

Datum	Kurstitel	Seite
26.04.2020	Achtsamkeit berühren	46
27.04.2020	Dynamische Urteilsbildung	11
27.04.2020	Biodanza-Kurs	82
29.04.2020	Kraftorte der Natur	69
02.05.2020	Humor und Gesundheit - Freude ist der erste Schritt ...	65
02.05.2020	Zurück zum Körper - Zurück zu uns selbst	61
04.05.2020	Reif für die Insel - Burnout-Prophylaxe, Stressbewältigung ...	10
04.05.2020	Frühlingskräuter - Wilde Kräuterküche und selbst ...	25
04.05.2020	Wer bin ich und was kann ich? Einladung zur Schatzfindung!	51
05.05.2020	Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR	48
06.05.2020	Naturwanderung und Meditation zum Thema Neuanfang	70
06.05.2020	Heilung verletzter Emotionen - Ein Weg zu unserer Größe	57
07.05.2020	AHORA-SOUND HEALING (Klangheilung)	90
08.05.2020	Das Rote Zelt - aus Deinem Kraftzentrum als Frau leben	55
08.05.2020	Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR	48
09.05.2020	Fotografie - die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen	89
09.05.2020	Aku-Taping - Erste-Hilfe für alle	78
10.05.2020	Waldführung - Kraft aus der Natur schöpfen	70
10.05.2020	Abenteuer Intimität	56
11.05.2020	Der Künstler in Dir	26
16.05.2020	Geomantische Wanderungen entlang des Hellweges	71
17.05.2020	Waldführung - Kraft aus der Natur schöpfen	70
17.05.2020	Raus aus dem Gedanken-Karussell	64
17.05.2020	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	52
18.05.2020	Verwandlung durch Kunst	28
19.05.2020	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du bist	74
20.05.2020	Empa-X - Die Lösung liegt in Dir!	47
23.05.2020	Gesunder Rücken und Gelenke nach Dorn	76
25.05.2020	Unser Glück beginnt innen!	29
26.05.2020	Chi Balance Training	85
27.05.2020	Do it yourself - Hilfe zur Selbsthilfe mit ätherischen Ölen	77
28.05.2020	Focusing und das Innere Team	49
03.06.2020	Aroma Coaching	53
04.06.2020	AHORA-SOUND HEALING (Klangheilung)	90
05.06.2020	Das Rote Zelt - aus Deinem Kraftzentrum als Frau leben	55
05.06.2020	Heilmeditation mit der Marienkraft aus der Gnadenkapelle ...	74
06.06.2020	Matrix Movement - Die eigene Schöpferkraft entdecken	76
07.06.2020	Feen, Elfen, Trolle - Auf der Spur der Naturwesen	72
07.06.2020	Abenteuer Intimität	56
07.06.2020	Kraftort - Kreistanz	86
10.06.2020	Focusing	54
13.06.2020	Die Wiege des Ruhrgebiets erkunden und erleben	72
15.06.2020	VEDIC ART - Intuitives Malen - Basis- und Vertiefungskurs ...	30
15.06.2020	Frühlingskräuter - Wilde Kräuterküche und selbst ...	25
16.06.2020	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du bist	74
17.06.2020	Empa-X - Die Lösung liegt in Dir!	47
17.06.2020	Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln	60
21.06.2020	Tag der Achtsamkeit	63
22.06.2020	Rücken - Yoga-Präventionsübungen für den Alltag	18
22.06.2020	Ätherische Öle - Emotionen in Balance bei Stress, Beruf, ...	59
29.06.2020	Bäume an Orten der Kraft	31



Freies Bildungswerk Bochum

40 Jahre Fortbildungen, Bildungsurlaube, Seminare und Kurse
Zertifizierte Einrichtung der Weiterbildung.

Samstag 19.09.2020

11:00 Uhr Rückblick und Dank
ab 12:00 Uhr Begegnungen und kostenlose Workshops
(Online-Workshop-Programm ab Juni 2020)

*Wir laden Sie herzlich ein zum Tag der
offenen Tür. Feiern Sie mit uns!*

Freies Bildungswerk e.V. Bochum

Oskar-Hoffmann-Str. 25 · 44789 Bochum
Tel.: 0234-67661 · info@fbw-bochum.de
www.fbw-bochum.de



Freies
Bildungswerk



Januar - Juni 2020

40
Jahre

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

Persönlicher Kontakt/Beratung:

Das Freie Bildungswerk Bochum ist von Montag bis Donnerstag
von 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr sowie Freitag von 10:00 Uhr bis
13:00 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.

Anmeldung unter www.fbw-bochum.de
oder telefonisch unter 0234 67661

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 alle Geschlechter 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



Datum	Kurstitel	Seite
08.01.2020	Pilates	80
09.01.2020	Yin Yoga - Faszien Yoga donnerstags	80
09.01.2020	AHORA-SOUND HEALING (Klangheilung)	90
10.01.2020	Yin Yoga - Faszien Yoga freitags	81
11.01.2020	Achtsamkeit berühren	46
13.01.2020	Hatha Yoga - Yoga für Anfänger	82
13.01.2020	Biodanza-Kurs	82
14.01.2020	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du bist	74
15.01.2020	Gongs, Gongtrommel und Klangschalen - Achtsamkeit ...	4
15.01.2020	Empa-X - Die Lösung liegt in Dir!	47
16.01.2020	Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR	48
16.01.2020	Focusing und das Innere Team	49
17.01.2020	Gemeinsam Rat aus der geistigen Welt einholen	67
18.01.2020	Think up! Leichtigkeit erleben mit der AlexanderTechnik	83
18.01.2020	BodySense - Bewegung nach den 5-Elementen	84
18.01.2020	Gemeinsam Rat aus der geistigen Welt einholen	67
18.01.2020	Bewusstsein und Schöpferkraft	50
20.01.2020	Kräuterkunde Intensiv	4
20.01.2020	Wer bin ich und was kann ich? Einladung zur Schatzfindung!	51
25.01.2020	Matrix Movement - Die eigene Schöpferkraft entdecken	76
26.01.2020	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	52
27.01.2020	Biodanza-Kurs	82
28.01.2020	Fotografie - die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen	89
29.01.2020	Yoga und Achtsamkeit als Methoden zur Stressbewältigung	6
29.01.2020	Aroma Coaching	53
29.01.2020	Focusing	54
31.01.2020	Das Rote Zelt - aus Deinem Kraftzentrum als Frau leben	55
01.02.2020	Wohlfühltag: Zeit zu zweit	84
01.02.2020	Bewusstsein und Schöpferkraft	50
02.02.2020	Abenteuer Intimität	56
02.02.2020	Bewusstsein und Schöpferkraft	50
03.02.2020	Anti-Aging-Ernährung in Theorie und Praxis	8
04.02.2020	Chi Balance Training	85
05.02.2020	Heilung verletzter Emotionen - Ein Weg zu unserer Größe	57
06.02.2020	AHORA-SOUND HEALING (Klangheilung)	90
08.02.2020	Singen erleben	90
08.02.2020	TeeRäucherKörperKlangKonzertRitual	92
09.02.2020	Schluss mit Funktionieren!	58
10.02.2020	Yoga - Quelle innerer Kraft und Ruhe	9
12.02.2020	Die Heldenreise des Mannes	58
13.02.2020	Focusing und das Innere Team	49
15.02.2020	Gesunder Rücken und Gelenke nach Dorn	76
17.02.2020	Reif für die Insel - Burnout-Prophylaxe, Stressbewältigung ...	10
17.02.2020	Dynamische Urteilsbildung	11
17.02.2020	Ätherische Öle - Emotionen in Balance bei Stress ...	59
18.02.2020	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du bist	74
19.02.2020	Didgeridoo-, Atem-, und Stimmweiterbildung ...	12
19.02.2020	Empa-X - Die Lösung liegt in Dir!	47
19.02.2020	Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln	60
21.02.2020	Yin Yoga - Faszien Yoga freitags	81
22.02.2020	Zurück zum Körper - Zurück zu uns selbst	61
26.02.2020	GfK nach Marshall B. Rosenberg - Basis-Seminar	13

Datum	Kurstitel	Seite
28.02.2020	Das Rote Zelt - aus Deinem Kraftzentrum als Frau leben	55
29.02.2020	Fotografie - die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen	89
29.02.2020	Singen erleben	90
01.03.2020	Abenteuer Intimität	56
01.03.2020	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	52
02.03.2020	Souverän auftreten, entspannter wirken, leichter ...	14
02.03.2020	VEDIC ART - Intuitives Malen - Intensivkurs in der Eifel	15
02.03.2020	Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR- ...	62
03.03.2020	Chi Balance Training	85
03.03.2020	5Rhythmen® Tanz im Teutoburger Wald	16
04.03.2020	Heilung verletzter Emotionen - Ein Weg zu unserer Größe	57
05.03.2020	AHORA-SOUND HEALING (Klangheilung)	90
07.03.2020	Tag der Achtsamkeit	63
10.03.2020	Fotografie - die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen	89
11.03.2020	Knospenapotheke selbst gemacht und Mythos Baum	17
11.03.2020	Do it yourself - Hilfe zur Selbsthilfe mit ätherischen Ölen	77
12.03.2020	Focusing und das Innere Team	49
15.03.2020	Singen erleben	90
17.03.2020	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du bist	74
18.03.2020	Focusing	54
18.03.2020	Empa-X - Die Lösung liegt in Dir!	47
23.03.2020	Rücken - Yoga-Präventionsübungen für den Alltag	18
23.03.2020	Hatha Yoga - Yoga für Anfänger	82
25.03.2020	Persönlichkeitsentwicklung als Basis eines glücklichen, ...	64
28.03.2020	Fotografie - die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen	89
29.03.2020	Schluss mit Funktionieren!	58
29.03.2020	Matrix Movement - Die eigene Schöpferkraft entdecken	76
29.03.2020	Kraftort - Kreistanz	86
30.03.2020	Bildungsurlaub auf Sylt - Vitalität mit der Feldenkrais-...	19
30.03.2020	Innehalten - die innere Stimme wieder hören - gestärkt ...	20
30.03.2020	Stress lass nach Tage	21
02.04.2020	AHORA-SOUND HEALING (Klangheilung)	90
04.04.2020	Wunderwerk Körper - Entdeckungsreise mit Japanischen ...	87
05.04.2020	Raus aus dem Gedanken-Karussell	64
16.04.2020	Yin Yoga - Faszien Yoga donnerstags	80
17.04.2020	Das Rote Zelt - aus Deinem Kraftzentrum als Frau leben	55
17.04.2020	Yin Yoga - Faszien Yoga freitags	81
19.04.2020	Abenteuer Intimität	56
20.04.2020	Klangarbeit, Klangmassage, Atem und Stimme im ...	22
20.04.2020	Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team	23
20.04.2020	Biodanza-Kurs	82
21.04.2020	Fotografie - die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen	89
21.04.2020	Chi Balance Training	85
21.04.2020	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du bist	74
22.04.2020	Entspannter im (Berufs-)Alltag mit Japanischen Heilströmen	24
22.04.2020	Pilates	80
22.04.2020	Kraftplätze in Haus und Garten	68
22.04.2020	Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln	60
23.04.2020	Aroma Coaching	53
23.04.2020	Focusing und das Innere Team	49
25.04.2020	Naturwanderung und Meditation zum Thema Loslassen	68
25.04.2020	BodySense - Bewegung nach den 5-Elementen	84

*„Vergangenheit ist Geschichte,
Zukunft ist Geheimnis
und jeder Augenblick ein Geschenk.“*

Ina Deter (Liedermacherin)

Herzlich willkommen!

Wir laden Sie ein, sich unser aktuelles Programm anzuschauen - mit einem neuen, neugierigen und dankbaren Blick, denn jeder Augenblick ist ein Geschenk ...

Begeben Sie sich auf die Suche nach dem Geheimnis der Zukunft und nach den vielen Augenblicken des Glücks.

Mit unseren Bildungsurlauben, Kurs- und Seminarangeboten möchten wir Ihnen Anregungen geben, Sie bei Ihrer Suche nach Ihrem persönlichen Glück unterstützen und Wegbegleiter in Ihre Zukunft sein. Lassen Sie sich durch unsere Angebote begeistern und inspirieren, erleben Sie sich neu oder haben Sie einfach Spaß und Freude am Tun. Genießen Sie in unserer schnelllebigen Zeit und der zunehmend digitalisierten Welt ein Stück Ruhe, Frieden und persönliche Freiheit.

An dieser Stelle möchten wir uns auch ganz herzlich bei all denen bedanken, die mit ihrer Anzeige in diesem Programmheft uns und unsere Arbeit unterstützen! Ein herzliches Dankeschön auch an alle Teilnehmer und Kursleiter, die uns über viele Jahre die Treue halten und an unserem Programm interessiert sind. Danke!

Bitte merken Sie sich bereits heute den Termin für unsere Jubiläumsfeier **Samstag den 19.09.2020** vor. Ab 11:00 Uhr werden wir unseren 40jährigen Geburtstag mit Rückblick, Dank, Begegnungen und kostenlosen Workshops feiern. Sie sind herzlich eingeladen, diesen besonderen Tag der offenen Tür mit uns zu feiern!

Das Team des Freien Bildungswerks Bochum

Inhaltsverzeichnis

Bildungsurlaube	3
Lebensgestaltung	46
Natur erleben · Geomantie	67
Anthroposophie · Spiritualität	74
Ernährung · Gesundheit	76
Körper und Bewegung	80
Kreativität · Bildende Kunst	89
Musik und Gesundheit	90
Impressum	2
Kursleiter · Kursangebote	94
Kursleiter · Vitae	95
Allgemeine Geschäftsbedingungen	98
Vorstand und Mitarbeiter	100

Impressum

Herausgeber/ Freies Bildungswerk Bochum,
V.i.S.d.P.: Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum
Redaktion: Jolanthe M. Herker
Satz, Druck, Druckerei Nolte, Iserlohn
Verarbeitung: www.druckerei-nolte.de
gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier



Regelung bezüglich Ermäßigungen: Wir verzichten grundsätzlich auf Ermäßigungen unserer Kurse. Sollte Ihnen eine Teilnahme aus finanziellen Gründen nicht möglich sein, sprechen Sie uns an!

Informationen zum Bildungsurlaub

Mit dem Bildungsurlaub fördert der Staat die Initiative von Arbeitnehmern zum lebenslangen Lernen. Eine Woche oder mindestens drei 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**

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**

Das Freie Bildungswerk Bochum ist eine nach den §§ 9,10 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW anerkannte Einrichtung. Eine Besonderheit des Bildungsurlaubsgesetzes von NRW ist, dass die Veranstalter anerkannt werden, nicht die einzelnen Veranstaltungen.

Um sowohl Ihnen als Teilnehmer als auch Ihren Arbeitgebern die Möglichkeit einer frühzeitigen Planung zu geben, haben wir in unserem aktuellen Programm neben den Bildungsurlauben für das erste Halbjahr 2020 auch eine **Vorschau** auf die Bildungsurlaube für die zweite Jahreshälfte 2020 veröffentlicht.

Umgeben von Natur
ein Ort für Ruhe und Entspannung
für mehr Lebensfreude und Leichtigkeit

REIKI

in Bochum

Barbara Birkemeyer • Gesundheitspraxis
Am Vormbrock 9 • 44797 Bochum
© 0234 7980332 • barbara-birkemeyer.de

Gongs, Gongtrommel und Klangschalen - Achtsamkeit und Gelassenheit im Alltag üben

*Energie aufladen, zur Ruhe kommen, Gedankenknoten lösen,
zentriert sein, Verbundenheit und inneren Frieden fühlen*

Freue Dich auf die gemeinsame Zeit, lerne einfache, effektive Atem-, Körper- und Klangtechniken, die Dein Leben bereichern werden. Dies führt zu Ausgeglichenheit, Zufriedenheit, innerem Frieden, Konzentration und mehr. Das Retreat beinhaltet Klangkonzerte des Dozenten sowie aktive Übungen der Teilnehmer mit den Instrumenten. Erkenne, wie wichtig es ist, selbst gut gestimmt zu sein und lerne die 3 Säulen der Entspannung, Stressreduktion und der Gesundheitsförderung kennen.

Die Arbeit mit Klang, Atmung, Stille und Achtsamkeit bereichert jede therapeutische, pädagogische und heilende Arbeit. Die Traumkraft Klangtherapie öffnet ein Klang- und Energiefeld, welches Körper, Seele und Geist nach und nach in einen tiefen Zustand des Gleichgewichts bringt. In diesem zentrierten, wohlgestimmten Raum werden sämtliche Kraftfelder des Zuhörers angesprochen, gereinigt und mit neuen Energien gefüllt.

Marc Iwaszkiewicz ist Atemlehrer nach Dr. med. J. Parow/Osenberg und Burnout Berater. Seit 18 Jahren praktiziert er Vipassana Meditation nach S. N. Goenka. Neben seiner Zusammenarbeit mit Kliniken bildet er Atem- und Klangtherapeuten aus.

Es ist keine Vorerfahrung nötig. Die Instrumente werden gestellt.

Bitte mitbringen: zwei Kissen, eine Decke, eine Matte (falls vorhanden), gerne ein Meditations-Kissen, -Bank, eigene Instrumente

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: 310,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU06

Mi 15.01.2020 bis Fr 17.01.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Kräuterkunde Intensiv

Mit diesem sehr informativen und unterhaltsamen Bildungsurlaub mit Dipl.-Biologin und Autorin Ursula Stratmann bieten wir Ihnen ein Highlight!

In der schönen großen Holzküche des Freien Bildungswerks, mit viel Platz und gemütlicher Atmosphäre, erleben wir 5 Tage lernen und genießen pur.

- 2 Exkursionen zu den schönsten Kraftplätzen des Ruhrtales
- Ein Kräutermenü mit „Brennnesselkaviar“ und Kräuterbutter
- Wir kochen frische Efeusalbe und Harzsalbe
- Filme, Quiz, Märchen, Fotorätsel
- Heilkräuterkunde: Welches Kraut bei welcher Krankheit?
- Wie legen Sie Ihre eigene Kräuterapotheke an?
- Was ist es überhaupt, was da heilt? Das Wesen? Das ätherische Öl? Wirkstoffe?
- Wie sammelt und trocknet man? Wie macht man Tinkturen?
- Die Heilkraft von Gundermann, Wegerich und Löwenzahn

Bitte mitbringen: 20,00 EUR für Materialkosten

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU01

Mo 20.01.2020 bis Fr 24.01.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

WWW.TRAUMKRAFT.DE

MUSIK & THERAPIE INSTRUMENTE

ATEM, STIMM & KLANGAUSBILDUNGEN

BURNOUT BERATUNG & KLANGMASSAGEN



Nutze meine staatlich anerkannten Bildungsurlaube, bekomme bis zu 50% der Kursgebühr vom Land NRW erstattet. Werde Klang & Atemlehrer, der Einstieg in die Ausbildungsgruppe ist jederzeit möglich!

Marc Iwaszkiewicz
*Atemlehrer nach Dr. med. Parow - Musiker
Burnout Berater - Klangmassneur - Krisenhelfer*

44801 Bochum
Gesundheitscampus 21
Zentrum für Naturmedizin
kontakt@traumkraft.de
Tel. 049 (0)234 978 96 39

*Konzert & Seminar Termine
unter www.traumkraft.de*



Yoga und Achtsamkeit als Methoden zur Stressbewältigung

Innehalten und wahrnehmen, was jetzt ist, sich auf Wesentliches besinnen

Die steigenden Anforderungen im Berufs- und Privatleben stellen die meisten Menschen vor große Herausforderungen und enorme Anspannung, was nicht selten zu gesundheitlichen Problemen sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene führt. Yoga als bewährte Achtsamkeitsmethode bietet uns Wege, wie wir trotz vielfältiger Anforderungen innerlich zur Ruhe kommen und wieder Kraft schöpfen können.

In Theorie und Praxis können Sie erfahren, wie Atem- und Körperübungen, Meditation, Entspannung und Achtsamkeit ihre ausgleichende Wirkung im Alltag entfalten und dabei die Lebensqualität und die Arbeitskraft stärken. Durch die vielseitigen Erfahrungen, hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, gezielte Achtsamkeitsstrategien zur Stressbewältigung für sich herauszufinden und in den Alltag zu integrieren.

Inhalte und Ziele:

- Theoretische Grundlagen zu Gesundheitsförderung
- Yoga-Philosophie, Leitfaden zur positiven Lebensführung
- Alltagstaugliche Stressbewältigung durch Yoga und Meditation
- Vielseitige Yoga- und Meditationspraxis
- Pranayama (Atem-Bewusstsein)
- Anspannung loslassen, Entspannung zulassen
- Verhaltensmuster, Stressmuster
- Förderung von Resilienz durch Achtsamkeit
- Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch
- Individuelle Strategien zur Stressbewältigung in den Alltag integrieren

Methoden:

Yogische Philosophie (Yoga-Sutren), Hatha Yoga und Kundalini Yoga, Atemtechniken, Meditation, Entspannungsmethoden, Reflexion, Coaching

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

Leitung: Angelika Janka

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

Gebühr in EUR: je 150,00

Dauer: je 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 19BU05

C: Mi 29.01.2020 bis Fr 31.01.2020 — 09:00 bis 16:00 Uhr

D: Mi 12.08.2020 bis Fr 14.08.2020 — 09:00 bis 16:00 Uhr

Flotte Karotte

Mein knackiger Bio-Lieferservice



- Ihr Bioladen auf Rädern
- regional und saisonal
- Kistentausch statt Verpackung
- sozial und fair
- leise und emissionsarm
- 100% Bio



WWW.FLOTTEKAROTTE.DE

Anti-Aging-Ernährung in Theorie und Praxis

Ist es wahr, dass Veganer gesünder sind? Dass man damit Allergien und Krebs verhindern kann? Neueste Superfoods helfen gegen Demenz, viele Gemüse gegen Darm- und Prostatakrebs, Bitterstoffe halten das Immunsystem und die Verdauung auf Trab ...

Hier haben wir drei Tage Zeit, uns mit allen Erkenntnissen der „Anti-Aging-Ernährung“ auseinander zu setzen.

- Mit einem Menü aus 6 roh-veganen Bio-Köstlichkeiten
- Low carb oder low fat?
- Das Geheimnis der Smoothies und der grünen Gemüse
- Kann Gluten krank machen?
- Gemüse sind die besseren Medikamente!
- Spezialnährstoffe als Dünger fürs Gehirn
- Worauf müssen Veganer besonders achten?
- Körnerrätsel: Kennen Sie die 20 verschiedenen Vollkörner?
- Schriftliche Tests, ob Sie Vitaminmangel haben
- pH-Wert-Messung: Sind Sie übersäuert? Und wenn, was tun?
- Kalorienrätsel, Rezepttipps, kleine Filme

Bitte mitbringen: 20,00 EUR für Materialkosten

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 240,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU02

Mo 03.02.2020 bis Mi 05.02.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Ganzheitliche Wohn- und Geschäftsberatungen

seit 31 Jahren



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 31jährige Praxis in Beratungen und Untersuchungen.

Aktuelle Angebote im Freien Bildungswerk:

22.04.2020 - Kraftplätze in Haus und Garten -
Vortrag Gestaltung und Nutzung eines persönlichen
Kraftplatzes

13.06.2020 - Die Wiege des Ruhrgebiets entdecken -
Exkursion Geomantische Führung in Witten entlang
der Ruhr und im Mulfental

Bitte kostenlose Informationen anfordern.

Yoga - Quelle innerer Kraft und Ruhe

Stressreduktion im Berufsalltag

In diesem Seminar lade ich Sie ein, sich auf interessante, lebendige Stunden mit viel Selbsterfahrung und Selbstreflexion einzulassen, um gelassener, gestärkter und mit neuer Lebensenergie wieder in Ihr privates und berufliches Leben zu starten. Sie erfahren dazu Hintergründe und bekommen Anregungen, wie Sie auf andere Weise mit beruflichen und persönlichen Belastungen umgehen können.

Inhalte:

- Yoga - Wege zur Stressreduktion
- Yoga - Geschichte, Philosophie, Wirkung
- Stärkung der Gesundheit und Vitalität
- Erlernen von bewusster Selbstregulation auf körperlicher seelischer und geistiger Ebene
- Entwicklung einer starken und gelassenen inneren Haltung
- belastende Situationen kreativ meistern

Ziele:

- Schritt für Schritt lernen im „Hier und Jetzt“ zu leben
- nächste Schritte für ein nachhaltiges, gesundes, leistungsfähiges und glückliches Berufsleben zu planen
- sich nur auf eine Sache zu konzentrieren anstatt sich vom Multitasking beherrschen zu lassen
- im Beruf und Alltag bewusste und achtsame Balance zu leben
- die Erfahrung des Zusammenspiels von Körper, Atem und Konzentration zu machen

Bitte mitbringen: Yogamatte, eine Decke

Leitung: Christina Gott

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

Gebühr in EUR: je 330,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 19BU04

D: Mo 10.02.2020 bis Fr 14.02.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

E: Mo 26.10.2020 bis Fr 30.10.2020 — 09:30 bis 16:30 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



Treffpunkt Eickel
Begegnung und Bildung

Reichsstraße 66, 44651 Herne
Telefon 02325 - 3 67 07
info@treffpunkt-eickel.de

Reif für die Insel - Burnout-Prophylaxe, Stressbewältigung und Achtsamkeitstraining auf Schiermonnikoog

Fühlst Du Dich manchmal fremdbestimmt und eingeengt? Dann ist diese Insel-Auszeit genau richtig. Im Schierlicht kannst Du auf-tanken und dir frischen Wind um die Nase wehen lassen. Du bekommst alltagstaugliche Übungen an die Hand, die Dir helfen, in stressigen und belasteten Lebenssituationen das Steuer in der Hand zu behalten und wieder innere Balance zu finden.

Inhalte

- Methoden zur Stressbewältigung, Meditationstechniken
- Die Kunst der Langsamkeit, Körper- und Atemübungen
- Schulung der Sinneswahrnehmung und Achtsamkeit
- Intensive Naturerlebnisse im Weltnaturerbe Wattenmeer
- Wahrnehmungsübungen aus der Salutogenese
- Körper- und Meditationsübungen nach Osho
- Atemtechniken aus der Pranayama-Praxis
- Methoden aus dem ZEN

Ziele

- Förderung der Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit
- Erlernen von Übungen zur Stress-Resilienz im Alltag
- Selbstführung und Stärkung des Selbstvertrauens
- Gesunderhaltung von Körper, Seele und Geist
- Lernen, sich Einzulassen und Grenzen zu setzen

Das Seminar findet mitten im Weltnaturerbe Wattenmeer auf der kleinen, holländischen Nordseeinsel Schiermonnikoog statt. Ein idealer Ort, um auszuatmen und Kraft zu tanken.

Informationen zur Unterkunft und Verpflegung:

DZ oder EZ in Ferienwohnungen im Ort;

Kosten DZ p.P.: 360 EUR; EZ: 450 EUR (inkl. vegetarische VP)

Anreise jeweils Sonntag bis 18.00 Uhr, gemeinsames Abendessen

Abreise jeweils Samstag nach dem Frühstück

Teilnahmebedingungen: Körperliche und seelische Gesundheit und die Bereitschaft, sich auf die Übungen einzulassen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Insekten-, Sonnenschutz

Leitung: Christine Blanke

Ort: Schierlicht, Langesteek 124, 9166 LH Schiermonnikoog (NL)

Gebühr in EUR: je 380,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU24

A: Mo 17.02.2020 bis Fr 21.02.2020 — 08:00 bis 21:00 Uhr

B: Mo 04.05.2020 bis Fr 08.05.2020 — 08:00 bis 21:00 Uhr

Dynamische Urteilsbildung

Konstruktive Gespräche - klare Entscheidungen

Der Weg des Fragen-Stellens will dazu beitragen Zweiergespräche, Teamsitzungen oder Konferenzen respektvoll, klar und zielorientiert zu gestalten.

Zu Grunde liegt das Modell der Dynamischen Urteilsbildung® von Lex Bos. Es dient als Orientierung und Methode, um im Gesprächsprozess zu klaren Erkenntnissen und Entscheidungen zu kommen. Im Mittelpunkt des Geschehens steht derjenige, der eine echte Frage, ein Anliegen oder ein Problem bearbeiten möchte.

Praktische Übungen wie:

- Zuhören, um den Anderen mit Fragen zu dienen
- Fragen formulieren und sich dem Lösungsweg nähern
- Selbstreflexion und kollegiale Reflexion
- Kommunikation mit kreativen Methoden vermitteln Einblicke in das Vorgehen und die Wirkungsweise dieses Modells.

Die Erfahrungsverwertung und Reflexion der praktischen Übungen ist ein Schritt zur Verinnerlichung und Grundlage für eine eigene bewusste Gesprächsgestaltung und Leitung.

Leitung: Doris Brück

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

Gebühr in EUR: je 260,00

Dauer: je 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU28

A: Mo 17.02.2020 bis Mi 19.02.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

B: Mo 27.04.2020 bis Mi 29.04.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

**FREE
DEMO
LESSON**



Seriously
**Fun
English**

☎ 0234 - 5414555 bochum@helendoron.de www.helendoron.de

**ENGLISH
FOR
TEENAGERS**

Helen Doron
English 

Bei Helen Doron English in Bochum am Nordring 74 gibt es Englischkurse, Workshops & Spielgruppen für Babys, Kinder und Teenager. Nutzen Sie jetzt Ihre kostenlose Schnupperstunde!



Didgeridoo-, Atem-, und Stimmweiterbildung - Wenn der Atem tanzt

Untersuchungen und Berichte bestätigen, dass der alltägliche Atem, der Atem beim Spiel von Blasinstrumenten, der Atem in der Meditation und die Stimme durch die Didgeridoo-Therapie nach Traumkraft trainiert und gestärkt wird. Anregung, Ruhe, Konzentration, Entspannung und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und positiv gefördert. Verspannungen, Kopfschmerzen, Asthma, Schnarchen, Schlafprobleme, Schlafapnoe, Panikattacken, Mukoviszidose können z. B. durch das Didgeridoo-Spiel in Kombination mit den speziellen Übungen und dem Wissen aus der Atemlehre nach Dr. med. Julius Parow/Osenberg gelindert und Abwehrkräfte mobilisiert werden. Immer mehr therapeutisch, pädagogisch und heilend arbeitende Menschen entdecken das Didgeridoo als kraftvolle Hilfe zur Unterstützung ihrer Arbeit.

Die Inhalte sind: Wirkung des Instruments auf den Atem, die Stimme und die Haltung, Anwendung in der Therapie, bei Kindern, Erwachsenen und körperlich gehandicapten Personen, Anwendung des Instruments bei Atemproblemen, Bespielen von Personen, Didgeridoo als anregendes und als Meditationsinstrument.

Marc Iwaszkiewicz, Atemlehrer nach Dr. med. J.Parow/Osenberg und Burnout Berater, ist einer der Didgeridoo Therapie Pioniere Deutschlands. Seit Jahren spielt und lehrt er das australische Kultinstrument. Neben seiner Zusammenarbeit mit Kliniken bildet er Atem- und Klangtherapeuten aus.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gedacht. Notenkenntnisse oder musikalische Vorkenntnisse sind nicht nötig. Instrumente können für die gesamte Kursdauer ausgeliehen werden. Bei der Anmeldung den Leihwunsch bitte mit angeben!

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: je 310,00

Dauer: je 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU03

A: Mi 19.02.2020 bis Fr 21.02.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

B: Mo 07.09.2020 bis Mi 09.09.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg - Basis-Seminar

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

Die Gewaltfreie Kommunikation ist eine besondere Gesprächsform, die von Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde und die auf erstaunliche und tiefgreifende Weise unsere Kommunikationsmöglichkeiten verbessert.

Sie ist ein geeignetes Mittel dafür,

- anderen Menschen das eigene Empfinden mitzuteilen
- zu sagen, was Sie möchten oder brauchen, ohne dabei verletzend zu kritisieren
- schwierige Gespräche vorzubereiten
- andere Menschen zu verstehen
- Konflikte in Familie, Partnerschaft und Beruf friedlich und wirksam zu lösen

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 hat.

Leitung: Ulrike Fehling

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

Gebühr in EUR: 260,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 19BU24

C: Mi 26.02.2020 bis Fr 28.02.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Anthroposophie - Waldorfpädagogik - Heilpädagogik



**Berufsbegleitende
Kurse**

*für Waldorfpädagogik
Ruhrgebiet e.V.*

- Seminare
- Vorträge
- Tagesveranstaltungen
- Fort- und Weiterbildungen

Holsterhauser Str. 70 · 44652 Herne

Fon: 02325-919-230 · e-mail: info@waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de

www.waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de

Souverän auftreten, entspannter wirken, leichter kommunizieren - ein Training in Körpersprache

Einen Raum betreten und für sich einnehmen. Ein Bewerbungsgespräch führen und überzeugen. Die eigene Ausstrahlung stärken und authentisch wirken. Mit Hilfe von Übungen zur Wahrnehmung und Bewegung als auch zu Atem und Stimme werden Sie in dieser Woche Ihre Stärken besser kennenlernen, und diese für mehr Souveränität in Beruf und Alltag mit Leichtigkeit einsetzen.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die an ihrem Ausdruck und ihrer Ausstrahlung arbeiten möchten, sowie über die neu gewonnene Sicherheit eine starke Präsenz entwickeln wollen. Mit gezielten Übungen lernen Sie, Körpersprache besser zu verstehen, und den eigenen Auftritt zu verändern. In praxisnahen Situations- und Rollenspielen haben Sie Gelegenheit eigene Situationen aus Ihrem beruflichen Alltag einzubringen und diese zu untersuchen.

Themenschwerpunkte:

- Körperbewusstsein, die eigene Achse
- Eigen- und Fremdwahrnehmung
- Warm-up mit Musik, Soundwalk / Soundscapes
- Stimm- und Sprechtechniken, Atem-, Entspannungsübungen
- Status und Teamgeist
- Feedback des Erlebten
- Transfer in den persönlichen und beruflichen Alltag

Seminarziele:

- Stärkung der persönlichen Ausstrahlung
- Entwicklung und Veränderung des eigenen Auftritts
- Bewussteres Einsetzen der Stimme und Tonlage
- Entspannung durch gezielte Atemübungen
- Verbesserte Wahrnehmung der Umgebung (Menschen und Situationen)
- Spielerischer Umgang mit schwierigen Situationen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Freizeitkleidung und Freizeitschuhe

Leitung: Martina Mann

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

Gebühr in EUR: 290,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU18

Mo 02.03.2020 bis Fr 06.03.2020 — 08:30 bis 16:30 Uhr

VEDIC ART - Intuitives Malen - Intensivkurs in der Eifel

Mit Vedic Art, einer intuitiven Malerei, die auf Prinzipien der vedischen Kunst basiert, wollen wir das Vertrauen in die eigene Intuition wiederfinden. Mit VEDIC ART können wir das Leben besser gestalten, das eigene Potenzial sowohl im Berufs- als auch im Privatleben neu entdecken, Burnout-Prophylaxe und Stressprävention betreiben.

VEDIC ART ist für Menschen, die in sozialen, psychologischen, pädagogischen, musischen, künstlerischen oder kreativen Berufen arbeiten geeignet, aber auch für Führungskräfte, Vertriebsmitarbeiter, Mitarbeiter aus den Bereichen Marketing und Design.

Es sind keine Voraussetzungen erforderlich!

Ziele:

- persönliche Weiterentwicklung
- das eigene Potenzial ausschöpfen und entfalten
- die eigene Kreativität neu entdecken
- Energie und Balance für das Berufsleben bekommen
- Lösungsansätze entwickeln und individuelles Denken fördern

Der Bildungsurlaub findet im Kloster Steinfeld statt, in einer landschaftlich schönen Umgebung der Nordeifel. Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. Im klösterlichen Ambiente begeben Sie sich auf eine spannende Reise zu sich selbst. Wir werden in der mittelalterlichen Mal-Akademie, in großen, lichtdurchfluteten Ateliers malen. Die Klostergärten mit unterschiedlich gestalteten Räumen laden zum Verweilen und Spaziergehen ein.

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung: VP: 179,00 EUR

EZ im Haus St. Benedikt (schlicht klösterlich): 330,00 EUR

Anreise: So 01.03.20, 15:00 Uhr; Kaffeetrinken um 16:00 Uhr

Abreise: Sa 07.03.20, nach dem Frühstück

Die detaillierten Seminarunterlagen inklusive Materialliste und Anreisebeschreibung wird rechtzeitig vor Seminarbeginn zugeschickt.

Leitung: Beata Glatthaar

Ort: Kloster Steinfeld, Hermann-Josef-Straße 4, 53925 Kall

Gebühr in EUR: 490,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU22

Mo 02.03.2020 bis Fr 06.03.2020 — 09:00 bis 17:00 Uhr

5Rhythmen® Tanz im Teutoburger Wald

Wachstum und Entfaltung - Erneuerung aus der Mitte

Wo schlummern Deine besonderen Fähigkeiten und Talente? Wie kannst Du sie für Dich und andere sichtbar machen und zum Ausdruck bringen?

Mit der 5Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation - Flowing Staccato Chaos Lyrical Stillness® - können wir uns selbst und die Menschen um uns herum neu entdecken und wertschätzen. Tanzend und spielerisch erschließen wir unser ureigenstes Potential.

In der erwachenden Natur des Teutoburger Waldes tanzen wir vier Tage unser Innerstes nach außen. In den gemeinsamen Abendrunden werden wir die Möglichkeit haben, kraftvolle Rituale und Geschichten zu teilen. Hierzu planen wir auch einen Abend im Freien und am Feuer.

Die 5Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation ist ein Angebot für alle. Wir tanzen ohne feste Tanzschritte. Wir tanzen alleine und mit der ganzen Gruppe. Phasen von ausdrucksstarkem Tanz sind gleichermaßen geplant wie ruhigere Phasen der Reflexion und Integration des Erlebten.

Der Bildungsurlaub findet umgeben von der wundervollen Natur des Teutoburger Waldes im Seminarhaus Shanti in Bad Meinberg statt.

Informationen zur Unterkunft/Verpflegung:

VP biologisch-vegetarisch/vegane Küche.

Kosten U/V in EUR: EZ: 181,50; DZ: 133,50;

4-Bett-Zimmer: 107,25; TP (ohne Übernachtung): 91,50; Bettwäsche oder Handtuch gegen Gebühr. Das Haus ist rauch- und alkoholfrei.

Kurszeiten:

Beginn: Di 03.03.2019, 17:30 Uhr mit Abendessen und Tanz

Ende: Fr 13:30 Uhr mit gemeinsamen Mittagessen

Bitte mitbringen: kleine Trinkflasche zum Abfüllen von Wasser, bequeme bewegungsfreundliche Kleidung für jeden einzelnen Tag und zum Wechseln, Handtuch, A4 Papier und Buntstifte, ggf. persönliches Notizbuch

Leitung: Christine Riemer

Ort: Seminarhaus Shanti, Yogaweg 1, 32805 Horn-Bad Meinberg

Gebühr in EUR: 330,00

Dauer: 30 Kursstunden, 4 Tage

Kursnummer: 20BU19

Di	03.03.2020	—	17:30 bis 21:30 Uhr
Mi	04.03.2020 bis Do 05.03.2020	—	09:30 bis 21:30 Uhr
Fr	06.03.2020	—	09:30 bis 13:30 Uhr

Knospenapotheke selbst gemacht und Mythos Baum

Diese Kräutertage mit Dipl.-Biologin und Autorin Ursula Stratmann beschenken Sie mit einer kompletten Apotheke.

Bei Exkursionen zu den schönsten und romantischsten Zielen im Ruhrtal, wo Sie „Baumgesichter“ und küssende Bäume finden können, werden Sie Baumknospen sammeln und Ihre eigene Apotheke daraus anlegen. Dies ist nur im März möglich. Sie machen mindestens 8 verschiedene Heilmittel (Gemmomazerate), die Ihnen eine fast vollständige Apotheke liefern, dazu Salbe und Heilöl. Mit Exkursionen, Foto-Vorträgen, Quiz und Märchen, ausführlichem Skript zur Gemmotherapie.

- 2 Exkursionen ins schöne Ruhrtal
- Wir legen eine komplette Apotheke aus Baumknospen an: gegen Osteoporose, zur Stärkung des Immunsystems, gegen Husten und Asthma, zur Beruhigung der Nerven, zur Entgiftung und mehr ...
- Wir machen wertvolles Pappelknospenöl zur Wundheilung
- Wir kochen Efeusalbe gegen Cellulite
- Baummythenquiz
- Baumgesichtervortrag
- Heilkraft der Baumblätter
- Wer sind Birke, Buche, Ahorn, Esche und Co?
- Bäume am Blatt erkennen
- Filmchen, Rätsel

Bitte mitbringen: 45,00 EUR für Materialkosten

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 240,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU04

Mi 11.03.2020 bis Fr 13.03.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr



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

www.fbw-bochum.de

Rücken - Yoga-Präventionsübungen für den Alltag

Verspannungen im Rücken, Hals oder Nacken mit Yoga lösen

In diesem Bildungsurlaub möchte ich Ihnen mit Hilfe von Yoga vermitteln, wie Sie selbst für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken sorgen können. Yoga vermittelt ganz pragmatisch, sicher und alltagstauglich, wie Sie einen fitten Rücken entwickeln. Durch die Vermittlung von praktischen Yogaübungen/Asanas, Atemübungen/Pranayama, Entspannungsübungen, Meditationen und achtsamen Bewegungen, wird die Selbstwahrnehmung und -verantwortung gestärkt. Dabei werden Sie lernen, Ihre eigenen Stressmuster zu verstehen um diese zu bewältigen. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie sich neue Verhaltensmuster und Strategien aneignen können.

Das Ziel wird sein, individuelle Lösungen für Ihre Rückenschmerzen zu finden. Sie werden in diesem Bildungsurlaub dazu befähigt, Ihre eigene Yogapraxis zu entwickeln, die für eine nachhaltige Wirkung unerlässlich ist. Eine optimale Übungszeit hierfür sind täglich 3 x 20 Minuten an 5 Wochentagen. Durch die leichten Atemtechniken, Achtsamkeitsübungen im Sitzen, im Stehen und im Liegen bringt Yoga Sie ganz schnell und einfach in Ihr Gleichgewicht. Sie schalten ein paar Gänge runter und können mit klarem Kopf, entspanntem Rücken und neuer Energie zur Tat schreiten.

„Was du mir sagst, das vergesse ich.

Was du mir zeigst, daran erinnere ich mich.

Was du mich tun lässt, das verstehe ich.“ (Konfuzius)

Leitung: Christina Gott

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

Gebühr in EUR: je 330,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 19BU18

C: Mo 23.03.2020 bis Fr 27.03.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

D: Mo 22.06.2020 bis Fr 26.06.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

E: Mo 14.12.2020 bis Fr 18.12.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr



Freies
Bildungs
werk

Zum Verschenken schön

Geschenk-Gutscheine

...für Veranstaltungen aus dem Programm des
Freien Bildungswerks erhalten Sie in unserem Büro

Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum
www.fbw-bochum.de

Bildungsurlaub auf Sylt - Vitalität gewinnen mit der Feldenkrais-Methode

Moshe Feldenkrais, Begründer der Feldenkrais-Methode, war Physiker und Judolehrer. Er studierte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen. In den einzelnen Lektionen, die er „Bewusstheit durch Bewegung“ nannte, geht es darum, einen Raum zu schaffen, in dem Lernen und Entwicklung geschehen kann.

In der Feldenkraiswoche lernen die Teilnehmer ihren Körper besser kennen, damit sie im Alltag und vor allem im Berufsalltag, Bewegungen müheloser und effektiver ausüben können. Die Feldenkraismethode wirkt sich positiv auf das gesamte Bewegungsverhalten sowie die Psyche aus und baut somit Stress ab. Durch Selbsterforschung und Selbsterkenntnis ist jeder Teilnehmer in der Lage, angemessen mit sich selbst und anderen umzugehen. Gleichzeitig lernt er seine Befindlichkeiten kennen (Ursachen von Schmerzen und Unwohlsein sowohl körperlicher als auch seelischer Art) und findet Lösungen für seinen Alltag. Die Teilnahme ist unabhängig vom Alter, der körperlichen Verfassung oder sonstiger Voraussetzungen.

Wir haben den Bildungsurlaub in der wunderschönen Natur von Sylt angesiedelt. Zwischen Stränden, Ferienorten und dem Wattenmeer, schulen Sie Ihre Selbstwahrnehmung, verbessern Ihre Beweglichkeit, reduzieren Ihre Schmerzen und kommen gestärkt in Ihrer (Arbeits-) Alltag zurück.

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung:

HP/U im EZ: 654,50 EUR (Frühstück, 3 Gänge Menü mittags, Kaffee/Kuchen), Besuch im Freizeitbad „Sylter Welle“ täglich möglich (im Preis inbegriffen, Bademantel vorhanden).

Anreise: So 29.03.2020 um 15:00 Uhr

Kaffeetrinken um 16:00 Uhr und ein gemeinsames Abendessen

Abreise: Sa 04.04.2020 nach dem Frühstück

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. warme Socken und eine dünne Decke. Matten sind im Seminarraum vorhanden.

Leitung: Elke Schauer

Ort: Hotel Roth Am Strande, Strandstr. 31, 25980 Westerland/Sylt

Gebühr in EUR: 540,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU21

Mo 30.03.2020 bis Fr 03.04.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Innehalten - die innere Stimme wieder hören - gestärkt in den Alltag und Beruf zurückkehren

Mit den Methoden des Psychodrama und der AlexanderTechnik

In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit INNEZUHALTEN, sich Ihrer gewohnten, oft einschränkenden Handlungen und Denkmuster bewusst zu werden. Durch den gewonnenen Abstand können Sie Ihre INNERE STIMME WIEDER HÖREN und BEI SICH ANKOMMEN.

Dies stärkt Psyche und Körper, und Sie können Ihre LEICHTIGKEIT und LEBENSFREUDE wieder entdecken. Im Einklang mit sich selbst gehen Sie - Ihrer inneren Weisheit folgend - zurück in den Alltag und Beruf.

Unsere Methoden sind: Psychodrama und Alexandertechnik. Beide sind erlebnis- und handlungsorientierte Verfahren. Sie ermöglichen es Ihnen, sich selbst, Ihren Körper, Ihre Gefühle, Ihre Gedanken und Wünsche in Bezug auf sich selbst und Ihrer Umwelt besser wahrzunehmen und in neue Handlungsschritte umzusetzen. Wir arbeiten mit der „Psychodramabühne“ auf der Sie mit Unterstützung der Gruppe Ihre Lebenssituation, Ihre Visionen und Wünsche darstellen können. Dabei ist es gerade das Handeln und Erleben, das zu anderen Einsichten und Ergebnissen führt, als immer der gleiche Weg „durch den Kopf“. Die Alexandertechnik gibt Anregungen wie wir die gewohnten Pfade unserer Denk- und Bewegungsmuster verlassen können, um neue Wege auszuprobieren. Unser Körper und die Art und Weise, wie wir ihn benutzen, ist in diesem Prozess wegweisend. Die Alexandertechnik macht wohltuende sensomotorische Erfahrungen möglich, die unseren Träumen und Wünschen dienen.

Wir stellen Requisiten und benötigtes Material. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung. Wir freuen uns auf Sie!

Leitung: Christine Träger, Ulrike Störkmann

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

Gebühr in EUR: 290,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU12

Mo 30.03.2020 bis Mi 01.04.2020 — 10:00 bis 17:00 Uhr

Stress lass nach Tage

Wege aus Stress, Erschöpfung und Trauma

Lassen Sie sich in diesem Bildungsurlaub durch verschiedene Methoden der Gesunderhaltung führen. Am Ende der Woche verfügen Sie über zahlreiche effektive Techniken, um Körper und Geist zu entspannen und wieder in einen lebendigen Austausch mit den Heilkräften der Natur zu kommen.

Folgende Kernthemen werden vermittelt:

- Sanftes Yoga auf dem (Büro-) Stuhl
- Übungen zur Stärkung/Erhaltung der Sehkraft im (Büro-) Alltag
- Yoga für die Faszien: Rückenschmerzen verabschieden
- Yoga Nidra: Tiefenwirkung einer uralten Entspannungstechnik
- Blitzentspannung im Alltag
- Den Körper von Traumafolgen und Verspannungen befreien
- Geführte Klangreisen und heilsame Meditationen
- Die Heilkräfte der Natur verstehen und praktisch nutzen

In der kraftvollen Natur des Teutoburger Waldes erwartet Sie eine ausgewogene Abwechslung von sanften Bewegungseinheiten, Vorträgen und Aufhalten im Freien.

Sie wohnen im „Haus des Friedens“, dem Gästehaus „Shanti“.

Dort genießen Sie zweimal täglich die biozertifizierte vegetarische Vollwertküche des Hauses, einen Brunch und ein Abendessen (www.seminarhaus-shanti.de). Ausführliche Informationen bekommen Sie nach der Anmeldung von der Seminarleitung.

Informationen zur Unterkunft/Verpflegung: HP vegetarisch/vegan
 Kosten U/V pro Nacht und Person in EUR: EZ: 55,50; DZ: 39,50;
 4-Bett-Zimmer: 30,75; Bettwäsche/Handtücher: 7,00

Termine/Zeiten:

Seminarbeginn Mo 17:30 Uhr mit einem Abendessen

Seminarende Fr 10:30 Uhr mit einem Brunch

Leitung: Claudia Geldner, Susan Reuter

Ort: Seminarhaus Shanti, Campus Yoga Vidya e.V., Yogaweg 1,
 32805 Horn-Bad Meinberg

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 32 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 19BU30

B: Mo 30.03.2020	—	19:00 bis 22:00 Uhr
Di 31.03.2020 bis Do 02.04.2020	—	09:00 bis 21:30 Uhr
Fr 03.04.2020	—	09:00 bis 13:45 Uhr

Klangerbeit, Klangmassage, Atem und Stimme im Therapie-, Pflege-, Kinder-, Wellness- und Business-Bereich

Klangtherapiefortbildung und Retreat zur Gesundheitsförderung

Musik-, Stimm- und Atemarbeit berührt den Menschen, kann aktivieren oder entspannen, Kommunikation ermöglichen oder in den verschiedenen Lebensphasen emotional begleiten. Stille und Achtsamkeit spielen eine unterstützende und bereichernde Rolle für Therapie, Pflege und die Gesundheitsvorsorge.

In dieser Fortbildung lernen Sie, wie mit Klangwiege, Klangstuhl, Gongtrommel, Gongs, Klangschalen, Körpermonochord, Didgeridoo und anderen für die Klangmassage-Praxis geeigneten Instrumenten gespielt werden kann. Ohne musikalische Grundkenntnisse können diese Klangerzeuger nach der Weiterbildung erfolgreich im Beruf eingesetzt oder privat genutzt werden. Frischen Sie Ihre vorhandenen Kenntnisse auf oder lernen Sie Neues dazu. Ergreifen Sie die Chance, selbst bespielt zu werden! Aktive Klangarbeiter spielen häufig ein Instrument für andere, kommen aber selbst nur selten in den Genuss der Behandlung. Lernen Sie die 3 Säulen der Entspannung, Stressreduktion und der Gesundheitsförderung kennen. Erwerben Sie Sicherheit und Vertrauen im Umgang mit Ihrer Stimme, Ihrem Atem, Ihrer Arbeit und Ihren Klienten.

Geeignet für alle Personen aus Heil-, Pflege-, Kinder-, Wellness-Business- und Therapieberufen, für alle Interessierte wie Künstler, Sprechkünstler, Instrumentalisten, Sänger, Schauspieler sowie Gesangs- und Instrumentalpädagogen.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, zwei Decken, eine Unterlage, Kissen

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: Klangmöbel-Manufaktur Allton, Wildunger Str. 7, 34596 Bad Zwesten

Gebühr in EUR: 310,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 19BU16

B: Mo 20.04.2020 bis Mi 22.04.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

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 Erkenntnisse und weiterführende Entwicklungen ermöglicht. In diesem Bildungsurlaub werden die sechs Schritte des Focusing vermittelt. In der Arbeit mit dem Inneren Team geben wir den inneren Stimmen Raum, welche 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.

Diese beiden methodischen Ansätze werden in dieser Fortbildung vermittelt, indem mit ihnen an den Themen der Teilnehmer gearbeitet wird. 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.

Ziele:

- achtsamer Umgang mit den Impulsen aus dem eigenen Unterbewussten
- differenziertes Erkunden der eigenen Körperwahrnehmungen
- die sechs Schritte des Focusing in ihrem Aufbau verstehen und anwenden können
- verschiedene innere Stimmen unterscheiden lernen, ihre jeweiligen positiven Absichten erkennen und wertschätzen können
- innere Konflikte konstruktiv lösen können
- unterscheiden lernen, wann welches Vorgehen in der Arbeit mit Klienten angemessen ist

Methoden: Theorievermittlung und praktisches Üben, Focusing-Begleitung, Stuhlarbeit (Inneres Team), Einzelarbeit mit Arbeitspapieren, Kleingruppenarbeit, Supervision und Feedback

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 350,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 18BU23

D: Mo 20.04.2020 bis Fr 24.04.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

E: Mo 09.11.2020 bis Fr 13.11.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Entspannter im (Berufs-)Alltag mit Japanischen Heilströmen

Eine Selbstanwendungsmethode zur Ausgeglichenheit

In diesem Seminar werden Sie mit den Möglichkeiten und der Vielfältigkeit einer Jahrtausende alten Methode zur Ausgeglichenheit in Berührung gebracht, die als Selbstanwendung nutzbar ist.

Eine bewusst gelenkte tiefe Atmung und das sanfte Berühren mit den Händen an bestimmten Energiepunkten schult die eigene Körperwahrnehmung und bringt Balance in das Energiesystem Ihres Körpers. Als Folge entspannt sich Ihr gesamter Körper tief und wird durch die Energieflussanregung spürbar beweglicher. Ihr Geist wird ruhiger und Sie fühlen sich gelassener. Auch seelische Zustände können positiv beeinflusst werden. So können Sie der Bewältigung Ihres beruflichen Alltags besser begegnen.

Dieses uralte Wissen kann zur Entlastung von Alltagsbeschwerden (z.B. Rücken, Schulter, Nacken) eingesetzt werden, wirkt unterstützend bei Genesungsprozessen und dient somit der Gesundheitsvorsorge bzw. Gesundheitserhaltung. Sie erhalten wertvolle Gesundheitstipps durch kurze Impulsreferate. Umrahmt wird das Seminar durch verschiedene Entspannungstechniken, Meditation und kraftvolle Körperübungen.

Seminarinhalte:

- Japanisches Heilströmen und wie öffne ich Energieschlösser
- Basisablauf des Mittelstroms und weiterer Energieströme
- Methode im Berufsalltag sinnvoll integrieren

Diesen Fragen wollen wir gemeinsam nachgehen, wobei das Kennenlernen und die praktische Anwendung der Methode im Vordergrund stehen. Nach dem Seminar sind Sie in der Lage, diese Methode gut und sinnvoll im Berufsalltag anzuwenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte (falls vorhanden), Kissen, eine Decke

Leitung: Dagmar Sabine Holl

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

Gebühr in EUR: 255,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU17

Mi 22.04.2020 bis Fr 24.04.2020 — 10:00 bis 17:00 Uhr

Frühlingskräuter - Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

Mit diesem sehr informativen und unterhaltsamen Bildungsurlaub mit Dipl.-Biologin und Autorin Ursula Stratmann bieten wir Ihnen ein Highlight! 5 Tage lernen und genießen pur.

- Kräuter sammeln an den schönsten grünen Ausflugszielen des Ruhrgebietes: An der romantischen 1000 Jahre alten Stiepeler Dorfkirche, an der Ruhr und im verwunschenen Muttental!
- 6-gängige Kräutermenüs: mit Beinwellrouladen, Kräuter-smoothie, Kräuterquark, Ruhr-Rhabarbertorte, Brennessel-suppe, gerösteten Spitzwegerichköpfchen, „Römerspinat“
- Heilkräuterwissen: Was hilft gegen Gicht und Pickel, gegen Depressionen und böse Geister, gegen Kopfschmerzen und zur Stärkung des Immunsystems
- Wir legen unsere eigene Kräuter-Apotheke an: Rescue-Tropfen, Tinkturen gegen Muskel- und Nervenschmerzen, zur Entgiftung, gegen Husten u.v.m.
- Wissen intensiv: Die Heilkraft von Gundermann, Wegerich und Löwenzahn
- Kräuterfilme, Riechquiz, Kräutermärchen, eine Einzelverkostung der Kräuter und Kräuter-Memors.

Geeignet für alle Kräuter-Interessierten, für Erzieher, Lehrer, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Köche, Hauswirtschafter, Gärtner und alle, die ihr Kräuterwissen weitergeben möchten, für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: 20,00 EUR für Materialkosten, ein altes Telefonbuch, um ein Herbar anzulegen, sowie ca. 20 kleine Marmeladengläschen (100 ml ist ideal), ein Brettchen, ein scharfes Messer und zwei Flaschen Wodka. Damit können wir selbst Tinkturen ansetzen.

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: je 380,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU08

A: Mo 04.05.2020 bis Fr 08.05.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

B: Mo 15.06.2020 bis Fr 19.06.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Der Künstler in Dir

In diesem Workshop gehen wir auf die Suche nach unserem Kreativen Selbst, dem Kern, der uns mit dem Schöpfungsprozess verbindet. Das Kreative Selbst ist unser Zentrum. Wir gehen auf die Suche nach dem Künstler in uns über einen Prozess, der nicht mehr zu bremsen ist, wenn er einmal läuft. Es ist ein Weg, der zum Selbstbewusstsein führt. Der Weg verläuft in folgenden Schritten:

- Das Wahrnehmen der heutigen Situation
- In Bewegung kommen
- Das Aufspüren und Umformen von alten, überflüssigen Formen
- Der kreative Moment, Selbstbegegnung, Neuem begegnen
- Ausdruck: neue Impulse, Mittel suchen, um sich zu realisieren
- Umformen: es entsteht eine neue, kreativere Form
- Schöpfen: die neue Form schöpft Neues in der Umgebung

Diese Veranstaltung ist für jeden, der mehr Künstler sein will in seiner Arbeit, für Menschen, die mit Kunst als Medium arbeiten und für Künstler, die ihren eigenen Weg suchen.

Ziele:

- die eigene Kreativität im Alltag und im Beruf entwickeln
- Energie und Balance für das Berufsleben bekommen
- persönliche Weiterentwicklung fördern
- das eigene Potenzial ausschöpfen und entfalten
- Lösungsansätze entwickeln und kreatives Denken fördern

Wir arbeiten mit künstlerischen Mitteln wie Zeichnen, Malen, Plastizieren, mit Übungen für die Wahrnehmung, für das selbständige Urteilen und für das Umformen von alten Mustern. In Gesprächsform werden Themen wie Kreativität und der künstlerische Prozess vertieft.

Leitung: Jaak Hillen

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

Gebühr in EUR: 270,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU13

Mo 11.05.2020 bis Mi 13.05.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr



Freies
Bildungs
werk

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

www.fbw-bochum.de

Suchen Sie nach einer sinnvollen Tätigkeit zwischen Schule und Ausbildung bzw. Studium?



Die Werkstätten Gottessegen bieten interessante und abwechslungsreiche Stellen für das Freiwillige Soziale Jahr oder den Bundesfreiwilligendienst in unterschiedlichen Arbeitsbereichen.

Neben der täglichen Arbeit in den Werkstätten werden den Praktikanten begleitende Bildungsseminare angeboten.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:
personalkreis.bochum@werkstaetten-gottessegen.de

Schon jetzt vormerken:
Großer Herbstbasar
im September 2020

Christopherus-Haus

**Werkstätten
Gottessegen**

gemeinnützige GmbH



Schmiedestraße 33 · 44866 Bochum · Telefon 0 23 27 / 98 75-0
Internet: www.werkstaetten-gottessegen.de
E-Mail: info@werkstaetten-gottessegen.de

Verwandlung durch Kunst

Für Menschen, die eine persönliche Frage haben und diese mit bildender Kunst bewegen wollen

Alles ist immer in Bewegung. Auch Du.

In diesem Workshop schauen wir auf eine non-verbale Weise auf Deine Evolution. Wir verwenden dazu bildnerische Materialien sowie Ton, Farbe, Objekte, ...

Wir fangen mit dem an, was jetzt in Dir lebt: als Frage, Sehnsucht oder als etwas, was Dich bremst. Dann starten wir eine innere Reise, einen Verwandlungsprozess. Das Äußern dessen, was in Dir lebt, wirkt als ein Spiegel und macht es möglich, es zu beobachten, zu fühlen und es in etwas Neues zu verwandeln.

Du hast die einmalige Gelegenheit bei der Künstlerin und Malerin May Oosvogels zu Hause zu sein, ihr Gast zu sein, mit ihr zu arbeiten und von ihrem Erfahrungsschatz und Können zu profitieren. In ihrem wunderschönen Atelier findest Du genügend Inspiration für Deine Suche, für Deine Fragen und für Deinen Wandlungsprozess. Lasse Dich darauf ein!

Information zu Verpflegung/Unterkunft:

Mittagessen am Kursort, als Gast der Kursleiterin: 8,00/Tag;

Frühstück/Abendessen: Selbstversorgung

Unterkunftmöglichkeiten:

Zelten (im Garten der Kursleiterin): 7,00 EUR/Nacht, Übernachtung bei Freunden der Kursleiterin: 25,00 EUR/Nacht oder eine B&B-Unterkunft in der Nähe. Informationen bei der Kursleitung.

Basismaterialien, wie Ton, Farbe ... sind inbegriffen.

Leitung: May Oostvogels

Ort: artObe+, Rolleken 10, 2275 Lille, Belgien

Gebühr in EUR: 260,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU11

Mo 18.05.2020 — **09:30 bis 17:30 Uhr**

Di 19.05.2020 bis Mi 20.05.2020 — **09:00 bis 17:00 Uhr**

Unser Glück beginnt innen!

Unser Lebensglück hängt in hohem Maße vom Umgang mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen ab. Viele Menschen fühlen sich im Hamsterrad des Alltags eingesperrt. Der berufliche Druck und Stress lässt es ihnen kaum möglich erscheinen, ihre Lebenssituation wesentlich zu ändern. Dabei unterschätzen sie aber, in welchem Umfang unsere Gefühle uns in jeder Lage Orientierung geben können. Nicht nur unsere Gefühle, auch unsere vielfältigen Bedürfnisse und unsere zentralen Herzensanliegen wollen ernst genommen werden. Selbst wenn es nicht möglich scheint, ihnen sofort zu folgen, sind doch viele kleine Schritte möglich, die uns den Weg zu einem glücklicheren Leben weisen.

Dieser Bildungsurlaub gibt viele Anregungen, Impulse und Hilfestellungen zu einem glücklicheren Leben.

Ziele:

- erkennen, welche Gefühle das eigene Leben prägen
- verstehen, wie Gefühle uns Orientierung in Leben geben, die Motivation steigern, ihnen zu folgen
- die individuellen Herzensanliegen erkunden und die Fähigkeiten weiterentwickeln, ihnen folgen zu können
- innere Blockaden erkunden und durch differenziertes Verständnis auflösen können
- Essenzqualitäten stärker erleben
- innere Konflikte konstruktiv lösen können

Methoden:

- Theorievermittlung (Besprechung von Arbeitsunterlagen)
- Focusing, körperzentrierte Herzensarbeit
- Visions- und Berufungs-Coaching
- Glaubenssatz-Arbeit, Stuhlarbeit
- Einzelarbeit mit Arbeitspapieren
- Kleingruppenarbeit

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU26

Mo 25.05.2020 bis Do 28.05.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 29.05.2020 — 09:00 bis 15:30 Uhr

VEDIC ART - Intuitives Malen - Basis- und Vertiefungskurs auf Pellworm

Mit Vedic Art, einer intuitiven Malerei, die auf Prinzipien der vedischen Kunst basiert, wollen wir das Vertrauen in die eigene Intuition wiederfinden. VEDIC ART kann helfen, das Leben besser zu gestalten und das eigene Potenzial sowohl im Berufs- als auch im Privatleben zu entdecken.

VEDIC ART ist für Menschen, die in sozialen, psychologischen, pädagogischen, musischen, künstlerischen oder kreativen Berufen arbeiten geeignet, aber auch für Führungskräfte, Vertriebsmitarbeiter, Mitarbeiter aus den Bereichen Marketing und Design. Es sind keine Voraussetzungen erforderlich!

Ziele:

- persönliche Weiterentwicklung
- das eigene Potenzial ausschöpfen und entfalten
- den persönlichen Rhythmus finden, die eigene Kreativität neu entdecken
- Energie und Balance für das Berufsleben bekommen
- Lösungsansätze entwickeln und individuelles Denken fördern

Der Bildungsurlaub findet im Friesenhof auf der Nordseeinsel Pellworm statt. Wir werden in der freien Natur, in der Scheune oder am Meer malen und uns auf eine spannende innere Reise zu uns selbst begeben.

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung:

Halbpension: Frühstück und Mittagessen (Bio-regional), Wasser

Abendessen: Selbstversorgung in der Ferienwohnung

Kosten: 530,00 EUR p.P. (mit zwei Personen in einer Ferienwohnung, jede Person hat ein eigenes Zimmer)

Anreise: A: So 14.06.2020; B: So 20.09.2020;

gemeinsames Abendessen: 18:00 Uhr

Abreise: A: Sa 20.06.2020; B: 26.09.2020, nach dem Frühstück

Bitte beachten: Eine Anzahlung für Unterbringung und Verpflegung ist notwendig.

Seminarunterlagen, eine Materialliste und Anreisebeschreibung wird rechtzeitig vor Seminarbeginn zugeschickt.

Leitung: Beata Glatthaar

Ort: Friesenhof, Alte Kirche 7, 25849 Pellworm

Gebühr in EUR: je 425,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU07

A: Mo 15.06.2020 bis Fr 19.06.2020 — 09:00 bis 17:00 Uhr

B: Mo 21.09.2020 bis Fr 25.09.2020 — 09:00 bis 17:00 Uhr

Bäume an Orten der Kraft

Unsere Umgebung hat großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Besonders in der Natur finden wir Orte, die durch die geomantischen Kräfte bestimmt sind. Bäume können uns bei der Suche nach diesen Kräften unterstützen. Sie reagieren mit ihrem Wuchsverhalten auf die Kräfte eines Ortes. Das bedeutet im Umkehrschluss, wenn man die Baumwuchsformen kennt, kann man Aussagen über die geomantischen Qualitäten eines Ortes treffen. Dies kann äußerst hilfreich sein, wenn man einen Ort sucht, an dem man sich entspannen und positiv stärken möchte oder wenn man auf der Suche nach einem passenden Wohnort ist.

In diesem Bildungsurlaub werden wir viel in der Natur sein und Bäume mit besonderen Wuchsformen aufsuchen. Wir werden die „Sprache der Bäume“ kennenlernen und uns an kraftvollen Orten aufhalten. So werden wir von den positiven Ortskräften profitieren und erfahren, wie wir an unserem persönlichen Wohnort kraftvolle Orte finden können.

Inhalte:

- Baumwuchsformen kennen und unterscheiden lernen
- Landschaftskräfte - Hinweise der Baumwuchsformen
- Landschaftskräfte - Gut für einen Aufenthalt?
- Übungen zum Wahrnehmen geomantischer Landschaftskräfte
- Wie stärken ich mich in der Natur für den Alltag?
- Wir nutzen kraftvolle Orte für unsere Entspannung

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.

Veranstaltungsort ist das Allsenses Gästehaus. Von dort aus besuchen wir die Orte in der Umgebung. Im Gästehaus können einige Teilnehmer ihre Zimmer buchen (www.allsenses.at). Alternativ können Unterkünfte in der Region gewählt werden.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Schreibunterlagen, Sitzkissen, ggf. ein Fotoapparat, Verpflegung für den Tag

Leitung: Guntram Stoehr

Ort: Allsenses, Gästehaus Birgit Betz, Hunrodstr. 39, 34131 Kassel

Gebühr in EUR: 280,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU25

Mo 29.06.2020 bis Mi 01.07.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Poesietherapie

Kreatives und intuitives Schreiben

Mögen Sie Worte? Mögen Sie schreibend Kräfte schöpfen und sich selbst tiefer erkunden? Die innere Schatztruhe nutzen? Spielerisch auf Entdeckungsreise gehen und schreibend der Intuition begegnen?

Dann lade ich Sie ein, eine spannende Spurensuche zu unternehmen und Ihre Kompetenzen, Ihre schöpferische Kraft und Kreativität kennenlernen.

Die Poesietherapie fällt in den Bereich der künstlerischen Therapien. Sie ist ein Mittel, um das zum Ausdruck zu bringen, was Sie zu sagen haben, was für Sie stimmig ist. Sie ist eine Möglichkeit, nach innen zu horchen. Im Schutzraum des Papiers. Das kreative Schreiben ist eine sehr individuelle Tätigkeit. Das eigene schöpferische Potenzial darf erklingen und genossen werden. Meditative Einheiten unterstützen den kreativen Prozess. Sie werden eingeladen, das kreativ Geschriebene mit der Gruppe zu teilen und wertschätzend zuzuhören - ohne Zwang, nur wer mag, liest vor.

Inhalte:

- vielfältige Schreibimpulse
- Meditationen
- Kommunikations-Handwerkszeug

Ziele:

- Im Schreibprozess der Intuition begegnen
- Bewusstwerdung von Gedankenabläufen
- Selbstreflexion - Selbstfürsorge - Selbstmanagement
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Stärkung der Seele und des Immunsystems

Das kreative Schreiben ist für jeden geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Bitte mitbringen: dicke Socken, Decke für die Meditationseinheiten und 5,00 EUR für Materialkosten

Leitung: Beate Kovacs

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

Gebühr in EUR: je 250,00

Dauer: je 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU31

A: Mo 13.07.2020 bis Mi 15.07.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

B: Mo 18.01.2021 bis Mi 20.01.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Persönliches Stressmanagement - ein Leben in Balance

Das berufliche Anforderungsprofil an Arbeitnehmer setzt zunehmend eine extreme Belastungsstabilität voraus. Ein gestiegenes Aufgabenvolumen muss von immer weniger Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern unter enormem Zeitdruck bis an die Grenzen ihrer Ressourcen bewältigt werden. Die Folgen sind gravierend: Gereiztheit, Aggression, Leistungs- und Motivationsverlust, Resignation oder Überanstrengung bis zu Krankheitssymptomen.

Der Kurs vermittelt mit lebendigen Methoden der Psychosynthese Grundlagen der Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und eines guten Energiemanagements und trainiert individuelle Verhaltensänderungen und Entspannungstechniken (Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung), die helfen, im Berufs- und Privatleben gesund und leistungsfähig zu bleiben.

Leitung: Andrea Budde

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

Gebühr in EUR: 260,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU34

Mo 20.07.2020 bis Mi 22.07.2020 — 10:00 bis 17:00 Uhr

WITTEN /// ANNEN
INSTITUT FÜR
WALDORF
PÄDAGOGIK

**DU WILLST
VERÄNDERUNG?
WERDE TEIL
EINER BEWEGUNG.
WERDE
WALDORFLEHRER.**

Das Institut für Waldorf-Pädagogik in Witten:
Entwicklungsräume aufspüren und ergreifen.
Weitere Informationen unter www.wittenannen.net

Die Rolle meines Lebens!

Theaterpädagogische Fortbildung

Fortbildung mit den Schwerpunkten:

„Wer bin ich?“ - Identifikation, Gewohnheit, Potenzial.

„Ich bin Viele!“ - In Kontakt, Verbunden, Flexibel.

Ob in der Freizeit oder im Beruf: wir spielen viele Rollen.

Oftmals scheinen wir keine Wahl zu haben, da die vorhandenen Arbeitsbedingungen und die Arbeit im Team uns ihren Stempel aufzudrücken scheinen. Oder wir haben uns in nur einer Rolle eingerichtet und würden so gerne einmal jemand Anderes sein. Was wäre, wenn wir uns aussuchen könnten, wer wir heute sind und diese Rolle(n) dann mit Freude verkörpern?

Ausgehend von den Prinzipien der AlexanderTechnik und den Schauspieltechniken von S. Meisner und M. Tschechov werden wir uns spielerisch verwandeln. Dazu lernen wir zunächst, uns in einen „kreativen Zustand“ (S. Meisner) zu bringen. Aus dieser „neutralen Situation“ entfaltet sich unser kreatives Potenzial, die Vitalität und Beweglichkeit wie von selbst.

In dieser Fortbildung werden neben Spiel, Spaß und der Freude am Theaterspielen vor allem Körperarbeit und Improvisationsspiele eine wichtige Rolle spielen. Hier wird gesponnen, verrückt und assoziiert! Die Teilnehmenden entwickeln mit der Schauspielerin und Lehrerin für AlexanderTechnik Irene Schlump Ideen, die den Arbeitsalltag erfrischen. Sie erhalten Anregungen, die ihre Methoden bereichern. Eine Woche voller spannender Theatermomente, Innehalten und Applaus.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, wärmende Socken, einen Gegenstand, der Ihnen etwas bedeutet und/oder etwas aus Ihrem Arbeitsbereich.

Leitung: Irene Schlump

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

Gebühr in EUR: je 330,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU33

A: Mo 27.07.2020 bis Fr 31.07.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

B: Mo 07.12.2020 bis Fr 11.12.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Sommerkräuter - Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

Mit diesem sehr informativen und unterhaltsamen Bildungsurlaub mit Dipl.-Biologin und Autorin Ursula Stratmann bieten wir Ihnen ein Sommer-Highlight! 5 Tage lernen und genießen pur.

Bei Exkursionen zu den schönsten grünen Ausflugszielen des Ruhrgebietes: zur romantischen 1000 Jahre alten Stiepeler Dorfkirche, an die Ruhr und ins verwunschene Muttental, kann jeder seine eigene Apotheke anlegen! Wir werden ein 6-gängiges Kräutermenü kochen, mit Beinwellrouladen, Kräutersmoothie, Kräuterquark, Brennesselsuppe, gerösteten Spitzwegerichköpfchen und einem „Römerspinat“. Wir lernen Heilkräuter gegen Gicht und Pickel, gegen Depressionen und böse Geister kennen, genauso, wie Heilkräuter gegen Kopfschmerzen, zur Stärkung des Immunsystems oder die Rescue-Tropfen.

Weitere Inhalte:

- Wir kochen eine frische Wundheilsalbe (zum Mitnehmen)
- Liebeskräutervortrag
- Intensiv-Kräuterwissen: Wegerich, Löwenzahn, Brennessel
- Mit Kräuterfilmen, Riechquiz, Kräutermärchen, einer Einzelverkostung der Kräuter und Kräuter-Memories

Geeignet für alle Kräuter-Interessierte, für Erzieher, Lehrer, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Köche, Hauswirtschafter, Gärtner und alle, die ihr Kräuterwissen weitergeben möchten, für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: 20,00 EUR für Materialkosten, ein altes Telefonbuch, um ein Herbar anzulegen, sowie ca. 20 kleine Marmeladengläschen (100 ml ist ideal), ein Brettchen, ein scharfes Messer und zwei Flaschen Wodka. Damit setzen wir Tinkturen an.

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU10

Mo 03.08.2020 bis Fr 07.08.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

VEDIC ART - Intuitives Malen - Intensivkurs mitten im Ruhrgebiet

Mit Vedic Art, einer intuitiven Malerei, die auf Prinzipien der vedischen Kunst basiert, wollen wir das Vertrauen in die eigene Intuition wiederfinden. Mit VEDIC ART können wir das Leben besser gestalten, das eigene Potenzial sowohl im Berufs- als auch im Privatleben neu entdecken, Burnout-Prophylaxe und Stressprävention betreiben.

VEDIC ART ist für Menschen, die in sozialen, psychologischen, pädagogischen, musischen, künstlerischen oder kreativen Berufen arbeiten geeignet, aber auch für Führungskräfte, Vertriebsmitarbeiter, Mitarbeiter aus den Bereichen Marketing und Design.

Es sind keine Voraussetzungen erforderlich!

Ziele:

- persönliche Weiterentwicklung
- das eigene Potenzial ausschöpfen und entfalten
- die eigene Kreativität neu entdecken
- Energie und Balance für das Berufsleben bekommen
- Lösungsansätze entwickeln und individuelles Denken fördern

Mitten im Ruhrgebiet, in Herne, im Treffpunkt Eickel, in einer denkmalgeschützten Villa mit Terrasse und Garten, gehen Sie auf die Suche nach Ihrer Intuition.

Die detaillierten Seminarunterlagen inklusive Materialliste und Anreisebeschreibung wird rechtzeitig vor Seminarbeginn zugeschickt.

Leitung: Beata Glatthaar

Ort: Treffpunkt Eickel, Reichsstr. 66, Herne (Wanne-Eickel)

Gebühr in EUR: 420,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU35

Mo 24.08.2020 bis Fr 28.08.2020 — 09:00 bis 17:00 Uhr

Kinder suchen Pflegeeltern

Neue Aufgaben für erfahrene Familienmenschen!

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

0234 / 60 600 355

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



Schnelle Hilfe

Verein für Sozialarbeit und Jugendhilfe
Glockengarten 70 - 44803 Bochum

Prozessbewusstsein durch gegenstandsfreie Malerei

„Überall, auf jedem Punkt muss man Entscheidungen treffen, aber das macht ein Maler sowieso ...“ Per Kirkeby, Künstler

Die Erkundung der Farbe als Material und Qualität, die Ausbreitung farbiger Flächen im Format und kompositorische Gesichtspunkte der Bildgestaltung machen einen dynamischen Malprozess aus. Der Prozess beginnt mit dem Sammeln des Materials, dem Angleichen, Differenzieren und führt zu dem Entscheidungsmoment für ein individuelles Mal-Motiv. Ist die Entscheidung gefallen, folgt eine Bearbeitung und Ausrichtung entsprechend der eigenen Zielsetzung. Der Entscheidungsprozess fordert Unterscheidung: Was ist wesentlich, was kann ich aufgeben?

Nach dem „Zauber“ des Anfangs ist ein Bearbeiten gefragt und das fordert mitunter auch Mut, Mut zur Umwandlung. Mit dem Verzicht auf Landschaft, Figur oder Stillleben, den klassischen Themen der Malerei, gewinnt die Farbe für die Bildgestaltung an Bedeutung.

Die praktischen Übungen für Skizzen und ein Bild auf Leinwand geben Anregungen und Kriterien an die Hand aus dem Farberleben und Farbengeschehen ein Bild entstehen zu lassen. Der Dialog mit der Farbe und dem Bild wird durch Aspekte aus der Farbenlehre bereichert. Erweiternd werden Beispiele moderner und zeitgenössischer Maler zu den einzelnen Tagesthemen vorgestellt. Die malerische Arbeit vollzieht sich schrittweise und wird entsprechend den Lernprozessen und dem dynamischen Verlauf von Malprozessen vermittelt. Betrachtungen der eigenen Skizzen in der Gruppe finden prozessbegleitend statt.

Ziel der Annäherung an abstrakte oder gegenstandsfreie Malerei ist es, ein Bewusstsein für den Prozess der Entwicklung, Veränderung und Umwandlung zu gewinnen. Malerische und persönliche Erkenntnisse und Schritte werden reflektiert und auf ihre Anwendbarkeit für Beruf und Alltag hin untersucht.

Mitten im Ruhrgebiet, in Herne, im Treffpunkt Eickel, in einer denkmalgeschützten Villa mit Terrasse und Garten, werden Sie Ihre Entscheidungen treffen...

Grundmaterial ist vorhanden. Eine Liste mit den benötigten Materialien erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn von der Kursleitung.

Leitung: Doris Brück

Ort: Treffpunkt Eickel, Reichsstr. 66, Herne (Wanne-Eickel)

Gebühr in EUR: 288,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU29

Mo 31.08.2020 bis Mi 02.09.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Yoga und Achtsamkeit - Stabilität und innere Gelassenheit

Stärkung der eigenen Ressourcen und Potenziale im (Berufs-) Alltag

Ziel dieses Seminars ist es, durch Yoga und Meditation mehr Stabilität und innere Gelassenheit im Umgang mit den Herausforderungen des leistungsorientierten (Berufs-) Alltags zu entwickeln. Das intensive und achtsame Üben der Yoga- und Meditationstechniken unterstützt darin, das innere Gleichgewicht zu finden, Energie zu schöpfen und einen klaren Geist zu entwickeln. Es werden in dieser Woche die Grundlagen des Yoga und der Meditation praxisnah vermittelt.

Seminarinhalte:

- Hintergründe und Wirkungsweisen von Yoga und Meditation
- Ashtanga Yoga Praxis: Stabilität und innere Gelassenheit
- Wechselwirkungen von Entspannung und Bewegung erleben
- Atemübungen und Mantrarezitation für mehr Gelassenheit
- Aneignung von Übungen und Transfer in den Alltag und Beruf

Seminarziele:

- Förderung von Ausdauer, Durchsetzungskraft, Selbstvertrauen
- Verbesserung der Körper- und Selbstwahrnehmung
- Zunahme der Entspannungsfähigkeit
- Verbesserung der körperlichen und emotionalen Flexibilität
- Wissensvermittlung für den beruflichen Alltag

Es sind keine Teilnahmevoraussetzungen nötig. Es sollte die Bereitschaft bestehen, sich täglich auf körperliche und geistige Übungen einzulassen. Zudem sollte eine hinreichende psychophysische Stabilität vorhanden sein.

Das Seminar findet in der Fahrradstadt Münster statt. Das Stadtbild besticht durch eine Vielzahl von Kneipen, Lokalen und kulturellen Einrichtungen. Das Anahata Yoga Studio befindet sich im Herzen von Münster und ist wenige Minuten vom Bahnhof entfernt.

Yogamatten, Decken, Kissen etc. sind im Yogastudio vorhanden.

Leitung: Natalie Rost

Ort: Anahata Yoga Studio, Beelertstiege 5-6, 48143 Münster

Gebühr in EUR: 330,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU32

Mo 14.09.2020 bis Fr 18.09.2020 — 09:00 bis 16:00 Uhr

Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln

Warum musste mir das passieren? Warum geschieht mir immer wieder das Gleiche? In diesem Bildungsurlaub erforschen wir diese Fragen und erkennen, wie wir Änderungen in unserem Leben erzielen können. Dabei werden wir entdecken, in welchem Ausmaß unser Leben von ganz individuellen Lebensmustern bestimmt wird. Einem anderen Menschen passiert nicht das Gleiche wie mir, weil er mit anderen Themen verbunden ist. Jeder Mensch trägt einen individuell gepackten Rucksack mit sogenannten Schattenthemen mit sich herum. Bei den Schattenthemen kann es sich um verdrängte oder unterdrückte Gefühle sowie um abgespaltene oder nicht genügend gelebte Bedürfnisse handeln. Dieses in uns Lebende zieht in der Außenwelt Ereignisse an, die auf es aufmerksam machen. Dies wiederholt sich so lange, bis wir für das jeweilige Thema genügend bewusst werden und uns ihm stellen.

Anhand unseres individuellen Schicksals, welches sich in unseren Lebensmustern zeigt, können wir erkennen, was in uns lebt und der Zuwendung bedarf. In diesem Bildungsurlaub lernen wir Methoden eines angemessenen Umgangs mit ihnen, wodurch es uns gelingen kann, diese Themen zu erlösen und die problematischen Lebensmuster zu verwandeln.

Ziele:

- die individuellen Lebensmuster erkennen, verstehen, durch welche Schattenthemen diese Lebensmuster entstanden sind
- die eigene emotionale Intelligenz weiterentwickeln
- durch Arbeit an den Schattenthemen die Lebensmuster verwandeln

Methoden:

- Theorievermittlung (Besprechung von Arbeitsunterlagen)
- Einzelarbeit mit Arbeitspapieren, Kleingruppenarbeit
- Focusing, Glaubenssatz-Arbeit, Stuhlarbeit

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU27

Mo 14.09.2020 bis Do 17.09.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 18.09.2020 — 09:00 bis 15:30 Uhr

Herbstkräuter - Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

Mit diesem sehr informativen und unterhaltsamen Bildungsurlaub mit Dipl.-Biologin und Autorin Ursula Stratmann bieten wir Ihnen ein Highlight! 5 Tage lernen und genießen pur.

- Exkursionen zu den schönsten grünen Ausflugszielen des Ruhrgebietes: zur romantischen 1000 Jahre alten Stiepeler Dorfkirche, an die Ruhr und ins verwunschene Muttental!
- 6-gängiges Kräutermenü: Mit Beinwellrouladen, Kräutersmoothie, Kräuterquark, Brennnesselsuppe, gerösteten Spitzwegerichköpfchen, „Römerspinat“
- Wir lernen Heilkräuter kennen: Gegen Gicht und Pickel, gegen Depressionen und böse Geister, gegen Kopfschmerzen und zur Stärkung des Immunsystems, für Rescue-Tropfen
- Jeder kann seine eigene Apotheke anlegen
- Wir kochen eine frische Wundheilsalbe für jeden zum mitnehmen
- Wir lernen die Heilkraft von Samen, Wurzeln und Beeren kennen
- Mit Kräuterfilmen, Riechquiz, Kräutermärchen, einer Einzelverkostung der Kräuter und Kräuter-Memorys.

Geeignet für alle Kräuter-Interessierte, für Erzieher, Lehrer, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Köche, Hauswirtschafter, Gärtner und alle, die ihr Kräuterwissen weitergeben möchten, für Anfänger und Fortgeschrittene.

Bitte mitbringen: 20,00 EUR für Materialkosten, ein altes Telefonbuch, um ein Herbar anzulegen, sowie ca. 20 kleine Marmeladengläschen (100 ml ist ideal), ein Brettchen, ein scharfes Messer und zwei Flaschen Wodka. Damit können wir selbst Tinkturen ansetzen.

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 390,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU15

Mo 12.10.2020 bis Fr 16.10.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Gelassenheit im Umgang mit „herausfordernden“ Menschen im Beruf

Gestaltungsmöglichkeiten mit Methoden der Psychosynthese

Ärger mit Mitarbeitenden, Streit im Team, Macht- und Konkurrenzkämpfe, anstrengende Gespräche, Dauerkonflikte - wir alle kennen Menschen, die uns erregen, die wir bewundern, mit denen wir hadern oder die wir ablehnen. Oftmals führt der (gedankliche) Umgang oder die Zusammenarbeit mit diesen Personen zu Stress und bindet Zeit und Energie.

Doch genau hier schlummert ein Potenzial, das wir mit lebendigen Methoden der Psychosynthese in diesem Seminar entdecken werden. Potenziale, die Ihr Leben bereichern und die Begegnung und Kommunikation mit „komplizierten“ Menschen stressfreier und leichter werden lassen. Wertvolle Zeit und Energie können umgelenkt und produktiv eingesetzt werden. Ressourcen, die bisher ungenutzt brach lagen, stehen im Leben und für das Unternehmen zur Verfügung - ein sinnvoller und praktikabler Baustein im Rahmen eines stimmigen Diversity-Managements, um eine produktive Gesamtatmosphäre im Unternehmen zu erreichen.

Inhalte und Ziele:

- Achtsamkeit als Basis - die „dialogische Achtsamkeit“
- Körpersignale als Kompass
- Disidentifikation - sich aus Verstrickungen lösen
- Projektion - der sog. „Schatten“ ruft
- Projektionsrücknahme - der „Schatten“ als Geschenk
- Reflexion - ein neuer Umgang
- Transfer - entdeckte Potenziale in Beruf und Alltag einbauen

Methoden:

Theorievermittlung, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Achtsamkeitsübungen, Wahrnehmungsübungen, Körpermarker, Imagination, Elemente aus Drama-, Gestalt- und Kunsttherapie, Symbolarbeit, Psychosynthese-Techniken.

Zielgruppe:

Das Seminar wendet sich an Fach- und Führungskräfte oder Mitarbeiter, die einen stressfreien und konstruktiven Umgang mit „problematischen“ Kollegen oder Kunden gestalten wollen.

Leitung: Andrea Budde

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

Gebühr in EUR: 260,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Termine

Kursnummer: 20BU30

Mo 19.10.2020 bis Mi 21.10.2020 — 10:00 bis 17:00 Uhr

5Rhythmen® Tanz, Klang und Stille - Lebenskraft aus der Mitte

Wie können wir in unserer Mitte bleiben, wenn wir im Leben gefordert sind? Was hilft die verlorene Mitte und das innere Gleichgewicht wieder herzustellen? Wie gehen wir mit herausfordernden und festgefahrenen Lebenssituationen um?

Mit der 5Rhythmen® Tanzmeditation - Flowing Staccato Chaos Lyrical Stillness® - bekommen wir eine Art inneren Werkzeugkasten an die Hand: Boden unter unseren Füßen zu behalten. Innere Klarheit zu finden und äußerlich klar zu sein. Blockaden, schlimme Erfahrungen und Unerfreulichkeiten abzuschütteln. Dem Leben eine Prise Leichtigkeit und erleichternde Einfachheit zu spendieren. Innere und äußere Stille inmitten des bunten, lauten und fordernden Lebens zu finden. Wir werden unsere beruflichen und persönlichen Themen in Bewegung bringen und neue Perspektiven dazu gewinnen. Was sich auf dem Tanzboden bewegt kann auch im Leben leichter bewegt und anders betrachtet werden. Im Tanz erweitern wir quasi spielerisch und nebenher unser Repertoire der Möglichkeiten.

Die 5Rhythmen® Tanz- und Bewegungsmeditation ist ein Angebot für alle, unabhängig von Vorerfahrung, Alter, Geschlecht, Körperform und Fitness. Ein Bildungsurlaub. Wir tanzen ohne feste Tanzschritte, zumeist barfuß oder in weichen Tanzschuhen. Wir tanzen alleine, mit einem Gegenüber und mit der ganzen Gruppe. In der Gruppe gibt es eine Einführung, Anleitung und ganz viel Raum Tanz und Bewegung zu erleben. Phasen von ausdrucksstarkem Tanz sind gleichermaßen geplant wie ruhigere Phasen der Reflexion und Integration des Erlebten.

Bitte mitbringen: Decke, Sitzkissen, bequeme bewegungsfreundliche Kleidung für jeden einzelnen Tag und zum Wechseln, Handtuch, Trinkwasser, Buntstifte und A4 Papier, ggf. persönliches Notizbuch

Leitung: Christine Riemer

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

Gebühr in EUR: 415,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU20

Mo 02.11.2020	—	10:00 bis 17:00 Uhr
Di 03.11.2020 bis Do 05.11.2020	—	09:30 bis 17:30 Uhr
Fr 06.11.2020	—	09:30 bis 14:00 Uhr

Entspannt durch den Alltag - Stressprävention für Frauen

In diesem Seminar geht es darum, die Zusammenhänge zwischen Berufs- und Alltagsleben, dem weiblichen System und Stress zu erkennen.

Sie erlernen Maßnahmen, um die Gesundheit zu schützen, trotz der komplexen Mehrfachbelastungen des Lebens einer Frau in der modernen Gesellschaft. Die Vermittlung von kurz- und langfristigen Strategien in Theorie und Praxis, schaffen die Möglichkeit, Stress zu verhindern und fördern die Fähigkeit, konstruktiv mit Stresssituationen umzugehen. Auf diese Weise lernen Sie, die Gesundheit bewusst in Balance zu halten.

Neben der Vermittlung von Informationen und dem Erlernen von Strategien, werden Übungen angeboten, um Körperbewusstsein und Achtsamkeit zu entwickeln sowie die Fähigkeit sich bewusst zu entspannen (Releasing, Elemente aus dem MET Klopfen, das japanische Heilströmen, PME). Diese Übungen sind so angelegt, dass Sie im (Berufs) Alltag leicht anzuwenden sind.

Ziel ist eine gesteigerte Lebensfreude, deutliche Entspannung, die Fähigkeit konstruktiv mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen und im Einklang zu sein mit dem eigenen Körper. Die Besonderheit dieses Workshops ist, dass er explizit die spezifischen Belange einer Frau in ihrer Ganzheit aufgreift.

Bitte mitbringen: Yogamatte (falls vorhanden), Decke, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung und etwas zu Schreiben.

Leitung: Katrin Langholf

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

Gebühr in EUR: 395,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU14

Mo 09.11.2020 bis Fr 13.11.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Dem Lebendigen lauschen

Wege zu Entspannung, Präsenz und Kreativität

In diesen fünf Tagen nehmen wir uns Zeit, bei uns selbst anzukommen. Im Dialog zwischen Bewegung, Berührung, Tanz und bildnerischer Gestaltung entdecken wir unseren Körper von innen heraus. Durch geführte Körperreisen auf der Grundlage des Body-Mind Centering® wird anatomisches und physiologisches Wissen am eigenen Leib erfahrbar. Das Vertrauen in den eigenen Körper eröffnet wirksame Wege zu Entspannung und innerem Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele.

Ziele:

- Gesundheitsbewusstsein / Salutogenese
- Ganzheitliches Lernen
- Entspannung / Stressbewältigung
- Kreativität als Ressource im Umgang mit belastenden Situationen
- Embodiment / Freude an der Bewegung, innere Beweglichkeit
- Psychohygiene und Burnoutprophylaxe
- Wohlbefinden und Selbstbewusstsein stärken
- Selbstheilungskräfte aktivieren und Energie tanken

Inhalte:

- Vermittlung von Grundlagenwissen über die Körpersysteme
- Bewegungsentwicklung / Embryologie
- Geführte Körperreisen / Freie Bewegung / Tanz
- Bewegungsimprovisationen mit und ohne Partner
- Individuelle bildnerische Gestaltung
- Gruppengestaltung / Partnerübungen / Hands on
- Experimente mit verschiedenen Materialien

Body-Mind Centering® ist eine Körpererfahrungsmethode, die sich mit den dynamischen Zusammenhängen von Körper und Geist beschäftigt. Sie findet Anwendung in Tanz, Theater, Kunst, Meditation, Sport, Stimmarbeit sowie in den Berufsfeldern der Bewegungspädagogik, Körpertherapie, Ergotherapie, Physiotherapie und Psychomotorik.

Bitte mitbringen: Arbeitskittel, bequeme Kleidung, Socken, eine Decke, Yoga-Matte (falls vorhanden) und 25,00 Euro für Materialkosten

Leitung: Cornelia Budde

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

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU23

Mo 16.11.2020 bis Fr 20.11.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Neue Kraft für Körper und Geist mit sanftem regenerativen Yoga - auch für Ihren Arbeitsplatz

Wir sind ständig erreichbar und können nicht mehr abschalten. Die Zahl der körperlichen und psychischen Erkrankungen steigt permanent an. Wir haben es verlernt, rechtzeitig auf die Warnsignale unseres Körpers zu hören.

Sanftes, regeneratives Yoga wirkt ausgleichend, entspannend, erholend und pflegend. Wir können damit für eine anmutige, aufrechte Haltung, einen gesunden Körper und einen ruhigen achtensamen Geist sorgen. Sie erleben die Vielfalt positiver Auswirkungen auf Gesundheit und Psyche.

Ziele:

- ein Rahmenkonzept erarbeiten, um sich mit der ganzheitlicher Gesundheit auseinandersetzen zu können
- Einblicke ins Yoga, Selbstheilungskräfte aktivieren
- die eigene Lebenskraftquelle, die Kraft der Mitte stärken
- Anwendbarkeit und Transfer des Gelernten in den Berufsalltag

Inhalte:

- Geschichte des Yoga; die Yogawissenschaft
- die 5 Säulen des Yoga: Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Entspannung, Meditation, Ernährung
- Einführung in das sanfte, regenerative Yoga
- Aufbau eines individuellen Yoga Rituals
- Themen wie Heilung und Stärkung, Bewegung und tiefe Entspannung, Stimmungsaufhellung und Verjüngung
- die Symptome des eigenen Körpers verstehen: Stress, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Hals-, Nacken-, Rückenbeschwerden

Mit Hilfe der Methodik (Yin-Yoga, Yoga Nidra, Qi-Gong), durch den Austausch in der Gruppe und die vielen praktischen Übungen, werden Sie in der Lage sein, das Gelernte in Ihren (Berufs-) Alltag zu integrieren.

Leitung: Christina Gott

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

Gebühr in EUR: 360,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU16

Mo 30.11.2020 bis Fr 04.12.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Achtsamkeit berühren

„Nur der Tag bricht an, für den wir wach sind“ (H. D. Thoreau)

Ein Tag für erste Eindrücke zur Achtsamkeit und zum MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) Training. Dieser Tag ist für (Neu)Interessenten an diesem Thema.

Aus der Getriebenheit des Alltags aussteigen, um sich Zeit zu nehmen still sein zu dürfen. Nichts „tun“ und keine Erwartungen erfüllen müssen. Den Moment erleben, den Augenblick berühren. Dabei hilft uns die Entwicklung von Achtsamkeit, eine Qualität, die wir mit den Methoden des MBSR Trainings nach Dr. Jon Kabat-Zinn an diesen Tagen kennenlernen können.

Es werden Basisübungen aus dem 8-wöchigen Training zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit vorgestellt und geübt, Bodyscan - eine Körperwahrnehmungsübung im Liegen - und verschiedene Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen und in Bewegung. Impulsvorträge aus den Inhalten des Trainings wie z.B. Stressreaktion und Stressaktion, heilsamer Umgang mit sich selbst, Ressourcen etc., runden den Vormittag ab. Besonderer Wert wird auf den Gruppenaustausch und die Zeit für Fragen gelegt.

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

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 20101

A: Sa 11.01.2020 — 10:00 bis 13:00 Uhr

B: So 26.04.2020 — 10:00 bis 13:00 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 90489826 · Mobil 0178 5170697
Oskar-Hoffmann-Strasse 25 · 44789 Bochum

www.psychosynthese-kontakt.de

Empa-X - Die Lösung liegt in Dir!

Empa-X ist eine Crossover Methode aus verschiedenen Fachbereichen, bei der unterschiedliche Methoden und Vorgehensweisen aus den Bereichen Systemisches Arbeiten, Aufstellungsarbeit, Gesprächs- und Gestalttherapie u.a., zu einer effektiven Methode zusammengefasst und in jahrelanger Arbeit weiterentwickelt wurden.

Die Methode ermöglicht das *Anschauen* eines Konfliktes auf verschiedenen Ebenen. Das können z.B. Konflikte mit Partnern, Kindern, anderen Personen oder auch Situationen und gesundheitliche Probleme sein. Durch die Änderung des Blickwinkels können wir erkennen, dass die Lösung in uns liegt. In relativ kurzer Zeit kann nachvollzogen werden, was durch das nach außen zeigende Verhalten oder Problem auf der Seelenebene gesehen bzw. ausgedrückt werden möchte. Durch das Erkennen kann die Situation zum Wohle aller Betroffenen gelöst, Potentiale erkannt und der nächste Schritt sichtbar gemacht werden.

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: je 15,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 20102

A: Mi 15.01.2020 — 19:00 bis 21:30 Uhr

B: Mi 19.02.2020 — 19:00 bis 21:30 Uhr

C: Mi 18.03.2020 — 19:00 bis 21:30 Uhr

D: Mi 20.05.2020 — 19:00 bis 21:30 Uhr

E: Mi 17.06.2020 — 19:00 bis 21:30 Uhr



Festschriften,
Kataloge,
Gemeindebriefe ...



Druckerei Nolte
Ihr Broschürenspezialist.

www.druckerei-nolte.de - info@druckerei-nolte.de
Tel. (0 23 71) 97 65 - 30 - Fax (0 23 71) 97 65 - 42

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR

„Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.“ (Franz Kafka)

Sie fühlen sich gehetzt, angespannt, reagieren gereizt, regen sich auf, haben nie Zeit und funktionieren nur noch?

In unserem MBSR-Acht-Wochen-Programm, welches von Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt wurde, lernen Sie, das Steuer des Lebens wieder in Ihre Hand zu nehmen, Handlungsoptionen zu entdecken und vom Tun zum Sein zu gelangen. Die Wirksamkeit des MBSR ist in zahlreichen wissenschaftlichen Studien erforscht und findet sowohl in ambulanten als auch in klinischen Einrichtungen Anwendung.

MBSR unterstützt Sie dabei,

- in Stress-Situationen bewusst zu agieren
- Ihre Konzentrationsfähigkeit zu stärken
- besser mit Krisen und Umbrüchen umzugehen
- einen Zugang zu mehr Gelassenheit zu finden
- einen lebendigen Kontakt zum Hier und Jetzt zu erfahren
- Transparenz über Ihre Muster zu erlangen

Inhalte:

- Übungen zur Körperwahrnehmung (body-scan), Meditation
- Kurzvorträge und Gespräche, sanfte Yogaübungen
- Anregungen zur Integration in den Alltag

Auf eine gründliche Schulung der Achtsamkeit wird besonders Wert gelegt. Der Kurs umfasst auch ein kostenloses Vorgespräch, ein Handbuch und CD/Audiodateien für zu Hause, wo die Übungen, die im Kurs vermittelt wurden, eingeübt werden können.

Zertifiziert als Präventionskurs der gesetzlichen Krankenkassen.

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: je 280,00

Dauer: je 31 Kursstunden, 9 Termine

Kursnummer: 20103

A:	Do 16.01.2020 bis Do 30.01.2020	—	18:30 bis 21:00 Uhr
	Do 13.02.2020 bis Do 27.02.2020	—	18:30 bis 21:00 Uhr
	Sa 07.03.2020	—	10:00 bis 16:00 Uhr
	Do 12.03.2020 bis Do 19.03.2020	—	18:30 bis 21:00 Uhr
B:	Di 05.05.2020 bis Di 09.06.2020	—	18:30 bis 21:00 Uhr
	So 21.06.2020	—	10:00 bis 16:00 Uhr
	Di 23.06.2020 bis Di 30.06.2020	—	18:30 bis 21:00 Uhr
C:	Fr 08.05.2020 bis Fr 12.06.2020	—	10:00 bis 12:30 Uhr
	So 21.06.2020	—	10:00 bis 16:00 Uhr
	Fr 26.06.2020 bis Fr 03.07.2020	—	10:00 bis 12:30 Uhr

Focusing und das Innere Team

Durch innere Prozesse Klärung, Selbstbewusstsein und Entscheidungskraft fördern

Die Arbeit mit dem Inneren Team bezieht sich auf die Erfahrung, dass wir uns in bestimmten Lebensfragen zwischen verschiedenen inneren Anteilen hin- und hergerissen fühlen. Wir finden in uns verletzbare und/oder wütende innere Kinder, Elternstimmen wie z.B. innere Kritiker oder Perfektionisten, aber auch souveräne Anteile, die mit Selbstbewusstsein und Einfühlsamkeit, mit Unterscheidungskraft und Konfliktfähigkeit die verschiedensten Situationen meistern können. Dadurch, dass in der Arbeit mit dem Inneren Team jede Stimme für sich gehört wird, kann sie sich differenzierter äußern, ohne dass wir ihr deshalb nachgeben müssten. Wir müssen nicht mehr gegen sie ankämpfen, sondern verstehen ihre Gründe und ihre relative Berechtigung in tieferer Weise. Die verschiedenen Anteile in uns brauchen jeweils eine andere Art des Umgangs mit ihnen, den wir in diesem Kurs erlernen. Innere Kinder brauchen eine Zuwendung, die auf ihre Bedürfnisse eingeht. Problematischen Elternstimmen gegenüber lernen wir, uns freundlich, aber bestimmt abzugrenzen.

Die Arbeit mit der Methode des Focusing unterstützt diese inneren Prozesse. Bestehende Blockaden können sich so auflösen. So wird es dann auch möglich, gute Lösungen für unsere Fragestellungen zu finden.

Jeder Abend ist in sich abgeschlossen und auch einzeln buchbar.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 75,00; Einzeltermin 30,00

Dauer: je 16 Kursstunden, 4 Termine

Kursnummer: 20104

A: Do 16.01.2020 bis Do 06.02.2020 — 19:00 bis 22:00 Uhr

B: Do 13.02.2020 bis Do 05.03.2020 — 19:00 bis 22:00 Uhr

C: Do 12.03.2020 bis Do 02.04.2020 — 19:00 bis 22:00 Uhr

D: Do 23.04.2020 bis Do 14.05.2020 — 19:00 bis 22:00 Uhr

E: Do 28.05.2020 bis Do 04.06.2020 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Do 18.06.2020 bis Do 25.06.2020 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Bewusstsein und Schöpferkraft

Das Geheimnis hinter den „magischen“ Gegenständen

Da gibt es Gegenstände, die eine besondere Wirkung, Ausstrahlung, haben und man fühlt sich regelrecht in ihren Bann gezogen. Wie kommt diese Magie in diese Gegenstände? Wir finden so etwas häufig in der Kunst, wo uns Bilder oder Skulpturen auf diese Weise berühren.

A: Das Geheimnis hinter den „magischen“ Gegenständen
In einem Grundlagen Workshop (Modul A) wollen wir dieser Magie auf den Grund gehen. Hier lernst Du Methoden und Techniken der Wahrnehmungsschulung und der Fokussierung, die zu einem achtsameren Umgang und Denken führen.

In einem Praxisworkshop (Modul B und/oder C) kannst Du darauf aufbauend Dein eigenes magisches Objekt herstellen. Die Praxisworkshops können unabhängig von dem Grundlagen Workshop (Modul A) gebucht werden, wobei dieser das Gesamtverständnis fördert. In dem Praxisworkshop stellen wir auf der Basis von Naturmaterial ein „magisches“ Objekt selbst her. Wir verwenden Naturmaterialien, um in Achtsamkeit und bewusster Manifestation in einen künstlerischen Prozess einzutauchen. Die zwei Praxisworkshops (B, C) bieten Dir zwei unterschiedliche Schwerpunkte an.

B: Entdecke Deine Schöpferkraft (neu) – und erschaffe Dein eigenes *Lichtobjekt* aus hauchzartem selbst hergestellten Pflanzenpapier. Erschaffe Deinen individuellen Lichtanker.

C: Verbinde Dich mit der Sphäre der Engel – und erschaffe Deinen persönlichen *Engelbegleiter* aus hauchzartem selbst hergestellten Pflanzenpapier. Verbinde Dich bewusst mit der Sphäre der Engel und erschaffe Deinen individuellen Begleiter.

Leitung: Joachim Welz, Simone Kamm

Ort: A: Praxis für Psychotherapie & Geomantie, Freiligrathstr. 3, 44791 Bochum;

B+C: Atelier Simone Kamm, Westhoffstr. 10, 46149 Oberhausen

Gebühr in EUR: A: 45,00; B+C: je 90,00 + 15,00 für Material

Dauer: A: 5 Kursstunden, B+C: je 10 Kursstunden, 2 Termine

Kursnummer: 20105

A: Sa 18.01.2020 — 14:00 bis 18:00 Uhr

B: Sa 01.02.2020 — 14:00 bis 18:00 Uhr

Sa 08.02.2020 — 14:00 bis 18:00 Uhr

C: So 02.02.2020 — 14:00 bis 18:00 Uhr

So 09.02.2020 — 14:00 bis 18:00 Uhr

Wer bin ich und was kann ich? Einladung zur Schatzfindung!

Finden Sie Ihre persönlichen Qualitäten, Eigenschaften und Ressourcen

Viel zu oft sagen wir: Ich kann das nicht. Viel zu oft sagen wir: Ich habe das nicht so gut gemacht wie sie/er. Sie kennen das Gefühl, sich nur als Mittelmaß zu fühlen und nichts richtig zu können?

In diesem dreiteiligen Abendseminar lade ich Sie ein, auf Ihre persönliche „Schatzfindung“ zu gehen. Mit Methoden und Mitteln u.a. aus dem systemischen Coaching, der Ergotherapie, der personenzentrierten Beratung und der Gestaltarbeit finden Sie Ihre, vielleicht längst verschollen geglaubten oder noch gar nicht entdeckten Schätze. Freuen Sie sich auf drei Abende, in denen Sie in lockerer und freundlicher Atmosphäre allein und in Gruppenarbeit möglicherweise neue Seiten oder Sichtweisen für sich selbst entdecken können.

Finden Sie z.B.:

- Eigenschaften, von denen Sie glauben, Sie haben sie gar nicht
- Ihre ganz persönlichen Unterschiede zwischen Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung heraus
- heraus, dass Ihre vermeintlich negativen Eigenschaften auch ganz viel Positives enthalten können ... und gar nicht so negativ sind wie immer gedacht

Lassen Sie sich von sich selbst überraschen!

Bitte mitbringen: Ihre eigene, persönliche Schatzkiste (z.B. eine Tasche, Koffer, Dose, Schachtel, Gefäß ...) in der Sie die gefundenen Schätze sammeln möchten.

Leitung: Monika Fiedler

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

Gebühr in EUR: je 90,00

Dauer: je 9 Kursstunden, 3 Termine

Kursnummer: 20106

- A: Mo 20.01.2020 — 18:30 bis 21:00 Uhr**
Mo 17.02.2020 — 18:30 bis 21:00 Uhr
Mo 30.03.2020 — 18:30 bis 21:00 Uhr
B: Mo 04.05.2020 — 18:30 bis 21:00 Uhr
Mo 25.05.2020 — 18:30 bis 21:00 Uhr
Mo 22.06.2020 — 18:30 bis 21:00 Uhr

Systemische Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode

Die systemische Aufstellungsarbeit ist eine hochwirksame Methode, die das Erkennen der inneren Dynamik und die Wirksamkeit alter Muster und Gewohnheiten ermöglicht. Diese wurden zumeist in der Kindheit entwickelt oder wirken seit Generationen im Familienstrom. Der Verwirklichung individueller Ziele und Lebensaufgaben im Beruf wie auch im privaten Leben stehen sie oft im Weg. Erst wenn die dazu gehörigen Gefühle, Bilder, Symptome erkannt und angenommen werden, kann das Alte verwandelt und integriert werden.

Im Dialog und ggf. Rollentausch mit den einzelnen Vertreterpositionen wird Selbsterkenntnis, Wandlung und Integration ermöglicht. Innerer Frieden, Verbundenheit und wache Präsenz stellen sich ein, neue Wege werden sichtbar.

Nun gilt es, neu gefundene Lösungen, die die Lebenskräfte stärken, im Alltag zu erproben. So kann sich die eigene Individualität mit ihrem Lebensentwurf verbinden und ihn in Freiheit schöpferisch entfalten.

Für eigene Aufstellungen sowie bei persönlichen Anliegen bitte vorher mit der Kursleitung in Kontakt treten.

Bitte mitbringen: Kleinigkeit für das gemeinsame Pausenbüffet.

Leitung: Klaus Begall

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

Gebühr in EUR: je 15,00 Seminarteilnahme; je 100,00 eigene Aufstellung

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 20107

A: So 26.01.2020 — 14:00 bis 18:00 Uhr

B: So 01.03.2020 — 14:00 bis 18:00 Uhr

C: So 17.05.2020 — 14:00 bis 18:00 Uhr

D: So 13.09.2020 — 14:00 bis 18:00 Uhr

E: So 11.10.2020 — 14:00 bis 18:00 Uhr

F: So 15.11.2020 — 14:00 bis 18:00 Uhr

Aroma Coaching

Was ist Aroma Coaching? Die Aroma Freedom Technique ist eine sehr effektive Kurzzeit-Coaching-Methode, die vom Psychologen Dr. Benjamin Perkus entwickelt wurde, um negative Emotionen in Kombinationen mit Erinnerungen bewusst zu machen und zu lösen. Entwicklungshemmende Gedanken, Glaubenssätze und Überzeugungen werden oft von unseren Erinnerungskomplexen genährt, diese aufzudecken und positiv zu verändern, ist das Anliegen dieser Methode. Durch den begleitenden Einsatz von speziell ausgesuchten ätherischen Öl-Mischungen wird der Schritt-für-Schritt-Prozess so besonders!

Der Kurs richtet sich an alle, die sich schon lange danach sehnen, stressende Emotionen und Blockierungen in stärkende zu verwandeln. Diese effektive Technik eignet sich hervorragend für einen „emotionalen Hausputz“, um die „angezogene Handbremse“ in Ihrem Leben zu lösen und Ihre Ziele und Wünsche zu erreichen.

An diesem Abend können Sie diese Methode kennenlernen und auch ausprobieren. Jeder Teilnehmer hat innerhalb der Gruppe die Möglichkeit, ein eigenes Thema für sich zu bearbeiten.

Leitung: Eveline Haase

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

Gebühr in EUR: je 25,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 20108

A: Mi 29.01.2020 — 18:30 bis 21:00 Uhr

B: Do 23.04.2020 — 18:30 bis 21:00 Uhr

C: Mi 03.06.2020 — 18:30 bis 21:00 Uhr

Figurentheater im Kulturhaus OSKAR

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

www.marionettenbuehne-hurleburlebutz.de

Aufführungen jeweils Sonntag, 15:00 Uhr, Eintritt 5,00 €

Kartenreservierungen: 0234-280392

Puppenbühne Karfunkelstein, Oskar-Hoffmann-Str. 25,

44789 Bochum · Leitung: Christiane Harrer,

www.karfunkelstein.net · Aufführungen jeweils Sonntag, 15:00 Uhr, Eintritt nach eigenem Ermessen!

Kartenreservierungen: 0234-287169

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.

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

Leitung: Bruno Martin

Ort: Kulturhaus OSKAR, 1. Etage, Praxisgemeinschaft Martin,
Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: je 25,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 20109

A: Mi 29.01.2020 — 19:00 bis 21:15 Uhr

B: Mi 18.03.2020 — 19:00 bis 21:15 Uhr

C: Mi 10.06.2020 — 19:00 bis 21:15 Uhr

INNENAUSBAU · MÖBEL · LADENBAU · TÜREN · TREPPEN · FENSTER

OFFEN FÜR IHRE WÜNSCHE



KORDT

KREATIV
DETAILLIERT
HOCHWERTIG

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

Das Rote Zelt - aus Deinem Kraftzentrum als Frau leben

Das Leben ist jetzt! Und es ist einmal.

Wie möchte ich dieses kostbare Leben gestalten?

Wie achte ich meinen Körper und lebe in Einklang mit seinem Rhythmus, so dass ich entspannt und frisch bleibe? Wie pflege ich eine nährenden Beziehung? Wie gebe ich meinen einzigartigen Beitrag für die Welt?

Ein ganz wichtiger Schlüssel zu meiner Kraft und Schönheit als Frau liegt in der Beziehung zu meinem Schoßraum und zu meiner Sexualität. Dort liegt die Quelle meiner Schöpferkraft und Freude.

So lade ich Dich von Herzen ein zum Roten Zelt, einem heilenden Raum von Frauen für Frauen, in dem wir einander unterstützen, dass jede ihre eigene Wahrheit erkennen und leben kann.

In den fünf Monaten gehen wir an verschiedene Themen heran, lassen Altes los und laden immer mehr das ein, was uns entspricht und was wir uns wünschen. Du bist herzlich eingeladen, den ganzen Weg mit uns zu gehen! Gleichzeitig bist Du auch willkommen, wenn Du nur zu bestimmten Themen dazu kommst.

Kurszeiten: Fr 19:00 bis 22:00 Uhr, Sa 10:00 bis 17:00 Uhr

Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken

A: Mein wunderbarer Körper

B: Die weibliche Sexualität

C: Eine nährenden Beziehung

D: In Liebe leben

E: Mein Beitrag für die Welt

Leitung: Mari Sawada

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

Gebühr in EUR: je 130,00; A-E: 550,00

Dauer: je 12 Kursstunden, 2 Tage

Kursnummer: 20110

A: Fr 31.01.2020 bis Sa 01.02.2020

B: Fr 28.02.2020 bis Sa 29.02.2020

C: Fr 17.04.2020 bis Sa 18.04.2020

D: Fr 08.05.2020 bis Sa 09.05.2020

E: Fr 05.06.2020 bis Sa 06.06.2020

Abenteuer Intimität

Intimität - körperlich wie seelisch - ist ein Abenteuer, ein Wagnis. Mich wirklich so zu zeigen wie ich bin, erfordert Mut und ist oft von der Angst begleitet, abgelehnt zu werden. Als Kind haben wir gelernt, nur die gewünschten Seiten unserer Persönlichkeit auszudrücken und wesentliche Teile zu verbergen, um geliebt zu werden. Diese erlernte Einschränkung macht mich einsam, da niemand sieht, wer ich wirklich bin.

Wie komme ich aus diesem Muster heraus und gehe Risiken ein, meinem Partner und mir selbst wirklich nahe zu sein mit klarem Ja und Nein? Und wie kann ich meinen Partner und mich wirklich sehen, ohne meine Projektionen?

Der Kurs richtet sich an Paare und Singles, die endlich ganz sie selbst sein wollen.

Themen:

- A:** Transparente, einfühlsame Kommunikation
- B:** Sexualität als bewussten, offenen Begegnungsraum
- C:** Freiheit und Verbindlichkeit
- D:** Altes loslassen und Neues einladen
- E:** In Dankbarkeit und Liebe leben

Leitung: Mari Sawada

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum
Gebühr in EUR: je 80,00; A-E: 350,00

Dauer: je 8 Kursstunden

Kursnummer: 20113

A: So 02.02.2020 — 10:00 bis 17:00 Uhr

B: So 01.03.2020 — 10:00 bis 17:00 Uhr

C: So 19.04.2020 — 10:00 bis 17:00 Uhr

D: So 10.05.2020 — 10:00 bis 17:00 Uhr

E: So 07.06.2020 — 10:00 bis 17:00 Uhr

Naturheilpraxis



Gabriele Fischer Heilpraktikerin

- Traditionelle Chinesische Medizin
- Akupunktur - Tuina Massage - Qigong
- Rhythmische Einreibung nach Wegmann/Hauschka
- Dorn - Breuss - Therapie

*Die Hektik des Alltags hinter sich lassen, Stress abbauen,
die Lebensenergie - Qi im Körper erfahren
und die Selbstheilungskräfte anregen.*

Freiligrathstraße 3 · 44791 Bochum · Fon 0151/11 66 76 40
www.naturheilpraxis-gabriele-fischer.de

Heilung verletzter Emotionen - Ein Weg zu unserer wahren Größe

Wir sind gefangen im Kopf, anstatt im Herz zu leben. Das Herz wird eng, wenn der Kopf uns sagt was wir können, was wir nicht können, was wir sollen oder müssen. Unser Blick wird eng, unsere Welt wird klein und unsere Angst wird groß.

Die verletzten Emotionen aus unserer Vergangenheit blockieren den Zugang zu unserem Herzen und unserer Intuition und begrenzen uns in unserem wahren Sein. Was in unserer Vergangenheit als „Schutz“ für unsere Person von uns unbewusst erschaffen wurde macht uns tatsächlich zum Sklaven unser selbst.

Wenn wir uns als freie Menschen entfalten wollen, sind wir aufgefordert diesen Missstand aufzulösen. Dazu dürfen wir uns unseren Blockaden stellen, die wie eine Mauer um unser Herz liegen. Wenn wir das tun findet Heilung in uns statt und führt zu innerem Frieden und Ruhe, woraus wir unser großes Potential erkennen und entwickeln können. Die Heilung unserer unterdrückten und unbewussten Emotionen bewirkt das Auflösen der Mauer um unser Herz und das Erlangen unserer wahren Identität. In diesem Kurs wollen wir diesen Weg beschreiten.

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: je 15,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 20114

A: Mi 05.02.2020 — 19:00 bis 21:30 Uhr

B: Mi 04.03.2020 — 19:00 bis 21:30 Uhr

D: Mi 06.05.2020 — 19:00 bis 21:30 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

Schluss mit Funktionieren!

Was treibt uns dazu, stets mehr zu leisten, als uns eigentlich gut tut? Täglich treiben wir unseren Körper an, immer mehr zu geben, schneller und effizienter zu sein. Wir wollen gerne viele Anforderungen wie Familie, Job, Freizeit und Hobbies möglichst ständig unter einen Hut bringen. Auf Dauer kann uns eine solche Lebensgestaltung auslaugen, erschöpfen und vielleicht auch krank machen.

Wenn Sie merken, dass es dringend an der Zeit ist, etwas zu verändern, werden Sie an diesem Tag die Gelegenheit bekommen, unter anderem mit Techniken aus der Systemischen Therapie wie z. B. dem therapeutischen Tetralemma wichtige Entscheidungen zu führen und vielleicht zu treffen.

In diesem Tagesseminar erfahren Sie auch, woran Sie bei sich selbst eventuell vorhandene Stresssymptome erkennen, wie diese auf unser System von Körper, Geist und Seele wirken und was Sie dagegen tun können. Weiterhin üben wir gemeinsam einfache, leicht umzusetzende Übungen in Entspannung, Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und bewusstem Atmen ein. Regelmäßig angewendet werden die Kursinhalte Ihnen helfen, Ihren Stresslevel dauerhaft zu reduzieren. Mit der Zeit können Sie dann feststellen, dass das Leben viel schöner, bunter, freudiger ist, wenn Sie selbst Ihr Leben gestalten statt einfach nur zu funktionieren.

Leitung: Tatjana Enns

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

Gebühr in EUR: je 60,00

Dauer: je 7 Kursstunden

Kursnummer: 20115

A: So 09.02.2020 — 10:00 bis 16:00 Uhr

B: So 29.03.2020 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Die Heldenreise des Mannes

Info- und Erlebnisabend für Männer

Das, was einen Mann tief in seiner Seele berührt, ist der Kontakt zum Wesen seines Mannseins. In unserer Entwicklung zum Mann fehlte uns oft der Kontakt zum Vater oder Mentor, die uns das Männliche erfahrbar und begreifbar machten. Männer bleiben oft bis ins hohe Alter am Weiblichen orientiert und spüren mehr oder weniger bewusst einen Mangel an männlicher Identität.

An diesem Abend öffnen wir den Raum für das Thema der Heldenreise und der initiatischen Männerarbeit, dabei schauen wir auf wesentliche Fragen wie:

- Welche Kernerlebnisse braucht ein Mann, um seine Identität als Mann zu finden?
- Was bedeutet männliche Initiation für den Einzelnen und für die Gemeinschaft?
- Wie ist meine Persönlichkeit und was mein Wesen?

Wir tauschen uns aus, gehen auf Fragen ein und haben Raum für lebendige Erfahrungen im Kreis der Männer. Walter Mauckner informiert zudem über die Seminarreihe „Die Heldenreise des Mannes“. Ausführliche Informationen zur „Heldenreise des Mannes“ auch unter www.zipat.de/heldenreise-des-mannes.45608.html

Leitung: Dr. Matthias Scharte

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 20112

Mi 12.02.2020 — 19:00 bis 21:30 Uhr

Ätherische Öle - Emotionen in Balance bei Stress, Beruf, Sport, Freizeit und Familie

Fühlen Sie sich gestresst? Sie können nicht entspannen? Bricht Ihr Gefühlskonstrukt manchmal zusammen?

Zur Stressbewältigung können reine ätherische Öle wunderbar eingesetzt werden. Stress kann durch Einatmen ätherischer Öle mittels Diffuser reduziert werden, ganz einfach im Büro oder in der Küche beim Kochen. Eine weitere einfache Möglichkeit ist das Verreiben auf der Haut und tiefes Einatmen, z.B. auf der Heimfahrt, im Auto, so ganz nebenbei. Das spart den Wutausbruch an der roten Ampel oder den Ärger über den Vorfahrenden.

Endlich mal wieder Ein- oder Durchschlafen? Auch hier wirkt ein ätherisches Öl wahre Wunder. Zu nah am Wasser gebaut? Hier hilft ein emotionales ätherisches Öl. Und alles ohne Risiken und Nebenwirkungen!

An diesem Abend werden verschiedene ätherische Öle zum Ausprobieren vorgestellt.

Bitte mitbringen: 5,00 Euro für die zu probierenden Öle

Leitung: Ingo Rasche

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

Gebühr in EUR: je 15,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 20116

A: Mo 17.02.2020 — 19:00 bis 21:30 Uhr

B: Mo 22.06.2020 — 19:00 bis 21:30 Uhr

Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln

Warum musste mir das passieren? Warum geschieht mir immer wieder das Gleiche? An diesen Abenden erforschen wir diese Fragen und erkennen, wie wir Änderungen in unserem Leben erzielen können. Dabei werden wir zunächst entdecken, in welchem Ausmaß unser Leben von ganz individuellen Lebensmustern bestimmt wird. Einem anderen Menschen passiert nicht das Gleiche wie mir, weil er mit anderen Themen verbunden ist. Jeder Mensch trägt einen individuell gepackten Rucksack mit sogenannten Schattenthemen mit sich rum. Bei den Schattenthemen kann es sich um verdrängte oder unterdrückte Gefühle sowie um abgespaltene oder nicht genügend gelebte Bedürfnisse handeln. Als Schatten können auch ungünstige Einstellungen und Glaubenssätze in uns wirken oder innere Anteile mit unbewussten Absichten, die im Widerspruch zu unseren bewussten Zielsetzungen stehen. Dieses in uns Lebende zieht in der Außenwelt Ereignisse an, die auf es aufmerksam machen. Dies wiederholt sich so lange, bis wir uns des jeweiligen Themas genügend bewusst werden und uns ihm stellen. Anhand unseres individuellen Schicksals, welches sich in unseren Lebensmustern zeigt, können wir erkennen, was in uns lebt und der Zuwendung bedarf.

An diesen Abenden lernen wir Methoden eines angemessenen Umgangs mit unseren Schattenthemen, wodurch es uns gelingen kann, diese Themen zu erlösen und die problematischen Lebensmuster zu verwandeln.

Leitung: Bruno Martin

Ort: Kulturhaus OSKAR, 1. Etage, Praxismgemeinschaft Martin, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 20117

A: Mi 19.02.2020 — 19:00 bis 22:00 Uhr

B: Mi 22.04.2020 — 19:00 bis 22:00 Uhr

C: Mi 17.06.2020 — 19:00 bis 22:00 Uhr



Zurück zum Körper - Zurück zu uns selbst

Übungen aus der Energetischen Körperpsychotherapie und der körperorientierten Hypnose-therapie - zum Kennenlernen

Unsere extrem kopfgesteuerte Lebensweise - basierend auf alten, kindlichen Prägungen - lässt uns von uns selbst dissoziieren und erzeugt andauernde Stresszustände, die sich psycho-emotional auswirken, z.B. als Ängste, Depressionen, Selbstwertprobleme, Erschöpfung, Beziehungsprobleme, psychosomatische Symptome. Abgespalten von der selbstregulierenden Weisheit unseres Körperbewusstseins suchen wir im Außen, d.h. im (begrenzten) Verstand nach Veränderungsmöglichkeiten. Doch um individuell stimmige Lösungen zu finden und nachhaltig wirksam zu verankern und umzulernen, ist die Verbindung zu unserer körperlichen Wahrnehmung, unseren Gefühlen und fünf Sinnen, unerlässlich, was die moderne Hirnforschung hinreichend belegt.

An diesem Nachmittag verbinden wir uns mithilfe einfacher, dynamischer und stiller Übungen mit unserer Lebensenergie. Über Bewegung, Stimmausdruck, Atmung und Achtsamkeit erspüren wir vielleicht unbewusste Lebendigkeit, Gefühle und Impulse. Im Hier und Jetzt unserer Körperlichkeit wachsen Empfindungsfähigkeit, Ichstärke, Stimmigkeit und Gelassenheit, sowie die Verbundenheit mit uns selbst und Anderen.

Der Kurs stellt bis auf eine spielerische Entdeckerfreude und der Bereitschaft sich auf Erfahrungen einzulassen keine speziellen Anforderungen an die Teilnehmer.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch, Yogamatte (falls vorhanden), Decke und Kissen

Leitung: Frank König

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 20118

A: Sa 22.02.2020 — 13:00 bis 17:00 Uhr

B: Sa 02.05.2020 — 13:00 bis 17:00 Uhr

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR-8-Wochen-Kurs

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR nach Prof. Jon Kabat-Zinn ist ein wissenschaftlich anerkanntes und wirksames Programm, Stress abzubauen und körperliches sowie geistiges Wohlbefinden zu fördern. Im Zentrum steht die Schulung der Achtsamkeit im Alltag und in der täglichen Meditationsübung. Die Fähigkeit, achtsam zu leben, kann erlernt werden und sich durch regelmäßiges Üben zu einer starken geistigen Kraft entwickeln, die auch spirituelle Erfahrungen eröffnen kann. Durch die Praxis der Achtsamkeit werden automatisierte Reaktionsweisen auf innere und äußere Stressfaktoren aufgedeckt. Dies ermöglicht, innezuhalten und so den Herausforderungen des Lebens mit mehr Gelassenheit, Klarheit und Akzeptanz zu begegnen.

Der Kurs vermittelt die drei achtsamkeitsbasierten Grundübungen zur Stressreduktion, die in der kleinen Gruppe gemeinsam eingeübt und zu Hause weiter vertieft werden.

Inhalte:

- Bodyscan (eine Körperwahrnehmungsübung)
- Geleitete Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen und Gehen
- Körperarbeit mit sanften Übungen aus dem Yoga
- Kurzvorträge und Gruppengespräche zu: Stressentstehung, Stressbewältigung und Wahrnehmung, konstruktiver Umgang mit schwierigen Gefühlen und Gedanken, Achtsame Kommunikation, Integration von Achtsamkeit in den Alltag

Die Teilnehmenden sollten bereit sein, täglich 30 bis 45 Minuten zu Hause zu üben. Unterstützung hierfür liefert ein ausführliches Kurshandbuch und eine angeleitete Übungs-CDs. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein persönliches Vorgespräch zum gegenseitigen Kennenlernen. Hier können auch konkrete Fragen zum Kurs besprochen werden.

Bitte mitbringen: eine Yoga-Matte oder eine Decke

Leitung: Wilfried Ranft

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

Gebühr in EUR: 250,00

Dauer: 31 Kursstunden, 9 Termine

Kursnummer: 20111

Mo 02.03.2020 bis Mo 06.04.2020 — 19:00 bis 21:30 Uhr
Sa 18.04.2020 — 10:00 bis 16:00 Uhr
Mo 20.04.2020 bis Mo 27.04.2020 — 19:00 bis 21:30 Uhr

Tag der Achtsamkeit

„Der Weg zu allem Großen geht durch die Stille.“

Friedrich Nietzsche

Der Tag der Achtsamkeit ist geeignet für alle, die einen MBSR-Kurs absolviert und alle, die bereits etwas Erfahrung in der Meditation haben. Angeleitete Meditationen führen durch den Tag des Schweigens. Das gemeinsame Meditieren im Sitzen, Stehen, Liegen und Gehen ohne Gespräche und Ablenkung ermöglicht es, Erfahrungen zu vertiefen. In Stille mit dem zu sein, was gerade ist und zuzulassen, dass Dinge sich entfalten.

Für Teilnehmende des laufenden MBSR-Kurses ist der Tag der Achtsamkeit gebührenfrei.

Bitte mitbringen: eine Yogamatte, eine Decke, Meditationskissen oder -bank (falls vorhanden), bequeme Kleidung

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: je 45,00

Dauer: je 7 Kursstunden

Kursnummer: 20119

A: Sa 07.03.2020 — 10:00 bis 16:00 Uhr

B: So 21.06.2020 — 10:00 bis 16:00 Uhr



**WEITER
BILDUNGS
ANGEBOTE
IN BOCHUM**

**Clownerie
Schauspiel
Figurentheater
Märchen erzählen**

Infos: 0234-284080 www.figurentheater-kolleg.de

Persönlichkeitsentwicklung als Basis eines glücklichen, erfolgreichen Lebens

Unser Glück und unser Erfolg im Leben hängen zum großen Teil von unseren persönlichen Fähigkeiten, Qualitäten und Charaktereigenschaften ab. In manchen Lebensbereichen sind wir in einer Kindrolle verblieben, mit entsprechend ungünstigen Folgen. Aber auch die zur Kompensation eingenommene polare Elternrolle führt zu keinen befriedigenden Ergebnissen.

Wenn wir uns den Aufgaben der Selbsterkenntnis und der Arbeit an uns selbst wirklich stellen, werden wir überrascht sein, wie klar sich das Notwendige und Weiterführende zeigen kann. In diesem Kurs werden wir erkennen, worin unsere blinden Flecken bislang bestanden haben, und wir werden entscheidende Hinweise dafür bekommen, wo wir ansetzen können, um effektiv an uns zu arbeiten. Dabei bietet das Modell der zwölf Lebensprinzipien interessante Anregungen dafür, die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln. Die positiven Wirkungen der Arbeit an uns selbst werden wir bald in unserem Alltag wahrnehmen können.

Leitung: Bruno Martin

Ort: Kulturhaus OSKAR, 1. Etage, Praxisgemeinschaft Martin,
Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 75,00

Dauer: 16 Kursstunden, 4 Termine

Kursnummer: 20120

Mi 25.03.2020 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Mi 29.04.2020 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Mi 27.05.2020 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Mi 24.06.2020 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Raus aus dem Gedanken-Karussell

Vor lauter Gedanken nicht einschlafen können, immer wieder an bestimmte Probleme, Situationen und Personen denken müssen und keine Lösung finden? Das muss nicht mehr sein!

Im Rahmen dieses Sonntags-Workshops lernen Sie einfache alltags-taugliche Techniken kennen, die das permanente Grübeln stoppen. Wenn Ihnen erst einmal bewusst wird, was Sie den ganzen Tag über so denken, dann haben Sie die Wahl - es weiter so laufen zu lassen wie bisher oder sich für andere, neue Gedanken zu entscheiden. Welche direkte Auswirkung Ihre Gedankenwahl auf Ihr Leben hat, erfahren und erleben Sie in diesem Workshop ganz konkret.

Neben den theoretischen Inhalten zur Funktionsweise unseres Gehirns stehen auch Entspannungsübungen, Meditation und Selbsthypnose auf dem Seminarplan.

Leitung: Tatjana Enns

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

Gebühr in EUR: je 60,00

Dauer: je 7 Kursstunden

Kursnummer: 20121

A: So 05.04.2020 — 10:00 bis 16:00 Uhr

B: So 17.05.2020 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Humor und Gesundheit - Freude ist der erste Schritt zum Glück

Es gibt Situationen, in denen einem scheinbar alles gelingt und ein Lachen Berge versetzen kann. Dann gibt es Momente, in denen einem alles negativ vorkommt und die Berge unüberwindbar erscheinen. Hier ist der Humor besonders wichtig, da er Wege für eine bessere Kommunikation eröffnet.

Ob im Beruf oder beim Einkaufen, es finden sich überall lustige Gelegenheiten, mehr Freude zu empfinden und humorvoller zu sein. Das Lachen ist dafür gedacht, um Stress abzubauen, Schmerzen und andere Symptome zu lindern und unzählige Glückshormone im Körper freizusetzen.

In diesem Seminar schöpft die Heilpraktikerin und Clownin Antje Kordts aus 23 Jahren Berufserfahrung im Umgang mit Schmerzpatienten und stressbedingten Erkrankungen. Lernen Sie anhand von vielen praktischen Übungen, wie Sie diese lebensfrohe Seite in sich entfalten und in Ihren Alltag integrieren können.

- Herz- Achtsamkeitstraining
- Entdecke Deinen inneren Clown
- Vom Zauber kleiner Glücksmomente
- Ein bis zwei Requisiten sind genug
- Tanzen in den 5 Elementen

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,

Dr.-C.-Otto-Str. 134, 44879 Bochum

Gebühr in EUR: 95,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 20122

Sa 02.05.2020 — 10:00 bis 17:00 Uhr



Rudolf Steiner Schule
Bochum



*Die Waldorfschule
für Ihr Kind.*

Info-Veranstaltung II

für die Eltern der Schulanfänger 2020
und andere Interessierte

24. + 25. Januar 2020

Fr 19 Uhr Sa 10 – 13 Uhr

Schwerpunkte: Mathematik, Naturwissenschaften,
künstlerische und handwerkliche Fächer



www.rss-bochum.de

Gemeinsam Rat aus der geistigen Welt einholen

Wie bildet man örtliche Arbeitskreise?

Vielerorts suchen und pflegen Menschen das Gespräch mit der geistigen Welt und der lebendigen Erde, um so auch den geistigen Schulungsweg gemeinsam zu gehen. Sie suchen Rat und Weisheit von dort, um es in ihr Leben einfließen zu lassen. Das kann in Institutionen, wie z.B. Schulen geschehen, aber auch unter Menschen privat, die dadurch zu Freunden werden.

In dem Seminar wird das wesentliche Handwerkszeug vermittelt, damit die Gruppe einer solchen Arbeit selbständig Raum geben und sie fortführen kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Offenheit. Die Schritte der Gruppenmeditation werden mit den Teilnehmenden zusammen am Beispiel einer Forschungsfrage durchgegangen:

- eine gemeinsame Fragestellung an die geistige Welt finden
- einen Ort finden, an dem die Frage zu stellen aussichtsreich ist
- innere Haltung und Aufmerksamkeit während der Meditation
- gemeinsame Auswertung der Ergebnisse
- Formulieren weiterführender Fragen

Die vorgestellte Methode ist überall universell anwendbar, wo guter Rat aus der geistigen Welt wertvoll und erwünscht ist. Die spätere Teilnahme an bereits bestehenden Arbeitsgruppen kann vermittelt werden, es können auch eigene Gruppen gegründet werden.

A: Vortrag

B: Seminar

Leitung: Dr. Gregor Arzt

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

Gebühr in EUR: A: 15,00; B: 230,00

Dauer: A: 4 Kursstunden; B: 16 Kursstunden, 2 Tage

Kursnummer: 19250

A: Fr 17.01.2020 — 19:00 bis 22:00 Uhr

B: Sa 18.01.2020 — 10:00 bis 20:00 Uhr

So 19.01.2020 — 10:00 bis 14:00 Uhr



Freies
Bildungs
werk

Zum Verschenken schön

Geschenk-Gutscheine

...für Veranstaltungen aus dem Programm des
Freien Bildungswerks erhalten Sie in unserem Büro

Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum
www.fbw-bochum.de

Kraftplätze in Haus und Garten

Gestaltung und Nutzung eines persönlichen Kraftplatzes

Kraftplätze sind Orte, an denen man sich entspannen, neue Energien tanken oder in Kontakt mit höheren Wirkungskräften kommen kann. Zu allen Zeiten haben Menschen für sich Kraftplätze gestaltet und es gibt auch bei uns Traditionen, um Orte zu einem Kraftplatz umzugestalten. Bei einer Kraftplatzgestaltung wird durch gezielte Auswahl eines bestimmten Ortes und durch seine Gestaltung ein Resonanzort für ein persönliches Ziel oder ein Thema geschaffen. Über die Gestaltung des Kraftortes und seine Aktivierung soll ein Impuls manifestiert werden, um die gewünschten Ziele auch auf die Ebene der nichtstofflichen Dimension zu übertragen. Dadurch besteht die Möglichkeit, auch auf feinstofflicher Ebene eine Unterstützung für die persönlichen Ziele und Wünsche zu bekommen.

In diesem Seminar werden einige der Grundregeln und Traditionen vorgestellt, die für eine Kraftplatzgestaltung wichtig sind. Ziel ist es, Anregungen zu geben, wie man auch im eigenen Umfeld einen persönlichen Kraftplatz gestalten kann.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 20,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 20123

Mi 22.04.2020 — 19:00 bis 21:30 Uhr

Naturwanderung und Meditation zum Thema Loslassen

Wo und wie die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen können

Inmitten schönster Natur spazieren wir in Witten gemeinsam zu einem Ort, an dem die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen und helfen uns von altem Ballast zu befreien. An diesem Ort befindet sich ein alter Energiepunkt von Witten.

In dieser Naturführung zu einem speziellen Kraftplatz mit Meditation vor Ort werden wir leichter ins Loslassen kommen. Wir lernen die Erdkraft zu spüren und mit ihr zu arbeiten. Die Erdkräfte und Naturwesen können uns unterstützen, wenn wir uns bewusst, liebevoll und wertschätzend auf sie einlassen. Nach einer kurzen Einleitung gehen wir über ins kontemplative Spüren, Wahrnehmen, Verbinden und Loslassen. Mit der Methode der kontemplativen Naturmeditation wollen wir unser Ziel erreichen: Erspüren eines

besonderen Ortes, Naturverbindung aufbauen und ins innere Ent-rümpeln kommen, diese Form der Naturmeditation kennenlernen oder vertiefen, als eine Möglichkeit der Persönlichkeitsentfaltung und -entwicklung.

Diese Naturwanderung ist offen für jeden. Es sind keine Vorkennt-nisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Verpflegung, wettergerechte Kleidung, evtl. Sonnen- und Insektenschutz, Sitzunterlage

Leitung: Undine Hossmann

Ort: Treffpkt.: Parkplatz Rittergut Haus Herbede,

Von-Elverfeldt-Allee 12, 58456 Witten Herbede

Gebühr in EUR: 27,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 20124

Sa 25.04.2020 — 10:00 bis 14:00 Uhr

Kraftorte der Natur

Heilsame Plätze erspüren und ihre Energie erfahren

Warum fühlen wir uns am Meer oder an einem See mit Blick auf die Berge so wohl? An diesen „Übergängen“ treffen die Lebensströme der Landschaft zusammen.

Guntram Stoehr führt Sie in dem Vortrag an Orte, wo die Natur-energie am stärksten ist. Er porträtiert lebenskraftstarke Land-schaften wie Waldrand, Seeufer, offene Täler oder Küsten und zeigt, welche Landschaftsbereiche besonders wohltuend sind. Mit diesem Wissen können gute Orte für das „Waldbaden“ gefunden werden, denn nicht jeder Platz in der Natur ist dafür geeignet. So kann man Orte voller Lebenskraft entdecken und beim „Kraftort-baden“ von den unsichtbaren Kräften der Erde und des Kosmos profitieren.

Guntram Stoehr ist Architekt und einer der bekanntesten Geo-manten im deutschsprachigen Raum. Seit 20 Jahren beschäftigt er sich intensiv mit der Wirkung von Kraftfeldern in der Landschaft. Er vermittelt sein tiefes Erfahrungswissen in geomantischen Rei-sen und Seminaren sowie in seiner Akademie für Geomantie und Vastu.

Leitung: Guntram Stoehr

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

Gebühr in EUR: 10,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 20125

Mi 29.04.2020 — 19:00 bis 21:30 Uhr

Naturwanderung und Meditation zum Thema Neuanfang

Wo und wie die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen können

Wir spazieren inmitten schönster Natur in Witten, gemeinsam zu einem Ort, an dem die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen und helfen können, ins Neue, in die Erneuerung zu kommen.

In dieser Naturführung zu einem speziellen Kraftplatz mit Meditation vor Ort, werden wir leichter ins Neue und in die Erneuerung kommen. An diesem Ort befindet sich ein alter Energiepunkt von Witten. Wir lernen, diese Erdkraft zu spüren und mit ihr zu arbeiten. Nach einer kurzen Einleitung gehen wir über ins Spüren, Wahrnehmen, Verbinden und Erneuern. Unser Ziel: Erspüren eines besonderen Ortes, Naturverbindung aufbauen und ins innere Erneuern kommen, diese Form der Naturmeditation kennenlernen als eine Möglichkeit der Persönlichkeitsentfaltung und -entwicklung. Diese Naturwanderung ist offen für jeden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: feste Schuhe, Schreibutensilien, Wasser zum Trinken, wettergerechte Kleidung, evtl. Insektenschutz, Sitzunterlage

Leitung: Undine Hossmann

Ort: Witten Borbach, genauer Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

Gebühr in EUR: 25,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 20126

Mi 06.05.2020 — 18:00 bis 21:00 Uhr

Waldführung - Kraft aus der Natur schöpfen

Waldführung lädt nicht nur dazu ein, den Wald mit allen Sinnen zu erfahren, sondern auch, die Natur als Spiegel der eigenen Person zu erleben. Dabei greifen wir auf die Erfahrungen und das Wissen der Naturvölker zurück die in der Verbindung mit der Natur einen Schlüssel zur Heilung sahen.

Übungen wie der Fuchsgang und Eulenblick helfen, sich mit der Natur zu verbinden und sich selbst als einen Teil der Natur zu spüren. Die Naturmeditation schärft die Sinne und lässt uns tiefer in den Wald eintauchen. Durch die Verbindung mit der Natur können wir die Verbindung zu unserem eigenen Selbst erfahren.

Wer das Naturthema weiter vertiefen möchte kann das in dem Kurs „Auf der Spur der Naturwesen“ am 07.06.20 tun.

Bitte mitbringen: wettergerechte Bekleidung, bei Bedarf Insektenschutz und eine Sitzunterlage, Schreibzeug für Notizen und Verpflegung

Leitung: Joachim Welz

Ort: Treffpunkt: Sternwarte, Obernbaakstr. 25,
44797 Bochum

Gebühr in EUR: je 45,00

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 20127

A: So 10.05.2020 — 10:00 bis 14:00 Uhr

B: So 17.05.2020 — 10:00 bis 14:00 Uhr

Geomantische Wanderungen entlang des Hellweges

Drüggelter Kapelle und Abschnitt Unna

Der Hellweg, ein alter Kultur-, Handels- und Lernweg, wird in dieser Exkursionsreihe etappenweise zwischen Weser und Rhein erkundet. Die ersten Etappen waren Corvey an der Weser, der Soester Raum und das Ruhrgebiet um Wattenscheid und Essen.

Auf mehrfachen Wunsch hin wiederholen wir die Exkursion zur Drüggelter Kapelle bei Delecke gegenüber von Soest und Umgebung. Die Kapelle ist eine frühe, fast archaisch anmutende Rundkapelle mit einer geheimnisvollen, wunderbaren Akustik. So kann der Eindruck von ursprünglichen und noch „naturverbundenen“ Kräften im eigenen Inneren entstehen. Anschließend geht es über den Haarstrang in den Raum Unna. Hier werden wir den alten Hellweg ein Stück zu Fuß begehen...

Die Erkundungsreihe entlang des Hellweges ist als ein kombiniertes Wander-, Pilger-, und Übungs-Seminar gedacht. Auf unseren Wegen werden wir Landschafts-Wahrnehmungen und Meditations-Zeiten haben und uns am Ende des Tages über unsere Wahrnehmungen und Impulse austauschen.

Neu hinzukommende Teilnehmer sind herzlich willkommen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Tages-Rucksack mit der gesamten Tagesverpflegung, gutes Schuhwerk und wettergerechte Kleidung

Leitung: Klaus Weithauer, Andrea Roßlan-Brandt

Ort: Drüggelter Kapelle, Parkplatz, Kapellenweg 14,
59519 Möhnesee

Gebühr in EUR: 45,00

Dauer: 11 Kursstunden

Kursnummer: 20128

Sa 16.05.2020 — 10:00 bis 20:00 Uhr

Feen, Elfen, Trolle - Auf der Spur der Naturwesen

Wir kennen sie aus Märchen und Sagen: Gnome, Nixen, Feen, Elfen, Zwerge und Trolle, aber wer sind diese ätherischen Wesen, die die Erde, die Bäume und Pflanzen, das Wasser beseelen? Sie leben mit uns und unter uns auf der Erde, aber in der Regel können wir sie mit dem bloßen Auge nicht wahrnehmen. Diese feinstofflichen Wesen haben keinen physischen Körper, wirken aber unmittelbar auf die Erde ein. Öffnen wir uns diesen Wesen mit dem Herzen, zeigen sie uns ihre „Schätze“ und Weisheiten. Die Naturwesen sehnen sich danach von uns wieder bewusst wahrgenommen zu werden und mit uns zusammen zu arbeiten.

Die Teilnahme an dem Kurs Waldführung (10.05. oder 17.05.) bietet einen guten Einstieg in das Thema!

Bitte mitbringen: wettergerechte Bekleidung, eine Sitzunterlage, Schreibzeug für Notizen und Verpflegung

Leitung: Joachim Welz

Ort: Treffpunkt stand bei Drucklegung noch nicht fest

Gebühr in EUR: 45,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 20129

So 07.06.2020 — 10:00 bis 14:00 Uhr

Die Wiege des Ruhrgebiets erkunden und erleben

Eine geomantische Führung entlang der Ruhr und im Muttental

In der Geomantie beschäftigt man sich mit der Verbindung des Menschen zu seiner Region und zur Erde. Dabei werden die Kräfte der Natur und der äußeren Gestaltung des Menschen, die im Ruhrgebiet auf die Menschen einwirken, beschrieben und entschlüsselt.

Bei dieser geomantischen Führung entlang der Ruhr soll die energetische Ursprungsquelle des Ruhrgebiets vorgestellt und praktisch erkundet werden. Im Vordergrund stehen die anregenden Wirkungen und spirituellen Kräfte des Ruhrgebiets und die Vermittlung der geomantischen und spirituellen Qualitäten der Flussniederung der Ruhr und der Ruhrhöhen im nahen Umfeld des Muttentals. Darüber hinaus können bei einem Besuch des Nachtigallenstollens im Museum „Zeche Nachtigall“ die energetischen Qualitäten des ursprünglichen Bergbaus im Ruhrgebiet nacherlebt werden.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, 7,00 EUR für den Eintritt ins Museum und den Besucherstollen

Leitung: Reiner Padligur

Ort: Besucherparkplatz, Nachtigallstr. 21, 58452 Witten

Gebühr in EUR: 80,00

Dauer: 10 Kursstunden

Kursnummer: 20130

Sa 13.06.2020 — 10:00 bis 19:00 Uhr

TIGERPALAST HERNE

Kinder- und Figurentheater

Zentral gelegen am Sportpark Eickel im Hause
des Kulturzentrums "Der Heisterkamp"

Aufführungen jeden Sonntag

Für Kinder im Alter von 3 bis 12 Jahren und interessierte Erwachsene
Kindergärten und Schulen können eigene Termine vereinbaren!

Theaterworkshops für Kids zwischen 10 und 14 Jahren

Kurse in modernen urbanen Sportarten
wie Freerunning oder Stockkampf - die Kunst des Streitens

TIGERPALAST HERNE

Das Kindertheater in Herne Wanne-Eickel

Heisterkamp 62 - 44652 Herne

Tel.: 02325-35632

mobil 0172-282 199 7

Ansprechpartner: Bernd Staklies

tigerpalastherne@t-online.de

www.tigerpalast-herne.de

Der "Tigerpalast" ist eine Initiative
des Kindertheaters "pappmobil"
und wird von ihm und dem
Kulturverein Tigerpalast e.V. getragen.



Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du wirklich bist

Einladung zur Herzmeditation

Wir haben einen Körper, mit dem wir uns identifizieren. Wir haben eine Geschichte zu diesem Körper, die wir mitgebracht haben und die wir wie in einem Film ablaufen lassen und „erleben“.

Aber wer sind wir wirklich ohne diesen Körper und diese Geschichte? Diese Antwort finden wir in unserem Herzen.

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 diese Anbindung alte Muster erkennen und transformieren. Wir nutzen dabei die Kraft des Feldes, das von der Gruppe aufgebaut wird. Wir wollen tief in uns selbst hineinschauen, um zu sehen, was wir brauchen, um in den eigenen Frieden zu gelangen. Wir kreisen unser aktuelles Thema ein und nehmen es mit in die Meditation in unseren Herzraum. Auf diesem Weg kann Heilung in uns entstehen und wir können erkennen, wer wir wirklich sind. Wir können den inneren Frieden in uns finden, nach außen tragen und aus ihm heraus unser Leben gestalten.

Leitung: Joachim Welz

Ort: Praxis für Psychotherapie & Geomantie, Freiligrathstr. 3, 44791 Bochum

Gebühr in EUR: je 12,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 20131

A: Di 14.01.2020 — 19:00 bis 21:15 Uhr

B: Di 18.02.2020 — 19:00 bis 21:15 Uhr

C: Di 17.03.2020 — 19:00 bis 21:15 Uhr

D: Di 21.04.2020 — 19:00 bis 21:15 Uhr

E: Di 19.05.2020 — 19:00 bis 21:15 Uhr

F: Di 16.06.2020 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Heilmeditation mit der Marienkraft aus der Gnadenkapelle Kevelaer

Aus der Reihe: Marias Heilenergien kennen- und anwenden lernen

Wir beginnen mit einer kurzen Einstimmung mittels Fotovortrag über Wunder und Mystik an sakralen Orten. Dabei betrachten wir insbesondere die Gnadenkapelle Kevelaer, alte Kraftplätze, Wallfahrt und Marienmystik. Nach einer Einleitung zur Methode beginnt die Heilmeditation. Wir lernen die Marienkraft zu spüren und

mit ihr zu arbeiten. Diese hochschwingende Kraft kann u.a. unsere Selbstheilungskräfte anregen, mütterliche Geborgenheit und Schutz geben, Transformation unterstützen, alte Wunden heilen, wenn wir uns bewusst auf sie einlassen.

Mit der Methode der kontemplativen Heilmeditation wollen wir unser Ziel erreichen: Erspüren einer besonderen Kraft, Verbindung aufbauen und in innere, individuelle Prozesse kommen; diese Form der Heilmeditation kennenlernen oder vertiefen als eine Möglichkeit der Persönlichkeitsentfaltung und -entwicklung.

Diese Veranstaltung „Heilmeditation mit der Marienkraft ...“ möchte ich als eine Reihe anbieten. In den kommenden Veranstaltungen sollen weitere sakrale Bauten mit Maria im Mittelpunkt stehen. Jeder Ort mit seiner jeweiligen Marienkraft ist einzigartig. Diese Veranstaltung ist offen für jeden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, eine Flasche Wasser

Leitung: Undine Hossmann

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 2 Kursstunden

Kursnummer: 20132

Fr 05.06.2020 — 20:00 bis 21:30 Uhr



25 JAHRE RUHRKADETTEN BOCHUM

Anlässlich unseres **25-jährigen** Jubiläums laden wir Sie herzlich zu unserem Sommerkonzert ein. Wir singen alte und neue Seemannslieder für Sie und freuen uns, wenn Sie mitfeiern!



SOMMERKONZERT ZUM 25. JUBILÄUM

SONNTAG 21. JUNI 2020

Beginn 16:00 Uhr · St. Johannes Kirche
Brenschederstr. 43 · 44799 Bochum

www.ruhrkadetten-bochum.de

Matrix Movement - Die eigene Schöpferkraft entdecken

Raumenergie ist derzeit das Bedeutsamste, was es auf diesen Planeten zu nutzen und zu erforschen gibt. Energie geht niemals verloren, sie kann höchstens weitergegeben werden.

Die Matrix Movement Methode zeigt Ihnen Möglichkeiten auf, neue Türen für sich zu öffnen und die Welt von neuen Standpunkten aus zu betrachten. Die erlernten Übungen, um sich mit dem Quantenfeld zu verbinden, sind ein persönlicher Entwicklungsprozess. Sie bestimmen, wie weit Sie den Weg gehen wollen. Es geht darum ein besseres Leben zu führen, bessere und reifere Beziehungen zu haben, nicht ständig im Mangel oder in der Krise zu leben. Die eigene Gesundheit wieder herzustellen oder zu erhalten und mit Schicksalsschlägen besser umzugehen.

Seminarinhalte: Matrix Movement Basisseminar

- Verbindung zum Quantenfeld
- Gesunder Rücken und Gelenke
- Erste Hilfe bei Schmerzen
- 1- und 2-Punkt Methode
- Beobachtereffekt
- Emotionsregler

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski, Wolfgang Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,

Dr.-C.-Otto-Str. 134, 44879 Bochum

Gebühr in EUR: je 120,00

Dauer: je 9 Kursstunden

Kursnummer: 20133

A: Sa 25.01.2020 — 10:00 bis 18:00 Uhr

B: So 29.03.2020 — 10:00 bis 18:00 Uhr

C: Sa 06.06.2020 — 10:00 bis 18:00 Uhr

Gesunder Rücken und Gelenke nach Dorn

Die sanfte Wirbelsäulen- und Gelenkmethode ist nach dem Naturheiler Dieter Dorn benannt und stammt aus der Volksmedizin. Sie wirkt sich positiv auf die ganze Körperstatik aus. Eine freie Wirbelsäule verbessert die Versorgung fast aller Organe und das gesamte Nervensystem wird ruhiger.

Im Seminar erfahren Sie eine Behandlung selber und bekommen einfache Übungen gezeigt, die Sie für Zuhause selber nutzen können. Das Seminar ist gleichermaßen für den interessierte Laien und Therapeuten geeignet.

- Einführung in die Dorn-Methode
- Beinlängenausgleich nach Dorn
- Beckenschiefstände ausgleichen
- Anwendung nach Dorn an der LWS, BWS und HWS
- Selbsthilfeübungen nach Dorn
- Hausmittel gegen Rücken- und Gelenkschmerzen

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski, Wolfgang Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,

Dr.-C.-Otto-Str. 134, 44879 Bochum

Gebühr in EUR: je 120,00

Dauer: je 8 Kursstunden

Kursnummer: 20134

A: Sa 15.02.2020 — 10:00 bis 18:00 Uhr

B: Sa 23.05.2020 — 10:00 bis 18:00 Uhr

Do it yourself - Hilfe zur Selbsthilfe mit ätherischen Ölen

Haben Sie auch keine Zeit und Lust, Stunden im Wartezimmer beim Arzt zu verbringen? Bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit, bei kleinen und größeren Wehwehchen, können wir uns mit Pflanzen aus der Natur, in Form von reinen ätherischen Ölen hervorragend selber helfen.

Pflanzen wurden schon von jeher zur Bekämpfung von Krankheiten und zur Linderung von Schmerzen verwendet. Doch erst jetzt entdecken wir die erstaunlichen Gesundheitsvorteile wieder. Selbst zur Reduzierung von Hautalterungserscheinungen oder Hautproblemen (z.B. Akne) können diese Öle beitragen.

Wellness-Anwendung? Ein entspannendes Bad oder eine kleine Massage? Auch hierfür sind ätherische Öle hervorragend geeignet, um nach einem anstrengenden Tag wieder runter zu kommen.

Bitte mitbringen: 5,00 Euro für die zu probierenden Öle

Leitung: Ingo Rasche

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

Gebühr in EUR: je 15,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 20135

A: Mi 11.03.2020 — 19:00 bis 21:30 Uhr

B: Mi 27.05.2020 — 19:00 bis 21:30 Uhr

Aku-Taping - Erste-Hilfe für alle

Wer diese wirklich segensreiche Unterstützung durch die Tapes kennenlernen und anwenden möchte, ist herzlich willkommen. Die Anlegetechniken, die gezeigt werden, sind einfach zu kleben und mit ein wenig Übung kann sie jeder einsetzen. Es hat sich als sehr sinnvoll erwiesen, diese Techniken als Erste-Hilfe-Methode zu verwenden. Deshalb sind Therapeuten genauso willkommen wie verantwortungsbewusste Laien. Wenn man im Urlaub mal Rücken- oder andere Schmerzen bekommt, ist das Anlegen der Tapes ein echter Segen und sorgt für Schmerzlinderung und Bewegungsfreiheit.

- Einführung in die Anlegetechniken
- Aku-Taping an der Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule
- Aku-Taping am Schulter-, Knie- und Fußgelenk
- Ein paar Tricks und Kniffe aus der Praxis

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski, Wolfgang Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,

Dr.-C.-Otto-Str. 134, 44879 Bochum

Gebühr in EUR: 120,00

Dauer: 9 Kursstunden

Kursnummer: 20136

Sa 09.05.2020 — 10:00 bis 18:00 Uhr



Sachverständigenbüro
Hollinderbäumer

Dipl. Biol. & Baubiologe IBN

- Asbest
- Immobiliencheck
- Schadstoffe
- Schimmelpilze

Telefon 0234 - 58 44 276

E-mail: info@innenraumhygiene-bochum.de

www.innenraumhygiene-bochum.de

ICH & DU

ZUKUNFT
GEMEINSAM
VERANTWORTLICH
GESTALTEN

Schulbildung
Berufsausbildung
Persönlichkeitsbildung

VON DER 1. KLASSE
BIS ZUM ABITUR

hibernia schule®

Staatlich genehmigte Gesamtschule und Kolleg
eigener Art nach der Pädagogik Rudolf Steiners

Holsteihäuser Straße 70 · 44652 Herne

www.hiberniaschule.de

Pilates

Die Pilates-Methode verfolgt einen Ansatz des ganzheitlichen Körpertrainings. Die kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung zuständig sind, werden aktiviert und beansprucht und somit trainiert.

Das Training beinhaltet drei zusammenhängende Teile:

- Aufwärmphase: Bewegungen aus dem sportlich-tänzerischen Bereich regen Herz und Kreislauf an, die Gelenke und die Wirbelsäule werden gelockert und mobilisiert, Ablenkung vom Alltagsstress, Konzentration auf den eigenen Körper und die Atmung
- Hauptteil: Wir trainieren das „Powerhaus“, die Stütz Muskulatur der Wirbelsäule wird nachhaltig gekräftigt, die Rumpfmuskulatur sowie die Beckenbodenmuskeln werden durch gezielte Übungen stimuliert
- Entspannungsphase: Dehnen der zuvor beanspruchten Muskelgruppen, Kontrolle der Atemfrequenz und des Belastungspulses

Es wird keine besondere sportliche Fitness vorausgesetzt. Es wird auf dem individuellen Leistungsniveau aufgebaut. Interessenten, die in regelmäßiger ärztlicher Behandlung sind, sollten vor Beginn des Kurses mit ihrem Arzt Rücksprache halten.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Wasserflasche, Handtuch, Sportmatte

Leitung: Cristina Pascu

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

Gebühr in EUR: A: 84,00; B: 63,00

Dauer: A: 12 Kursstd., 12 Termine; B: 9 Kursstd., 9 Termine

Kursnummer: 20148

A: Mi 08.01.2020 bis Mi 25.03.2020 — 17:30 bis 18:30 Uhr

B: Mi 22.04.2020 bis Mi 17.06.2020 — 17:30 bis 18:30 Uhr

Yin Yoga - Faszien Yoga donnerstags

Yin Yoga ist ein sehr entspannender Yoga-Stil. Durch das lange Verweilen in den Positionen wird neben dem Muskel- und Bandapparat auch das tiefe Bindegewebe, die Faszien, nachhaltig gedehnt, die Gelenke geöffnet und der Energiefluss im Körper harmonisiert. Die ausgewählten Übungen wirken stressreduzierend und regenerierend. Fokussiert werden diejenigen Bereiche des Körpers, in denen häufig die Ursprünge körperlicher und seelischer Verspannungen liegen. Somit hat Yin Yoga einen sehr heilsamen und lösenden Effekt, der sofort spürbar ist. Gleichzeitig ist Yin Yoga eine sehr stille und meditative Praxis. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen eingeladen.

Bitte mitbringen: eine Yogamatte, zwei Kissen (Yoga- oder Sofakissen bzw. Nackenrolle) und eine Decke.

Leitung: Claudia Geldner

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

Gebühr in EUR: A+C: je 156,00; B+D: je 120,00

Dauer: A+C: je 26 Kursstd., 13 Termine; B+D: je 20 Kursstd., 10 Termine

Kursnummer: 20137

A: Do 09.01.2020 bis Do 02.04.2020 — 18:00 bis 19:30 Uhr

B: Do 16.04.2020 bis Do 04.06.2020 — 18:00 bis 19:30 Uhr

Do 18.06.2020 bis Do 25.06.2020 — 18:00 bis 19:30 Uhr

C: Do 09.01.2020 bis Do 02.04.2020 — 20:00 bis 21:30 Uhr

D: Do 16.04.2020 bis Do 04.06.2020 — 20:00 bis 21:30 Uhr

Do 18.06.2020 bis Do 25.06.2020 — 20:00 bis 21:30 Uhr

Yin Yoga - Faszien Yoga freitags

Yin Yoga ist ein sehr entspannender Yoga-Stil. Durch das lange Verweilen in den Positionen wird neben dem Muskel- und Bandapparat auch das tiefe Bindegewebe, die Faszien, nachhaltig gedehnt. Sind die Faszien verklebt, leidet die Gelenkigkeit und Beweglichkeit. Dies erhöht das Risiko für Fehlhaltungen und Schmerzen. Die ausgewählten Übungen wirken stressreduzierend und regenerierend. Fokussiert werden diejenigen Bereiche des Körpers, in denen häufig die Ursprünge körperlicher und seelischer Verspannungen liegen. Somit hat Yin Yoga einen sehr heilsamen und lösenden Effekt, der sofort spürbar ist. Gleichzeitig ist Yin Yoga eine sehr stille und meditative Praxis. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen eingeladen.

Bitte mitbringen: eine Yogamatte, zwei Kissen (Yoga- oder Sofakissen bzw. Nackenrolle) und eine Decke.

Leitung: Claudia Geldner

Ort: stand bei Drucklegung noch nicht fest

Gebühr in EUR: A: 156,00; B: 120,00

Dauer: A: 26 Kursstd., 13 Termine, B: 20 Kursstd., 10 Termine

Kursnummer: 20138

A: Fr 10.01.2020 bis Fr 03.04.2020 — 18:00 bis 19:30 Uhr

B: Fr 24.04.2020 bis Fr 26.06.2020 — 18:00 bis 19:30 Uhr

Hatha Yoga - Yoga für Anfänger

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

In diesem Kurs werden einfache Übungen und Übungsreihen praktiziert. Die Yogaübungen werden dynamisch, im Besonderen in Verbindung mit dem Atem und in sinnvoll aufeinander aufbauenden Schritten durchgeführt. Ein dynamisches Umgehen mit den Asanas (Übungen) verändert unsere Bewegungsmuster in eine positive Richtung, so dass Muskeln, Faszien und Gelenke gut koordiniert und auf eine gesunde Weise bewegt werden. Die Übungsreihen sind fließend und sanft aufeinander aufgebaut. So haben die Übenden die Möglichkeit, die Asanas achtsam durchzuführen und ganz bewusst zu spüren, was sie tun, wie sie es tun und wie es ihnen dabei geht. Ein solches Üben hat eine positive Wirkung auf der körperlichen und mentalen Ebene, führt zu mehr Gesundheit, Beweglichkeit, Entspannung, Gelassenheit, Körperbewusstsein, psychischem Wohlbefinden und Bei-Sich-Sein.

Die Kurse sind zertifiziert als Präventionskurse der gesetzlichen Krankenkassen.

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

Leitung: Elke Himmighofen

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

Gebühr in EUR: je 100,00

Dauer: je 20 Kursstunden, 10 Termine

Kursnummer: 20139

A: Mo 13.01.2020 bis Mo 16.03.2020 — 17:00 bis 18:30 Uhr

B: Mo 23.03.2020 bis Mo 30.03.2020 — 17:00 bis 18:30 Uhr

Mo 20.04.2020 bis Mo 25.05.2020 — 17:00 bis 18:30 Uhr

Mo 15.06.2020 bis Mo 22.06.2020 — 17:00 bis 18:30 Uhr

Biodanza-Kurs

Gemeinsam das Leben tanzen!

Biodanza stärkt unsere Lebenslust, beflügelt unser Miteinander und berührt alle Ebenen unseres Seins. Wir tanzen zu Musik aus aller Welt 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 heißt übersetzt: Tanz des Lebens und wurde von dem chilenischen Anthropologen und Psychologen Rolando Toro vor rund 50 Jahren entwickelt. Er 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 Tanzerfahrung sind nicht erforderlich.

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

Neueinsteiger haben die Möglichkeit am ersten Kursabend (Modul A oder C) über eine weitere Kursteilnahme (Modul B oder D) zu entscheiden. Ein Quereinstieg ist nach Absprache mit der Kursleiterin evtl. möglich.

Termine:

B: 27.01., 03.02., 17.02., 02.03., 16.03., 30.03.2020

D: 27.04., 11.05., 25.05., 08.06., 15.06., 22.06.2020

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

Leitung: Sandra Baumann, Beate Wehking

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

Gebühr in EUR: A+C: je 15,00; B+D: je 90,00

Dauer: A+C: je 3 Kursstunden; B+D: je 18 Kursstunden, 6 Termine

Kursnummer: 20140

A: Mo 13.01.2020 — 19:15 bis 21:30 Uhr

B: Mo 27.01.2020 bis Mo 30.03.2020 — 19:15 bis 21:30 Uhr

C: Mo 20.04.2020 — 19:15 bis 21:30 Uhr

D: Mo 27.04.2020 bis Mo 22.06.2020 — 19:15 bis 21:30 Uhr

Think up! Leichtigkeit erleben mit der AlexanderTechnik

Eine Entdeckung der freien Beweglichkeit!

Mit einem sanften Bewegungsritual, sowie Ideen, die mir meinen gesamten Körper ins Gewahrsein bringen, verabschieden wir alte Bewegungsmuster. Diese schleichen sich durch langes Sitzen, falsche Heben oder Tragen oder einseitige Belastungen (z. B. der Arbeit am Computer) ein. Mit Hilfe der AlexanderTechnik können diese Bewegungsmuster verschwinden, so dass ich wach und elanvoll mein Leben angehen kann.

Die interaktive Einführung macht auf spielerische Art und Weise die Erkenntnisse von F. M. Alexander (1869-1955) erfahrbar. Sie bekommen Übungen an die Hand, die Sie täglich zu Hause oder an Ihrem Arbeitsplatz ausführen können.

Leitung: Irene Schlump

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

Gebühr in EUR: 80,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 19242

Sa 18.01.2020 — 10:00 bis 17:00 Uhr

BodySense - Bewegung nach den 5-Elementen

Vorgestellt werden die Bewegungen nach den 5-Elementen und BodySense. Jeder Muskel, der bewegt wird, steht in Verbindung mit einem Meridian aus der 5-Elementenlehre. Wenn alle Meridiane „durchbewegt“ werden, ist das ganze System dynamisiert und es kommt in Fluss. Wir setzen diese Bewegungen ein, um Heilungsprozesse zu unterstützen und um Energie zu tanken. Die Bewegungen sind sehr einfach und können in einer bestimmten Reihenfolge getanzt werden. Diese einfache Bewegungsform kann alle Lebensprozesse unterstützen. Dazu bekommen Sie eine Einführung in das Wirbelsäulen-Meridian-Balance-Konzept.

- Einführung in die 5-Elemente
- Bewegungen zum Zentral- und Gouverneursgefäß
- Die 12-Hauptenergieleitbahnen
- Heilungs- und Lebensprozesse positiv unterstützen
- Energie Tanken - Glück empfinden

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski, Wolfgang Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,

Dr.-C.-Otto-Str. 134, 44879 Bochum

Gebühr in EUR: je 120,00

Dauer: je 9 Kursstunden

Kursnummer: 20141

A: Sa 18.01.2020 — 10:00 bis 18:00 Uhr

B: Sa 25.04.2020 — 10:00 bis 18:00 Uhr

Wohlfühltag: Zeit zu zweit

Tue Deinem Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen (Teresa von Avila)

Berührung ist die meist vergessene Sprache der Welt. Sie erlernen eine Massage für Nacken, Schulter und Rücken, die entspannt, Stress abbaut, die Rückenmuskulatur regeneriert und Erholung für die Seele bringt.

Aber diese Massage kann noch mehr: Sie macht von innen schön.

Der Wohlfühltag ist für Menschen gedacht, die in der Familie oder im Freundeskreis massieren möchten. Sie erlernen die Grundtechniken der Rückenmassage, wie Effleurage, Petrissage, Friktionen sowie verschiedene Berührungsqualitäten, die gegenseitig mit Achtsamkeit und Respekt aneinander geübt werden. Mit einer aufgelegten Kompresse wird diese Massage zum Genießer-Highlight. Atemübungen und Meditationen runden diesen Tag ab.

Nach dem Wohlfühltag sind Sie in der Lage, einem lieben Menschen etwas Gutes zu tun. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte paarweise (Partner, Freund, Familienangehöriger) anmelden.
Bitte mitbringen: eine Yogamatte (falls vorhanden), ein Kissen, ein großes Handtuch, eine Decke und bequeme Kleidung

Leitung: Dagmar Sabine Holl

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

Gebühr in EUR: je 50,00 p.P.

Dauer: je 7 Kursstunden

Kursnummer: 20142

A: Sa 01.02.2020 — 10:00 bis 16:00 Uhr

B: Sa 12.09.2020 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Chi Balance Training

Chi Balance Training ist eine Brücke zwischen der östlichen und westlichen Mentalität, deren Brückenpfeiler Übungen aus Yoga, Tai Chi, Heil-Tönen und Meditation bestehen. Die Übungen sind darauf ausgelegt eine natürliche und gesunde Körperspannung zu entwickeln. Atem-Übungen sollen helfen den Chi-Fluss zu unterstützen. Meridian Dehnungen helfen den Energiefluss zu regulieren und Blockaden zu lösen. Abgerundet wird das Training durch Meditation und Heil-Tönen. Die ausgewogene Kombination verbessert das allgemeine Wohlbefinden, fördert die Selbstregulation und stärkt damit die Stressresilienz.

Bitte mitbringen: eine Yoga- oder Isomatte, eine Decke sowie ein Handtuch für die „Bodenarbeit“

Leitung: Joachim Welz

Ort: Praxis für Psychotherapie & Geomantie, Freiligrathstr. 3, 44791 Bochum

Gebühr in EUR: A: 48,00; B-D: je 60,00

Dauer: A: 8 Kursstd., 4 Termine; B-D: 10 Kursstd., 5 Termine

Kursnummer: 20143

A: Di 04.02.2020 bis Di 25.02.2020 — 17:30 bis 19:00 Uhr

B: Di 03.03.2020 bis Di 31.03.2020 — 17:30 bis 19:00 Uhr

C: Di 21.04.2020 bis Di 19.05.2020 — 17:30 bis 19:00 Uhr

D: Di 26.05.2020 bis Di 23.06.2020 — 17:30 bis 19:00 Uhr

Kraftort - Kreistanz

Sie sind herzlich eingeladen, die tiefe Kraft traditioneller und moderner Kreistänze zu erfahren. Mit Rhythmen aus sehr unterschiedlichen Kulturen, aus dem Orient, aus Europa, Afrika und Südamerika gehen wir auf eine beschwingte und freudvolle Entdeckungsreise. Tanzen wirkt auf den ganzen Menschen und beflügelt Körper, Seele und Geist. Die Gruppe trägt und verbindet. Jede(r) ist willkommen.

Leitung: Tobias Schneider

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

Gebühr in EUR: je 18,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 20144

A: So 29.03.2020 — 14:30 bis 16:30 Uhr

B: So 07.06.2020 — 14:30 bis 16:30 Uhr

HEILUNG DURCH ERKENNTNIS

JOACHIM WELZ

WEGBEGLEITUNG & GEOMANTIE

ERKENNTNISARBEIT & WUNDER



www.Joachim-Welz.de
mail@Joachim-Welz.de

Praxis:
Freiligrathstr. 3
44791 Bochum
Tel.: 0177- 37 53 52 7



Wunderwerk Körper - Entdeckungsreise mit Japanischen Heilströmen

Eine Methode zur Ausgeglichenheit und Meditation

An diesem Tag haben Sie die Möglichkeit eine Methode zur Ausgeglichenheit (Japanisches Heilströmen) kennenzulernen. Mit diesem Grundlagenwissen sind Sie in der Lage diese Methode selbst anzuwenden.

Durch eine bewusst gelenkte Atmung und das sanfte Berühren mit den Händen an verschiedenen Energiepunkten wird Balance in das Energiesystem des bekleideten Körpers gebracht. Als Folge entspannt sich Ihr gesamter Körper tief und wird durch die Energieflussanregung spürbar beweglicher. Ihr Geist wird ruhiger und Sie fühlen sich gelassener. So fällt alles Belastende von Ihnen einfach ab und Sie gehen leichter durchs Leben. Mit Hilfe dieser Methode können auch Alltagsbeschwerden (z.B. Rücken, Schulter, Nacken) verbessert werden. So können Sie auch Gegenmaßnahmen ergreifen, wenn die äußeren Stressfaktoren Ihnen zusetzen. Meditationen und Atemübungen runden das Seminar ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Vertiefung des Gelernten ist in unserem Fortbildungsseminar „Entspannter im (Berufs-)Alltag mit Japanischen Heilströmen“, am 22.04.2020 möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein Kissen, eine Decke

Leitung: Dagmar Sabine Holl

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

Gebühr in EUR: 55,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 20145

Sa 04.04.2020 — 10:00 bis 16:00 Uhr



ERGOTHERAPIE **NEUROFEEDBACK**



OLIVER ZIMMERMANN

0234 61065626
ergotherapie-zimmermann.de

Imbuschplatz 11
(am Nordring)
44787 Bochum

Atelier für KunstTherapie Monika Becker

Kunsttherapeutin BVAKT

Westenfelder Str. 60, 44867 Bochum

Information und Anmeldung: Tel./Fax: 02327 - 86376

E-Mail: monikabeckerakth@t-online.de

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

W. Kandinsky

Therapeutisches Malen und Zeichnen Maltherapie mit Pflanzenfarben

Allgemeines zur künstlerischen Therapie / Maltherapie

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 Maltherapie 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 Teilnehmern im Atelier für Kunsttherapie.

Kunsttherapeutische Betreuung

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

Trauerbegleitung

Malen in einer kleinen Gruppe und Einzelstunden.

Informationen zur Maltherapie, zu den Kosten und der

Kostenerstattung durch die Krankenkasse:

Mo.-Do. 13:00-14:00 Uhr

Therapeutenkonferenz

Interdisziplinäre Therapiebesprechungen und Grundlagenarbeit zur anthroposophischen Menschenkunde.

Beginn: Dienstag 21.01.2020 — 19:30 bis 21:30 Uhr, 14-tägig

Fotografie - die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen

In diesem Seminar wollen wir einen neuen Blick durch die Kamera auf unseren Alltag und unsere direkte Umgebung werfen. Das Seminar ist offen für alle, die die vielfältigen Möglichkeiten des Mediums Fotografie erkunden möchten, sich intensiv mit eigenen Bildern auseinandersetzen und die eigene Bildsprache weiterentwickeln möchten.

Was sehe ich? Das ist der Ausgangspunkt für die Fotografie, die Momentaufnahme, doch ebenso wichtig für das gelungene Bild ist die Frage nach der ganzheitlichen Wahrnehmung des Augenblicks. Wie überführe ich meine eigenen Wahrnehmungen in sichtbare Bilder?

Im Rahmen einer Einführung werden mögliche fotografische Herangehensweisen vorgestellt. Die Auseinandersetzung mit den unterschiedlichsten fotografischen Ansätzen bildet den Ausgangspunkt für die Entstehung eigener Bildideen. Im Vordergrund stehen die Erprobung neuer Arbeitsweisen und die Entwicklung neuer Perspektiven und einer eigenen fotografischen Bildsprache.

Bitte mitbringen: Kamera oder Smartphone, Notizblock und eine Auswahl von eigenen Fotografien in ausgedruckter Form.

Leitung: Tania Reinicke

Ort: A+C+E: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum;

B+D+F: Zeche Holland I/II, Bussenius & Reinicke, Ückendorfer Straße 237c, 45886 Gelsenkirchen

Gebühr in EUR: je 64,00

Dauer: je 6 Kursstunden

Kursnummer: 20146

A: Di 28.01.2020 — 10:00 bis 15:00 Uhr

B: Sa 29.02.2020 — 10:00 bis 15:00 Uhr

C: Di 10.03.2020 — 10:00 bis 15:00 Uhr

D: Sa 28.03.2020 — 10:00 bis 15:00 Uhr

E: Di 21.04.2020 — 10:00 bis 15:00 Uhr

F: Sa 09.05.2020 — 10:00 bis 15:00 Uhr



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

www.fbw-bochum.de

AHORA-SOUND HEALING (Klangheilung)

Spirituelles Heilen, Monochordklänge, Obertöne, Tanpura, Stimme, Mantras und heilende Rhythmen

Bei einer Klangheilung arbeite ich energetisch mit dem ganzen Menschen auf allen Ebenen. Dabei werden durch Töne, Obertöne, Mantras, Silben, Monochordklänge, Trommelrhythmen und mit der Stimme Heilenergien und heilende Frequenzen übertragen. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, körperliche, seelische und geistige Blockaden gelöst, Chakren und Energiekörper gereinigt und die inneren Organe sanft stimuliert. Der gesunde Energiefluss, die Einheit Körper-Seele-Geist wird wieder hergestellt, was die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden ist. Wir spüren uns neu, voller Kraft und Energie und kommen wieder zurück zu uns selbst.

AHORA-Soundhealing kann auch als eine Ausbildung auf inneren Ebenen verstanden werden. Es aktiviert den inneren Heiler, sodass die eigenen Heilkräfte wieder erinnert, freigesetzt und damit auch weitergegeben werden können. Es gibt sowohl Liege- als auch Sitzplätze.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Unterlage, Decke und Kissen

Leitung: Brigitte Geuss

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 20147

A: Do 09.01.2020 — 19:30 bis 21:00 Uhr

B: Do 06.02.2020 — 19:30 bis 21:00 Uhr

C: Do 05.03.2020 — 19:30 bis 21:00 Uhr

D: Do 02.04.2020 — 19:30 bis 21:00 Uhr

E: Do 07.05.2020 — 19:30 bis 21:00 Uhr

F: Do 04.06.2020 — 19:30 bis 21:00 Uhr

Singen erleben

Begegnung mit meiner Stimme - meinem Gesang

Das Singen ist eine Quelle der Freude und Kraft. Sie befindet sich in uns selbst. Es ist die Begeisterungsfähigkeit in uns, die sich durch das Wecken der Freude beim Singen zeigt. Wenn wir lernen aus ganzer Seele und von ganzem Herzen zu singen, dann kommen wir in Kontakt mit dieser Quelle.

Wie kommen wir dort hin? Es ist einmal die Kenntnis von unserem Atem beim Singen, so dass wir Leichtigkeit beim Singen empfinden

und dem natürlichen Fließen unserer Stimme Raum geben. Körperübungen, Atem- und Stimmübungen bereiten uns vor auf das Erleben mit unserem Gesang. Eingebettet in gemeinsamen Tönen erfahren wir unseren Stimmklang. So gewinnen wir unser Vertrauen in die eigene Stimmkraft.

Lieder aus aller Welt werden uns dabei begleiten. Gesangliche Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Viele Völker der Erde wissen um die Heilkraft des Singens für Körper, Seele und Geist. Dieses Wissen ist heute noch lebendig. Es erhält unsere Freude und erinnert uns an die Schönheit des Lebens.

Leitung: Jutta Carstensen

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

Gebühr in EUR: je 40,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 20201

- A: Sa 08.02.2020 — 11:00 bis 14:00 Uhr**
B: Sa 15.03.2020 — 11:00 bis 14:00 Uhr
C: So 24.05.2020 — 11:00 bis 14:00 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. 0 23 66 / 4 39 65 – Fax 0 23 66 / 4 14 28

www.swb-herten.de

TeeRäucherKörperKlangKonzertRitual

Loslassen und Neues begrüßen. Energie auftanken und sich mit allem verbunden fühlen. Still sein und das Leben feiern. Meditation, Trance und Tiefenentspannung erleben. Ankommen im Jetzt.

Wir beginnen mit einem achtsamem Teeritual. Gemeinsam stellen wir unsere Räuchermischung für den Abend her. Mithilfe von Körperübungen bereiten wir uns auf die Klangreise vor, damit wir entspannt und wach zuhören können. Liegend beginnt das Soundritual. Intensives, genaues, in die Tiefe des Klanges geführtes Zuhören sowie die körperliche Wahrnehmung der Klänge ist das Ziel der Klangreise. Dies führt zur Tiefenentspannung, zu einer angenehmen Trance, Meditation oder schamanischen Reise. Es werden Körper, Seele und Geist angesprochen und Du gehst entspannt, erholt und mit neuen Energien aus dem Konzert heraus.

Obertonreiche, faszinierende, in die Weite und Stille gehende Klänge und Klangflächen bilden die Grundlage für unsere Klangreise. Innere Bilder vom australischen Outback (Didgeridoo), indischen Ashrams (Tanpura, Shruti Box, Gongs & Klangschalen), japanischen Klöstern (Koto) und der mongolische Steppe (Obertongesang) werden durch die Klangfarben erzeugt.

Keine Vorerfahrung nötig, nur eine Offenheit gegenüber dem Gesamtkonzept.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, 2 Decken, 2 Kissen, Teetasse evtl. eine Yogamatte

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: 49,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 19249

B: Sa 08.02.2020 — 19:00 bis 22:00 Uhr

 BOCHUM

 vhs Bochum

**Demokratie
stärken!**

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

**Das neue
VHS-Programmheft
erscheint am
7. Januar 2020**

Volkshochschule Bochum
Gustav-Heinemann-Platz 2-6
44787 Bochum
e-mail: vhs@bochum.de
Internet: www.vhs-bochum.de
Hotline: 0234 910-1555



Raucherentwöhnung mit Bachblüten oder Ohrakupunktur

Fachverband Deutscher Heilpraktiker e.V.
Heilpraktikerin

Renate G. Schlechtriem
Praxis für Naturheilkunde

Mo - Fr: 9.00 - 12.00 Uhr
Am Waldschlösschen 3 - 44795 Bochum
Telefon 02 34 - 57 98 567
Weitere Termine nach Vereinbarung

Wunschtermine vereinbaren ab sofort:
renateschlechtriem@live.de

Kursleiter	Seite(n)
Arzt, Dr. Gregor	67
Baumann, Sandra	82
Begall, Klaus	52
Blanke, Christine	10
Brück, Doris	11, 37
Budde, Cornelia	44
Budde, Andrea	33, 41
Carstensen, Jutta	90
Enns, Tatjana	58, 64
Fehling, Ulrike	13
Fiedler, Monika	51
Geldner, Claudia	21, 80, 81
Geuss, Brigitte	90
Glatthaar, Beata	15, 30, 36
Gott, Christina	9, 18, 45
Haase, Eveline	53
Hillen, Jaak	26
Himmighofen, Elke	82
Holl, Dagmar Sabine	24, 84, 87
Hossmann, Undine	68, 70, 74
Iwanowski, Wolfgang	76, 76, 78, 84
Iwaskiewicz, Marc	4, 12, 22, 92
Janka, Angelika	6
Kamm, Simone	50
Kordts-Iwanowski, Antje	65, 76, 76, 78, 84
Kovacs, Beate	32
König, Frank	61
Langhof, Katrin	43
Mann, Martina	14
Martin, Bruno	23, 29, 39, 49, 54, 60, 64
Oostvogels, May	28
Padligur, Reiner	68, 72
Pascu, Cristina	80
Ranft, Wilfried	62
Rasche, Ingo	59, 77
Reinicke, Tania	89
Reuter, Susan	21
Riemer, Christine	16, 42
Rost, Natalie	38
Roßlan-Brandt, Andrea	71
Sawada, Mari	55, 56
Scharte, Dr. Matthias	58
Schauer, Elke	19
Schlump, Irene	34, 83
Schneider, Tobias	86
Stoehr, Guntram	31, 69
Störkmann, Ulrike	20
Stratmann, Ursula	4, 8, 17, 25, 35, 40
Träger, Christine	20
Wawrzyniak, Uwe	46, 48, 63
Wehking, Beate	82
Weithauer, Klaus	71
Welz, Joachim	47, 50, 57, 70, 72, 74, 85

- Arzt, Dr. Gregor** - Studium der Literatur- und Musikwissenschaften, Geomant (Ausbildung u.a. bei Marko Pogacnik), Forschungs- und Heilungsprojekte in ganz Europa, www.undinenhof.de
- Baumann, Sandra** - Biodanza-Lehrerin System Rolando Toro, Ergotherapeutin
- Begall, Klaus** - Dipl. Sozialarbeiter, Fortbildung zum Systemischen Berater bei A. Geersen, langjährige Praxis mit der Systemischen Aufstellungsarbeit
- Blanke, Christine** - Achtsamkeitstrainerin für Stressbewältigung (tao-health* mit Zertifikat), LoveCreation®Leader für Meditation, Körperpsychotherapie und Biografiearbeit, www.schierlicht.de
- Brück, Doris** - Trainerin für Dynamische Urteilsbildung®, freischaffende Malerin, Erziehungswissenschaftlerin, www.dorisbrueck.de
- Budde, Cornelia** - Body-Mind Centering® Practitioner, Bildhauerin, Tanzsoziotherapeutin, www.leibreise.de
- Budde, Andrea** - Dipl.-Bibl., Psychosynthese-Trainerin, Coach, www.entdeckedeinekraft.de
- Carstensen, Jutta** - Sängerin, Gesangslehrerin und Stimmcoach, Dozentin für musikalische Fortbildungen
- Enns, Tatjana** - Hypnosetherapeutin, Systemische Stresstherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Gesundheitsberaterin, www.tatjanaenns.de
- Fehling, Ulrike** - Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dipl. Sozialpädagogin, Ausbildung in integrativer Psychotherapie, Familien- und Strukturaufstellungen, Paar-Therapie, www.ulrike-fehling.de
- Fiedler, Monika** - Coach (zertifiziert nach den Standards der DGfC e.V.), Heilpraktikerin, Ergotherapeutin, Technische Redakteurin (Dipl. Ing.)
- Geldner, Claudia** - Yoga- und Meditationslehrerin, www.astrologie-mezizin.com, www.kraftorte-nrw.de
- Geuss, Brigitte** - Heilerin, Musikerin, AHORA-SOUND HEALING, geistiges Heilen/spirituelles Heilen, energetische Musiktherapie, Konzerte, Malerei - Heilkraft der Mandalas, www.brittegeuss.de
- Glatthaar, Beata** - Vedic Art Lehrerin, vedicart-germany.jimdo.com
- Gott, Christina** - Heilpraktikerin, Yoga- und Qigong-Dozentin, Gesundheitsstärkung, Stressprophylaxe, www.slowdownchristigott.com
- Haase, Eveline** - Zertifizierte Aroma Freedom Practitioner, Kinderkrankenschwester, Kunstdozentin, Heilenergetikerin, Planeten-Klangschalenarbeit, www.lebensgarne.de
- Hillen, Jaak** - Bildhauer, Dozent der Alanus Hochschule, ausgebildet in Prozessbegleitung und in der Schicksalsarbeit, www.hillen.be
- Himmighofen, Elke** - Yogalehrerin BDY/EYU
- Holl, Dagmar Sabine** - Kosmetikerin, Diplom-Lebensberaterin, Practitioner für Hawaiianische Körperenergiearbeit, Seminarleiterin zu Gesundheitsthemen, www.inbalance-massage.de
- Hossmann, Undine** - Geomantin (Ausbildung u.a. bei Dr. Gregor Arzt und Marko Pogacnik), Heilerin, Künstlerin für energetische Bilder, Autorin, www.energetikbild.de
- Iwanowski, Wolfgang** - Dipl. Sportlehrer, www.gesundheitsgemeinschaft.de
- Iwaszkiewicz, Marc** - Atemlehrer nach Dr. Parow, Burnout Berater, Musiker, Ausbilder für Atem, Klang u. Instrumente. Schüler der Vipassana Meditation, www.traumkraft.de

- Janka, Angelika** - Zertifizierte Yogalehrerin und Yoga-Therapeutin, www.yoga-live-bochum.de
- Kamm, Simone** - Licht- und Objektkünstlerin, Coach, energetische Heilerin, www.simone-kamm.de/
- Kordts-Iwanowski, Antje** - Heilpraktikerin, Ausbildung in Clown und Theaterarbeit, www.gesundheitsgemeinschaft.de
- Kovacs, Beate** - Dipl.-Soz.-Arbeiterin/Dipl.-Soz.-Pädagogin, Kommunikationstrainerin für Paare (KOMKOM, EPL), Poesietherapeutin, zertifizierte Kursleiterin für Meditation
- König, Frank** - Heilpraktiker (Psychotherapie) mit dem Schwerpunkten: Energetische Körperpsychotherapie, CTW Hypnose-therapie, www.RaumfuerWachstumundAutonomie.de
- Langholf, Katrin** - Heilpraktikerin für Psychotherapie und Diplom Kulturpädagogin, www.weiblichkeit-entfalten.de
- Mann, Martina** - Schauspielerin, Körpersprache- und Gedächtnistrainerin, www.koerpersprache-bochum.de
- Martin, Bruno** - Biografieberater, Coach, Klientenzentrierte Gesprächsführung, Focusing, Inneres Team, Fortbildungsleiter für Lebensberatung und Coaching, www.bruno-martin.net
- Oostvogels, May** - Diplom-Malerin, Ergotherapeutin, www.oostvogels.net
- Padligur, Reiner** - Wohn- und Geschäftsberatungen für Feng Shui, Geomantie, Erdstrahlen und Elektrosmog, Vermessungstechniker, Dipl. Sozialarbeiter, www.reiner-padligur.de
- Pascu, Cristina** - Tänzerin, Aerobic-Trainerin, Pilates Fortbildungen
- Ranft, Wilfried** - Ev. Pfarrer und körperorientierter Krankenseelsorger (Bioenergetik), Meditationslehrer, zertifizierter TRE® (Tension and Trauma Releasing Exercises)-Advanced Provider, MBSR-Lehrer
- Rasche, Ingo** - Ernährungs- und Gesundheitsberater, Coach, Dozent für ätherische Öle, Aufstellungen, Ahnenheilung, www.rasche.vision
- Reinicke, Tania** - Master of Arts (M.A) Fotografie, Inhaberin der Agentur Bussenius & Reinicke GbR - Fotografie Konzept & Design, zahlreiche Ausstellungen, www.busseniusreinicke.de
- Reuter, Susan** - Yogalehrerin, Tibetische Klangmassage Dozentin
- Riemer, Christine** - Dipl. Sozialpädagogin, Heilpraktikerin, zertifizierte 5Rhythmen® Tanz- und Bewegungslehrerin, körperorientierte Traumatherapeutin (Somatic Experiencing®), www.christine-riemer.de
- Rost, Natalie** - Yogalehrerin BDY/EYU, langjährige Yoga und Meditationsspraxis, Leitung des Anahata Yoga Studios in Münster, www.anahata-yoga.de
- Roßlan-Brandt, Andrea** - Geomantin
- Sawada, Mari** - Frauenmasseurin, Sexualcoach, Psychologin, Pädagogin, www.marisawada.com
- Scharte, Dr. Matthias** - Männer-Coach und ZIPAT-Männertrainer, Heilpraktiker für Psychotherapie, Integraler Coach und Berater
- Schauer, Elke** - Feldenkreis- und Ergotherapeutin, www.ergotherapie-schauer.de
- Schlump, Irene** - Schauspielerin, Lehrerin für AlexanderTechnik
- Schneider, Tobias** - Bewegungslehrer, Teilnehmer von vielen internationalen Folkloreseminaren, 10-jährige Erfahrung in Tanzgruppen-Leitung
- Stoehr, Guntram** - Dipl. -Ing., Freier Architekt (Bauhaus-Universität Weimar), Schule für Geomantie und Vastu, Buchautor, www.architektur-geomantie.com

Störkmann, Ulrike - Pädagogin und Psychodramaleiterin

Stratmann, Ursula - Dipl. Biologin, Autorin, Kräuterführungen,
www.kraeutertour-de-ruhr.de

Träger, Christine - AlexanderTechnik-Lehrerin und Tangolehrerin,
Ingenieurin für Verfahrenstechnik, www.alexanderloft.de

Wawrzyniak, Uwe - Diplom Sozialarbeiter, Achtsamkeitstrainer, MBSR
Trainer, Lebensberatung/Coaching

Wehking, Beate - Biodanza-Trainerin, Assistentin von Sandra Baumann

Weithauer, Klaus - Landwirt, Gartenbaulehrer, Musiker, Geomant

Welz, Joachim - Dipl. Sportlehrer, Heilpraktiker Psychotherapie, Natur-
und Wildnispädagoge, Geomant, www.joachim-welz.de



40
Jahre

Freies Bildungswerk Bochum

40 Jahre Fortbildungen, Bildungsverhalten, Seminare und Events
Zertifizierte Einrichtungs- und Weiterbildung

Samstag 19.09.2020

11:00-20:00 Uhr

11:00 Uhr Rückblick und Dank

ab 12:00 Uhr Begegnungen und kostenlose Workshops
(Online-Workshop-Programm ab Juni 2020)

*Wir laden Sie herzlich ein zum Tag der
offenen Tür. Feiern Sie mit uns!*

Freies Bildungswerk e.V. Bochum

Oskar-Hofer-Weg 35 | 44759 Bochum

TEL: 0234 47691 | info@fbw-bochum.de

www.fbw-bochum.de



ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

I. Geltungsbereich

Die nachfolgenden Geschäftsbedingungen des Freien Bildungswerks Bochum (FBW) gelten für alle zwischen dem FBW und dem Teilnehmer abgeschlossenen Verträge über die Teilnahme an den Veranstaltungen des FBW.

II. Anmeldungen

Mit der Anmeldung bietet der Teilnehmer dem FBW verbindlich den Abschluss eines Teilnahmevertrages an den Veranstaltungen des FBW an. Die Anmeldung erfolgt durch die Teilnehmer persönlich, telefonisch, schriftlich, per E-Mail oder über die Homepage des FBW. Die Annahme der Anmeldung durch den FBW bedarf keiner bestimmten Form. Bei Bildungsurlauben und Fortbildungen erhalten die Teilnehmer eine Anmeldebestätigung per E-Mail. Mit der Anmeldung erkennt der Teilnehmer diese Geschäftsbedingungen an.

Die Teilnahme an einer Veranstaltung kann mit Zustimmung des FBW auf eine andere Person übertragen werden.

III. Teilnahmegebühren

Mit der Anmeldung werden auch die jeweiligen Teilnahmegebühren sofort fällig. Die Bezahlung erfolgt per Lastschrift, Überweisung oder bar. Überweisungen müssen spätestens eine Woche vor der Durchführung der Veranstaltung erfolgen. Barzahlungen müssen bis zum Beginn der Veranstaltung erfolgt sein. Ermäßigungen oder Ratenzahlungen sind auf Anfrage möglich, ein Rechtsanspruch hierauf besteht keinesfalls.

Die Pflicht des Teilnehmers zur Zahlung der Teilnahmegebühr bleibt bestehen, wenn der Teilnehmer seine Teilnahme an der Veranstaltung nicht rechtzeitig absagt.

IV. Kursabmeldung/Stornierung

Das FBW behält sich vor, Durchführungszeit, -ort und -abläufe zu ändern. Dies berechtigt nur dann zum Rücktritt, wenn die Teilnahme aufgrund der Änderung unzumutbar wird, was der Teilnehmer zu belegen hat. Wenn eine Veranstaltung belegt/ausgebucht ist oder ausfällt, benachrichtigt das FBW den Anmeldenden. Daneben ist die Durchführung einer Veranstaltung an eine notwendige Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen gebunden. Liegen nicht genügend Anmeldungen vor oder liegen sonstige wichtige Gründe vor (z.B. Krankheit des Kursleiters), kann eine Veranstaltung durch das FBW abgesagt werden. Bereits entrichtete Teilnahmegebühren werden - ggf. anteilig - erstattet. Dem Veranstalter bleibt es jedoch vorbehalten, die Veranstaltung auch bei Unterschreiten der Mindestteilnehmerzahl durchzuführen. Jede Stornierung einer Anmeldung muss schriftlich erfolgen, z.B. per E-Mail.

Bei Bildungsurlauben und Fortbildungen gilt:

Bei der Stornierung einer Anmeldung seitens des Teilnehmers bis zu 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 25,00 EUR fällig. Bei der Stornierung einer Anmeldung im Zeitraum von 2 - 4 Wochen vor dem Veranstaltungsbeginn werden 50% der Seminaregebühren berechnet. Bei der Stornierung von weniger als 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn werden die gesamten Seminaregebühren erhoben.

Bei anderen Kursen (außer Bildungsurlauben und Fortbildungen) gilt:

Es fallen keine Stornierungsgebühren an, wenn die Stornierung mehr als eine Woche vor Beginn der Veranstaltung erfolgt. Danach werden die gesamten Seminaregebühren erhoben.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Unterbricht oder beendet ein Teilnehmer die Veranstaltung, hat er keinen Anspruch auf eine (anteilige) Erstattung der bereits entrichteten Gebühr.

V. Haftung

Das FBW schließt seine Haftung für leicht fahrlässig verursachte Pflichtverletzungen aus, soweit dies rechtlich zulässig ist. Zudem schließt das FBW seine Haftung für leicht fahrlässig verursachte Schäden an dem Eigentum der Teilnehmer aus, insbesondere für Beschädigungen, Diebstahl, Verlust oder sonstigen Unregelmäßigkeiten durch Dritte. Gleiches gilt für Pflichtverletzungen der gesetzlichen Vertreter und der Erfüllungsgehilfen des FBW. Die Haftung ist begrenzt auf den vertragstypischen und vorhersehbaren Schaden.

Dieser Haftungsausschluss gilt nicht in den Fällen einer Verletzung des Lebens, des Körpers, der Gesundheit oder von wesentlichen Vertragspflichten.

VI. Pflichten des Teilnehmers

Die Teilnehmer verpflichten sich, der am Veranstaltungsort geltenden Hausordnung sowie den Anweisungen des Kursleiters Folge zu leisten. Zudem unterlassen die Teilnehmer alles, was der ordnungsgemäßen Durchführung der Veranstaltung entgegenstehen könnte.

VII. Datenschutz

Der jeweilige Teilnehmer erklärt sich damit einverstanden, dass seine persönlichen Daten vom FBW gespeichert und nur zur Abwicklung der Veranstaltung und zur Information über weitere Angebote verwendet werden.

Falls es sich um eine Kooperationsveranstaltung mit einem anderen Bildungsanbieter handelt, erklärt sich der jeweilige Teilnehmer damit einverstanden, dass der andere Bildungsanbieter lediglich die Daten erhält, die für die Durchführung der Veranstaltung notwendig sind. Falls der Teilnehmer einen Bildungsscheck oder einen Prämiegutschein einreicht, werden nur die zur Abrechnung notwendigen Daten weitergegeben. An weitere Dritte werden keine persönlichen Daten weitergegeben.

Anonymisiert werden die 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.

Eine ausführliche, DSGVO-konforme, Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Webseite unter www.fbw-bochum.de/datenschutz

VIII. Erfüllungsort

Erfüllungsort ist Bochum. Dies gilt auch dann, wenn die Veranstaltung selbst an einem anderen Ort erfolgt. Gerichtsstand ist Bochum.

IX. Salvatorische Klausel

Sollten eine oder mehrere Klauseln dieser Vereinbarung unwirksam sein, berührt dies nicht die Wirksamkeit der übrigen. Die unwirksame Klausel ist durch eine Regelung zu ersetzen, die dem Gewollten möglichst nahe kommt. Im Übrigen gelten die Bestimmungen des BGB.

Vorstand

Annette G. Geersen, Dortmund
Christoph Jaenicke, Witten
Katharin Kattinger, Berlin
Andrea Roßlan-Brandt, Herne
Volkmar Scholta-Molnár, Bochum

Geschäftsführung

Jolanthe Maria Herker

Mitarbeiter

Kerstin Richter

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
- Runder Tisch Weiterbildung, Bochum
- Treffpunkt Eickel, Herne