischen Ansätze durch die praktische Anwendung auf die eingebrachten Themen der Teilnehmer vermittelt. Die Teilnehmer werden erleben können, wie je nach Situation entweder das Focusing oder die Arbeit mit dem Inneren Team oder auch eine Kombination der beiden Methoden am wirksamsten ist.

Leitung: Bruno Martin

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 195,00\*

\*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zum Bildungsurlaub

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 15BU17

**Mo 09.11.2015 bis Mi 11.11.2015 — 09:30 bis 16:00 Uhr**



**Renate Magin  
LOHELANDGYMNASTIK**

**BEWEGUNG  
ist der spielende Umgang  
mit GEGENSÄTZEN**

[www.renate-magin-lohelandgymnastik.de](http://www.renate-magin-lohelandgymnastik.de)

## Selbstbewusstsein stärken für Alltag und Beruf

*Ein Training in Körpersprache*

Im Berufsleben zu stehen bedeutet, sich für eigene Interessen einzusetzen. Es kann auch bedeuten, sich bei Meinungsverschiedenheiten, Behinderungen oder Reaktionen wie Neid, Eifersucht, Misstrauen bis zu Mobbing behaupten zu können. Die eigene Körpersprache spielt eine entscheidende Rolle für unser Auftreten im Beruf und Alltag.

Ich möchte Sie einladen, Körpersprache in Bewegung und Dialog kennenzulernen und sich dadurch ein stärkeres Auftreten zu erarbeiten. Das soll Ihnen auch in schwierigen Situationen helfen, sich zu zentrieren und dem Alltag wieder mit Selbstvertrauen zu begegnen.

Folgende Aspekte werden im Kurs erarbeitet:

- Körperhaltung, Körperbewusstsein und Körpersprache
- Atemtechnik und Stimme
- Körpermitte: Zentrierung und Balance
- Thema Status, Übungen dazu
- Situations- und Rollenspiele

Bitte mitbringen: bequeme Freizeit-Kleidung und Gymnastikschuhe bzw. Stoppersocken, sowie eine Decke bzw. Handtuch.

Leitung: Martina Mann

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: A+B: je 195,00\*

\*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zum Bildungsurlaub

Dauer: A+B: je 20 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 15BU18

**A: Mi 02.12.2015 bis Do 03.12.2015 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**Fr 04.12.2015 — 09:30 bis 14:30 Uhr**

**B: Mi 24.02.2016 bis Do 25.02.2016 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**Fr 26.02.2016 — 09:30 bis 14:30 Uhr**

### Familien-Bildungs-Werk

Erziehung, Bildung, Kunst, Anthroposophie

### Begegnungsstätte und Café

Feste und Feiern aller Art (alkoholfrei)

Infos in unserem Programmheft  
oder [www.treffpunkt-eickel.de](http://www.treffpunkt-eickel.de)



**Treffpunkt Eickel**  
*Begegnung und Bildung*

Reichsstraße 66, 44651 Herne

Telefon 02325 - 3 67 07

[info@treffpunkt-eickel.de](mailto:info@treffpunkt-eickel.de)

## Mehr Achtsamkeit, weniger Stress im Berufsleben durch Yoga und Meditation

Die Hektik unseres modernen Lebens mit Reizüberflutung, Zeit und Erfolgsdruck macht es für die meisten Menschen schwer, innere Ruhe und Kontakt mit sich selbst zu bewahren. Immer 120% geben zu wollen oder zu müssen, verschließt den Blick für die eigenen Belastungsgrenzen und führt nicht selten zu gesundheitlichen Problemen auf körperlicher und psychischer Ebene. Grundlage optimaler Stressbewältigung sind ein gesunder, leistungsfähiger und ausgeglichener Körper und Geist, als Voraussetzung dafür, dass sich auch unsere Seele wohlfühlen kann. Denn nur, wenn Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht sind, fühlen wir uns selbstbewusst, motiviert, kreativ und gesund. Genau an der Stelle setzen die Methoden Yoga und Meditation an!

Inhalte und Ziele:

- Entstehung und Folgen von Stress
- Stressmuster erkennen - Gegenmaßnahmen erfahren
- Weniger Stress durch mehr Achtsamkeit im Alltag
- Verhaltensmuster aufbrechen - neue Wege entdecken
- Pranayama - Die Atmung als Lebensenergie
- Einführung - Yoga als Methode zur Stressbewältigung
- Yogapraxis
- Entspannung auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene mit der Bewusstseinstchnik Yoga Nidra
- Loslassen macht glücklich - die positiven Auswirkungen von Meditation
- Meditationspraxis
- Persönliches Stress-Management

Leitung: Angelika Janka

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 150,00\*

\*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zum Bildungsurlaub

Dauer: 22 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 16BU01

**Mi 27.01.2016 bis Do 28.01.2016 — 09:00 bis 16:00 Uhr**  
**Fr 29.01.2016 — 09:00 bis 14:00 Uhr**

### **Basis-Seminar Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg**

Anderen Menschen das eigene Empfinden mitteilen, sagen, was Sie möchten oder brauchen, ohne dabei verletzend zu kritisieren, schwierige Gespräche vorbereiten, andere Menschen verstehen, Konflikte in Familie, Partnerschaft und Beruf friedlich und wirksam lösen - ein geeignetes Mittel dafür ist die Gewaltfreie Kommunikation.

Diese besondere Gesprächsform wurde von Marshall B. Rosenberg entwickelt und verbessert auf erstaunliche und tiefgreifende Weise unsere Kommunikationsmöglichkeiten.

Sie lernen die Kerntechnik der Gewaltfreien Kommunikation kennen und trainieren die Anwendung - mit Humor und Leichtigkeit - anhand vieler praktischer und lebensnaher Beispiele.

Besondere Beachtung findet in dem Seminar die Frage, wie in Gesprächen mit Ärger umgegangen werden kann und welche Bedeutung das Mitgefühl in der Gewaltfreien Kommunikation besitzt.

Leitung: Ulrike Fehling

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 210,00\*

\*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zum Bildungsurlaub

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 16BU02

**Mo 08.02.2016 bis Mi 10.02.2016 — 09:30 bis 16:00 Uhr**

### **Einführung in systemisches Denken und Handeln**

Die Arbeit in pädagogischen Aufgabenbereichen besteht aus zahlreichen Herausforderungen. Dazu gehören Teamfähigkeit, Kooperation, Flexibilität, Kreativität, Arbeit mit Widerständen u.v.m. Immer wieder kommen wir dabei in Berührung mit eigenen Mustern, Gewohnheiten und Konflikten, die innerhalb der Biografie unbewusst als Lösung entwickelt wurden, sich im beruflichen Kontext jedoch selten als konstruktiv und zielführend erweisen.

Systemisches Grundlagenwissen und die Übertragung in den Berufsalltag können einen achtsamen Umgang miteinander und mit sich selbst sowie mit den beruflichen Herausforderungen erleichtern. Dadurch können wir zu einem präsenten und authentischen Auftreten gelangen.

Inhalte:

- Systemische Haltungen in sozial-pädagogischen Kontexten und ihre Auswirkungen
- Achtsamkeits-, Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsschulung
- Konstruktiver Umgang mit Ansprüchen, Mustern und Widerständen

Leitung: Annette G. Geersen

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 210,00\*

\*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zum Bildungsurlaub

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 16BU03

**Mo 22.02.2016 bis Mi 24.02.2016 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## Heilkräuter mit allen Sinnen

Können wir unsere eigene Heilkräuter-Apotheke anlegen? Mit Wildkräutern und Pflanzen aus dem Kräuterbeet?

In diesem kurzweiligen und sehr informativen Bildungsurlaub über die Grundlagen der Kräuterheilkunde lernen Sie, wie man Tinkturen herstellt und wie man Heiltees richtig sammelt, trocknet und zubereitet. Das ist etwas völlig anderes als der Kamillentee vom Discounter! Wir riechen, probieren, malen, trinken Kräutertee und testen Johanniskraut-Emulsion und Harzsalbe. Dazu gibt es Kräuterquiz, Kräutermärchen, Skripten und kleine Filme.

Was brauchen SIE speziell? Hier kann zunächst jeder einen Plan machen, was für ihn speziell das Jahr über gesammelt und angesetzt werden müsste, um für alles gerüstet zu sein.

Was ist es überhaupt, was da heilt? Das Wesen? Das ätherische Öl? Wirkstoffe? Es gibt einen Überblick über die wichtigsten und häufigsten Heilkräuter, unter anderem gegen Erkältung, Pickel und Gicht, fürs Immunsystem und die Verdauung sowie pflanzliche Antibiotika.

Leitung: Ursula Stratmann

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 180,00\*

\*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zum Bildungsurlaub

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 16BU04

**Mo 29.02.2016 bis Mi 02.03.2016 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

### Informationen zu Fortbildungen

Erkundigen Sie sich nach der Möglichkeit, einen Bildungsscheck oder eine Bildungsprämie zu bekommen. Dadurch sind 50% Ermäßigung auf den Seminarpreis möglich! Wenden Sie sich dazu bitte an eine Volkshochschule (Weiterbildungsberatungsstelle) oder eine Industrie- und Handelskammer in Ihrer Nähe.

Infos unter: [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info) sowie [www.weiterbildungsberatung.nrw.de](http://www.weiterbildungsberatung.nrw.de)

### Ayurveda-Massage-Ausbildung

Ayurveda ist die älteste überlieferte Heilkunst und umfasst das Leben in seiner Gesamtheit: Geist, Körper und die unsterbliche Seele. Äußere und innere Einflüsse des Menschen werden als verschiedene, sich gegenseitig beeinflussende Aspekte einer Ganzheit betrachtet. Wörtlich übersetzt bedeutet Ayurveda „Wissen vom Leben“ (Ayur = Leben, Veda = Wissen).

Während Ihrer Ausbildung lernen Sie intensiv und praxisbezogen die grundlegenden Formen der ayurvedischen Massage kennen: die Teilkörper- und Ganzkörpermassage mit Ölen und Kräuter- auszügen. Sie gewinnen Erfahrung, um eine grundlegende ayurvedische Beratung und eine professionelle ayurvedische Massage ausführen zu können.

Theoretischer Teil der Ausbildung:

- Grundlagen des Ayurveda, Philosophie
- Doshas, die Konstitutionstypen des Menschen
- Bestimmung und Erkennen der eigenen Konstitution
- Indikationen und Kontraindikationen
- Wirkung der ayurvedischen Öle und der Anwendungen

Praktischer Teil der Ausbildung:

- Die ayurvedische Fußmassage Padabhyanga
- Synchronmassage der Füße
- Abhyanga: Ganzkörpermassage mit Kräuterölen
- Einfache Techniken für die Mukabhyanga (Gesichtsmassage)
- Schulter/Nackenmassage Shiroabhyanga
- Einführung in die ayurvedische Küche und gemeinsames Zubereiten des Essens

Nach Ende der Fortbildung kann ein Zertifikat erworben werden, vorausgesetzt, die Fortbildung wurde vollständig besucht und das Ausbildungsziel wurde erreicht.

Leitung: Anita Duda

Ort: Naturheilpraxis Anita Duda, Hattinger Str. 357,  
44795 Bochum



Gebühr in EUR: 390,00\* inkl. Skript

\*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zu Fortbildungen

Dauer: 25 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 15FB02

**Fr 11.09.2015 bis Sa 12.09.2015 — 10:00 bis 18:00 Uhr**  
**So 13.09.2015 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## Fortbildung Lebensberatung und Coaching (2. Jahr)

*Erweiterungs- und Vertiefungsjahr*

Dieses Vertiefungsjahr der Fortbildung richtet sich an Menschen, die das erste Jahr (vgl. Kurs 15FB06) absolviert haben oder vergleichbare Erfahrungen und Fähigkeiten mitbringen.

Neben der vertiefenden Arbeit mit den im ersten Jahr erarbeiteten Methoden (insbesondere Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team) werden behandelt:

- Arbeit mit Glaubenssätzen
- imaginative Methoden (katathymes Bilderleben)
- Zukunftsszenarien und Zielverwirklichung

Weitere Informationen bei Bruno Martin (Tel. 0234-3848340). Ein kostenloses ausführliches Beratungsgespräch ist möglich. Am Ende der Fortbildung kann ein Zertifikat erworben werden.

19.09.2015: Informationsveranstaltung zur Fortbildung

Termine der Fortbildung nach Vereinbarung

Leitung: Bruno Martin

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 980,00\* Gesamtzahlung; Ratenzahlung möglich

\*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zu Fortbildungen

Dauer: 72 Kursstunden, 9 Treffen (Seminargruppe) + 36 Kursstunden, 9 Treffen (Kleingruppen-Coaching)

Kursnummer: 15FB03

**Sa 19.09.2015 — 11:00 bis 13:00 Uhr**

Bettina Fresdorf

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Praxis für Rückführungs- und Reinkarnationstherapie

Praxis zur Anregung der Selbstheilungskräfte

0202/29996828 · bettina.fresdorf@web.de

www.simonton-seminare.de

www.rückführungs-und-reinkarnationstherapie-nrw.de



### **Fortbildung in systemisch-dialogischer Aufstellungsarbeit**

*Einzel-, Familien- und Organisationsaufstellungen*

Systemaufstellungen ermöglichen dem Fragenden zunächst, sich selbst, der Familie, dem Team oder Projekt auf unterschiedlichen Ebenen in einem Diagnosebild von außen zu begegnen. Hier zeigen sich Dynamiken und Muster, die in der eigenen Individualität, im Familienstrom oder in der Organisation u.U. seit Generationen wirksam sind.

Im zweiten Schritt gilt es, den sich im Bild zeigenden Vertreterpositionen gegenüber zu treten und ggf. auch einen Rollentausch vorzunehmen, um in einem methodischen Dialog vertiefende, harmonisierende und erlösende Handlungsschritte zu kreieren.

Der dritte Schritt besteht aus der Aufgabe, neue Lösungen bzw. Handlungsschritte in den Alltag zu integrieren. Hier hat sich gezeigt, dass sich aus den in Freiheit ergriffenen Aufgaben ein individueller Schulungs- und Entwicklungsweg gestaltet, auf dem u.a. folgende Fragen auftauchen und vertiefend betrachtet werden wollen:

- In welche Schicksalszusammenhänge fühle ich mich gestellt und wie gestaltet sich meine Lebensaufgabe?
- Welchen Aufgaben begegne ich durch immer wieder auftretende Themen?
- Was sind die Kräfte, die mich stärken, und wie gelingt es mir, mich mit ihnen verlässlich zu verbinden?
- Welche methodischen Schritte unterstützen mich:
  - a) mein Fühlen zu einem erkennenden Fühlen oder fühlenden Erkennen auszubilden,
  - b) das Denken selbstbewusst auszurichten und das lebendige Denken zu erfahren,
  - c) die Umwelt als Spiegel meiner inneren Prozesse zu betrachten,
  - d) die Ich-Kräfte zu stärken,
  - e) zu einem ressourcenorientierten Handeln zu kommen,
  - f) einen Wahrheitssinn zu entwickeln?

Der sich aus den individuellen Prozessen gestaltende Übungsweg kann u.a. zu folgenden Erfahrungen und Kompetenzerweiterungen führen:

- Entwicklung von Präsenz, Achtsamkeit und Empathie,
- Stärkung der Lebens- und Vertrauenskräfte,
- Betrachtung von Konflikten als Aufforderung zu Entwicklung und Selbsterkenntnis,
- Gemeinschaftsbildung als sozial-künstlerische Methode,
- Verbindung mit den Zukunftskräften.

Infotermin: Sonntag, 13.09.2015, 11:00-13:00 Uhr

Das Entscheidungsmodul A dient dazu, dass die Teilnehmer und die Kursleiterin prüfen und entscheiden können, ob die Bedingungen für den Besuch der Fortbildung gegeben sind.

Zum Abschluss der Fortbildung kann ein Zertifikat erworben werden.

Bitte mitbringen: Kleinigkeit zum Pausenbuffet.

Termine:

A: 10.10. bis 11.10.2015; B: 05.12. bis 06.12.2015

C: 30.01. bis 31.01.2016; D: 07.05. bis 08.05.2016

E: 09.07. bis 10.07.2016

jeweils samstags 10:00 bis 18:00, sonntags 14:00 bis 18:30 Uhr

Leitung: Annette G. Geersen

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: A-E: 595,00\*; nur A: 135,00

\*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zu Fortbildungen

Dauer: A-E: 70 Kursstunden; nur A: 14 Kursstunden

Kursnummer: 15FB04

**Sa 10.10.2015 bis So 10.07.2016**

Erkenne Dich selbst

*Inscription am Apollotempel von Delphi*



Nichts ist drinnen, nichts ist draußen;

Denn was innen, das ist außen.

So ergreift ohne Säumnis

Heilig öffentlich Geheimnis.

Freuet Euch des wahren Scheins,

Euch des ernstesten Spieles:

Kein Lebendiges ist Eins,

Immer ist's ein Vieles.

*Johann Wolfgang von Goethe*



Der Mensch wird am Du zum Ich

*Martin Buber*

### Dialog als Weg zu einer neuen Beziehungskultur

Dialog ist mehr als ein Gespräch und unterscheidet sich von einer Methode. Dialog ist eine Haltung und meint gemeinsames Denken, Achtsamkeit, Respekt und von Herzen sprechen. „Zwischenmenschliche Begegnung“ und „Infragestellen des Gewohnten“ können dem Einzelnen und der Gruppe ganz neue Erfahrungswelten öffnen. Durch eine dialogische Kommunikation lösen sich Machtansprüche, Selbstüberschätzung und Entwertung des Gegenübers.

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die mitwirken wollen, in einer sinnerfüllten, lebenswerten Welt zu leben und bereit sind, dafür ihren ganz persönlichen Beitrag zu leisten, nicht nur für Mitarbeitende in sozialen, pädagogischen und therapeutischen Einrichtungen, sondern für alle Menschen, die in unterschiedlichsten Gemeinschaften aufrichtige Kommunikation vermissen.

Inhaltliche Schwerpunkte der Weiterbildung:

- Selbstmanagement/praxisorientierte Selbsterfahrung  
Die eigenen Wahrnehmungsmodelle, Annahmen und Bewertungen zu erkennen, den „inneren Beobachter“ zu stärken und dadurch mehr Achtsamkeit und Präsenz zu entwickeln.
- Dialog-Praxis  
Jeder Dialog ist anders, nicht planbar, schwer beschreibbar, nur erlebbar. Die beste Vorbereitung auf die Unwägbarkeiten und Herausforderungen der Praxis ist das gemeinsame Erleben und das Reflektieren von Dialogrunden.
- Dialog-Werkstatt  
Eigenständiges Begleiten von Dialogprozessen, Experimentieren mit unterschiedlichen Arbeitsformen und Interventionen, die Vorbereitung, Öffnung und Haltung des Dialograumes und Klärung praktischer Fragen.

Das Entscheidungsmodul A dient dazu, dass die Teilnehmer und die Kursleiterin prüfen und entscheiden können, ob die Bedingungen für den Besuch der Fortbildung gegeben sind. Begrenzte Teilnehmerzahl.

Nach Durchführung eines Praxisprojektes und dessen Reflexion und schriftlicher Ausarbeitung erhalten die TeilnehmerInnen ein Zertifikat **Dialogische Gestaltung von Seminaren, Teambesprechungen und Beratungssituationen.**

Termine:

A: 23.10. bis 25.10.2015; B: 11.12. bis 13.12.2015

C: 26.02. bis 28.02.2016; D: 29.04. bis 01.05.2016

E: 08.07. bis 10.07.2016; F: 26.08. bis 28.08.2016

jeweils freitags 18:00 bis 21:00 Uhr, samstags 09:00 bis 18:00 Uhr, sonntags 09:00 bis 13:00 Uhr

Leitung: Inge Willwacher

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: A-F: 950,00\*; nur A: 190,00

\*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zu Fortbildungen

Dauer: A-F: 114 Kursstunden; nur A: 19 Kursstunden

Kursnummer: 15FB05

**Fr 23.10.2015 bis So 28.08.2016**

 **KOLPING**  
BOCHUM *Hotel*

Ihr Hotel im Herzen  
von Bochum



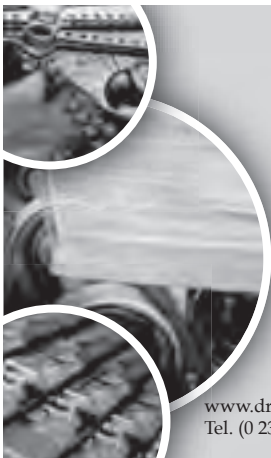
Maximilian-Kolbe-Straße 14-18  
44793 Bochum · Tel. 02 34 - 601 90  
[www.kolpinghaus-bochum.de](http://www.kolpinghaus-bochum.de)

Festschriften,  
Kataloge,  
Gemeindebriefe ...



**Druckerei Nolte**  
Ihr Broschürenspezialist.

[www.druckerei-nolte.de](http://www.druckerei-nolte.de) - [info@druckerei-nolte.de](mailto:info@druckerei-nolte.de)  
Tel. (0 23 71) 97 65 - 30 - Fax (0 23 71) 97 65 - 42



### Fortbildung Lebensberatung und Coaching

Andere Menschen in ihren Lebensfragen in hilfreicher Weise zu begleiten und zu beraten ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Diese Fortbildung in der Kunst der Lebensberatung und des Coachings richtet sich an Menschen, die diese Aufgabe schon ergriffen haben oder in näherer Zukunft ergreifen wollen und dafür Anregungen und Unterstützung suchen. Das Besondere dieser Fortbildung ist, dass Gesichtspunkte erarbeitet werden, in welcher Situation welche Methoden geeignet sind und wie die verschiedenen Methoden sich gegenseitig unterstützen.

Die Fortbildung umfasst mehrere Elemente:

**I.** Folgende Methoden bzw. Themen werden erarbeitet: Klientenzentrierte Gesprächsführung, Biografiearbeit, Focusing, Voice Dialogue, Arbeit mit dem Inneren Team, Sinnvoller Umgang mit Gefühlen (Emotionale Intelligenz), Umgang mit Konflikten

**II.** Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis werden durch die Arbeit mit diesen Methoden ermöglicht und gefördert. Problematische Lebensmuster lösen sich Schritt für Schritt auf und Verwandlungsprozesse kommen in Gang, hin zu wesentlichen Lebensimpulsen, Herzenswünschen und Zielen.

**III.** Mit einer auf die jeweilige Situation des Klienten zugeschnittenen Kombination der genannten Methoden können die weitaus meisten Themen gut und erfolgreich bearbeitet werden, die sich in der Beratungspraxis, im Coaching zeigen.

**IV.** Ein monatliches Coaching durch den Seminarleiter in Form von Kleingruppen-Coaching mit individueller Terminvereinbarung (monatlich) ist ein weiterer Bestandteil der Fortbildung. Dieses unterstützt die Integration der an den Seminartagen aufgenommenen Inhalte und Methoden und gibt differenzierte Anregungen für die individuelle Weiterarbeit jedes Teilnehmers. Ein kostenloses ausführliches Beratungsgespräch ist möglich.

Am Ende der Fortbildung kann ein Zertifikat erworben werden.

Termine: So: 25.10., 22.11., 12.12.2015, 17.01., 14.02., 06.03., 17.04., 08.05., 05.06.2016

Leitung: Bruno Martin

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 980,00\* Gesamtzahlung; Ratenzahlung möglich

\*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zu Fortbildungen

Dauer: 72 Kursstunden, 9 Treffen (Seminargruppe) + 36 Kursstunden, 9 Treffen (Kleingruppen-Coaching)

Kursnummer: 15FB06

**So 25.10.2015 bis So 05.06.2016 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

## Die Waldorfschule für Bochum und Umgebung!



Rudolf Steiner Schule  
Bochum

# Mehr als Schule

## Was uns wichtig ist...

- Entwicklung der Persönlichkeit. Soziale Kompetenz, Leistung, Selbstständigkeit.
- Die Welt verstehen, den Menschen achten, die Umwelt pflegen.
- Interesse wecken. ◦ Lernen mit Herz, Kopf und Hand.
- Schule in gemeinsamer Verantwortung von Kollegium und Eltern.
- Zeit haben für Ihr Kind!

## Verlässliche Betreuung durch...

- Offene Ganztagsgrundschule ◦ Kinderwerkstatt ◦ Hort ◦ üMi

### Alle staatlichen Abschlüsse

- 1. - 12. Klasse + Abitur (...aber bei uns ohne Turbo!)
- Keine Selektion nach Klasse 4, kein Sitzenbleiben

### Flexible Schuleingangsphase - für unsere Jüngsten

### Fremdsprachen ab 1. Klasse

- Englisch und Französisch, Englisch und Russisch

### Musik in allen Klassen

- Musikprojekt ab 2. Klasse: "Jedem Kind sein Instrument"
- Orchester ab 4. Klasse, Chor, Flöten- und Leierspiel

### Praktika + Berufs- u. Studienorientierung (BOB)

- Landwirtschaft und Forst, Feldmessen, Berufsfindung

### Mit integrierter Förderschule

### Bewegtes Klassenzimmer - Bochumer Modell

### Jahresarbeiten + Handwerk

### Abschlussportfolio + Lernbegleitung

### Mehrere Förderkonzepte

- u.a. Begabtenförderung „Impulse“

### Schauspiel, Eurythmie, Epochenunterricht

### Eigene Schulküche mit Vollwert-Essen

### Eigene Gartenbauanlagen

In 2015 am  
16.+17.10.  
wieder mit  
Fachtagung  
öffentlich  
wirken  
bei uns in BO!

Hauptstr. 238,  
44892 Bochum-Langendreer  
Telefon 0234 / 92206-0

[www.mehr-als-schule.de](http://www.mehr-als-schule.de)

Auch auf youtube  
unter Rudolf Steiner Schule Bochum

### Fortbildung zur Lehrkraft für Kreistanz

Kreistänze sind in allen Kulturen zu finden. Sie sind leicht zu erlernen und verbinden eine Gruppe sofort spürbar miteinander. Sie können überall eingesetzt werden: in der Kinder- und Jugendarbeit, in der Erwachsenenbildung, in der Arbeit mit Senioren, im gesamten Wellness- und Fitnessbereich, in Kur- und Rehakliniken und zur Salutogenese. Kreistänze eignen sich als verbindender Auftakt oder Ende von Seminaren, da sie ein gemeinsames Erleben schaffen.

Diese Fortbildungsreihe richtet sich an Berufsgruppen aus dem Gesundheitswesen, dem Sport- und Fitnessbereich und an Menschen, die in Schulen, Kirchengemeinden oder anderen pädagogisch/therapeutischen Zusammenhängen arbeiten.

Erwerb der Befähigung, Tänze inhaltlich und methodisch weiterzugeben.

- A:** Entscheidungswochenende + Basiskurs: Fundierte Vermittlung meditativer + internationaler Tänze, Erarbeiten eines kleinen Tanzrepertoires, Tanzdidaktik, Tanznotation
- B:** Tänze im Jahreskreis: Frühling. Tanz als Anfangs- und Schlussritual. *Stressfreies* Anleiten von Tänzern. Reflexion von Einsatzmöglichkeiten
- C:** Tänze im Jahreskreis: Sommer. Tänze der Völker: Symbolgehalt, politische und kulturelle Hintergründe. Tanzen im Freien. Rhythmik, Didaktik, Tanznotation
- D:** Tänze im Jahreskreis: Herbst. Tänze für Lebensübergänge. Tanz auf Festen und Feierlichkeiten. *Lustvoll Gruppen leiten*
- E:** Tänze im Jahreskreis: Winter. Das Heilende im Tanz: Bachblüten und andere meditative Tänze. Entwicklung und Festigung der Identität als Tanzleiterin. Tanzdidaktik, Tanznotation, Reflexion von Einsatzmöglichkeiten
- F:** Abschlussprüfung - Zertifikat **Lehrkraft für Kreistanz**

Es ist möglich, zunächst nur das Modul A zu buchen und sich anschließend erst zu entscheiden, ob man die gesamte Fortbildung belegen möchte. Umgekehrt kann auch die Kursleiterin nach dem Entscheidungswochenende feststellen, dass die Voraussetzungen für den weiteren Besuch der Fortbildung nicht gegeben sind. Begrenzte Teilnehmerzahl.

Termine:

A: 12.02. bis 14.02.2016; B: 15.04. bis 17.04.2016

C: 17.06. bis 19.06.2016; D: 09.09. bis 11.09.2016

E: 11.11. bis 13.11.2016; F: 03.12. bis 04.12.2016

jeweils freitags 17:00 bis 19:30, samstags 10:00 bis 16:00, sonntags 09:30 bis 14:00 Uhr

Leitung: Conny Foell

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum



Gebühr in EUR: A-F: 980,00\*; nur A: 180,00

\*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zu Fortbildungen

Dauer: 87 Kursstunden, 6 Wochenenden

Kursnummer: 16FB01

Fr 12.02.2016 bis So 04.12.2016

## Figurentheater-Kolleg

Hohe Eiche 27 44892 Bochum Tel. 0234 - 28 40 80  
[www.figurentheater-kolleg.de](http://www.figurentheater-kolleg.de) [info@figurentheater-kolleg.de](mailto:info@figurentheater-kolleg.de)

### Traumberuf PuppenspielerIn ?!

### Fortbildung Figurentheater

### Orientierungskurs

11.04. - 16.07.2016

### EINZELKURSE

- Märchenerzählen • Stimme
- Pilates • Tanz • Schauspiel
- Pantomime • Improtheater • Clown
- Figurenbau u. -spiel • Kabarett & Comedy
- Radierung • Malen • Kreatives Schreiben



INNENAUSBAU · MÖBEL · LADENBAU · TÜREN · TREPPEN · FENSTER

OFFEN FÜR IHRE WÜNSCHE



KORDT

KREATIV  
 DETAILLIERT  
 HOCHWERTIG

VINCENZSTRASSE 2  
 44869 BOCHUM  
 TEL 02327/53429  
 FAX 02327/52469

## **Systemische Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode**

*Dialogisch prozessorientierte Einzel-, Familien- und Organisationsaufstellungen*

Die systemische Aufstellungsarbeit ist eine hochwirksame Methode, die das Erkennen der inneren Dynamik und Wirksamkeit alter Muster und Gewohnheiten ermöglicht. Diese wurden zum größten Teil in der Kindheit entwickelt oder wirken seit Generationen im Familienstrom. Der Verwirklichung der individuellen Ziele und Lebensaufgaben im beruflichen wie auch privaten Leben stehen sie meistens im Weg. Erst wenn die dazu gehörigen Gefühle, Bilder, Symptome erkannt und angenommen werden, können Wandlung und Integration geschehen. Im Dialog und ggf. Rollentausch mit den einzelnen Vertreterpositionen werden Selbsterkenntnis, Wandlung, Erlösung und Integration ermöglicht. Innerer Frieden, Verbundenheit und wache Präsenz stellen sich ein.

Nun gilt es, die neuen, harmonischen und die Lebenskräfte stärkenden Lösungen zu erproben, um aus und mit ihnen in Freiheit die eigene Individualität in Verbindung mit dem eigenen Lebensentwurf schöpferisch zu entfalten.

Bitte mitbringen: Kleinigkeit für das gemeinsame Pausenbüffet.

Leitung: Annette G. Geersen

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 95,00 eigene Aufstellung;

15,00 Seminarteilnahme

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 15201

**A: So 19.07.2015 — 14:00 bis 18:30 Uhr**

**B: So 16.08.2015 — 14:00 bis 18:30 Uhr**

**C: So 27.09.2015 — 14:00 bis 18:30 Uhr**

**D: So 11.10.2015 — 14:00 bis 18:30 Uhr**

**E: So 15.11.2015 — 14:00 bis 18:30 Uhr**

**F: So 06.12.2015 — 14:00 bis 18:30 Uhr**

## **Gewaltfreie Kommunikation - Coaching**

*Ein Training nach dem Modell von M. Rosenberg*

Die Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg bietet uns ein effektives Instrumentarium für konstruktive Kommunikation.

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, eigene Fragen im praktischen Umgang mit der Gewaltfreien Kommunikation - in beruflichen oder privaten Gesprächssituationen - zu klären.

Leitung: Eva Schlüter

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 15202

**Mi 19.08.2015 — 16:00 bis 19:00 Uhr**

## Focusing

In jeder Situation, zu jedem Thema bildet sich im Körper spontan ein Gefühl. Dieses ist oft so leise und subtil, dass es übersehen und übergangen wird. Im Focusing lernen wir, diesem Gefühl unsere Aufmerksamkeit zu schenken. Es kann sich dann in einer Weise entfalten, die uns neue, hilfreiche Erkenntnisse und weiterführende Entwicklungen ermöglicht. Wenn man Focusing erlernt hat, kann man sich damit selbst innerhalb kurzer Zeit gut zentrieren, aus Stress befreien, seine Gefühle klären und neue Orientierung in Lebens- bzw. Entscheidungsfragen gewinnen.

Im Kurs werden die sechs Schritte des Focusing vermittelt. Durch die praktische Arbeit mit ihnen lernen wir, sie jeweils individuell anzuwenden, so dass die Teilnehmer nach dem Kurs dann auch alleine oder im „partnerschaftlichen Focusing“ mit Freunden oder Bekannten weiterhin die fruchtbare Wirkung erfahren können.

**A+C:** Einführungsvortrag mit Gespräch

**B+D:** Kurs

Leitung: Bruno Martin

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: A+C: je 10,00; B+D: je 70,00-120,00

(Selbsteinschätzung)

Dauer: A+C: je 1 Kursstunde; B+D: je 12 Kursstunden, 4 Treffen

Kursnummer: 15203

**A: Mo 31.08.2015 — 20:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Mo 07.09.2015 bis Mo 28.09.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**C: Mo 26.10.2015 — 20:00 bis 21:15 Uhr**

**D: Mo 02.11.2015 bis Mo 23.11.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## **Abschied nehmen – Trauer leben – Loslassen üben**

*Seminar mit Übungen und Gesprächen*

Verlust - Trauern - Betrauern kann sich beziehen auf das Ende einer Partnerschaft, den Tod eines geliebten Menschen oder den Auszug der Kinder, den Verlust von Freunden, den Verlust oder die Beeinträchtigung von Organen, Körpertüchtigkeit, den Verlust von Zukunft, Plänen, Hoffnung.

Verlust heißt immer Veränderung. Veränderung heißt Leben. Der Verlust will gelebt und somit betrauert werden. Trauern ist eine notwendige Reaktion, die durch Zeit und Vergessen nicht ersetzbar ist. Trauer ist ein tiefes Gefühl mit enormer Energie, das kreativ für einen neuen Lebensbeginn eingesetzt werden kann.

Es ist wichtig, Abschied zu nehmen, um neu beginnen zu können. Kleine Verluste im Leben betrauern, auch hier üben, Abschied zu nehmen, um loslassen zu können.

Leitung: Bettina Fresdorf

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 90,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 15204

**Sa 05.09.2015 — 11:00 bis 18:00 Uhr**

## **Frau begegnet Mann begegnet Frau**

Wir leben in einer Zeit, in der die herkömmlichen Bilder umgewandelt und neue Wege des Frau-Seins/Mann-Seins erforscht werden. Geschichtlich bedingt haben Männer ihre Herzen verschlossen und Frauen ihren Schoßraum. Das neue Miteinander entsteht, wenn Verletzungen geheilt werden und Frau und Mann beginnen, eine gemeinsame Sprache zu finden - mit dem Herzen, mit dem Körper. Dann schauen wir uns mit neuen Augen an und staunen vor der eigenen sowie des Gegenübers Kraft und Schönheit.

In diesem Seminar gehen wir ein Stück des Weges miteinander durch Gesprächs- und Kommunikationsübungen, Frauen- und Männergruppen, Tanz und Spiel.

Bitte mitbringen: Decke, Hausschuhe oder dicke Socken.

Leitung: Mari Sawada, Thomas Pedroli

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 80,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 15205

**So 20.09.2015 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

## Begegnung mit dem inneren Kind

*Self-parenting bzw. Reparenting*

In jeglicher Art von Beziehung begegnen wir in unserem Fühlen, Denken und Handeln autonom agierenden inneren Dynamiken. Diese haben oft in unserer Kindheit oder Jugend ihren Ursprung und wurden damals als Lösung entwickelt. Im Erwachsenenalter führen diese im Beziehungsleben häufig in eine Art Sackgasse und zu Wiederholungen. Hier kommt es dann zu Übertragungen auf Partner, Kollegen, Vorgesetzte u.a. Durch das Erkennen und Annehmen der bedürftigen Persönlichkeitsanteile des inneren Kindes geschieht Integration und Entwicklung. Hier ergreift der Erwachsene die Aufgabe der Nachbeelterung und stillt diese Bedürfnisse. Als Folge reifen die inneren Kindanteile nach und werden so zu einer Ressource von Lebensfreude, Autonomie und schöpferischer Kreativität.

Wir arbeiten methodisch u.a. mit kreativen Beratungsmethoden, Aufstellungen, Herzenslogik, Meditationen etc.

Bitte mitbringen: etwas für das gemeinsame Pausenbüffet.

Leitung: Annette G. Geersen

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: A+B: 135,00 (ermäßigt 115,00)

Einzeltermin: 75,00 (ermäßigt 60,00)

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 15206

**A: So 20.09.2015 — 11:00 bis 17:00 Uhr**

**B: Sa 21.11.2015 — 11:00 bis 17:00 Uhr**

### GENUSS UND TRADITION – SEIT ÜBER 25 JAHREN

- frisch vermahlene Bioland- und Naturland-Getreide
- gut bekömmliches Backferment-Sauerteig-Brot
- nur Zutaten aus kontrolliert-biologischer Landwirtschaft (Kontrollstelle: DE-ÖKO-006)



### HUTZEL – DIE BIO-VOLLKORN-BÄCKEREI

#### BOCHUM-WEITMAR

Hattinger Str. 188

Mo-Fr: 9-18 Uhr

Sa: 8-13 Uhr

Tel. 0234-450590

[www.hutzelbrot.de](http://www.hutzelbrot.de)

#### BACKSHOP IM BIO-HAUS

Hattinger Str 264

Mo-Fr: 8-19 Uhr

Sa: 8-16 Uhr

#### BACKSHOP IM VEGGIHAUS

Kortumstr. 35

Mo-Fr: 9-20 Uhr

Sa: 9-18 Uhr

Großes veganes Kuchen- und Snackangebot!

### MÄRKTE IN BOCHUM:

mittwochs und samstags 8-14 Uhr – Buddenbergplatz am Hauptbahnhof

dienstags und freitags 8-14 Uhr auf dem Rathausplatz

weitere Verkaufsstellen siehe unter [www.hutzelbrot.de](http://www.hutzelbrot.de)

## Offene Übungsabende zur Vertiefung der Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation

Kennen Sie die Gewaltfreie Kommunikation und möchten Sie sich auf einen vertiefenden Übungsweg begeben?

Das Modell der „Vier Schritte“ erleichtert es den Übenden, ihre innere Haltung, die Beziehung zu sich und anderen zu verändern.

1. Schritt: Eine Situation wahrnehmen, beobachten, ohne zu bewerten, zu analysieren.
2. Schritt: Fühlen, ohne zu interpretieren, ohne Vorwurf.
3. Schritt: Benennung der Bedürfnisse, sagen, was ich brauche.
4. Schritt: Bitten formulieren, konkret und handlungsorientiert, ohne zu fordern.

Diese vier Schritte können es sowohl erleichtern, sich selbst in einer Situation zu klären und auszudrücken, als auch mit Blick auf die andere Person den Prozess der Einfühlung zu vertiefen.

Leitung: Dorothea Heimann

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 15207

**A: Di 22.09.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**B: Di 20.10.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**C: Di 17.11.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

## Märchen trifft Seele: Eine berührende Begegnung im Herbst

Mit dem Herbst verbinden wir die bunten Farben der Natur, mit Herbstlaub und Herbststimmung. Raschelnde Blätter, morgendlicher Tau auf den Wiesen und im Wald und der Geruch nach frischen Pilzen und Erde lassen sich förmlich spüren. Raue Winde und fröstelnde Kälte ergänzen das Geschehen in dieser Jahreszeit.

Lassen wir unsere Phantasie von einem uralten Märchen anregen und spüren wir die geheimnisvolle Spannung, die Herbstnebel und Altweibersommer dazu beitragen. In einem anschließenden Dialog erleben wir die Berührung des Märchens mit unserer Seele.

Leitung: Freia Brix-Bögge

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 15208

**Di 22.09.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Aufstellungen mit dem Inneren Team

*Durch den Dialog mit den inneren Stimmen Probleme lösen und Ziele erreichen*

In verschiedenen Lebenssituationen fühlen wir uns zwischen verschiedenen inneren Tendenzen oder Stimmen hin- und hergerissen. Wenn wir jedoch jeder von ihnen einen eigenen Platz im Raum geben, so können wir lernen, die jeweilige Stimme erst einmal für sich zu hören, ohne dass wir sofort entscheiden müssten. So kann sie sich zunächst einmal entfalten und differenzierter äußern. Wir müssen nicht mehr gegen eine der Tendenzen ankämpfen, sondern verstehen sie, ihre Gründe und ihre relative Berechtigung in tieferer Weise.

Dadurch können sich bestehende Unsicherheiten und Entscheidungshemmnisse auflösen und die verschiedenen Stimmen beginnen, als ein „Inneres Team“ konstruktiv zusammenzuwirken. Schließlich wird es auch möglich zu lernen, Problemlösungen so zu finden und Entscheidungen so zu treffen, dass wir uns dann rundum wohl fühlen können.

Leitung: Bruno Martin

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 70,00-90,00 (Selbsteinschätzung)

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 15209

**Sa 26.09.2015 — 10:00 bis 17:00 Uhr**



## Kinesiologie als Selbsthilfe

*Den Muskeltest zur Selbstanwendung lernen*

Die Kinesiologie ist eine sanfte Methode, in der man mit dem Muskeltest eine Kommunikationsbrücke zum Unbewussten entstehen lässt. Dort finden wir Antworten auf unser momentanes emotionales Erleben.

In diesem Seminar lernen wir, den Muskeltest als Selbsthilfeinstrument anzuwenden. Der Muskeltest dient als Stressanzeige für Energiestörungen in Organen, für blockierte Emotionen und Glaubenssätze. Das Seminar bietet Raum zur Lösung aktueller Themen und Fragen.

- A:** Infoveranstaltung
- B:** Den Muskeltest erlernen, in der eigenen Kraft sein und Fremdenergien lösen
- C:** Den Muskeltest erlernen und die Energie der Organe sowie dahinter liegende Emotionen testen lernen
- D:** Den Muskeltest erlernen und Überzeugungen verändern

Leitung: Birgit Baumann

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: A: 10,00; B-D: je 40,00

Dauer: A: 1 Kursstunde; B-D: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 15210

**A: Di 29.09.2015 — 19:00 bis 20:00 Uhr**

**B: Di 03.11.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**C: Di 24.11.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**D: Di 08.12.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

## Sterben und Tod - und wie geht es weiter?

*Seminar mit Gedichten, Märchen und Meditationen*

Anliegen dieses Seminars ist es, über unsere Vorstellungen zu diesem Thema ins Gespräch zu kommen. Was berührt mich? Sind meine Gedanken dazu hilfreich? Welche Erfahrungen haben mich bisher geprägt? Was bedeutet „gesundes Sterben“? Und weiter: Welche Sicherheiten kann ich mir erwerben über die Phase nach dem Tod? Eine Teilnahme am Seminar ist auch dann sinnvoll, wenn Sie sich mit Sterbebegleitung beschäftigen.

Leitung: Bettina Fresdorf

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 90,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 15211

**Sa 03.10.2015 — 11:00 bis 18:00 Uhr**



## Imaginative Bilder der Seele

Wäre es nicht wunderbar, wenn ich in meiner Seele eine Lösung für meine Frage, mein Problem fände? Wäre es nicht wunderbar, wenn ich ein Werkzeug hätte, eine Methode erlernte, tiefer in meine Seele zu schauen?

Hanscarl Leuner hat mit dem katathymen Bilderleben eine Methode ausgearbeitet, mit dem eigenen Unbewussten in bildhafter Weise in Kontakt zu treten. Er hat dazu die Standardmotive Wiese, Bach, Berg, Haus und Waldrand entwickelt. In diesem Tageskurs lassen wir uns von seinen Erfahrungen, Erkenntnissen und methodischen Ansätzen dazu anregen, die imaginativen Bilder unseres bislang z.T. unbewussten seelisch-geistigen Lebens zu erkunden und dadurch weiterführende Erkenntnisse zu unseren Fragestellungen zu gewinnen. Auf dieser Grundlage können wir auch kreative Lösungen hierzu entfalten und durch imaginatives Probehandeln ausprobieren, welche Lösung zu überzeugenden Ergebnissen führen kann.

Leitung: Bruno Martin

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 70,00-90,00 (Selbsteinschätzung)

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 15212

**Sa 17.10.2015 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

## Wege der weiblichen Sexualität

Wir leben in einer wunderbaren Zeit, in der wir Frauen so viele Entfaltungsmöglichkeiten erleben, die es lange so nicht gegeben hat. Auch in der Sexualität. Und doch ist es gar nicht so einfach, den eigenen mir entsprechenden Weg darin zu finden. Eine authentisch gelebte, erfüllte Sexualität gehört zur Basis einer ganzheitlichen Gesundheit und der Entfaltung des schöpferischen Potenzials. Wenn dies gelingt, fühle ich mich im Fluss und im Einklang mit mir und der Welt. Wie komme ich dahin? Was steht eventuell im Wege, und wie gehe ich damit um?

Diese Fragen bewegen wir in Gesprächs- und Körperübungen in einem geschützten Frauenkreis.

Leitung: Mari Sawada

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 30,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 15213

**Mo 19.10.2015 — 18:30 bis 21:00 Uhr**

## Das Leben ernten und gestalten

*Workshopreihe*

Das Leben ist doch spannend, oder? Es bewusst zu ergreifen und zu gestalten, das ist leichter, wenn wir die Lernthemen kennen, die sich rhythmisch als Erfahrungen in unserem Leben zeigen. Ein genaues Betrachten dessen, „was war und was ist“, gibt uns Werkzeuge für das, „was kommt“.

Wir erkennen, dass bestimmte Erfahrungen in unterschiedlichsten Ereignissen rhythmisch verknüpft sind und ein Lernthema bilden. Das macht möglich, deren Wiederkehr kommen zu sehen und sich darauf vorzubereiten, um besser damit umgehen zu lernen.

Wesentliche Lernthemen finden wir zum Beispiel in Beziehungen, in der Arbeitswelt oder bei unserer eigenen (Seelen-)Entwicklung. Bekannt sind die Pubertät, auch die „midlife-crisis“. Es gibt aber viel, viel mehr!

Wir werden Lernthemen im bisher gelebten Leben und ihre rhythmische Wiederkehr herausarbeiten und die Lernerfahrungen uns bewusst machen. Mit dieser Kenntnis können wir dann unser künftiges Leben bewusst gestalten.

Die Themen der Abende:

- A:** Instrumente für die Lebensbilanz zum Sammeln der Fakten und Ereignisse
- B:** Sichten was ist zum Thema „Arbeit und Beruf“
- C:** Sichten was ist zum Thema „Beziehungen“
- D:** Sichten was ist zum Thema „sonst noch wichtig“
- E:** Ernten und Bilanz ziehen
- F:** Das Leben ergreifen: Erfahrungen in die Zukunft einordnen
- G:** Das Leben gestalten: „So will ich leben!“  
Entwurf einer Lebensaussage

Leitung: Klaus Wagener

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: je 40,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 15214

**A: Di 27.10.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**B: Di 17.11.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**C: Di 08.12.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**D: Di 19.01.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**E: Di 16.02.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**F: Di 15.03.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**G: Di 12.04.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

## Beziehungen in der neuen Zeit - fünf Wesenselemente

Workshop

In allen Beziehungen, gleich ob zu eigenen Partnern, Kindern, den Kollegen oder Nachbarn, wirken die fünf Wesenselemente Liebe, Bindung, Freiheit, Zartheit und Kraft. Oft glauben wir zu wissen, was hinter jedem Element steckt, wie es zu verstehen ist. In der heutigen Zeit ist es sinnvoll, sich diese Wesenselemente noch einmal genauer anzuschauen und neu mit Inhalt zu füllen.

Die Reihe von sechs Workshops richtet sich an Menschen, die ihre Beziehungen besser verstehen und bewusster gestalten wollen. Die Workshops bieten Elemente der Selbstreflexion und Persönlichkeitsentwicklung in Verbindung mit Theorie-Inputs und kurzen Videos an. An sechs Treffen wird je ein Thema betrachtet und erarbeitet. Eine kurze Meditation führt uns in die Energie jedes Wesenselementes. In den Wochen bis zum nächsten Treffen ist Gelegenheit, Erfahrungen zu machen. So entsteht mehr Klarheit über unsere Beziehungsmuster und wir unterscheiden zwischen solchen, die sich bewährt haben und solchen, die zum Scheitern führen. Wir können neue Verhaltensweisen entwerfen und die neuen Muster ausprobieren.

**A:** 04.11.2015 Einführung

**B:** 02.12.2015, 13.01., 10.02., 09.03., 06.04.2016

Leitung: Klaus Wagener

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: A: 40,00; B: 200,00

Dauer: A: 4 Kursstunden; B: 20 Kursstunden, 5 Treffen

Kursnummer: 15215

**A: Mi 04.11.2015**

— 18:00 bis 21:00 Uhr

**B: Mi 02.12.2015 bis Mi 06.04.2016**

— 18:00 bis 21:00 Uhr





**Volkshochschule Bochum**  
**... mehr als Sie erwarten!**

**Unser Programm  
 erscheint am  
 11. August 2015**

**Volkshochschule Bochum**  
 Gustav-Heinemann-Platz 2-6  
 44787 Bochum  
 e-mail: [vhs@bochum.de](mailto:vhs@bochum.de)

## Das Ganze in den Blick nehmen

*Zum Umgang mit Konflikten*

Konflikte bieten große Chancen zur persönlichen Weiterentwicklung. Allerdings sind wir in ihnen meist befangen: Wir blicken in einer eingeschränkten Weise auf unsere Situation. Oft meinen wir, dass sich vor allem der andere ändern solle. Wenn wir genauer hinschauen, können wir erkennen, dass der äußere Konflikt einen inneren Konflikt in uns selbst spiegelt. Schließlich spüren oder sehen wir, dass auch im Konfliktpartner verschiedene Seiten miteinander ringen. Eine friedliche Stimmung beginnt, sich zu entfalten.

Auf der Basis der genannten, hier zu erarbeitenden Erkenntnisse entwickeln wir in diesem Seminar Strategien, wie wir konstruktiv und lösungsorientiert mit Konflikten umgehen können.

Leitung: Bruno Martin

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 70,00-90,00 (Selbsteinschätzung)

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 15216

**Sa 14.11.2015 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

## Gewaltprävention

als Weg für einen sozialen „Klimawandel“



Neu/überarbeitete Kurse  
zur Gewaltprävention  
Kategorie 4 & 5

Hinschauen statt verleugnen, neue Wege finden, sensibilisieren und Kompetenzen und Ressourcen ausbauen.

Seminare zur Gewaltprävention ab November 2015  
mit Annelies Ketelaars, Ingrid Ruhrmann und Mathias Wais

### Anmeldung und Informationen:

Mittwochs von 9<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup> Uhr  
Telefon: 02325/ 919 230

### Außerhalb der Bürozeit:

Andrea Roßlan-Brandt  
Tel.: 0177/ 476 24 24

Ulrike Fröhlich  
Tel.: 02323/ 63 9 66

info@waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de  
www.waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de

### Termin:

Freitag von 16<sup>00</sup> bis 20<sup>00</sup> Uhr  
Samstag von 9<sup>30</sup> bis 16<sup>30</sup> Uhr

### Veranstaltungsort:

Hiberniaschule Herne  
Holsterhauserstr. 70  
44652 Herne

### Seminargebühren:

200 € (inkl. Verpflegung)  
Bildungsschecks können  
geltend gemacht werden.

## Achtsamkeit bewegt

*Bei sich ankommen mit Leichtigkeit, Tiefe und Spaß*

Wundern Sie sich, dass Sie schon wieder so einen verspannten Nacken haben? Sie verstehen nicht, warum Sie gerade so schlechte Laune haben? Sie kommen aus einem Gespräch und fühlen sich ausgelaugt und wissen nicht, warum?

Mit spielerischen Wahrnehmungsübungen im Dialog von Musik und Bewegung gehen wir gemeinsam auf eine Forschungsreise und erkunden mit allen Sinnen, wie wir wahrnehmen und reagieren: körperlich, emotional, gedanklich. Die drei Ebenen unseres Resonanzraumes bewusst da sein zu lassen, ermöglicht uns, mehr im Einklang mit dem zu sein, was gerade ist. Wir erlernen Achtsamkeitsübungen, die es uns erlauben, im Alltag unbewusste Mechanismen zu verändern, präsent zu bleiben und mehr Lebensfreude zu erleben.

Leitung: Ulrike Ronnefeldt

Ort: Dörthe-Krause-Institut am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke, Gerhard-Kienle-Weg 10, 58313 Herdecke

Gebühr in EUR: 80,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 15217

**Sa 14.11.2015 — 10:00 bis 17:30 Uhr**



## Berufsbegleitende Kurse

für Waldorfpädagogik  
Ruhrgebiet e.V.

**Anthroposophie**

**Waldorfpädagogik**

**Heilpädagogik**

**Berufsbegleitende Kurse für Waldorfpädagogik Ruhrgebiet e.V.**

Holsterhauser Str. 70, 44652 Herne,

fon: 02325-919-230, [www.waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de](http://www.waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de),

E-Mail: [info@waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de](mailto:info@waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de)

## **Märchen trifft Seele: Eine berührende Begegnung im Winter**

Auch heute noch vermitteln Winter und Weihnacht Abschluss und Neuanfang. Es ist die Zeit der Jahresrückschau und der neuen Ziele, der Wunschzettel und der Geschenke. Sind wir gespannt auf die Verwandlung durch ein Märchen an diesem Abend und spüren wir die Weisheit und Kraft, die Märchen ausstrahlen. In einem anschließenden Dialog erleben wir die Berührung des Märchens mit unserer Seele.

Leitung: Freia Brix-Bögge  
Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum  
Gebühr in EUR: 15,00  
Dauer: 3 Kursstunden  
Kursnummer: 15218

**Di 15.12.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## **Die Schätze in der Tiefe**

*Zum Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen*

Selbstbewusstsein und Stärke, Freude und Inspiration, Liebe und Mitgefühl, Klarheit und Wahrheit, Dankbarkeit und Vertrauen sowie die Empfindung, sich eins mit dem Leben, der Welt zu fühlen, finden sich im Kern unseres menschlichen Seelenlebens. Der dauerhafte Zugang zu diesen Qualitäten und Gefühlen ist allerdings bei vielen Menschen versperrt, z.B. durch einschränkende Glaubenssätze oder durch Ängste, sich bestimmten Gefühlen oder Bedürfnissen zu stellen.

In diesem Tagesseminar lernen wir verschiedene Wege kennen, den Zugang zu den genannten Schätzen in der Tiefe unseres Seelenlebens wieder zu gewinnen und zu stärken, so dass wir auch im Alltag mit diesen Qualitäten verbunden bleiben können.

Leitung: Bruno Martin  
Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum  
Gebühr in EUR: 70,00-90,00 (Selbsteinschätzung)  
Dauer: 8 Kursstunden  
Kursnummer: 15219

**Sa 19.12.2015 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

## Erstellung eines Wunschfeils

*Verschenken Sie ein Seminar!*

An diesem Tag werden wir uns meditativ und kreativ mit der Verwirklichung unserer Ziele und Träume im neuen Jahr beschäftigen:

- Wie stelle ich mir mein Leben in den nächsten Monaten vor?
- Was möchte ich im nächsten Jahr erleben und auf welche Weise?
- Was möchte ich verändern (räumlich, äußerlich, innerlich, beruflich, familiär etc.)?
- Was möchte ich erlernen, welche Fähigkeiten entwickeln?
- Wovon träume ich?
- Welchen Aufgaben stelle ich mich?
- Wovon werde ich mich distanzieren, verabschieden?

In einer meditativen Atmosphäre wird ein mitgebrachtes Holzstück kreativ gestaltet, um Ziele und Wünsche zu visualisieren.

Dieses Angebot ist geeignet, um mit Familie oder Freunden zum Jahreswechsel ein Zukunftsfenster für die Vorhaben des neuen Jahres zu öffnen.

Bitte mitbringen: ein geeignetes Stück Holz, Schere, Kleber, Stoff- und Wollreste, Bastelmaterialien, Bastfäden, Sternchen etc.

Leitung: Annette G. Geersen

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 80,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 15220

**So 27.12.2015 — 10:00 bis 17:00 Uhr**



**ERGOTHERAPIE**

**NEUROFEEDBACK**

**OLIVER ZIMMERMANN**

0234 61065626  
ergotherapie-zimmermann.de

Imbuschplatz 11  
(am Nordring)  
44787 Bochum



**Widar  
Schule**

Die Waldorfschule in Ihrer Nähe

## *Sehen, erleben, verstehen.*

Alle Jahrgangsstufen von der **1. Klasse bis zum Abitur** (G9),  
Angebot **aller staatlichen Abschlüsse**, ganzheitliches  
Konzept für **Kopf, Herz und Hand. Zwei Fremdsprachen**  
von Beginn an und **über 30 Fächer** von Biologie bis Tanz,  
von Holzwerken bis Informatik. **Nachmittagsbetreuung**  
mit AGs für die 1. bis 6. Klasse || [facebook.de/widarschule](https://facebook.de/widarschule)



Widar Schule • Höntroper Straße 95 • 44869 Bochum

© 0 23 27 · 97 61~0 • Infos & Termine: [widarschule.de](https://widarschule.de)



## Wohnprojekte stellen sich vor

In Fortführung des Themas „Neue Wohnformen“ werden an diesem Abend wieder drei verschiedene Wohnprojekte vorgestellt.

Neben dem seit 2006 in Köln gegründeten Wohnprojekt „Philia“ wird es eine Darstellung von jungen Studenten geben, die davon berichten, wie sie die Möglichkeit zum gemeinsamen Wohnen fanden und es heute gestalten. Geplant ist außerdem, von einem in der Gründung bestehenden Projekt zu hören. Diese bunte Mischung lässt vermuten, dass alle Teilnehmer einen interessanten und anregenden Abend erleben werden.

Leitung: Christoph Jaenicke

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 15221

**Do 27.08.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Vom Wohnprojekteportal zur gemeinsamen Realisierung

Viele Menschen suchen einen Weg, der ein anderes Wohnen ermöglicht, sei es in generationsübergreifenden oder altersgerechten Projekten oder einfach an besonders ansprechenden Plätzen in Gemeinschaft mit gleichgesinnten Menschen. Wer seine Suche im Internet beginnt, wird bald auf die Seite der Trias Stiftung stoßen, insbesondere auf das Wohnprojekteportal. Dort sind etliche umgesetzte Projekte und solche in Entwicklung zu finden.

Wie aber geht es weiter mit der Suche nach den Menschen und Projekten, die ganz individuell meinen Wünschen und Bedürfnissen entgegenkommen? Welche Schritte sind bis zur Gründung meines Projektes zu beachten und wie kann der manchmal schwierige Entwicklungsprozess unterstützt werden?

Diese Fragen sollen an diesem Abend gemeinsam mit Rolf Novy-Huy, einem der Gründer der Trias Stiftung, bewegt werden.

Leitung: Novy-Huy, Rolf

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 15222

**Do 01.10.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

### **Raum und Farbe - individuelle Lebensräume gestalten mit gesunden Farben**

Ein subjektiver emotionaler Einfluss von Farben auf den Menschen ist in der westlichen Wissenschaft der Farbenlehre unumstritten. Aber welche Konsequenzen können daraus für die Gestaltung von Lebensräumen für den Menschen gezogen werden? Die Farbgestaltung eines Raumes stellt ein grundlegendes Gestaltungselement dar, das auf die Wünsche der Nutzergruppen und die Bedingungen des Raums abgestimmt sein muss.

In diesem Vortrag werden die verschiedenen Dimensionen des Einsatzes von Farben vor allem bei der Wandgestaltung in Innenräumen vorgestellt. Sabine Rottschy stellt an diesem Abend Methoden vor, die dem Einzelnen helfen, individuelle Farbkonzepte für die persönliche Raumgestaltung zu ermitteln. Carina Simons und Carsten de Beyer werden anschließend auf bauphysikalische und baubiologische Aspekte eingehen. Sie stellen vor, wie ökologische Materialien, z.B. Lehmmaterialien, Kalkputz und Tadelakt sowie Farben und Texturen an den Wänden eingesetzt werden können. In Zusammenarbeit mit „Ökobau.ruhr“.

Leitung: Carsten de Beyer, Sabine Rottschy, Carina Simons

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 12,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 15223

**Do 22.10.2015 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

### **Freiheit - Gleichheit - Brüderlichkeit**

*Wie diese Ideale die Entwicklung von Wohnprojekten fördern*

Das Interesse an einem Leben in anderen Wohnformen ist in unserer Gesellschaft sehr groß. Senioren träumen davon, mit Gleichgesinnten alt zu werden, Familien mit Kindern suchen im gemeinschaftlichen Projekt bezahlbare Lebensräume, andere sehnen sich nach neuen Familienformen in einem generationenübergreifenden Wohnprojekt.

Für eine erfolgreiche Projektentwicklung können die Ideale der französischen Revolution richtungsweisend sein. An drei Abenden wird erläutert, wie es gelingen kann, mit diesen Idealen das individuelle Projekt umzusetzen.

**A:** Freiheit: Bei den Zielen, für welche Wohnformen ich mich entscheide, bin ich ganz frei. Gleichgesinnte müssen gefunden

und die Entscheidung getroffen werden, was wirklich gewollt ist.

- B:** Gleichheit: Die richtige Rechtsform für das Projekt muss gefunden werden, sei es eine Eigentümergemeinschaft, ein Verein, die Genossenschaft o.a.
- C:** Brüderlichkeit: Die unterschiedlichen Bedürfnisse, Stärken und Fähigkeiten der Projektteilnehmer wahrnehmen und die mögliche Finanzierung finden.

Leitung: Christoph Jaenicke

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: A-C: 30,00; Einzeltermin: 15,00

Dauer: A-C: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 15224

**A: Do 29.10.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Do 12.11.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**C: Do 26.11.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

# KLIMA SCHÜTZEN UND ENERGIE SPAREN

Ihr Fachmann für Solarwärme  
Sonnenstrom, Holzpelletheizung  
und Kraft-Wärme-Kopplung

UMWELTFREUNDLICHE HAUSTECHNIK  
SOLARANLAGEN FÜR STROM UND WÄRME  
REGENWASSERANLAGEN



Sonnen- und Windenergieanlagenbau GmbH  
Karl-Hermann-Str. 14 – 45701 Herten  
Tel. 023 66 / 4 39 65 – Fax 023 66/4 14 28

[www.swb-herten.de](http://www.swb-herten.de)

## **Einflussfaktor Erdstrahlen**

*Über die Bedeutung der Erdstrahlen in unserem Leben*

Schon seit Beginn der Menschheit wurde das Wissen über den Einfluss von Erdstrahlen für die Gestaltung und Auswahl der Siedlungsplätze, Wege und heiligen Orten mit angewandt.

An diesem Abend werden die verschiedenen Aspekte des Wünschelrutenphänomens anhand eines Powerpointvortrages und eigenen Erfahrungsberichten vorgestellt. Dabei werden neben diversen wissenschaftlichen Untersuchungen auch Phänomene in der Natur vorgestellt, die mit dem Einfluss durch Erdstrahlen in Verbindung stehen. Darüber hinaus sollen die oftmals beschworene Gefahr durch Erdstrahlen relativiert und Fragen zur Auswahl eines gesunden Schlafplatzes angesprochen werden.

Leitung: Reiner Padligur

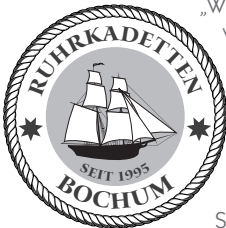
Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 12,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 15225

**Do 24.09.2015 — 19:00 bis 22:00 Uhr**



„Wir entführen Sie an die Nordsee,  
wo die Wellen an den Strand  
spülen, wir fliegen über  
Helgoland, gehen auf die  
Seereise, einmal nach Bombay,  
einmal nach Hawaii. Wir singen  
über die vielen Lieben der  
Matrosen und über ihre  
Sehnsucht nach einer Heimat.“

## **RUHRKADETTEN BOCHUM**

Die Ruhrkadetten singen Seemannslieder! Zu hören beim Seefest am Kernader See, auf dem Bochumer Musiksommer, dem Bochumer Weihnachtsmarkt, bei Gemeindefeiern und in Seniorenheimen. Wenn Sie möchten auch bei Ihnen!

Telefon: Bernhard Grünig (0234) 85 13 10

Ede Rettemeyer (0234) 59 10 72

Mail: [info@ruhrkadetten-bochum.de](mailto:info@ruhrkadetten-bochum.de)

Web: [www.ruhrkadetten-bochum.de](http://www.ruhrkadetten-bochum.de)

## Geomantische Erkundung der Bochumer Innenstadt

*Exkursion*

Der Ursprung der Bochumer Siedlungsgeschichte ist aus geomantischer Sicht auf besondere landschaftsgeographische Bedingungen und besondere energetische Kräfte der Erde zurückzuführen. Bei dieser Exkursion werden unter Anleitung diese energetischen Ursprünge Bochums vorgestellt, die die Menschen veranlasst haben, sich hier niederzulassen und besondere Standorte für ihre kulturellen Zwecke zu nutzen.

Der alte Siedlungskern am Hellweg und die alten Wege- und Energieachsen sind heutzutage immer noch die Basis für die Entwicklung dieser Stadt. Auf der Exkursion werden neben dem alten Stadtzentrum um die Propsteikirche auch die alten Wege des Hellwegs und die ersten Siedlungsstandorte in Bochum vorgestellt. An den Wasseradern und heiligen Orten können unter Anleitung auch Erfahrungen mit der Wünschelrute gesammelt werden.

Ziel soll es sein, eine größere Sensibilität für die geomantischen Qualitäten Bochums zu erlangen.

Leitung: Reiner Padligur

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 36,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 15226

**So 25.10.2015 — 11:00 bis 15:00 Uhr**



**Annette Geersen**

Diplom-Pädagogin · Systemische Beraterin

Beratung · Supervision · Seminare  
Aus- und Fortbildungen

---

Praxis für Beratung und Supervision

Persebecker Str. 37 · 44227 Dortmund

info@annettegeersen.de · www.annettegeersen.de

## Das Kronen-Chakra

Auf dem Thron unserer Seele sitzt der Ursprung der Welt. In diesem Punkt über unserem Haupt gibt es weder gut noch böse, weder Recht noch Unrecht. Alle Trennungen sind aufgehoben und alle Farben zu strahlendem Weiß vereint. Indem wir unser Kronen-Chakra reinigen und öffnen, befreien wir uns von grundlegenden Irrtümern über das Leben. Die Energie des Kronen-Chakras reinigt, transformiert und verstärkt sämtliche energetischen Prozesse innerhalb und außerhalb unseres Körpers. Wenn wir lernen, diese Energie in uns einströmen zu lassen, erleuchtet diese Kraft unser Leben.

Jeder Teilnehmer, der dies möchte, erhält während des Seminars ein Screening seines Energiekörpers. In der Veranstaltung werden Übungen praktiziert, um die bestehenden Blockaden zu beheben, Fortschritte werden besprochen.

Leitung: Hartmut Lohmann

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: je 40,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 15151

**D: Do 23.07.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**E: Do 10.12.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

## Energiearbeit im Alltag

*Die Kraft der Chakren*

Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Ruhelosigkeit sind zu alltäglichen Phänomenen in unseren Leben geworden. Dabei steht uns die Energie, die wir benötigen, jederzeit zur Verfügung. In den Abendkursen dieser Veranstaltungsreihe lernen Sie, wie Sie sich die Kraft eines jeden Chakras neu erschließen können und sich Ihre eigene Energie neu zugänglich machen. Anhand von Beispielen aus dem täglichen Leben werden wir vertieft auf praktische Techniken eingehen und diese in den Alltag integrieren.

Erfahren Sie die Kraft Ihrer Hauptchakren, der dazu gehörigen Gefühle und das Potenzial, das Sie schon jetzt in sich tragen!

**F:** Das Kopf-Chakra: Dein Ego und Du. Mechanismen des Über-Ich. Den Verstand verstehen. Einen kühlen Kopf bewahren und durch Klarheit zum Ziel gelangen.

**G:** Das Kronen-Chakra: Das Göttliche Ich. Lerne, über den Dingen zu stehen, indem du erkennst, was über den Dingen steht. Die Einheit in Dir.

Leitung: Ruben Bensch

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 15138

**F: Di 18.08.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**G: Di 15.09.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

## Die Goldene Pforte des Herzens

*Meditation für Heilung und Frieden*

Frieden kann nur entstehen, wenn wir selber in Frieden sind. Wir selbst können in unseren Frieden kommen, wenn unsere Wunden und Verletzungen geheilt sind.

In diesem Seminar geht es um den Weg, wie Heilung in uns entsteht, die es uns ermöglicht, unseren inneren Frieden zu finden, nach außen zu tragen und aus ihm heraus unser Leben zu gestalten. Die Goldene Pforte repräsentiert unseren Zugang zu unserem Herzraum, der unsere Anbindung an die Schöpfung ist. Auf meditative Art und Weise können wir diesen Herzraum erfahren und über die Anbindung alte Muster erkennen und transformieren.

Leitung: Joachim Welz

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: je 10,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 15227

**A: Mi 19.08.2015 — 19:30 bis 21:45 Uhr**

**B: Mi 16.09.2015 — 19:30 bis 21:45 Uhr**

**C: Mi 21.10.2015 — 19:30 bis 21:45 Uhr**

**D: Mi 18.11.2015 — 19:30 bis 21:45 Uhr**

**E: Mi 16.12.2015 — 19:30 bis 21:45 Uhr**

## Das Hals-Chakra

Jedes Wort, das wir sprechen - jeder Atemzug, den wir tun - sie alle durchströmen unseren Hals. Wenn wir uns gestatten, die Weite unseres Geistes in der Weite unseres Halses zu spüren, öffnen wir uns unserem Körper für das Sein. Unser Körper spricht die Wahrheit. In jeder Spannung zeigt dein Körper, was noch unausgesprochen geblieben ist. Jetzt ist die Zeit, dieser Energie Raum zu geben, deiner inneren Wahrheit Ausdruck zu verleihen. Lerne, deiner inneren Stimme zu vertrauen, den inneren Druck loszulassen und auf deine innere Stimme zu hören.

Jeder Teilnehmer, der dies möchte, erhält während des Seminars ein Screening seines Energiekörpers. In der Veranstaltung werden Übungen praktiziert, um die bestehenden Blockaden zu beheben, Fortschritte werden besprochen.

Leitung: Hartmut Lohmann

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 15143

**E: Do 20.08.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

## Werkstattgemeinschaft für meditative Forschung

Dieser Kurs baut inhaltlich auf der Arbeit der Anthroposophischen Meditationswerkstatt Bochum-Witten auf (vgl. Kurs 15228 „Meditative Arbeit und die Frömmigkeit des Fragens“). Teilnahme nur nach vorheriger Vereinbarung, Kontakt: Erwin Herrmann, Tel. 02302-699262

Termine: 23.08., 13.09., 18.10., 22.11., 20.12.2015

Leitung: Christof Lindenau

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 20 Kursstunden, 5 Treffen

Kursnummer: 15261

**So 23.08.2015 bis So 20.12.2015 — 09:30 bis 13:00 Uhr**



## Meditative Arbeit und die Frömmigkeit des Fragens

*Übungen zur meditativen Selbsterziehung des Menschen*

Auch in der anthroposophischen Meditation geht es nicht um eine „Weisheit vom Menschen“, sondern um ein Bewusstsein des eigenen Menschentums. Vor allem aber geht es um dessen zwar zunächst verborgene, aber im Üben allmählich zu Tage tretende schöpferische Potenz!

„Denn das Fragen ist die Frömmigkeit des Denkens!“ lautete der Satz Martin Heideggers, der es mir während meines Philosophie-Studiums damals am meisten angetan hat! Weil ich schon damals fühlte, welch eine „Brücke“ vom Denken zur meditativen Arbeit er bedeuten kann?

In der für den kommenden Herbst intendierten Übungsarbeit wollen wir uns, auf diese Weise fragend dem „Menschen- und Welten-Wort der Vokale“ zuwenden. Etwa: Streben beispielsweise die Gebärden der einfachen Vokale A-E-I-O-U mehr sich ballend auf ein Zentrum zu - oder sind sie eher dabei, sich in eine Peripherie hinein aufzulösen?

Und auf den Mut der Teilnehmer aufbauend, auch sich selber folgende drei Fragen zu stellen - wollen wir ühend auf sie eine Antwort suchen:

- Wie weit kommen wir von uns los, wenn wir uns andächtig auf ein sinnenfällig Gegebenes konzentrieren?
- Wie weit werden wir für den darin verborgenen übersinnlichen Inhalt empfänglich, indem wir korrigierend an den „Vorurteilen“ arbeiten, die wir aus unserem bisherigen Leben mitbringen?
- Wie weit gelingt es uns, uns wachzuhalten, während wir auf diese Weise danach trachten, uns stimmig mit der Welt des Geistes zu verbinden?

Leitung: Christof Lindenau

Ort: VorRaum der Puppenbühne Karfunkelstein, Wittener Str. 92, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 12 Kursstunden, 6 Treffen

Kursnummer: 15228

**Mo 31.08.2015 bis Mo 12.10.2015 — 19:30 bis 21:00 Uhr**

## Das Vital-Chakra

In jedem von uns brennt ein Feuer, das uns nicht nur wärmt, sondern stärkt. Die Energie in uns ist grenzenlos und steht uns jederzeit zur Verfügung. Wenn wir uns schlapp und kraftlos fühlen und nur mit Mühe den Alltag bewältigen, haben wir unser Inneres Feuer erstickt! Sobald wir die Energie des Vital-Chakras befreien, wird die Lebenslust neu entfacht. Wenn wir den Strom unserer Gefühle, unserer Bedürfnisse und unserer Leidenschaften fließen lassen, wird das Feuer neu entzündet.

Jeder Teilnehmer, der dies möchte, erhält während des Seminars ein Screening seines Energiekörpers. In der Veranstaltung werden Übungen praktiziert, um die bestehenden Blockaden zu beheben, Fortschritte werden besprochen.

Leitung: Hartmut Lohmann

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 15145

**E: Do 17.09.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

## Aktivierung der heilenden Kraft Kundalini

Uns allen wohnt eine Kraft inne, die in den alten Traditionen Kundalini genannt wird. Diese Kraft ruht am unteren Ende der Wirbelsäule und wird symbolisch als eine schlafende Schlange überliefert. Erwacht diese Kraft, steigt sie auf, öffnet und befreit sämtliche Chakren, um sich mit dem höchsten Bewusstsein zu verbinden und so Himmel und Erde im menschlichen Körper zu vereinen. Diese Verschmelzung von Mutter Erde und Gottvater im Menschen ist eine spirituelle Erfahrung. Im Rahmen unseres Wochenendseminars wollen wir diesen Prozess durchlaufen. Angeleitet von Hartmut Lohmann, einem hellstichtigen Heiler, der die Kraft der Kundalini initialisieren und lenken kann.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmer erhalten am Anfang des Seminars ein Skript, in dem alle Techniken beschrieben sind. Die Meditationen werden im Sitzen und liegend ausgeführt. Bequeme Kleidung wird empfohlen.

Leitung: Hartmut Lohmann

Ort: Baumhofzentrum, Baumhofstr. 9, 44799 Bochum

Gebühr in EUR: 220,00

Dauer: 14 Kursstunden

Kursnummer: 15152

**Sa 19.09.2015 — 10:00 bis 18:00 Uhr**

**So 20.09.2015 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

## Reinkarnation und Karma im Gespräch

*Einführung in die Rückführungs- und Reinkarnationstherapie*

Unsere früheren Leben sitzen uns auf dem Schoß. Ihr Einfluss auf unser heutiges Leben kann erkannt werden, wenn wir unsere Art zu denken und zu fühlen und unsere Körperwahrnehmung schulen. Alle unsere Erlebnisse sind im Körpergedächtnis und in der Aura auf der emotionalen und mentalen Ebene gespeichert und dürfen durch das Bewusstsein erkannt werden.

Die Arbeit am Thema „Reinkarnation und Karma“ ist keine Lichtarbeit, sondern eher eine Arbeit am Schatten, mit der Möglichkeit, Verknotungen auf allen Ebenen lösen und somit transformieren zu können. Als Schatten verstehe ich Verzweiflungen, Ängste, Trauer, Wut, Ohnmacht, die nicht sein durften und dürfen. Jedoch: Unsere dunklen Anteile sind nur zerstörerisch und krankmachend, wenn sie ausgegrenzt werden. Es ist wichtig, sie wahrnehmen zu dürfen. Dann können sie integriert werden.

Die beiden Abende haben zwei verschiedene Schwerpunkte und können einzeln besucht werden:

- A:** Gedankenmuster und Glaubenshaltungen sind in früheren Leben entstanden
- B:** Körperwissen und Körperbewusstsein. Der Körper als Gedächtnis des Menschen durch seine verschiedenen Leben hindurch.

Leitung: Bettina Fresdorf

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: je 40,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 15229

**A: Sa 19.09.2015 — 15:00 bis 18:00 Uhr**

**B: Sa 21.11.2015 — 15:00 bis 18:00 Uhr**

## Unsere Chakren erleben und entfalten

Der hektische Alltag lenkt uns von unseren eigenen Impulsen ab. Ständig müssen wir uns mit wachsenden Anforderungen im Alltag und Beruf konfrontieren. Unseren Körper fühlen wir kaum mehr. Schlaflosigkeit, Gereiztheit, körperliche und geistige Erschöpfung sind die Folge. Dabei ist die Energie in uns unerschöpflich. Wir haben nur aufgehört, diese effektiv zu nutzen. Was brauchen wir, um uns in unserem eigenen Körper wohlzufühlen? Mit einfachen Techniken, die wir auch im Alltag anwenden können, lernen wir wieder ganz bei uns zu sein.

- A:** Herz-Chakra: Das Zentrum unserer Liebe und Empathie. Öffnen wir unser Herz, dann können wir Liebe gleichwohl geben und annehmen, ohne dies zu hinterfragen.
- B:** Bauch-Chakra: Unser Quell der Freude. Erfreut uns der Anblick eines Regenbogens oder der Sonne, ist es das Kind in uns, das lacht und sich freut.
- C:** Hals-Chakra: Die innere Stimme, welche uns mitteilen möchte, was wir brauchen. Ganz offen zu sein und seine Gefühle und Bedürfnisse frei zu kommunizieren, ist seine Qualität.
- D:** Vital-Chakra: Aus ihm entspringt unsere Kraft und unser Tatendrang. Es ist Zentrum unserer sexuellen Energie und unserer Gesundheit. Ist das Vitalchakra gesund, dann sind wir es auch.
- E:** Kopf-Chakra: Haben wir einen „freien Kopf“, können wir alle Gefühle als Farben und Formen deutlich vor unserem inneren Auge betrachten.
- F:** Wurzel-Chakra: Unser Zentrum der Ruhe und Geborgenheit. Es ist die Energie, welche uns entspannt und durch die wir uns aufgehoben fühlen in der Welt.
- G:** Kronen-Chakra: Eine Kraft, welche jenseits unserer eigenen Erfahrungen oder unserer Sinne liegt. Das Göttliche in uns. Eine Energie, die jeder von uns in sich trägt.

Leitung: Martin Wertsch

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 15230

**A: Mi 30.09.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**B: Mi 28.10.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**C: Mi 25.11.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**D: Mi 20.01.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**E: Mi 17.02.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**F: Mi 16.03.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**G: Mi 20.04.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

## Heilenergetik und Lebensgestaltung

Unser Wohlbefinden und das Nutzen unseres gesamten Potentials hängt unmittelbar mit dem Zustand unseres Energiefeldes zusammen. Heilenergetik nach Stefanie Menzel zeigt die Ursachen des menschlichen Leids auf, führt so zu Selbsterkenntnis und macht wieder handlungsfähig. Sie bietet alltagstaugliche Unterstützung, um wirklich zum Schöpfer seines Lebens zu werden.

Die heilenergetische Arbeit veranschaulicht komplexe Lebenszusammenhänge, um sie durch Sinnfindung, die unser Herz berührt, positiv zu verändern. Durch leicht nachvollziehbare Übungen können energiebindende und energieraubende Strukturen in unserem Schwingungsfeld aufgespürt, bewusst gemacht und gelöst werden. Indem wir sensibilisiert werden für die Folgen unseres täglichen Fühlens, Denkens und Handelns, kommen wir wieder in Kontakt mit unserem wahren Selbst. Dieses ermöglicht uns, mehr Spiritualität und Authentizität zu leben und steigert unsere Lebensqualität, unsere Lebensfreude und unsere Gesundheit.

- A:** Einführung in die Heilenergetik - Energiebarometer, Chakren und Strukturen der Aura, Spiegelgesetze
- B:** Rollenverständnisse, Wahrheitsausschnitt, Seelenbilder und Impulse wahrnehmen und nutzen lernen, seiner eigenen Intuition vertrauen
- C:** Ansprechen von ergänzenden Ansätzen wie schamanisches Heilwesen, Selbsthypnose, künstlerisches Gestalten mit Naturmaterialien, Anwendungen von Planetenklängen

Leitung: Eveline Haase

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: je 35,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 15231

**A: Do 01.10.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**B: Do 05.11.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**C: Do 17.12.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

---

### Die Puppenbühne Karfunkelstein

Atelier Karfunkelstein, Wittener Str. 92, 44789 Bochum,

Leitung: Christiane Harrer

Aufführungen jeweils Sonntag, 16:00 Uhr

Programm siehe: [www.karfunkelstein.net](http://www.karfunkelstein.net),

Kartenreservierungen: 0234-287169

---

## Finde deinen Platz!

Die meisten von uns kennen das Gefühl, oft nur eine Rolle zu leben, in der wir nicht sind, wer wir sein wollen. Wir versuchen dann, den äußeren Anforderungen zu entsprechen, wodurch wir uns zunehmend von uns selbst entfremden.

In dieser Seminarreihe lernen wir entsprechend unserer 7 Hauptchakren, andere Wege zu gehen. Schritt für Schritt können wir dann verschiedene Möglichkeiten in uns erschließen, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen, ohne uns dabei von uns zu entfernen. Im Gegenteil: Ob wir uns nun Situationen anpassen bzw. auch die Situation zu unseren Gunsten lenken, wir können dabei ‚Ich‘ sein und bleiben und unser Potenzial freilegen.

Die Themen der Abende:

- A:** Einführungsabend
- B:** Das Wurzel-Chakra
- C:** Das Vital-Chakra
- D:** Das Bauch-Chakra
- E:** Das Herz-Chakra
- F:** Das Hals-Chakra
- G:** Das Kopf-Chakra
- H:** Das Kronen-Chakra

Leitung: Ruben Bensch

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 15232

- A: Di 20.10.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr**
- B: Di 17.11.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr**
- C: Di 15.12.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr**
- D: Di 12.01.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**
- E: Di 09.02.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**
- F: Di 08.03.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**
- G: Di 05.04.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**
- H: Di 03.05.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

## Die Seele und das ewige Werden und Vergehen

*Was macht die Seele, wenn sie gerade nicht auf der Erde ist?*

Die geistige Welt, in der die Seele ewig lebt, ist geprägt von Liebe, Weisheit, Stärkung und Seelenheilung. Das Leben hier auf der Erde mit seinem Werden und Vergehen stellt sich aus geistiger Sicht dar als eine unablässige Transformation von Energien, wie kurze Unterbrechungen des „ewigen Seins“ im Jenseits, in dem die Seele ewig lebt. Die Seele reflektiert zwischen den Leben an verschiedenen Stationen ihr gerade beendetes Leben, lernt weiter und bereitet sich auf das nächste Leben vor. Damit befassen sich die Gesprächs-abende.

Die Themen der Abende:

- A:** Der Bogen von Tod bis Wiedergeburt, das Tor zur geistigen Welt, Empfang und Orientierung
- B:** Duale und andere Seelen-Verwandtschaften
- C:** Der Rat der Weisen, Reflexion des vergangenen Lebens, erste Entscheidungen
- D:** Die Wahl der Lebensaufgabe für das nächste Leben
- E:** Lernen und Entwickeln von Schöpfungskraft, die Schule des kommenden Lebens
- F:** Wahl des neuen Lebens, Ring des Schicksals, Seelen-Wahl, die Wahl des Körpers
- G:** Entwicklung und Reifegrad der Seele, Seelen-Farbe, -Aura, -Namen
- H:** Die Geburt einer Seele, andere geistige Reiche, verirrte Seelen, Besetzungen

Leitung: Klaus Wagener

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: je 40,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 15233

- A: Mi 21.10.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr**
- B: Mi 18.11.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr**
- C: Mi 16.12.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr**
- D: Mi 27.01.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**
- E: Mi 24.02.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**
- F: Mi 13.04.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**
- G: Mi 11.05.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**
- H: Mi 08.06.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

## Das Kopf-Chakra

Das Kopf-Chakra ist die Leinwand unseres Bewusstseins - Projektionsfläche für alles, was ist. Je reiner diese Fläche ist, umso klarer und schillernder werden wir die Welt um uns erfahren. Stress, die täglichen Anforderungen des Lebens, unaufhörliche Gedanken-Urteile, die wir fällen - all das überschattet die Klarheit und Weite, die in Wahrheit alles Seiende trägt. Wenn wir lernen, auf die Momente der Stille zu lauschen, die zwischen unseren Worten und unseren Gedanken erklingen, dann kehren wir zurück zur Stille in uns. Wenn wir unseren Blick auf die Weite richten, die sich zwischen den Dingen aufspannt, kehren wir zurück zu uns.

Jeder Teilnehmer, der dies möchte, erhält während des Seminars ein Screening seines Energiekörpers. In der Veranstaltung werden Übungen praktiziert, um die bestehenden Blockaden zu beheben, Fortschritte werden besprochen.

Leitung: Hartmut Lohmann

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 15147

**E: Do 22.10.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

## Einführung in die Wahrnehmung der Geistigen Welt

*Trilogie*

Dieses Seminar besteht aus drei Teilen, die in sich geschlossen sind und einzeln besucht werden können. Insgesamt bauen sie jedoch methodisch aufeinander auf. Wünschenswert ist das Entstehen einer Üb- bzw. Forschungsgruppe.

### **A:** Das Wesentliche bleibt dem Auge verborgen

An diesem Abend geht es um die unterschiedlichen Möglichkeiten der Wahrnehmung der „unsichtbaren“ Welt. Mit verschiedenen Übungen wollen wir uns den Zugang erschließen bzw. verbessern.

### **B:** First Contact - Formen der Kommunikation mit der Geistigen Welt

Hinter allen sichtbaren und unsichtbaren Dingen steht ein Wesen. An diesem Abend beschäftigen wir uns mit diesen Wesen und erarbeiten, wie wir mit ihnen in Kommunikation treten können.



- C:** Geistige Helfer - unsere Unterstützung aus der Geistigen Welt  
 In diesem Teil geht es darum, Kontakt mit unseren Geistigen Helfern aufzunehmen. Sie können uns im alltäglichen Leben oder bei speziellen Fragen oder Aufgaben unterstützen.

Leitung: Joachim Welz

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 15234

**A: Do 29.10.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Do 26.11.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**C: Do 17.12.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Das Wurzel-Chakra

Im Wurzel-Chakra sind die Erfahrungen mit unserer Mutter gespeichert. Das Gefühl des inneren Friedens ist das Resultat bedingungsloser Geborgenheit. Sind wir unsicher, ruhelos oder leiden unter Schlafstörungen, liegt die Ursache meist in den Erfahrungen mit unserer leiblichen Mutter oder im Wurzel-Chakra. Doch wir können die Energie, die wir uns heute selbst verwehren, wieder freilegen und uns die Kraft der Geborgenheit, die Kraft der Ruhe von neuem zugänglich machen. Entspannung ist der natürliche Zustand unseres Körpers. Wir dürfen ihn einfach zulassen. Wir bekommen ihn geschenkt! Hier lernen Sie wie.

Jeder Teilnehmer, der dies möchte, erhält während des Seminars ein Screening seines Energiekörpers. In der Veranstaltung werden Übungen praktiziert, um die bestehenden Blockaden zu beheben, Fortschritte werden besprochen.

Leitung: Hartmut Lohmann

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 15150

**E: Do 19.11.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

## Selbsteilung intensiv

Der Fokus dieser Veranstaltung liegt ganz auf die Heilung unserer seelischen Wunden - jenen alten, noch nicht verziehenen Verletzungen, die unseren Schmerzkörper erzeugen. Diese Wunden wurden uns vor langer Zeit zugefügt und doch bedrücken, schmerzen und beeinflussen sie unser Leben bis heute. Denn wir selbst sind es, die weiterhin den Fluss der Energie abbremsen und uns so von den Quellen der Kraft und der Freude abschneiden. Der Schlüssel für unsere Befreiung von diesem Mangel liegt bereits in unseren Händen!

Dieses Seminar konzentriert sich auf den liebevollen Umgang mit unserem Schmerzkörper. Wir können lernen, ihm verständnisvoll zu begegnen, Bedürfnisse zu stillen und unsere emotionalen Wunden heilsam zu lösen.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Bequeme Kleidung wird empfohlen. Bitte mitbringen: warme Socken, Decke, Kissen und evtl. eine Yogamatte.

Leitung: Hartmut Lohmann

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 220,00

Dauer: 14 Kursstunden

Kursnummer: 15136

**B: Sa 12.12.2015 — 10:00 bis 18:00 Uhr**

**So 13.12.2015 — 10:00 bis 14:00 Uhr**



## Trauerbegleitung

für Menschen, die von Verlust und Abschied betroffen sind und sich Unterstützung in dieser schweren Zeit wünschen.

Brigitte Ratermann  
Kulturhaus OSKAR  
Oskar-Hoffmann-Str. 25  
44789 Bochum

Tel.: 0234 – 707328  
kontakt@trauerbegleitung-bochum.de  
www.trauerbegleitung-bochum.de



# NATURKOST ARTMANN

Seit 1991 täglich frisch.



Dr. Hauschka  
Kosmetik

demeter

Entdecke lecker Essen.

aufmerksam, liebevoll und heiter...

Birkuhnweg 5a | 44892 Bochum | Telefon 0234 28 67 62  
info@naturkost-artmann.de | www.naturkost-artmann.de  
Mo. bis Fr. 8.00 - 20.00 Uhr | Sa. 8.00 - 18.00 Uhr

## Qualitätszirkel Anthroposophische Medizin - Ruhr-Ärztekreis

Kontinuierlicher Arbeitskreis einmal pro Woche. Zertifizierung durch die Ärztekammer liegt vor. Auskunft/Kontakt: Hans-Josef Bomholt, Tel.: 0209-22012

Leitung: Hans-Josef Bomholt

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str.25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: Freiwilliger Beitrag erbeten

Dauer: 44 Kursstunden, 22 Treffen

Kursnummer: 15235

**Fr 21.08.2015 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

DIE BIO-KISTE AUS ÖKOLOGISCHER LANDWIRTSCHAFT!

# Knackiges Obst und Gemüse

bringt die Flotte Karotte zu

Ihnen nach Hause, außerdem Käse und  
Backwaren, Milchprodukte und Wurst, freuen  
Sie sich also auf einen leckeren und gesunden Korb,

jede Woche neu! Rufen Sie uns an: 02327 – 8308 630 oder  
besuchen Sie unseren neuen Online-Shop: [www.flottekarotte.de](http://www.flottekarotte.de)

Flotte  arotte

## Leichtigkeit mit Gefühl - Du (b)is(s)t was Du denkst!

Die Schere zwischen Ernährungsaufklärung und ernährungsbedingten Erkrankungen ist groß. Wie kann das sein? Wir wissen alles, aber sind gleichzeitig orientierungslos? Der ewige Kampf mit Gewicht, Diäten, Figur. Wie löse ich mich davon und lebe ein Leben in Freiheit in Einklang mit meinem Körper?

- A:** Wie essen wir? Was beeinflusst uns? Innen wie außen? Welchen Einfluss haben Medien und Industrie?
- B:** Gefährliches Halbwissen und Ernährungsirrtümer aufdecken. Ernährungswissen macht bewusst!
- C:** Essen und Psyche sind von Geburt an untrennbar. Welche Emotionen leiten uns beim Essen? Wo fange ich an? Beim Essen oder der Psyche?
- D:** Das Unterbewusste lebt durch Bilder. Um etwas zu verändern, muss es damit positiv gefüttert werden. Der Satz: „Ab Montag nehme ich ab!“ wirkt daher nie. Erfahren Sie an diesem Abend, wie sie sich leicht programmieren.
- E:** Essstörung - Der Weg der Seele? Eine Essstörung kann ihre Wurzeln auch in einem vorherigen Leben haben. Wichtig ist, ihre Botschaft zu verstehen, sie will gesehen werden. Mit BMI, Gewichtsverträgen und Gewichtskontrollen wird sie weiterhin unterstützt und genährt.
- F:** Selbstwert und Ernährungsverhalten? Was hat das miteinander zu tun? Eine ganze Menge! Das Essverhalten spiegelt auch meinen Umgang mit mir selber. Mit Beispielen aus der Ernährungstherapie.

Die einzelnen Kursabende sind in sich abgeschlossen. Eine fortlaufende Teilnahme bereichert das Bewusstsein zu dem Thema jedoch umso mehr.

Leitung: Sylvia Herberg

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: je 20,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 15237

**A: Mi 09.09.2015 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

**B: Mi 30.09.2015 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

**C: Mi 04.11.2015 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

**D: Mi 02.12.2015 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

**E: Mi 13.01.2016 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

**F: Mi 03.02.2016 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

## Vegan oder bio, basisch oder roh?

Was ist denn nun am besten? Oder etwa alles?! Mit veganer Ernährung konnte schon Dr. Bruker Allergien heilen. Neueste „Superfoods“ helfen gegen Demenz, Kohl-Gemüse gegen Darm- und Prostatakrebs, Bitterstoffe halten das Immunsystem und die Verdauung auf Trab, Johannisbeeren fördern die Gehirndurchblutung, Bio-Lebensmittel zeigen blumige Kristallisationsstrukturen, während Mikrowellen-Nahrung dazu nicht mehr in der Lage ist, vegane Ernährung kann Allergien, Krebs und Arteriosklerose verhindern u. v. m.

Lassen Sie sich von den neuesten Erkenntnissen der „Anti-Aging-Ernährung“ überraschen und nehmen Sie gesunde Trends mit in Ihren Alltag! Wir probieren verschiedene „Super-Lebensmittel“ und mixen daraus einen Smoothie.

Wir nähern uns den oben gestellten Fragen mit unterschiedlichen Mitteln:

- Vortrag: Dünger fürs Gehirn
- Wir mixen Obst- und Gemüse-Smoothie und Hummus
- Schriftlicher Test: Haben Sie Vitaminmangel?
- Schriftlicher Test: Wie hoch ist Ihr „biologisches Alter“?
- Messung des pH-Wertes: Sind Sie übersäuert?
- Test: Sind Sie Osteoporose- oder Diabetes-gefährdet?
- Kalorienrätsel, Vitamintabellen, Säure-Basen-Tabellen
- Kann ein Veganer Bodybuilder sein?
- Wie kommt man als Veganer an Vitamin D und B12?
- Körner raten: Kennen Sie 20 verschiedene Vollkörner?
- Film: ANATOMICA. Die faszinierende Funktion ihrer Verdauungsorgane
- Film: Gabel statt Skalpell
- Skript

Bitte für den Samstag und Sonntag selbst eine vegetarische Speise für ein gemeinsames Mittagessen mitbringen.

Leitung: Ursula Stratmann

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 120,00

Dauer: 14 Kursstunden

Kursnummer: 15238

**Sa 10.10.2015 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

**So 11.10.2015 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

**HEIL-Kräuter? Was heilt da?!****A:** Einführungs-Vortrag:

Was heilt da?! Zum einen können wir die Kräuter naturwissenschaftlich betrachten. Aber neben den naturwissenschaftlich messbaren Wirkungen wirkt auch das Wesen der Pflanze. Spannende Hintergründe und Geheimnisse der Kräuterheilkunde, Urtinkturen, Signaturen und Pflanzenwesen. Wir probieren verschiedene Kräutertees und beenden mit einem Kräuterquiz.

**B:** Kräuter fürs Immunsystem:

Was stärkt, was schwächt das Immunsystem allgemein? Neue Erkenntnisse der Psycho-Neuro-Immunologie. Welche Kräuter bringen die Lymphgefäße auf Trab und entgiften? Welche erhöhen die Zahl der weißen Blutkörperchen?

**C:** Kräuter für die Atmung:

Was können wir allgemein Gutes für unsere Atmung tun? Ätherische Öle, Hustentee, Pflanzen mit antiviraler und antibakterieller Wirkung, Kräuterriechquiz.

**D:** Kräuter für die Verdauung:

Was „schlägt Ihnen auf den Magen“? Die besten Kräuter gegen Gastritis, Durchfall, zur Appetitanregung. Wir schnuppern und raten ätherische Öle und Heilkräuter und trinken Magentee.

**E:** Kräuter für die Haut:

Super-Öle gegen Neurodermitis, Kräuter gegen Warzen, Herpes und Pilzerkrankungen und zur Förderung der Wundheilung. Wir kochen die schnellste und beste Heilsalbe gegen Schmerzen und zur Wundheilung mit Fichtenharz.

Leitung: Ursula Stratmann

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 15239

**A: Do 05.11.2015 — 18:30 bis 21:30 Uhr**

**B: Do 12.11.2015 — 18:30 bis 21:30 Uhr**

**C: Do 19.11.2015 — 18:30 bis 21:30 Uhr**

**D: Do 26.11.2015 — 18:30 bis 21:30 Uhr**

**E: Do 03.12.2015 — 18:30 bis 21:30 Uhr**

## **Atelier für KunstTherapie Monika Becker**

Kunsttherapeutin BVAKT · Westenfelder Str. 60, 44867 Bochum  
Information und Anmeldung: Tel./Fax 02327-86376

---

*Es gibt kein muss in der Kunst, die ewig frei ist.*

W. Kandinsky

### **Therapeutisches Malen und Zeichnen Malthherapie mit Pflanzenfarben**

#### **Allgemeines zur künstlerischen Therapie/Malthherapie**

Die Kunsttherapie hat ihre Grundlagen in den Erkenntnissen der anthroposophisch-medizinischen Menschenkunde, die über eine ausschließlich naturwissenschaftliche Betrachtung des Menschen hinausgeht und seinen seelisch-geistigen Anteil mit einbezieht und auch seine darin begründeten schöpferischen Fähigkeiten.

In der Malthherapie werden therapeutisch geführte, künstlerische Prozesse angeregt, die auf das Seelenleben, die Lebenskräfte und die Organfunktionen eine ausgleichende und gesundende Wirkung haben.

Die künstlerische Therapie wird eingesetzt zur Gesundheitsförderung, Krankheitsbewältigung, Krisenüberwindung und sinnvollen Lebensgestaltung.

Das therapeutische Malen und Zeichnen wird durchgeführt in

#### **Einzelstunden**

für Erwachsene und Kinder nach ärztlicher Verordnung und als

#### **Einzelbetreuung**

in einer kleinen Gruppe bis zu drei TeilnehmerInnen im Atelier für Kunsttherapie

#### **Kunsttherapeutische Betreuung**

am Krankenbett zu Hause, im Krankenhaus, im Hospiz ist nach Absprache möglich.

#### **Trauerbegleitung**

Malen in einer kleinen Gruppe und Einzelstunden

Informationen zur Malthherapie, zu den Kosten und der Kostenerstattung durch die Krankenkasse: Mo.-Fr. 9:00-9:30, 13:00-13:30 Uhr

#### **Therapeutenkonferenz**

dienstags, 14-tägig, 19:30 bis 21:30 Uhr ab 25.08.2015

#### *Samstag-Malwerkstatt*

#### **Der Engel**

Ausgehend von Paul Klees Engelbildern und R.M. Rilkes Engel-Gedicht werden wir mit den Bildelementen Farbe, Form und Linie arbeiten und diese Elemente komponieren zu individuellen, bildnerischen Neu-Schöpfungen.

Malen und Zeichnen in einer kleinen Gruppe.

Kosten: 60,00 Euro inkl. Material

07.11.2015, 10:30 - 15:00 Uhr



## Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr

Mit einer Vielfalt von Kreistänzen (intern. Folklore, meditativer Tanz, neue und eigene Choreografien) können wir im Rhythmus der Jahreszeiten mitschwingen. Dadurch fördern wir die harmonisierenden Kräfte in uns und schaffen so eine Energiequelle für unseren Alltag.

An dieser Tanzreihe können alle teilnehmen, die Freude an Musik und Bewegung haben oder Anregungen für eigene Seminare aus dem Gesundheits- und Bewegungsbereich suchen. Außerdem ist sie vertiefende Praxis für die Ausbildung zur Lehrkraft für Kreistanz.

**G:** Sonnenfeuer

**H:** Goldene Zeit

**I:** Den Herbstanfang tanzend feiern

**J:** Vom Geben und Nehmen

**K:** Tanzend in die dunkle Zeit

**L:** Sternenzauber

Leitung: Conny Foell

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: je 24,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 15161

**G: Sa 04.07.2015 — 14:00 bis 17:00 Uhr**

**H: Sa 15.08.2015 — 14:00 bis 17:00 Uhr**

**I: Sa 19.09.2015 — 14:00 bis 17:00 Uhr**

**J: So 18.10.2015 — 14:00 bis 17:00 Uhr**

**K: Sa 21.11.2015 — 14:00 bis 17:00 Uhr**

**L: So 13.12.2015 — 14:00 bis 17:00 Uhr**



# WACHSWERK

...Therapie mit Wärme!

**Bienenwachs und wärmende Wickel**

natürlich und wohltuend – z. B. HustenBrustWickel |  
SchlafSchönWickel | BienenwachsBrustWickel

WACHSWERK

Dirk-Hinrich Otto · Schmachtenbergstr. 172 · D-45219 Essen-Kettwig  
www.wachswerk.de · info@wachswerk.de

## **Biodanza**

*Gemeinsam das Leben tanzen!*

Biodanza stärkt unsere Lebenslust, beflügelt unser Miteinander und berührt alle Ebenen unseres Seins. Zu Musik aus aller Welt tanzen wir, ohne feste Schrittfolge allein, zu zweit, in kleinen Gruppen oder gemeinsam zunächst zu lebhaften und anschließend zu stillen Tänzen. Wir fühlen unsere Lebenskraft, lassen uns in der Tiefe berühren und erleben innere Harmonie. Biodanza ist für alle Menschen jeden Alters geeignet, die Lust haben, sich zu Musik zu bewegen und offen für neue Erfahrungen sind. Besondere körperliche Fitness oder Tanzerfahrungen sind nicht erforderlich.

Dieses Angebot richtet sich an alle, die Biodanza kennen lernen möchten sowie an diejenigen, die so oft wie möglich Biodanza tanzen möchten.

Bitte zu allen Terminen mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, etwas zu trinken und evtl. ein Sitzkissen für die Anfangsrunde.

Leitung: Sandra Baumann

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: A-C: 36,00; Einzeltermin 15,00

Dauer: A-C: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 15240

**A: So 09.08.2015 — 16:00 bis 18:15 Uhr**

**B: So 06.09.2015 — 15:00 bis 17:15 Uhr**

**C: So 08.11.2015 — 15:00 bis 17:15 Uhr**

## **Biodanza**

*Gemeinsam das Leben tanzen!*

Biodanza stärkt unsere Lebenslust, beflügelt unser Miteinander und berührt alle Ebenen unseres Seins. Zu Musik aus aller Welt tanzen wir, ohne feste Schrittfolge allein, zu zweit, in kleinen Gruppen oder gemeinsam zunächst zu lebhaften und anschließend zu stillen Tänzen. Wir fühlen unsere Lebenskraft, lassen uns in der Tiefe berühren und erleben innere Harmonie. Biodanza ist für alle Menschen jeden Alters geeignet, die Lust haben, sich zu Musik zu bewegen und offen für neue Erfahrungen sind. Besondere körperliche Fitness oder Tanzerfahrungen sind nicht erforderlich.

Dieses Angebot richtet sich an alle, die in einer festen, fortlaufenden Gruppe Biodanza tanzen und in ihren Alltag integrieren

möchten. Ein Quereinstieg ist nach Absprache mit der Kursleiterin evtl. möglich.

Bitte zu allen Terminen mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, etwas zu trinken und evtl. ein Sitzkissen für die Anfangsrunde.

**A:** Schnupperabend

**B:** Kurs

Leitung: Sandra Baumann

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: A: 12,00; B: 84,00

Dauer: A: 3 Kursstunden, 1 Treffen; B: 21 Kursstunden, 7 Treffen, 14-tägig

Kursnummer: 15241

**A: Mo 10.08.2015 — 19:15 bis 21:30 Uhr**

**B: Mo 24.08.2015 bis Mo 21.09.2015 — 19:15 bis 21:30 Uhr**

**Mo 19.10.2015 bis Mo 30.11.2015 — 19:15 bis 21:30 Uhr**

## Yoga sanft

Sie möchten einen sanften Einstieg in die Yogapraxis? Haben noch keine Erfahrungen mit Yoga oder möchten nach einer Pause wieder einsteigen? Mit der Integration sanfter Atemübungen und schonender Ausführung von asanas entwickeln wir Kraft, Ausdauer und Flexibilität. Wir beginnen jede Kursstunde mit einer Körperachtsamkeitsschulung (body scan) und runden die Yogapraxis mit einer Tiefenentspannung und kurzer Meditation ab.

Bitte mitbringen: eine Yogamatte, ein Kissen und eine Decke.

Leitung: Susanne Schutta

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: A+B: je 96,00; C+D: je 108,00

Dauer: A+B: je 16 Kursstunden, 8 Treffen; C+D: je 18

Kursstunden, 9 Treffen

Kursnummer: 15242

**A: Di 11.08.2015 bis Di 29.09.2015 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**B: Do 13.08.2015 bis Do 01.10.2015 — 16:30 bis 18:00 Uhr**

**C: Di 20.10.2015 bis Di 15.12.2015 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**D: Do 22.10.2015 bis Do 17.12.2015 — 16:30 bis 18:00 Uhr**

## Yoga dynamisch

Es werden Asanas, Pranayama und Flows geübt. Die Balance aus Kraft, Flexibilität und Bewegung ergibt eine lebendige, genussvolle Yogapraxis. Die Kursstunde beginnt mit einer Körperachtsamkeitsschulung und wird abgerundet mit Tiefenentspannung und Meditation.

Bitte mitbringen: eine Yogamatte, ein Kissen und eine Decke.

Leitung: Susanne Schutta

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: A: 96,00; B: 108,00

Dauer: A: 16 Kursstunden, 8 Treffen; B: 18 Kursstunden, 9 Treffen

Kursnummer: 15243

**A: Di 11.08.2015 bis Di 29.09.2015 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

**B: Di 20.10.2015 bis Di 15.12.2015 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

## Reitkunst und Führungskunst

In diesem Kurs wollen wir die Reitkunst im Spiegel der Führungskunst erfahren. Das Pferd als Partner mit großem Einfühlungsvermögen fördert Ihre innere und äußere Führung, Sensibilität, Kreativität, Wahrnehmung und vermittelt zwischen Ihnen und Ihrer Umwelt und der Natur. Die Rückbesinnung auf unsere vergessenen archaischen Potenziale ermöglicht uns, die eigenen Kräfte zu zentrieren und mit den natürlichen Kräften des Pferdes in Beziehung zu setzen. Selbst bei Menschen, die noch nie mit Pferden zu tun hatten, stellt sich in kürzester Zeit Sicherheit, Harmonie und Vertrauen zum Pferd ein. Wir legen in diesem Kurs den Schwerpunkt auf die Bodenarbeit mit dem Pferd und die phänomenale Wirkung unserer inneren und äußeren Haltung.

Leitung: Maren Gerards

Ort: Casa Selva, Rüsbergstr. 64, 58456 Witten

Gebühr in EUR: 75,00

Dauer: 10 Kursstunden, 5 Treffen

Kursnummer: 15244

**So 16.08.2015 bis So 13.09.2015 — 11:00 bis 12:30 Uhr**

## Yoga für Anfänger

Yoga ist ein Übungsweg, auf dem der ganze Mensch angesprochen wird, der Körper, der Atem und der Geist.

In diesem Kurs werden einfache Übungen und Übungsreihen geübt. Die Yogaübungen werden dynamisch, im Besonderen in Verbindung mit dem Atem und in sinnvoll aufeinander aufbauenden Schritten durchgeführt. Ein solches Üben von einfachen und angepassten Übungen, die achtsam in Verbindung mit dem Atemrhythmus durchgeführt werden, hat eine positive Wirkung. Diese Wirkung kann auf der körperlichen und mentalen Ebene erfolgen. Das Üben führt zu mehr Gesundheit, Beweglichkeit, Entspannung, Gelassenheit, Körperbewusstsein, psychischem Wohlbefinden und Bei-Sich-Sein.

Bitte mitbringen: Yogamatte, evtl. eine Decke, bequeme Kleidung.

Leitung: Elke Himmighofen

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: A: 50,00, B: 80,00

Dauer: A: 10 Kursstunden, 5 Treffen, B: 16 Kursstunden, 8 Treffen

Kursnummer: 15245

**A: Mo 17.08.2015 bis Mo 14.09.2015 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

**B: Mo 19.10.2015 bis Mo 07.12.2015 — 17:00 bis 18:30 Uhr**



## Neue Wege zur Körperwahrnehmung

*Eigen- und Fremdwahrnehmung*

In diesem Kurs beschäftigen wir uns nach einem Warm-up mit der eigenen Körperwahrnehmung; es geht darum, ein Bewusstsein für Körperhaltung, Zentrierung und Stabilität zu entwickeln. Wichtige Aspekte dabei sind Signale der Körpersprache, Stimme und Atmung, Übungen mit Bewegung, Dynamik und musikalischen Elementen.

Der Kurs eignet sich für alle, die an einer Stärkung des Selbstbewusstseins interessiert sind. Mit Hilfe von Körperübungen geht es um eine Vertiefung der Wahrnehmung. Eigen- und Fremdwahrnehmung werden angesprochen, Feedback und Hilfe zur Stärkung der eigenen Ausstrahlung werden gegeben.

Leitung: Martina Mann

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: A-E: 70,00; Einzeltermin: 18,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 15246

**A: Mi 26.08.2015 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

**B: Mi 23.09.2015 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

**C: Mi 28.10.2015 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

**D: Mi 25.11.2015 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

**E: Mi 09.12.2015 — 19:00 bis 20:30 Uhr**



*Lebensfreude*  
lässt sich einrichten

**Alles aus einer Hand**

- Wohn- und Farbberatung auch bei Ihnen zu Hause
- Einrichtungsplanung
- Handwerkerservice
- Massivholzmöbel für alle Wohnbereiche, Küchen
- Naturmatratzen, Bettwaren
- Naturfarben, Bodenbeläge

Bestellen Sie bitte unser kostenloses Wohnbuch!



**Natürlich Wohnen**

Berliner Str. 107  
44867 Bochum  
Tel (02327) 3078-0 · Fax -78  
www.arcus-natur.de

**Öffnungszeiten**  
Di. - Fr. 10:00 - 18:30 Uhr  
Samstag 10:00 - 14:00 Uhr  
und nach Vereinbarung  
**Montag geschlossen**

**(Mit) Leichtigkeit leben***Einführung in die F.M. AlexanderTechnik*

Alexander-Technik ist ein Übungsweg, mit dem der propriozeptive Sinn (Sinn für Eigenwahrnehmung) geschult wird. Dies vollzieht sich sehr praktisch anhand von alltäglichen Aktivitäten - wie z. B. Hinsetzen und Aufstehen - oder auch an spezialisiertere Tätigkeiten wie Singen oder das Spielen eines Instruments.

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit Schmerzen oder Haltungsfragen, an Menschen mit Repräsentationspflichten oder aus Gesundheitsberufen.

Leitung: Irene Schlump

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: A: 60,00; B: 84,00

Dauer: A: 10 Kursstunden, 5 Treffen; B: 14 Kursstunden, 7 Treffen

Kursnummer: 15247

**A: Do 27.08.2015 bis Do 10.09.2015 — 18:15 bis 19:45 Uhr**

**Do 24.09.2015 bis Do 01.10.2015 — 18:15 bis 19:45 Uhr**

**B: Do 05.11.2015 bis Do 17.12.2015 — 18:15 bis 19:45 Uhr**

**Mantra-Yoga**

Mantra-Yoga schenkt auf einzigartige Weise die Möglichkeit, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und wieder ganz im reinen Sein anzukommen. Die Asanas (Körperstellungen), Pranayamas (Atemübungen) und Shavasana (Entspannung) werden begleitet von entsprechenden geistigen Affirmationen und liebevoll gestalteten Mantras mit Gitarrenbegleitung. Die Mantras unterstützen und verstärken die geistigen und energetischen Wirkungen der Stellungen, ermöglichen ein müheloses längeres Halten der Stellungen und lassen dich wieder ganz bei dir selbst ankommen. Das gemeinsame anschließende Singen von Mantras hat eine heilende Wirkung. Es schafft einen Raum zur Herzöffnung und Inspiration und gestaltet so eine tiefe Ebene zur Entfaltung persönlicher Potentiale.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, kleines Kissen.

Leitung: Julia Scheel

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 35,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 15248

**So 06.09.2015 — 11:00 bis 14:00 Uhr**

## Energien zum Fließen bringen mit Kundalini Yoga

Kundalini Yoga ist ein dynamisch belebendes sowie auch meditativ heilendes Yoga, bei dem wir die ursprüngliche Körper- und Bewusstseinsenergie, die sogenannte Kundalini-Energie, aktivieren und zum Fließen bringen. Die positiven Auswirkungen, wie mehr Körperbewusstsein, mehr Beweglichkeit, Stärkung von Immun- und Drüsensystem sowie emotionales Gleichgewicht, sind meist schon nach kurzer Zeit spürbar.

Jede Kundalini Yogastunde ist ein individuelles Erlebnis und besteht aus einer Yoga-Übungsreihe (Kriya), unterstützt durch bewusste Atmung (Pranayama), Tiefenentspannung und ausgleichende Meditation.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung und Trinkwasser.

Leitung: Angelika Janka

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: A+B: je 10,00; C: 100,00

Dauer: A+B: je 2 Kursstunden; C: 20 Kursstunden, 10 Treffen

Kursnummer: 15249

**A: Mi 09.09.2015** — **16:00 bis 17:30 Uhr**  
**B: Mi 16.09.2015** — **16:00 bis 17:30 Uhr**  
**C: Mi 23.09.2015 bis Mi 30.09.2015** — **16:00 bis 17:30 Uhr**  
**Mi 21.10.2015 bis Mi 09.12.2015** — **16:00 bis 17:30 Uhr**

## ... wie eine Königin zu Pferd!

Königreiche wurden zu Pferd erschaffen.

Warum fasziniert uns das Pferd in so vielen Bereichen unseres Lebens? Sehnsüchte, eine Verbindung zu dem Pferd aufzubauen, die wir oftmals aus der Kindheit in uns tragen, fühlen wir immer wieder in bestimmten Lebensepochen.

Der Kurs richtet sich an Menschen mit und auch ohne Reiterfahrungen. Schwerpunkt in diesem Kurs wird das Reiten an sich sein, wobei auch die Reitkunst im Wandel der Zeit betrachtet wird.

Leitung: Maren Gerards

Ort: Casa Selva, Rüsbergstr. 64, 58456 Witten

Gebühr in EUR: 75,00

Dauer: 10 Kursstunden, 5 Treffen

Kursnummer: 15250

**So 20.09.2015 bis So 04.10.2015** — **11:00 bis 12:30 Uhr**  
**So 25.10.2015 bis So 01.11.2015**



## Israelischer Volkstanz

Kaum mehr als 66 Jahre alt, ist der israelische Volkstanz zweifellos der dynamischste Ausdruck nationaler Identität und ein Spiegelbild des sich ständig wandelnden Alltags in Israel. So vielfältig wie die Nationalitäten der im Kibbuz arbeitenden Menschen sind auch die in dieser Zeit entstandenen Tänze: ob russisch, orientalisch, griechisch oder spanisch - ob fröhlich-wild oder sehnsüchtig eindrucksvoll.

Choreografien werden gemeinsam erlernt, deren Entstehungsgeschichte und auch die Symbolik der Arm- und Beinbewegungen werden wir kennen lernen, um sie dann letztlich gemeinsam fröhlich-kraftvoll zu tanzen.

Etwas Tanzerfahrung der Teilnehmer wäre wünschenswert.

Leitung: Barbara Schulze

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: je 60,00

Dauer: je 12 Kursstunden, je 6 Treffen

Kursnummer: 15251

**A: Mo 21.09.2015 bis Mo 26.10.2015 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

**B: Mo 09.11.2015 bis Mo 14.12.2015 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

## Lebenswege im Tanz: Das Labyrinth

Das Labyrinth ist kein Irrgarten, sondern ein Symbol für das Leben. Es birgt Jahrtausende alte Erfahrungen der Menschheit in sich. Wir werden Geschichte und Symbolgehalt theoretisch und tänzerisch erfahren und gemeinsam ein Labyrinth selbst gestalten und durchtanzen.

Bitte mitbringen: Schals, Stoffstreifen zum Gestalten des Labyrinths, Schreibzeug, einen Imbiss für das gemeinsame Mittagessen.

Leitung: Conny Foell

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 28, 44089 Bochum

Gebühr in EUR: 55,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 15252

**Sa 07.11.2015 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

## Embodiment

*oder die Kunst, meinen Körper als Instrument zu stimmen*

Embodiment lässt Unausgereiftes aus der Kindheit durch gesunde Bewegungsabläufe nachhaltig nachreifen. Die Folgestörungen mildern sich ab oder heilen sogar ganz aus:

- Der Muskeltonus pendelt sich in einer gespannt-entspannten Mitte ein,
- die freie Kopfkontrolle wird ermöglicht,
- frühkindliche Muster werden gehemmt, was freie Bewegungen ermöglicht,
- die Eigenwahrnehmung durch den kinästhetischen und vestibulären Sinn reift nach.

Bitte mitbringen: zwei AlRex Balance Pads (wenn irgend möglich/ Kosten ca. 60-80 Euro).

In Kooperation mit Berufsbegleitende Kurse für Waldorfpädagogik Ruhrgebiet e. V.

Ausbildung zum Embodiment-Therapeuten Herbst 2016 geplant.

Leitung: Ingrid Ruhrmann

Ort: Hiberniaschule, Holsterhauserstr. 70, 44652 Herne

Gebühr in EUR: 140,00 + 15,00 für Verpflegung

Dauer: 13 Kursstunden

Kursnummer: 16151

**Fr 05.02.2016 — 16:30 bis 20:00 Uhr**

**Sa 06.02.2016 — 09:30 bis 17:30 Uhr**



Freies  
Bildungs-  
werk

Ausführliche Beschreibungen  
unserer Kurse und Veranstaltungen  
finden Sie auch auf unserer  
Webseite

[www.fbw-bochum.de](http://www.fbw-bochum.de)

 (02 34) **1 60 46**  
**Fax 1 60 49**

Neon Schilder Beschriftungen  
Entwurf Herstellung Montage  
mit Elektrozulassung  
Reparatur - Schnelldienst

Kohlenstraße 199-201, 44793 Bochum

# HENNERKES

Licht +  
Werbung

Fachbetrieb für Werbetechnik

# HEUTE RETTE ICH DIE WELT

Mit dem Girokonto der GLS Bank



Mehr unter  
[www.sharedichdrum.de](http://www.sharedichdrum.de)  
#sharedichdrum

**GLS Bank**  
das macht Sinn

## **Gehen in den Schuhen des Kindes - und es verstehen!**

Warum fällt mein Kind auf oder warum ist es so unauffällig? Auf welche Art und Weise können wir unsere Kinder auf ihrem Lebensweg unterstützend begleiten? Können wir unsere Kinder bedingungslos annehmen, können wir uns bedingungslos annehmen?

Ein altes indianisches Sprichwort lautet: „Urteile nicht über einen anderen, bevor du nicht 1000 Meilen in seinen Schuhen gelaufen bist“. Nach diesem Grundsatz werden wir lernen, uns in das Kind hinein zu versetzen, und versuchen, sein Handeln zu verstehen.

Das Seminar richtet sich an Eltern, Erzieher, Lehrer und Pädagogen, die Möglichkeiten suchen, Kinder und Jugendliche besser zu verstehen, um sie individueller begleiten zu können.

Leitung: Joachim Welz

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 50,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 15253

**Sa 26.09.2015 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

---

### ***Figurentheater im Kulturhaus OSKAR***

Marionettenbühne Hurleburlebutz · Oskar-Hoffmann-Str. 25,  
44789 Bochum · Leitung: Christa von Schilling,

---

### **Sonntag, 23.08.2015 – Die Gänsemagd**

Niemand erkennt die schöne, goldhaarige Königstochter, die als Gänsemagd dienen muss. Als aber der freche Hüttejunge Kürdchen sich über sie beschwert, geht der alte König den Dingen nach ...

### **Sonntag, 20.09.2015 – Schneeweißchen und Rosenrot**

Vertrauensvoll leben Schneeweißchen und Rosenrot im Hüttchen der Mutter. Eines Abends klopft ein dunkler Gast heftig an die Tür. Mit seinem Erscheinen verändert sich alles, und die beiden Mädchen haben noch so manches Abenteuer zu bestehen.

## Vision Sounds - Konzert

Das Vision Sounds - Konzert geht weit über das normale Konzerterleben hinaus. Marc Iwaszkiewicz erzeugt obertonreiche, faszinierende, in die Weite und Stille gehende Klänge und Klangflächen. Innere Bilder vom australischen Outback (Didgeridoo), indischen Ashrams (Tanpura, Shruti Box, Gongs und Klangschalen), japanischen Klöstern (Koto) und der mongolische Steppe (Obertongesang) werden durch die Klangfarben seiner Instrumente erzeugt. Dies führt zur Tiefenentspannung, zu einer angenehmen Trance, Meditation oder schamanischen Reise. Es werden Körper, Seele und Geist angesprochen und die Zuhörer gehen entspannt, erholt und mit neuen Energien aus dem Konzert heraus. Die Zuhörer können, wenn sie möchten, beim Konzert liegen (sitzen ist auch möglich). Sie brauchen keine Vorerfahrung, nur eine Offenheit gegenüber den Klängen. Bitte ziehen Sie lockere Kleidung an und bringen Sie zwei Decken sowie zwei Kissen oder eine Meditationsbank mit.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: Lutherkirche am Stadtpark, Klinikstr. 10, 44791 Bochum

Gebühr in EUR: 19,00 (ermäßigt 14,00)

Dauer: 2 Kursstunden

Kursnummer: 15254

**Mo 31.08.2015 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

---

[www.marionettenbuehne-hurleburlebutz.de](http://www.marionettenbuehne-hurleburlebutz.de)

Aufführungen jeweils Sonntag, 15:00 und 16:30 Uhr, Eintritt 3,50 €

Kartenreservierungen: 0234-280392

---

## Sonntag, 22.11.2015 – Die weiße Schlange

Heimlich kostet der Diener von der verbotenen Speise seines Königs, und kann fortan die Sprache der Tiere verstehen. So hört er ihre Klagen und hilft, so gut er kann. Bald aber kommt er selber in Not. Wer wird ihm helfen?

## **Wenn der Atem tanzt - Der Traumkraftweg des Didgeridoos**

*Didgeridoo-Tagesseminar*

Das Didgeridoo, der Atem, die Stimme und der Klang haben viel mehr zu bieten, als die meisten Menschen denken. Anregung, Ruhe, Konzentration, Entspannung und Gesundheit können gefördert werden. Der Kurs richtet sich an Didgeridoo-Freunde, Musiker, Atemwegserkrankte, Heiler, Therapeuten etc. Jeder wird je nach seinem Spiel- und Wissensstand beraten und gefördert. Das Faszinierende, der Spaß, das Erleben in der Gruppe, aber auch alleine, sowie das persönliche Wachsen am Didgeridoo stehen im Vordergrund.

Instrumente können für den Kurstag ausgeliehen werden. Bei der Anmeldung den Leihwunsch bitte mit angeben! Bei dem Kauf eines Didgeridoos werden die Leihgebühren mit angerechnet.

In Zusammenarbeit mit der Haranni Clinic in Herne.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: Haranni Clinic, Schulstraße 30-32, 44623 Herne

Gebühr in EUR: 60,00 + evtl. 10,00 Leihinstrument

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 15255

**So 06.09.2015 — 12:00 bis 15:45 Uhr**

## **Wenn der Atem tanzt - Der Traumkraftweg des Didgeridoos - Intensivkurs**

Der fortlaufende Kurs richtet sich an Didgeridoo-Freunde, Musiker, Heiler, Therapeuten, Atemwegserkrankte, insbesondere Menschen mit Schlafproblemen, Asthma, Schnarchen, Schlafapnoe, Panikattacken, Verspannungen, Mukoviszidose etc. Jeder wird je nach seinem Spiel- und Wissensstand beraten und gefördert. Einige Vorerkrankungen können durch das Didgeridoo-Spiel in Kombination mit den speziellen Übungen und dem Wissen aus der Atempädagogik gelindert oder geheilt werden.

Instrumente können für die gesamte Kursdauer ausgeliehen werden. Bei der Anmeldung den Leihwunsch bitte mit angeben! Bei dem Kauf eines Didgeridoos werden die Leihgebühren mit angerechnet. Die Kursgebühr beinhaltet ein Übungs- und Trainingsheft, Gruppenarbeit und intensive Einzelbetreuung (auch außerhalb der Kurstage). In Zusammenarbeit mit der Haranni Clinic in Herne.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: Haranni Clinic, Schulstraße 30-32, 44623 Herne  
 Gebühr in EUR: 380,00 (monatl. 95,00) + (evtl.) 50,00  
 Leihinstrument  
 Dauer: 16 Kursstunden, 4 Treffen  
 Kursnummer: 15256

**Sa 19.09.2015 — 11:30 bis 14:30 Uhr**  
**So 25.10.2015 — 11:30 bis 14:30 Uhr**  
**Sa 14.11.2015 — 11:30 bis 14:30 Uhr**  
**So 20.12.2015 — 11:30 bis 14:30 Uhr**

## **Guten Morgen! Meditationen für eine gute Woche**

Stille Meditationen, geführte Meditationen, Meditationen begleitet von Gong, Klangschalen und Didgeridoo sowie Meditationen mit anderen für die meditative Praxis geeigneten Instrumenten. Über den Klang oder aktive Körperübungen gehen wir gemeinsam in die Stille und finden unseren Schwerpunkt. Dein Atem kommt in seinen eigenen, organischen, natürlichen Fluss. Geistiges und körperliches Gleichgewicht kann sich im äußeren und inneren Raum entfalten. Regelmäßige Meditation führt zu Ausgeglichenheit, Zufriedenheit, innerem Frieden, Konzentration und vielem mehr. Freue Dich auf die gemeinsame meditative Zeit und lerne einfache, effektive Atem-, Körper- und Klangtechniken, die Dich gut durch die Woche bringen.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, 2 Decken, Kissen, Isomatte oder eine Meditationsbank.

**A:** 23.09.2015 Schnupperstunde  
**B:** 30.09., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12.2015

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum  
 Gebühr in EUR: A: 10,00; B: 90,00  
 Dauer: A: 1 Kursstunde; B: 9 Kursstunden, 9 Treffen  
 Kursnummer: 15257

**A: Mi 23.09.2015 — 11:30 bis 12:30 Uhr**  
**B: Mi 30.09.2015 bis Mi 09.12.2015 — 11:30 bis 12:30 Uhr**

## Gong und Gongtrommel - Heilung durch Klang

Gongklänge und Gongtrommelklänge sind körperlich fühlbar und können als eine Massage der Hörnerven, der Hautoberfläche, der Organe und der Zellen wirken. Durch den hohen Körperwassergehalt des Menschen können Gongklänge durch Schwingungsübertragung den ganzen Menschen in Schwingung versetzen und so heilend und ordnend wirken. Dies kann man bei der Klangmassage, einer Klangreise, für die Entspannung, zur Trauerarbeit, im Konzertraum oder der schamanischen Arbeit nutzen. Ziel des Kurses ist es, die Grundlagen des Spiels mit einem großen Gong (ca. 80 cm) sowie mit mehreren Gongs und verschiedenen Schlägeln zu erlernen. Da das Gongspiel und das Ergebnis der „Gongreise“ sehr viel mit der eigenen Person zu tun haben, wird das persönliche Einstimmen vor dem Spiel sowie im Spiel mithilfe von Atem und Haltungsübungen nähergebracht.

Es stehen verschiedene Gongtypen und Gongtrommeln für das Seminar zur Verfügung.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: Technologie-Quartier, Konrad-Zuse-Str. 10, 44801 Bochum

Gebühr in EUR: 139,00 (ermäßigt 119,00)

Dauer: 12 Kursstunden

Kursnummer: 15258

**Sa 28.11.2015 bis So 29.11.2015 — 11:00 bis 16:15 Uhr**



Zentrum für Hörkunst  
Institut für AUDIOPÄDIE e.V.

Zweijährige berufsbegleitende Ausbildung  
13.11.2015 – 07.10.2017

Persönlichkeitsentwicklung · Berufliches Fortkommen  
Steigerung des Selbstbewusstseins

Am Tiemen 7, 58452 Witten · Tel. 02302-202888  
Reinhild.Brass@audiopaedie.de · www.audiopaedie.de



20. Höntroper  
**Töpfermarkt**  
Töpfe aus Meisterhand

**26. & 27. SEPTEMBER 2015**



Samstag 11-19 Uhr  
Sonntag 11-18 Uhr

Im Park der  
**Villa Baare**

(Waldorfkindergarten)

Reiterweg 13 - 44869 Bochum Wat.-Höntrop

Besuchen Sie unseren  
**traditionellen  
Herbstbasar**  
in Günnigfeld:

**26. September 2015**  
**11.00 bis 16.30 Uhr**

Kunsth Handwerk ...

Live Musik ...

Leckeres vom Grill und aus der Pfanne ...

Tombola ... Zeit für Gespräche  
und Begegnungen ...



**Werkstätten**  
**Gottessegen**

Christopherus-Haus Werkstätten Gottessegen gGmbH  
Schmiedestraße 33 • 44866 Bochum • Tel. 0 23 27 / 98 75-0  
Fax 0 23 27 / 98 75-99 • [www.werkstaetten-gottessegen.de](http://www.werkstaetten-gottessegen.de)

# Zukunft in uns!

[www.hiberniaschule.de](http://www.hiberniaschule.de)

- **Gesamtschule eigener Art**

Seit über 60 Jahren ist die Hiberniaschule die bewährte und aktuelle Alternative ab der ersten Klasse oder als weiterführende Schule ab der fünften. Die Pädagogik Rudolf Steiners ist wie in den Waldorfschulen Garant für einen Unterricht, der die ganzheitliche Entwicklung des Kindes in den Mittelpunkt stellt.

- **allgemeine, künstlerische und berufliche Bildung im Zusammenklang**

Heute wichtiger denn je, bietet die Schule nicht nur allgemeinbildenden und künstlerischen Unterricht in ausgewogenem Zusammenspiel, sondern sie führt jeden Schüler und jede Schülerin durch eine beruflich-praktische Ausbildung, die zum Ende der 12. Klasse einen qualifizierten beruflichen Abschluss und den mittleren Bildungsabschluss ermöglicht.

- **Weiterbildungskolleg im Zweiten Bildungsweg**

Absolventen der Hiberniaschule und geeignete Interessenten werden nach 4 bzw. 6 Semestern zur Allgemeinen Hochschulreife oder Fachhochschulreife geführt.

**Für weiterführende Informationen:**

[www.hiberniaschule.de](http://www.hiberniaschule.de) oder rufen Sie uns an: 02325-919-0

Staatlich genehmigte Gesamtschule und  
Kolleg eigener Art  
nach der Pädagogik Rudolf Steiners.  
Holsterhauser Straße 70 · 44652 Herne  
[www.hiberniaschule.de](http://www.hiberniaschule.de)

*hibernia* schule®

<b>KursleiterIn</b>	<b>Seite(n)</b>
Baumann, Birgit .....	30
Baumann, Sandra .....	64
Bechtel, Anja .....	7
Bensch, Ruben .....	44, 52
Bomholt, Hans-Josef .....	58
Brix-Bögge, Freia .....	28, 36
de Beyer, Carsten .....	40
Duda, Anita .....	14
Fehling, Ulrike .....	12
Foell, Conny .....	6, 22, 63, 71
Fresdorf, Bettina .....	26, 30, 49
Geersen, Annette G. ....	12, 16, 24, 27, 37
Gerards, Maren .....	66, 70
Gott, Christina .....	4
Haase, Eveline .....	51
Heimann, Dorothea .....	28
Herberg, Sylvia .....	59
Hillen, Jaak .....	8
Himmighofen, Elke .....	67
Iwaszkiewicz, Marc .....	75-78
Jaenicke, Christoph .....	39, 40
Janka, Angelika 11, .....	70
Lindenau, Christof .....	46, 47
Lohmann, Hartmut .....	44, 46, 48, 54-56
Mann, Martina .....	10, 68
Martin, Bruno .....	9, 15, 20, 25, 29, 31, 34, 36
Novy-Huy, Rolf .....	39
Padligur, Reiner .....	42, 43
Pedroli, Thomas .....	26
Ronnefeldt, Ulrike .....	35
Rottschy, Sabine .....	40
Ruhrmann, Ingrid .....	72
Sawada, Mari .....	26, 31
Schlüter, Eva .....	24
Schlump, Irene .....	7, 69
Schulze, Barbara .....	71
Schutta, Susanne .....	65, 66
Scheel, Julia .....	69
Simons, Carina .....	40
Stratmann, Ursula .....	5, 13, 60, 61
Wagener, Klaus .....	32, 33, 53
Welz, Joachim .....	45, 54, 74
Wertsch, Martin .....	50
Willwacher, Inge .....	18

**Baumann, Birgit** - Psychologische Beraterin (VfP), Kinesiologin, Energetikerin, [www.birgitbaumann.com](http://www.birgitbaumann.com)

**Baumann, Sandra** - Ergotherapeutin, Lachyoga-Leiterin, Biodanza-Leiterin unter Supervision

**Bechtel, Anja** - Deeskalationstrainerin und Theaterpädagogin

**Bensch, Ruben** - Musiker, von Hartmut Lohmann ausgebildeter Heiler, als Geistheiler tätig, [www.chi-heilung.de](http://www.chi-heilung.de)

**Bomholt, Hans-Josef** - Facharzt für Allgemeinmedizin mit eigener Praxis, Schwerpunkt Anthroposophische Medizin

**Brix-Bögge, Freia** - Kommunikations- und Vertriebsstrainerin, zertifizierte Dialogbegleiterin, [www.dialogreich.de](http://www.dialogreich.de)

**de Beyer, Carsten** - Baubiologischer Raumgestalter IBN, [www.natuerlich-schoene-waende.de](http://www.natuerlich-schoene-waende.de)

**Duda, Anita** - Heilpraktikerin, [www.naturheilpraxis-duda.de](http://www.naturheilpraxis-duda.de)

**Fehling, Ulrike** - Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dipl. Sozialpädagogin, Ausbildung in integrativer Psychotherapie, Familien- und Strukturaufstellungen, Paar-Therapie, [www.ulrike-fehling.de](http://www.ulrike-fehling.de)

**Foell, Conny** - Diplom-Sozialwissenschaftlerin, Heiltanzpädagogin BVT, Kreistanzlehrerin, [www.freudentanz.com](http://www.freudentanz.com)

**Fresdorf, Bettina** - Heilpraktikerin für Psychotherapie, Simontontherapeutin, Praxis für Rückführungs- und Reinkarnationstherapie, [www.simonton-seminare.de](http://www.simonton-seminare.de)

**Geersen, Annette G.** - Diplom-Pädagogin, Systemische Beraterin, Gesundheitstrainerin, tätig in Beratung und Supervision, [www.annettegeersen.de](http://www.annettegeersen.de)

**Gerards, Maren** - Studium der klassischen Reitkunst, Ausbildung zur Reittrainerin, [www.casaselva.de](http://www.casaselva.de)

**Gott, Christina** - Heilpraktikerin, Qigong Dozentin zur Gesundheitsstärkung, Stressprophylaxe, [www.qigong-kunst-zentrum.de](http://www.qigong-kunst-zentrum.de)

**Haase, Eveline** - Kinderkrankenschwester, Kunstdozentin, Heilenergetikerin

**Heimann, Dorothea** - Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Coach, Aikidotrainerin, [www.gewaltfrei-kommunizieren.com](http://www.gewaltfrei-kommunizieren.com)

**Herberg, Sylvia** - Diätassistentin, Dipl.Oecotrophologin, Fachberaterin für Essstörungen, NLP-Trainerin, [www.ernaehrungsberatung-herberg.de](http://www.ernaehrungsberatung-herberg.de)

**Hillen, Jaak** - Bildhauer, Dozent der Alanus Hochschule, ausgebildet in Prozessbegleitung und in der Schicksalsarbeit, [www.hillen.be](http://www.hillen.be)

**Himmighofen, Elke** - Yogalehrerin BDY/EYU

- Iwaszkiewicz, Marc** - Atempädagoge nach Parow und Musiker, Ausbilder für Atem- und Klangarbeiter, Konzerte im In- und Ausland, Schüler der Vipassana Meditation, [www.traumkraft.de](http://www.traumkraft.de)
- Jaenicke, Christoph** - Architekt, Wohnprojektbegleiter, Kurator der Trias-Stiftung, Mitglied im Ökobau Ruhrgebiet e.V., [www.architekturbuero-jaenicke.de](http://www.architekturbuero-jaenicke.de)
- Janka, Angelika** - Zertifizierte Yogalehrerin in der Tradition des Kundalini Yoga, Yoga-Gesundheitscoach, Yoga Nidra Entspannungscoach, [www.yoga-live-bochum.de](http://www.yoga-live-bochum.de)
- Lindenau, Christof** - Entwicklung der Meditation zu einer spirituellen Kulturtechnik in der Anthroposophischen Meditationswerkstatt Bochum-Witten
- Lohmann, Hartmut** - Künstler und Schriftsteller, Heiler, [www.hartmut-lohmann.de](http://www.hartmut-lohmann.de)
- Mann, Martina** - Schauspielerin und Gedächtnistrainerin, Dozentin der Essener Folkwang-Universität der Künste, [www.koerpersprache-bochum.de](http://www.koerpersprache-bochum.de)
- Martin, Bruno** - Biografieberater und Coach, Fortbildungen in Gestalttherapie, Biografiearbeit und Focusing
- Novy-Huy, Rolf** - Bankkaufmann, Stadtverordneter, bei der GLS Bank zuständig für die Finanzierung von gemeinschaftlichen Wohnprojekten, Geschäftsführer der Stiftung trias, [www.stiftung-trias.de](http://www.stiftung-trias.de)
- Padligur, Reiner** - Wünschelrutengänger, Geomant und Feng Shui-Berater, Sachverständiger für Radiästhesie und Elektrosmog, Vermessungstechniker, Dipl.Sozialarbeiter, [www.reiner-padligur.de](http://www.reiner-padligur.de)
- Pedroli, Thomas** - Seminarleiter, Coach, Lehrer, [www.pedroli.de](http://www.pedroli.de)
- Ronnefeldt, Ulrike** - Rhythmik- und Achtsamkeitslehrerin, Gesundheitscoach WISL, Gesundheits- und Krankenpflegerin am GKH Herdecke, Trainerin GfK, [www.achtsamkeit-bewegt.de](http://www.achtsamkeit-bewegt.de)
- Rottschy, Sabine** - zertifizierte Wohnraumberaterin, [www.oekoraum.de](http://www.oekoraum.de)
- Ruhrmann, Ingrid** - Sonderschullehrerin, anthroposophische Heilpädagogin, Sprachtherapeutin, Mitbegründerin des BLI Hamburg, Frühförderin, Elterncoach, Coach für Gewaltprävention
- Sawada, Mari** - Waldorflehrerin, Heilpädagogin, Diplompsychologin
- Schlüter, Eva** - Juristin, Mediatorin, Supervisorin, Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg, [www.training-iks.de](http://www.training-iks.de)
- Schlump, Irene** - Schauspielerin, Lehrerin für AlexanderTechnik, [www.alexanderalliance.de/irene\\_schlump](http://www.alexanderalliance.de/irene_schlump)
- Schulze, Barbara** - C-Kirchenmusikerin, zertifizierte Tanzpädagogin BVST, Ausbildung zur „Meditation im Tanz“ bei Friedl Kloke-Eibl

## KURSLEITER · VITAE

**Schutta, Susanne** - zertifizierte Marma Yoga-Lehrerin, ausgebildet in Hormon Yoga, Pre- und Postnatal-Yoga, Weiterbildung in Anusara Yoga, [www.ich-liebe-yoga.de](http://www.ich-liebe-yoga.de)

**Scheel, Julia** - Yogalehrerin BDY, Pädagogin (Lehrerin), Musikerin, [www.yogadelcuore.de](http://www.yogadelcuore.de)

**Simons, Carina** - Lehmputz-Gestalterin, [www.buche-hof.de](http://www.buche-hof.de)

**Stratmann, Ursula** - Dipl.Biologin, Kräuterführungen, [www.ursula-stratmann.de](http://www.ursula-stratmann.de)

**Wagener, Klaus** - Organisationsentwickler, Coach und Supervisor für Einrichtungen in sozialen Aufgabenfeldern, [www.seelen-reisen.de](http://www.seelen-reisen.de)

**Welz, Joachim** - Dipl. Sportlehrer, Wildnispädagoge, Geomant, [www.joachim-welz.de](http://www.joachim-welz.de)

**Wertsch, Martin** - von Hartmut Lohmann ausgebildeter Heiler, als Geistheiler tätig, [www.chi-heilung.de](http://www.chi-heilung.de)

**Willwacher, Inge** - Lehrerin, Heilpraktikerin in eigener Praxis für Psychotherapie und Familienberatung, Dialogbegleiterin, Ausbilderin in der Dialogbegleitung, [www.ingewillwacher.de](http://www.ingewillwacher.de)



Anja Bechtel



Ulrike Fehling



Conny Foell



Bettina Fresdorf



Annette G. Geersen



Christina Gott



Eveline Haase



Sylvia Herberg



Marc Iwaszkiewicz



Angelika Janka



Hartmut Lohmann



Martina Mann



Rolf Novy-Huy



Reiner Padligur



Thomas Pedroli



Mari Sawada



Irene Schlump



Susanne Schutta



Ursula Stratmann



Joachim Welz

## **I. Anmeldungen**

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Mit der Anmeldung werden die Geschäftsbedingungen anerkannt. Die Teilnehmer können sich persönlich, telefonisch, schriftlich, per E-Mail oder über unsere Homepage anmelden. Für alle Veranstaltungen ist bereits die Anmeldung verbindlich. Bei Bildungsurlauben und Fortbildungen erhalten die Teilnehmer eine Anmeldebestätigung. Wenn eine Veranstaltung belegt ist oder ausfällt, benachrichtigt das FBW die Teilnehmer.

## **II. Teilnahmegebühren**

Mit der Anmeldung werden auch die Teilnahmegebühren fällig. Die Bezahlung erfolgt per Lastschrift, Überweisung oder bar. Überweisungen oder Barzahlungen müssen vor der Veranstaltung erfolgen. Ermäßigungen oder Ratenzahlungen sind auf Anfrage möglich.

## **III. Kursabmeldung/Rücktritt**

Die Durchführung einer Veranstaltung ist an eine notwendige Mindestteilnehmerzahl gebunden. Liegen nicht genügend Anmeldungen vor, kann eine Veranstaltung abgesagt werden. Bereits entrichtete Gebühren werden erstattet. Bei Rücktritt der Teilnehmer innerhalb einer Woche vor Beginn des Kurses wird der gesamte Kursbeitrag fällig. Eine Ersatzperson kann gestellt werden. Wer die Teilnahme von sich aus unterbricht oder beendet, hat keinen Anspruch auf Erstattung.

Bei Bildungsurlauben und Fortbildungen gelten folgende Rücktrittsbedingungen: Bei einem Rücktritt ist bis 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung 25 EUR Bearbeitungsgebühr, 2 bis 4 Wochen vor Beginn 50 % der Seminargebühr und im Zeitraum von weniger als 2 Wochen vor Beginn die komplette Seminargebühr fällig.

## **IV. Haftung**

Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Das FBW haftet nicht für Schäden aus Beschädigungen, Diebstahl, Verlust oder sonstigen Unregelmäßigkeiten. In Fällen höherer Gewalt, wie Verkehrsstörungen oder Krankheit des Kursleiters, ist das FBW nicht zum Schadensersatz verpflichtet.

## **V. Datenschutz**

Ihre persönlichen Daten werden bei uns gespeichert und nur zur Abwicklung der Veranstaltung und zur Information über weitere Angebote verwendet. Falls es sich um eine Kooperationsveranstaltung mit einem anderen Bildungsanbieter handelt, bekommt dieser lediglich die Daten, die für die Durchführung der Veranstaltung notwendig sind.

Falls Sie einen Bildungsscheck oder einen Prämiengutschein einreichen, werden nur die zur Abrechnung notwendigen Daten weitergegeben. An weitere Dritte werden keine persönlichen Daten weitergegeben. Anonymisiert werden Daten für statistische Zwecke aufbereitet. Auch hier orientieren wir uns an dem Grundsatz der Datensparsamkeit und geben diese Statistiken nur an die zuständige Bezirksregierung Arnsberg und den Landesverband für eine Alternative Weiterbildung (LAAW) weiter. Unser Onlineverfahren ist verschlüsselt und damit vor unbefugtem Zugriff gesichert.



## Vorstand

Annette G. Geersen, Dortmund  
 Christoph Jaenicke, Bochum  
 Dirk-Hinrich Otto, Essen

## Mitarbeiter



Bruno Martin  
 Geschäftsführer



Jolanthe M. Herker



Renate Magin

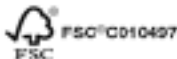
## Kooperationspartner und befreundete Einrichtungen

- Anthroposophische Gesellschaft, Vidar Zweig Bochum
- Arbeitsgemeinschaft Freie Bildungswerke NRW
- Berufsbegleitende Kurse für Waldorfpädagogik Ruhrgebiet e.V.
- Die Christengemeinschaft, Bochum
- Forum Weiterbildung fakt 21 Kulturgemeinschaft, Bochum
- Freies Bildungswerk Rheinland, Köln
- IAG Institut für Autogenes Training und Gruppenarbeit, Bochum
- Institut für Audiopädie, Witten
- Runder Tisch Weiterbildung, Bochum
- Treffpunkt Eickel, Herne
- WaKiBoLa Familienzentrum des Waldorfkindergarten BO-Langendreer
- Waldorfkindergarten Wattenscheid, BO-Wattenscheid-Höntrop

## Impressum

**Herausgeber/** Freies Bildungswerk Bochum,  
**V.i.S.d.P.:** Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

**Satz, Druck,** Druckerei Nolte, Iserlohn  
**Verarbeitung:** [www.druckerei-nolte.de](http://www.druckerei-nolte.de)  
 gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier





## Freies Bildungswerk e.V. Bochum

Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Tel.: 0234-67661, Fax: 0234-6406407

info@fbw-bochum.de, www.fbw-bochum.de

Hiermit melde ich mich zu der nachfolgenden Veranstaltung verbindlich an. Die „Allgemeinen Geschäftsbedingungen“ habe ich gelesen und erkläre mich einverstanden.

Kursnummer:

Kurztitel:

Kursdatum:

Betrag:

Name, Vorname:

Straße, Nr.:

PLZ, Ort:

Telefon:

Email:

Zahlung:  Lastschrift  Die Daten sind bereits bekannt!

Kontoinhaber:

IBAN:

BIC:

oder

Bankleitzahl:

Kontonummer:

Ort, Datum:

Unterschrift:

Bitte senden Sie mir regelmäßig ihren Newsletter.

Datum	Kurstitel	Seite
04.07.2015	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	63
19.07.2015	Syst. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	24
23.07.2015	Das Kronen-Chakra	44
09.08.2015	Biodanza	64
10.08.2015	Biodanza	64
11.08.2015	Yoga sanft	65
11.08.2015	Yoga dynamisch	66
13.08.2015	Yoga sanft	65
15.08.2015	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	63
16.08.2015	Reitkunst und Führungskunst	66
16.08.2015	Syst. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	24
17.08.2015	Timeout statt Burnout - mit QIGONG	4
17.08.2015	Yoga für Anfänger	67
18.08.2015	Energiearbeit im Alltag	44
19.08.2015	Gewaltfreie Kommunikation - Coaching	24
19.08.2015	Die Goldene Pforte des Herzens	45
20.08.2015	Das Hals-Chakra	46
21.08.2015	Qualitätszirkel Anthroposoph. Medizin - Ruhr-Ärztelkreis	58
23.08.2015	Werkstattgemeinschaft für meditative Forschung	46
24.08.2015	Gemüsetheke vom Wegesrand. Kräuterapotheke im Herbst	5
24.08.2015	Biodanza	65
26.08.2015	Neue Wege zur Körperwahrnehmung	68
27.08.2015	(Mit) Leichtigkeit leben	69
27.08.2015	Wohnprojekte stellen sich vor	39
31.08.2015	Meditative Arbeit und die „Frömmigkeit des Fragens“	47
31.08.2015	Focusing - Einführung	25
31.08.2015	Vision Sounds - Konzert	75
05.09.2015	Abschied nehmen - Trauer leben - Loslassen üben	26
06.09.2015	Mantra-Yoga	69
06.09.2015	Wenn der Atem tanzt - Der Traumkraftweg des Didgeridoos	76
06.09.2015	Biodanza	64
06.09.2015	Tanzen - im Kreis zur Mitte	6
07.09.2015	Immer dieses Theater!	7
07.09.2015	Focusing	25
09.09.2015	Energien zum Fließen bringen mit Kundalini Yoga	70
09.09.2015	Leichtigkeit mit Gefühl - Du (b)is(s)t was Du denkst!	59
11.09.2015	Ayurveda-Massage-Ausbildung	14
15.09.2015	Energiearbeit im Alltag	44
16.09.2015	Energien zum Fließen bringen mit Kundalini Yoga	70
16.09.2015	Die Goldene Pforte des Herzens	45
17.09.2015	Das Vital-Chakra	48
19.09.2015	Aktivierung der heilenden Kraft Kundalini	48
19.09.2015	Fortbildung Lebensberatung und Coaching (2. Jahr)	15
19.09.2015	Wenn der Atem tanzt - Intensivkurs	76
19.09.2015	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	63
19.09.2015	Reinkarnation und Karma im Gespräch	49
20.09.2015	Frau begegnet Mann begegnet Frau	26
20.09.2015	... wie eine Königin zu Pferd!	70

Datum	Kurstitel	Seite
20.09.2015	Begegnung mit dem inneren Kind	27
21.09.2015	Israelischer Volkstanz	71
22.09.2015	Offene Übungsabende GfK	28
22.09.2015	Märchen trifft Seele: Eine berührende Begegnung im Herbst	28
23.09.2015	Guten Morgen! Meditationen für eine gute Woche	77
23.09.2015	Energien zum Fließen bringen mit Kundalini Yoga	70
23.09.2015	Neue Wege zur Körperwahrnehmung	68
24.09.2015	Einflussfaktor Erdstrahlen	42
26.09.2015	Gehen in den Schuhen des Kindes - und es verstehen!	74
26.09.2015	Aufstellungen mit dem Inneren Team	29
27.09.2015	Syst. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	24
28.09.2015	Kunst und Schicksal	8
29.09.2015	Kinesiologie als Selbsthilfe	30
30.09.2015	Guten Morgen! Meditationen für eine gute Woche	77
30.09.2015	Unsere Chakren erleben und entfalten	50
30.09.2015	Leichtigkeit mit Gefühl - Du (b)is(s)t was Du denkst!	59
01.10.2015	Heilenergetik und Lebensgestaltung	51
01.10.2015	Vom Wohnprojekteportal zur gemeinsamen Realisierung	39
03.10.2015	Sterben und Tod - und wie geht es weiter?	30
10.10.2015	Fortbildung in systemisch-dialogischer Aufstellungsarbeit	16
10.10.2015	Vegan oder bio, basisch oder roh?	60
11.10.2015	Syst. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	24
17.10.2015	Imaginative Bilder der Seele	31
18.10.2015	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	63
19.10.2015	Yoga für Anfänger	67
19.10.2015	Wege der weiblichen Sexualität	31
20.10.2015	Yoga sanft	65
20.10.2015	Finde deinen Platz!	52
20.10.2015	Offene Übungsabende GfK	28
20.10.2015	Yoga dynamisch	66
21.10.2015	Die Seele und das ewige Werden und Vergehen	53
21.10.2015	Die Goldene Pforte des Herzens	45
22.10.2015	Yoga sanft	65
22.10.2015	Das Kopf-Chakra	54
22.10.2015	Raum und Farbe - Lebensräume gestalten	40
23.10.2015	Dialog als Weg zu einer neuen Beziehungskultur	18
25.10.2015	Fortbildung Lebensberatung und Coaching	20
25.10.2015	Geomantische Erkundung der Bochumer Innenstadt	43
26.10.2015	Focusing - Einführung	25
27.10.2015	Das Leben ernten und gestalten	32
28.10.2015	Unsere Chakren erleben und entfalten	50
28.10.2015	Neue Wege zur Körperwahrnehmung	68
29.10.2015	Freiheit - Gleichheit - Brüderlichkeit	40
29.10.2015	Einführung in die Wahrnehmung der Geistigen Welt	54
02.11.2015	Focusing	25
03.11.2015	Kinesiologie als Selbsthilfe	30
04.11.2015	Beziehungen in der neuen Zeit - fünf Wesenselemente	33
04.11.2015	Leichtigkeit mit Gefühl - Du (b)is(s)t was Du denkst!	59

Datum	Kurstitel	Seite
05.11.2015	Heilenergetik und Lebensgestaltung	51
05.11.2015	(Mit) Leichtigkeit leben	69
05.11.2015	HEIL-Kräuter? Was heilt da?!	61
07.11.2015	Lebenswege im Tanz: Das Labyrinth	71
08.11.2015	Biodanza	64
09.11.2015	Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team	9
09.11.2015	Israelischer Volkstanz	71
12.11.2015	HEIL-Kräuter? Was heilt da?!	61
12.11.2015	Freiheit - Gleichheit - Brüderlichkeit	40
14.11.2015	Das Ganze in den Blick nehmen	34
14.11.2015	Achtsamkeit bewegt	35
15.11.2015	Syst. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	24
17.11.2015	Finde deinen Platz!	52
17.11.2015	Offene Übungsabende GfK	28
17.11.2015	Das Leben ernten und gestalten	32
18.11.2015	Die Seele und das ewige Werden und Vergehen	53
18.11.2015	Die Goldene Pforte des Herzens	45
19.11.2015	Das Wurzel-Chakra	55
19.11.2015	HEIL-Kräuter? Was heilt da?!	61
21.11.2015	Begegnung mit dem inneren Kind	27
21.11.2015	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	63
21.11.2015	Reinkarnation und Karma im Gespräch	49
23.11.2015	Timeout statt Burnout - mit QIGONG	4
24.11.2015	Kinesiologie als Selbsthilfe	30
25.11.2015	Unsere Chakren erleben und entfalten	50
25.11.2015	Neue Wege zur Körperwahrnehmung	68
26.11.2015	HEIL-Kräuter? Was heilt da?!	61
26.11.2015	Freiheit - Gleichheit - Brüderlichkeit	40
26.11.2015	Einführung in die Wahrnehmung der Geistigen Welt	54
28.11.2015	Gong und Gongtrommel - Heilung durch Klang	78
02.12.2015	Selbstbewusstsein stärken für Alltag und Beruf	10
02.12.2015	Beziehungen in der neuen Zeit - fünf Wesenselemente	33
02.12.2015	Leichtigkeit mit Gefühl - Du (b)is(s)t was Du denkst!	59
03.12.2015	HEIL-Kräuter? Was heilt da?!	61
06.12.2015	Syst. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	24
08.12.2015	Kinesiologie als Selbsthilfe	30
08.12.2015	Das Leben ernten und gestalten	32
09.12.2015	Neue Wege zur Körperwahrnehmung	68
10.12.2015	Das Kronen-Chakra	44
12.12.2015	Selbsteilung intensiv	56
13.12.2015	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	63
15.12.2015	Finde deinen Platz!	52
15.12.2015	Märchen trifft Seele: Eine berührende Begegnung im Winter	36
16.12.2015	Die Seele und das ewige Werden und Vergehen	53
16.12.2015	Die Goldene Pforte des Herzens	45
17.12.2015	Heilenergetik und Lebensgestaltung	51
17.12.2015	Einführung in die Wahrnehmung der Geistigen Welt	54
19.12.2015	Die Schätze in der Tiefe	36
27.12.2015	Erstellung eines Wunschkpfeils	37

Freies Bildungswerk e.V. Bochum  
Oskar-Hoffmann-Str. 25 · 44789 Bochum

Tel.: 0234-67661 · Fax: 0234-6406407  
[www.fbw-bochum.de](http://www.fbw-bochum.de) · [info@fbw-bochum.de](mailto:info@fbw-bochum.de)