

Juli bis Dezember 2013



**Freies
Bildungs
werk**

FREIES BILDUNGSWERK

für anthroposophisch orientierte Menschenkunde, Pädagogik,
soziale Lebensgestaltung und Kunst, Bochum

Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung

Trägerverein und Anschrift:

Freies Bildungswerk e.V. Bochum

Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

(im Kulturhaus OSKAR, am Schauspielhaus)

HPM und Leitung: Renate Magin, Bruno Martin

Tel. 0234-67661, Fax 0234-6406407

freies.bildungswerk@t-online.de

www.fbw-bochum.de

Persönlicher Kontakt/Beratung:

Das Büro ist von Montag bis Freitag durchgehend besetzt. Sollten Sie uns dennoch persönlich nicht erreichen, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter. Wir rufen gerne zurück.

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

Bankverbindungen:

GLS Gemeinschaftsbank Bochum, Konto 17 741 210, BLZ 430 609 67

Sparkasse Bochum, Konto 330 80 79, BLZ 430 500 01



Alles beginnt mit der Sehnsucht,
immer ist im Herzen Raum für mehr,
für Schöneres, für Größeres ...

Nelly Sachs

Herzlich willkommen!

Kennen Sie das Freie Bildungswerk schon?

Wenn nicht, stöbern Sie doch einmal in diesem Programmheft. Vielleicht trifft eines der Angebote ja genau das, wonach sie schon lange suchen. Oder haben Sie als KursleiterIn etwas anzubieten, was Sie weitergeben möchten?

Auch wenn Sie uns schon kennen, dürfte es Sie interessieren, dass Ende Juli ein Wechsel in der Leitung des Freien Bildungswerks ansteht. Ein willkommener Anlass, sich auf die Wurzeln zu besinnen und zugleich neuen Wind unter die Flügel zu nehmen ...

Das Freie Bildungswerk besteht bereits seit 33 Jahren. Es wurde aus dem Wunsch heraus gegründet, anthroposophische Impulse in verschiedenen Feldern der Erwachsenenbildung wirken zu lassen.

Eine große Sehnsucht leitete die Gruppe von Menschen, die visionär und mutig neue Wege suchten im Miteinander des Arbeits- und sozialen Lebens und des Umgangs mit Geld.

So entstand neben den großen Institutionen – wie z.B. der GLS Bank, den Waldorfschulen und dem Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke – das Freie Bildungswerk, das sich mit stetig wachsendem Zuspruch heute im Kulturhaus OSKAR, in unmittelbarer Nachbarschaft zum Schauspielhaus, präsentiert.

Wir bieten Kurse, Seminare und Fortbildungen in verschiedenen Lebensgebieten und Berufsfeldern an und verstehen uns als einen Ort des lebendigen Austauschs und Lernens. Dabei stehen das Interesse am Menschen und das oft noch zu entdeckende individuelle Entwicklungspotential im Vordergrund.

Lernen Sie uns kennen –

Eine gute Gelegenheit hierzu ist die diesjährige Mitgliederversammlung am 12. Juli 2013, ab 18:00 Uhr. Die Verabschiedung von Monika Schmitz-Rainer, die die Leitung des Freien Bildungswerks nach 20 Jahren an Renate Magin und Bruno Martin übergibt, beginnt bereits um 15:00 Uhr.

Wir möchten Sie herzlich einladen, diesen Tag gemeinsam mit uns zu begehen und die Gelegenheit zu nutzen, mit den Mitarbeitern und Freunden des Freien Bildungswerks ins Gespräch zu kommen.

Inhaltsverzeichnis

Fortbildungen	4
Anthroposophie und Philosophie	10
Lebensgestaltung.....	12
Erziehung und Bildung.....	36
Körper und Bewegung.....	40
Gesundheit und Medizin	46
Kreativität und Bildende Kunst	54
Dozentinnen/Dozenten (Kursangebote).....	58
Dozentinnen/Dozenten (Vitae)	59
Anmeldeformular.....	61
Beitrittserklärung	63
Allgemeine Geschäftsbedingungen	65
Vorstand und Kooperationspartner	66

13 FB 005 Fortbildung zur Lehrkraft für Kreistanz

Kreistänze sind in allen Kulturen zu finden. Sie sind durch beschwingte Schrittfolgen leicht zu erlernen, verbinden eine Personengruppe sofort spürbar miteinander und können überall eingesetzt werden: in der Kinder- und Jugendarbeit, in der Erwachsenenbildung, in der Arbeit mit Senioren, im gesamten Wellness- und Fitnessbereich, in Kur- und Rehakliniken und zur Salutogenese.

Kreistänze eignen sich als verbindender Auftakt oder am Ende von Seminaren, da sie ein gemeinsames Erleben schaffen – ohne Konkurrenz und Hierarchie.

Zielgruppe: Diese Fortbildungsreihe richtet sich vorzugsweise an Berufsgruppen aus dem Gesundheitswesen, dem Sport- und Fitnessbereich und an Menschen, die mit Gruppen jeglicher Art, in Schulen, Kirchengemeinden oder anderen pädagogischen oder therapeutischen Zusammenhängen arbeiten. Darüber hinaus sind natürlich alle, die ein neues, lustvolles Tanzerlebnis kennen lernen wollen, herzlich eingeladen!

Die Fortbildung umfasst 5 Wochenenden mit je 15 Kursstunden sowie ein Wochenende mit 12 Kursstunden für die Abschlussprüfung. Sie endet mit dem Zertifikat „Lehrkraft für Kreistanz“. Die TeilnehmerInnen erwerben die Befähigung, die Tänze inhaltlich und methodisch weiterzugeben.

**A-E: Fr 17:00-19:30 Uhr, Sa 10:00-16:00 Uhr,
So 09:30-14:00 Uhr**

F: Sa 10:00-16:00 Uhr, So 09:30-14:00 Uhr

A: Teil I Basiskurs (Entscheidungswochenende)

- Fundierte Vermittlung vielfältiger Tänze (meditativer Tanz, Tänze der Völker)
- Erarbeiten eines kleinen Tanzrepertoires für das eigene Berufsleben
- Tanzdidaktik und Tanznotation
- Hilfen beim „stressfreien“ Anleiten von Tänzern

B: Teil II

- Tänze im Jahreskreislauf: Frühling
- Tänze als Anfangs- und Schlussritual
- Tanzdidaktik und Tanznotation, Reflexion von Einsatzmöglichkeiten

C: Teil III

- Tänze im Jahreskreislauf: Sommer
- Tänze der Völker; Symbolgehalt, politische und kulturelle Hintergründe
- Tanzen und Singen
- Rhythmik, Didaktik und Tanznotation

D: Teil IV

- Tänze im Jahreskreislauf: Herbst
- Tänze zum Lebensweg und Lebensübergängen
- Tänze für Feste und Feierlichkeiten
- „Lustvoll Gruppen leiten“, Tanznotation

E: Teil V

- Tänze im Jahreskreislauf: Winter
- Das Heilende im Tanz: Bachblüten und andere meditative Tänze
- Entwicklung und Festigung der Identität der Tanzleiterin/des Tanzleiters
- Tanzdidaktik und Tanznotation, Reflexion von Einsatzmöglichkeiten

F: Abschlussprüfung

- Erwerb des Zertifikats „Lehrkraft für Kreistanz“

Termine A, B, C haben bereits stattgefunden. Neueinstieg für 2013 nicht mehr möglich, Neuanmeldung für 2014 ab sofort. Begrenzte Teilnehmerzahl. Erkundigen Sie sich nach der Möglichkeit eines Bildungsschecks/Prämiengutscheins.

Leitung: Conny Foell

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

D: 20.09. bis 22.09.2013, E: 08.11. bis 10.11.2013,

F: 14.12. bis 15.12.2013

Dauer: 87 Kursstunden

Gebühr: 900 €

13 FB 008 Kreative Methoden in der Beratungsarbeit

In diesem Fortbildungsseminar werden kreative Methoden für Beratungsarbeit vorgestellt. Sie unterstützen den Beratungsprozess auf seelisch-geistiger Ebene, führen schneller und effektiver zu Lösungen und sind anwendungsbezogen individuell einsetzbar. Sie ermöglichen ein ganzheitliches Wahrnehmen und Erkennen von Gewohnheiten und Mustern sowie ihren Wirksamkeiten. Fokussiert auf die Ressourcen, Fähigkeiten und Ziele lassen sich mit ihnen neue Lösungsschritte kreativ gestalten.

Für Teilnehmende der Gesamtbildung 2012 beträgt die Gebühr 100 €.

Info unter www.annettegeersen.de

Leitung: Annette Geersen

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

Samstag, 13.07.2013 – 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr,

Sonntag, 14.07.2013 – 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Dauer: 16 Kursstunden

Gebühr: 150 €/130 €/100 €

13 FB 009 Fortbildung für Spiel und Bewegung in den unteren Klassenstufen

Für LehrerInnen, ErzieherInnen und StudentInnen und Interessierte im Bereich Spielturmen

Anregungen für ein altersgemäßes Bewegungsangebot im Unterricht, im Pausen- und Ganztagsbetreuungsbereich.

Das Ziel der Fortbildung ist, sich mit den Feinheiten der menschlichen Bewegung auseinander zu setzen und deren jeweilige Wirkungen bei sich selbst zu erleben.

Erwerb eines Abschlusszertifikats

Praktische Inhalte:

- Reigenspiele und Tänze
- Lauf- und Fangspiele für verschiedene Altersstufen
- Koordinations- und Kooperationsspiele
- Übungen zur Nachreifung der Körperinne
- Faden-, Murrel- und Ballspiele
- Seilspringen, Hüpfkästchen und Umgang mit dem Reifen

Theoretische Inhalte:

Menschenkundliche Zusammenhänge und Betrachtungen der kindlichen Bewegungsentwicklung, der Frühkindlichen Reflexe und ihrer Integration sowie die Betrachtung des Zusammenhangs zwischen Bewegung und Lernen runden als theoretische Ergänzung das vornehmlich praktische Tun ab.

Eigenes Erleben der Bewegungsqualitäten durch begleitende Sequenzen mit Lohelandgymnastik.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung

A: „Zentrum und Umkreis“, Innen und Außen im Wechselspiel, Kindertänze, Lauf- und Fangspiele 1.-3.Klasse

B: „Gerade und Krümme“, Gradliniges und Rundes im Wechselspiel, Faden- und Murmelspiele, Umgang mit Reifen, Ball und Seil

C: „Spannen und Lösen“, Festhalten und Loslassen im Wechselspiel, Hüpfspiele, Oberthema Frühkindliche Reflexe

Die Fortbildung umfasst 3 Wochenendmodule (je 20 Kursstunden) mit den o. g. Schwerpunkten,

jeweils von Freitag 16:30 Uhr bis Sonntag 12:30 Uhr.

Einstieg jederzeit möglich

Info: Bei Anmeldung bis 6 Wochen vor Beginn des Kurses/Moduls entfallen 10% der Kursgebühr. Die Module sind auch einzeln buchbar. Erkundigen Sie sich nach der Möglichkeit eines Bildungsschecks/Prämiengutscheins.

Info unter www.renate-magin-lohelandgymnastik.de

Leitung: Renate Magin

Ort: Rudolf Steiner Schule Bochum, Hauptstr. 238, 44892 Bochum

**Freitag bis Sonntag A: 11.10. bis 13.10.2013, B: 17.01. bis 19.01.2014,
C: 14.03. bis 16.03.2014**

Dauer: 60 Kursstunden (20 Kursstunden/Modul)

Gebühr: 650 € insgesamt/240 € Einzelmodul

13 FB 010 Fortbildung Lebensberatung und Coaching

Andere Menschen in ihren Lebensfragen in hilfreicher Weise zu begleiten und zu beraten ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Diese Fortbildung in der Kunst der Lebensberatung und des Coachings richtet sich an Menschen, die diese Aufgabe schon ergriffen haben oder in näherer Zukunft ergreifen wollen und dafür Anregungen und Unterstützung suchen.

Das Besondere dieser Fortbildung ist, dass nicht nur eine Reihe der fruchtbarsten Methoden der Beratungsarbeit vermittelt werden, sondern dass auch Gesichtspunkte erarbeitet werden, in welcher Situation welche Methoden geeignet sind und wie die verschiedenen Methoden sich gegenseitig unterstützen.

I. Folgende Methoden bzw. Themen werden erarbeitet:

- Biografiearbeit
- Focusing
- Voice Dialogue (Dialog mit den inneren Stimmen)
- Sinnvoller Umgang mit Gefühlen (Emotionale Intelligenz)
- Umgang mit Konflikten
- Übungen zur Stärkung des Ichs und der Seelenkräfte Denken, Fühlen, Wollen
- Entfaltung imaginativer Fähigkeiten
- Ziele erreichen mit der Kreationsspirale
- Wege zum erfüllten Leben und zum Glück

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

III. Die sieben Schritte der Beratungsarbeit vom ersten Kontakt mit dem Klienten bis zum Beenden des Beratungszyklus werden vermittelt und in Partnerarbeit eingeübt.

IV. Ein monatliches individuelles Coaching durch den Seminarleiter ist ein weiterer Bestandteil der Fortbildung. Dieses unterstützt die Integration der an den Seminartagen aufgenommenen Inhalte und Methoden und gibt differenzierte Anregungen für die Einzelarbeit jeder Teilnehmerin/jedes Teilnehmers.

Weitere Informationen bei Bruno Martin (0234-3848340).

Es ist auch ein kostenloses ausführliches Beratungsgespräch möglich. Erkundigen Sie sich nach der Möglichkeit eines Bildungsschecks/Prämiengutscheins

Leitung: Bruno Martin

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

**Sonntag, A: 20.10.2013, B: 17.11.2013, C: 15.12.2013 –
10:00 Uhr bis 17:00 Uhr**

6 weitere Termine im 1. Halbjahr 2014.

Dauer: 72 Kursstunden, 9 Treffen + 9 individuelle Coachings (je etwa 90 Min.)

Gebühr: 120 €/Monat (9 Monate) / Gesamtzahlung: 980 €

MUT ZUM WANDEL WALDORFLEHRER WERDEN



Qualifizierung zum/zur Klassen- | Fach- | Oberstufenlehrer/in an Waldorfschulen

- ▶ 1 Jahr in Vollzeit (Förderung durch Bildungsgutschein AZAV möglich)
- ▶ 3 Jahre in Teilzeit (Förderung durch Bildungsprämie / Bildungsscheck möglich)

weiterbildung.wittenannen.net



13 0 201 **Meditatives Forschen an der Gemeinsamkeit des Menschseins**

*Einführungsarbeit in der Anthroposophischen
Meditationswerkstatt Bochum-Witten*

Wie überall in der Anthroposophie geht es ihr auch in der meditativen Arbeit nicht um eine „Weisheit vom Menschen“, sondern um ein „Bewusstsein des eigenen Menschseins“. Aber auch um ein Bewusstsein des gemeinsamen Menschseins. Denn Gemeinsamkeit ist keine Frage einer sogenannten „Zwischen-Menschlichkeit“, sondern gerade eine solche der Menschlichkeit selbst.

Dieses Bewusstsein meditativ zu verstärken, erfordert von jedem Teilnehmenden Mut. So jedes Mal den Mut, sich folgenden drei Fragen zu stellen. Und den Mut, übe eine Antwort auf sie zu suchen:

- Wie weit gelingt es mir, indem ich mich auf etwas konzentriere, was mir in der Welt der Sinne begegnet, von mir selbst loszukommen?
- Wie weit werde ich für dessen übersinnlichen Inhalt empfänglich, indem ich selber an mir arbeite?
- Wie weit halte ich mich wach, sobald ich mich mit der Welt des Geistes verbinde?

Auch von dem anderen Menschen wissen wir zunächst nur, weil wir ihm in der sinnenfälligen Welt begegnen. Das Wie einer solchen Begegnung beginnt mit einer Wahrnehmung des anderen Menschen durch unsere Sinne – so insbesondere unseren Sinn für das Ich des anderen. Diesen Sinn nennt Rudolf Steiner zwar den „Ich-Sinn“, aber viel besser sollte er als „Du-Sinn“ des Menschen bezeichnet werden. Unsere Aufgabe wird zuallererst darin bestehen, seine Wahrnehmungsqualitäten zum Inhalt unserer meditativen Arbeit zu machen.

Durch die gemeinsame Arbeit in Übungen und Gesprächen möchte die Meditationswerkstatt Bochum-Witten zu einer spirituellen Kulturtechnik beitragen.

Leitung: Christof Lindenau

Ort: VorRaum der Puppenbühne Karfunkelstein,
Wittener Straße 92, 44789 Bochum

Dienstags, 17.09. bis 22.10.2013 – 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Dauer: 12 Kursstunden, 6 Treffen

Gebühr: Kostenlos

Im anthroposophischen Schulungsweg geht es zunächst darum, durch die Beherrschung, Pflege und Weiterentwicklung der Seelenkräfte des Denkens, Fühlens und Wollens eine gesunde Beziehung zu sich selbst und zur Welt zu erlangen oder zu vertiefen. Auf dieser Basis geht es dann Schritt für Schritt um die Steigerung der Wahrnehmungs- und Erkenntnisfähigkeiten nach innen und außen. Einerseits will die uns durch die Sinne gegebene Welt immer tiefer gefühlt, durchdrungen, in ihrem Wesen erfasst werden, andererseits gilt es, die Schwellen zum bislang Unbewussten und Überbewussten zu überschreiten.

Rudolf Steiner, der Begründer der Anthroposophie, hat eine große Fülle von Übungen gestaltet, die auf diesem Weg weiterführen können. Nicht ganz einfach ist es jedoch, sich innerhalb dieser Fülle so zu orientieren, dass man die für sich individuell passenden Übungswege findet. Denn für jeden Menschen ist ein anderer Schulungsweg optimal. Nach grundlegenden Einführungen über zeitgemäße Varianten des anthroposophischen Schulungsweges in der gegenwärtigen Situation am Anfang des 21. Jahrhunderts werden wir die für jeden Teilnehmenden in seiner gegenwärtigen Situation passenden Übungen erarbeiten. Falls Unterstützung bei den ersten Übungsschritten nötig sein sollte, wird diese vermittelt werden.

A: 04.11.2013 Einführungsvortrag und Gespräch

B: 11.11.-09.12.2013

Leitung: Bruno Martin

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

**Montags, A: 04.11.2013 – 20:00 Uhr bis 21:15 Uhr,
B: 11.11.2013 – 19:00 Uhr bis 21:15 Uhr**

Dauer: A: 1 Kursstunde / B: 15 Kursstunden, 5 Treffen

Gebühr: A: 10 €/B: 70-90 € nach Selbsteinschätzung

13 0 203 Biografiearbeit*Ferienkurs*

Aufgrund unserer Einstellungen und durch unsere Handlungen senden wir Botschaften in die Welt. Die Antworten darauf können wir erkennen in Verhaltensweisen Anderer gegenüber uns und in sonstigen äußeren Schicksalsereignissen, die uns erfreuen oder die wir erdulden müssen. Die Welt spiegelt uns. An ihren Rückmeldungen werden wir uns dessen bewusst, was in uns lebt.

In der Biografiearbeit befassen wir uns mit folgenden Fragen: Was sind die „roten Fäden“ in meinem Leben? Welche Arten von Ereignissen geschehen mir immer wieder und weshalb? Welche Menschen ziehe ich durch mein Verhalten an? Welche z.T. unbewussten Einstellungen („Glaubenssätze“) bestimmen mich? Wie gehe ich mit Gefühlen um? Wie kann ich den Reichtum, die Fülle der Welt intensiver erleben und genießen? Wie kann ich zu einem wirkungsvolleren Handeln gelangen?

Wir selbst sind in einem viel größeren Maße Gestalter unseres Schicksals, als wir das im Alltag vermuten.

A: 22.07.2013 Einführungsvortrag mit Gespräch

B: 29.07.-26.08.2013

Leitung: Bruno Martin

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

Montags, A: 22.07.2013 – 20:00 Uhr bis 21:15 Uhr,

B: 29.07.2013 – 19:00 Uhr bis 21:15 Uhr

Dauer: A: 1 Kursstunde / B: 15 Kursstunden, 5 Treffen

Gebühr: A: 10 €/B: 70-90 € nach Selbsteinschätzung



Gabriele Fischer

Heilpraktikerin

Traditionelle Chinesische Medizin

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

Velsstraße 2 • 44803 Bochum • Fon 0234-3 60 06 96 • www.tcm-fischer.de

Voice Dialogue – Ferienkurs

13 0 204

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

Voice Dialogue wurde von den amerikanischen Psychotherapeuten Hal und Sidra Stone entwickelt. Voice Dialogue bezieht sich auf die allgemein menschliche Erfahrung, dass wir uns in bestimmten Lebensfragen zwischen verschiedenen inneren Tendenzen oder Stimmen hin- und hergerissen fühlen. Wie wäre es jedoch stattdessen, sich in ein ausführliches Gespräch mit den verschiedenen Stimmen zu begeben? Genau dies machen wir im Voice Dialogue. Dadurch, dass jede Stimme für sich gehört wird, kann sie sich zunächst einmal entfalten und differenzierter äußern, ohne dass wir ihr deshalb nachgeben müssten. Wir müssen nicht mehr gegen eine der Tendenzen ankämpfen, sondern verstehen sie, ihre Gründe und ihre relative Berechtigung in tieferer Weise. Dadurch können sich bestehende Blockaden auflösen. Schließlich wird es auch möglich, Lösungen für unsere Fragestellungen zu finden, mit denen wir uns dann rundum wohl fühlen können.

A: 25.07.2013 Einführungsvortrag mit Gespräch

B: 01.08.-29.08.2013

Leitung: Bruno Martin

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

Donnerstags, A: 25.07.2013 – 20:00 Uhr bis 21:15 Uhr,

B: 01.08.2013 – 19:00 Uhr bis 21:15 Uhr

Dauer: A: 1 Kursstunde / B: 15 Kursstunden, 5 Treffen

Gebühr: A: 10 €/B: 70-90 € nach Selbsteinschätzung

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

HENNERKES

Neon Schilder Beschriftungen
Entwurf Herstellung Montage
mit Elektrozulassung
Reparatur - Schnelldienst

Kohlenstraße 199-201, 44793 Bochum

Licht +
Werbung

Fachbetrieb für Werbetechnik

13 0 205 Aktiv und kreativ *guten-morgen-plus*

Nutzen Sie einen Vormittag für neue Erfahrungen und schöne Erlebnisse.

Ein Kurs für alle Menschen 50-plus, die einen regelmäßigen Aktivitätsvormittag suchen, um Körper, Seele und Geist lebendig zu halten und in angenehmer Gesellschaft zu sein. Verschiedene Inhalte wechseln von Monat zu Monat und folgen thematisch dem Jahreslauf.

Anleitung zu Kreativität, Gespräch, Bewegung und Begegnung geben Raum für anregende Entfaltung.

Info unter www.pfkl.de/0234-9160699

Leitung: Jutta Rosenboom

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

**Donnerstags, A: 08.08. bis 29.08.2013, B: 05.09. bis 26.09.2013,
C: 10.10. bis 31.10.2013, D: 07.11. bis 28.11.2013,
E: 05.12. bis 19.12. 2013 – 10:00 Uhr bis 12:30 Uhr**

Dauer: A-D: je 12 Kursstunden, 4 Treffen/E: 9 Kursstunden, 3 Treffen

Gebühr: A-D: 40 €/E: 30 € + Materialkosten



Reiner Padligur

Alte Str. 37 b, 58452 Witten
Tel.: 02302/31324, Fax: 02302/932788
e-Mail: info@reiner-padligur.de
www.reiner-padligur.de

Ganzheitliche Wohn- und Geschäftsberatungen

Feng Shui

Erdstrahlen

Elektrosmog

Geomantie

Untersuchungen, Beratungen, Seminare

Kompetenz durch umfassende Ausbildungen und eine über 25jährige Praxis in Beratungen und Untersuchungen.

Aktuelle Vortrags-Veranstaltung im Freien Bildungswerk:

14.10.2013 - Der gesunde Schlafplatz -

ohne Erdstrahlen und Elektrosmog

Bitte kostenlose Informationen anfordern.

Träume sind die verschlüsselte Bildsprache unseres Wissens über uns selbst. Beachten und beobachten wir sie, schärft das unsere Wahrnehmung dafür, was jetzt gerade in unserem Leben dran ist oder was wir in unserem Leben nicht genügend zum Ausdruck bringen. Manchmal sind sie auch ein Hilferuf der Seele, die unsere Aufmerksamkeit braucht! Ihre Botschaften locken uns, ein authentischeres, erfüllteres und glücklicheres Leben zu führen. Im Seminar werden wir gemeinsam unsere eigene Traumsprache erforschen, um zu verstehen, was unsere Seele uns durch den Traum sagen möchte. Anhand konkreter Träume oder induzierter Traumreisen mit den TeilnehmerInnen wollen wir versuchen, den tieferen Sinn unserer Beobachtungen mit kreativen Methoden zu erforschen.

Leitung: Volkmar Scholta-Molnár

Ort: Praxis für Psychosynthese und transpersonale Psychologie
Kulturhaus OSKAR (1. OG), Oskar-Hoffmann-Str. 25,
44789 Bochum

**Donnerstags, 08.08.2013, 22.08.2013, 05.09.2013, 19.09.2013,
03.10.2013, 17.10.2013, 07.11.2013, 21.11.2013, 05.12.2013 –
19:00 Uhr bis 21:15 Uhr**

Dauer: 27 Kursstunden, 9 Treffen, 14-tägig
Gebühr: 144 €

Volkmar Scholta-Molnár

Heilpraktiker (Psychotherapie)

Praxis für Psychosynthese und transpersonale Psychologie

Einzel-, Paar- und Gruppensitzungen sowie
wingwave-coaching auf Basis der EMDR-Traumatherapie
Seminare und Veranstaltungen hier im Haus

Telefon 0234 2878076 - Mobil 0178 5170697
Oskar-Hoffmann-Str. 25
44789 Bochum

Mehr im Internet unter: www.psychosynthese-kontakt.de

13 0 207 Selbsterkenntnisse mit Pinsel und Farbe*Malabend*

Selbsterkenntnisse mit Pinsel und Farbe ...

ist heilsames Erleben von künstlerischem Tun. Wir malen zu verschiedenen Lebensthemen. Tiefgehend und erfrischend, aufbauend und erleichternd sollen die Bilder sich auswirken.

Info unter www.pfkl.de/0234-9160699

Leitung: Jutta Rosenboom

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

**Donnerstags, A: 08.08. bis 29.08.2013, B: 05.09. bis 26.09.2013,
C: 10.10. bis 31.10.2013, D: 07.11. bis 28.11.2013,
E: 05.12. bis 19.12.2013 – 19:30 Uhr bis 21:45 Uhr**

Dauer: A-D: je 12 Kursstunden, 4 Treffen/E: 9 Kursstunden, 3 Treffen

Gebühr: A-D: je 72 €/E: 54 € + Materialkosten

13 0 208 Körpersymptome verstehen lernen

Der amerikanische Psychotherapeut Eugene T. Gendlin stellte bei seiner Arbeit fest, dass Menschen, die gut mit Krisen und Problemen umgehen können, offenbar über eine andere Art der Selbstwahrnehmung verfügen. Sie achten auch auf körperliche Empfindungen und äußern sich nicht nur theoretisch oder abstrakt über ihre Lage. Auf Basis dieser Beobachtungen entwickelte er eine Methode, diese Art der liebevollen Selbstwahrnehmung zu lehren: Focusing.

Unsere Alltagssprache belegt unbewusst, dass Seelisches sich oft in Körpersymptomen ausdrückt: „Das geht mir an die Nieren!“ ist nur eines von vielen Beispielen dafür. Unser Körperwissen wollen wir in diesem Seminar erforschen und so Licht ins Dunkel unserer Empfindungen bringen.

Leitung: Volkmar Scholta-Molnár

Ort: Praxis für Psychosynthese und transpersonale Psychologie
Kulturhaus OSKAR (1. OG), Oskar-Hoffmann-Str. 25,
44789 Bochum

**Donnerstags, 15.08.2013, 29.08.2013, 12.09.2013, 26.09.2013,
10.10.2013, 24.10.2013, 14.11.2013, 28.11.2013, 12.12.2013 –
19:00 Uhr bis 21:15 Uhr**

Dauer: 27 Kursstunden, 9 Treffen, 14-tägig

Gebühr: 144 €

(Mit) Leichtigkeit leben

Einführung in die F.M. AlexanderTechnik

13 0 209

Die alltägliche Intelligenz der Sinne

Es gibt einen verborgenen Sinn für Eigenwahrnehmung. Mit Hilfe dieses sogenannten Propriozeptionssinnes wissen wir, wo wir sind (Ort), wieviel Spannung, Druck und Anstrengung wir ausüben (Tonus), wie wir uns bewegen (Koordination), was wir empfinden (Gefühl) und als wen wir uns empfinden (Identität). Sobald unsere Eigenwahrnehmung sich vertieft, werden wir wacher und lebendiger. (Text AlexanderAlliance)

AlexanderTechnik ist ein Übungsweg, mit dem der propriozeptive Sinn geschult wird. Dies vollzieht sich sehr praktisch anhand von alltäglichen Aktivitäten (wie z. B. Hinsetzen und Aufstehen) oder auch an spezialisierteren Tätigkeiten (wie Singen oder ein Instrument spielen).

Die Gruppe richtet sich an Menschen mit Schmerzen oder Haltungsfragen, an Menschen mit Repräsentationspflichten oder aus Gesundheitsberufen.

Leitung: Irene Schlump

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

**Donnerstags, A: 05.09. bis 02.10.2013, B: 21.11. bis 19.12.2013 –
18:15 Uhr bis 19:45 Uhr**

Dauer: je 10 Kursstunden, 5 Treffen

Gebühr: 60 €/15 € Einzeltermin



WACHSWERK

...Therapie mit Wärme!

Bienenwachs und wärmende Wickel

natürlich und wohltuend – z. B. HustenBrustWickel |

SchlafSchönWickel | BienenwachsBrustWickel

WACHSWERK

Dirk-Hinrich Otto · Schmachtenbergstr. 172 · D-45219 Essen-Kettwig

www.wachswerk.de · info@wachswerk.de

13 0 210 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.

Focusing ist z.B. hilfreich, wenn man angespannt und unter Druck ist, etwas tun zu müssen, oder es schwer findet, Entscheidungen zu treffen, oder wenn man für Erwartungen von außen sensibler ist als für sich selbst. Wenn man Focusing gelernt hat, kann man damit sich selbst innerhalb kurzer Zeit gut zentrieren, aus Stress befreien, seine Gefühle klären und neue Orientierung in Lebens- bzw. Entscheidungsfragen gewinnen.

Im Kurs werden die sechs Schritte des Focusing vermittelt und Anregungen für den individuellen Umgang mit ihnen gegeben.

A: 05.09.2013 Einführungsvortrag mit Gespräch

B: 12.09.–17.10.2013 (nicht am 03.10.2013)

Leitung: Bruno Martin

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

Donnerstags, A: 05.09.2013 – 20:00 Uhr bis 21:15 Uhr,

B: 12.09.2013 – 19:00 Uhr bis 21:15 Uhr

Dauer: A: 1 Kursstunde / B: 15 Kursstunden, 5 Treffen

Gebühr: A: 10 €/B: 70-90 € nach Selbsteinschätzung

13 0 211 Was ist Biografiearbeit?

Informationsabende zur Biografiearbeit mit praktischen Beispielen. Lernen Sie künstlerische Biografiearbeit und Beratung kennen und stellen Sie Ihre Fragen.

Leitung: Jutta Rosenboom

Ort: Praxis für kreative Lebensgestaltung, Präsidentstr. 27, 44787 Bochum

Freitag, A: 06.09.2013, B: 11.10.2013 – 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Dauer: 2 Kursstunden/Treffen

Gebühr: Freiwilliger Beitrag erbeten

Selbstsicherheitstraining – Sich seiner selbst sicher sein!

13 0 212

Eigene Forderungen stellen, einmal Nein sagen, wo Sie bisher Ja sagten, eigene Interessen gegen den Widerstand anderer vertreten, das fällt Ihnen schwer?

Dahinter stehen grundsätzliche Einstellungen, die wir entdecken und verändern wollen. Mit Methoden der Psychosynthese lernen Sie mehr und mehr, Ihre Meinung selbstbewusst zu vertreten, Erfolg zu genießen und Misserfolge als Lernprozesse anzunehmen und daran zu reifen.

Wir arbeiten mit den Methoden der Psychosynthese, z.B. mit dem Symbol des inneren Kindes, Focusing nach E. Gendlin, Imagination und Verkörperung, Identifikation und Disidentifikation.

Leitung: Volkmar Scholta-Molnár

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

Sonntags, 08.09.2013, 29.09.2013, 03.11.2013, 07.12.2013 –

09:30 Uhr bis 13:30 Uhr

Dauer: 20 Kursstunden, 4 Treffen

Gebühr: 120 €

INNENAUSBAU · MÖBEL · LADENBAU · TÜREN · TREPPEN · FENSTER

OFFEN FÜR IHRE WÜNSCHE



KORDT

KREATIV
DETAILLIERT
HOCHWERTIG

VINCENZSTRASSE 2
44869 BOCHUM
TEL 023 27/53429
FAX 023 27/52469

13 0 213 Der Umgang mit Konflikten

Jeder Mensch hat Konflikte. Die Frage ist, wie wir mit ihnen umgehen. Lassen wir uns von ihnen beherrschen oder erweitern wir unseren Spielraum im Umgang mit ihnen? Konflikte müssen nicht unbedingt eine Belastung sein; es kann auch Spaß machen, sich mit Selbstbewusstsein und Humor abgrenzen oder behaupten zu lernen.

Zunächst lernen wir in diesem Abendkurs den bisherigen eigenen Stil im Umgang mit Konflikten gründlicher kennen. Es geht dabei u.a. um die Fragen: Wie gehe ich in Konflikten vor? Behaupte ich mich oder neige ich zum Nachgeben? Setze ich mich eher kraftvoll durch oder weiche ich eher dem Konflikt aus? Besänftige ich den anderen oder gehe ich strategisch vor, um meine Ziele zu erreichen? Diese Erkenntnisse bieten eine Basis dafür, auch andere Möglichkeiten im Umgang mit Konflikten zu erkunden und auszuprobieren.

A: 09.09.2013 Einführungsvortrag mit Gespräch

B: 16.09.-14.10.2013

Leitung: Bruno Martin

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

Montags, A: 09.09.2013 – 20:00 Uhr bis 21:15 Uhr,

B: 16.09.2013 – 19:00 Uhr bis 21:15 Uhr

Dauer: A: 1 Kursstunde / B: 15 Kursstunden, 5 Treffen

Gebühr: A: 10 €/B: 70-90 € nach Selbsteinschätzung



Ihr Broschürenspezialist.



Druckerei Nolte

www.druckerei-nolte.de

Richtig gelesen: Deutschlands nachhaltigstes Unternehmen ist eine Bank.

Bankwechsel jetzt.
www.gls.de

GLS Bank
das macht Sinn

The logo graphic for GLS Bank consists of several curved, overlapping lines that sweep upwards and to the right, creating a sense of motion and a stylized 'S' shape.

13 0 214 Ziele erreichen mit der Kreationsspirale

Es gibt eine in sich stimmige Folge von zwölf Schritten, wie wir wesentliche Ziele und Herzensanliegen am besten erreichen können. Diese Schrittfolge ist in der Kreationsspirale beschrieben und kann uns auf unserem Weg die nötige Orientierung geben. Dieser Abendkurs dient dazu, den TeilnehmerInnen für die Verwirklichung ihrer zentralen Lebenswünsche weiterführende Anregungen und Hilfestellungen zu vermitteln.

A: 10.09.2013 Einführungsvortrag und Gespräch

B: 17.09. - 15.10.2013

Leitung: Bruno Martin

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

Dienstags, A: 10.09.2013 – 20:00 Uhr bis 21:15 Uhr,

B: 17.09.2013 – 19:00 Uhr bis 21:15 Uhr

Dauer: A: 1 Kursstunde / B: 15 Kursstunden, 5 Treffen

Gebühr: A: 10 €/B: 70-90 € nach Selbsteinschätzung

13 0 215 Sich halten im Alltag

Äußere und innere Stressoren — sich distanzieren und durchatmen — der „Steuermann“ — mit Gefühlen und Körperwahrnehmungen achtsam umgehen — Märchen und Meditationen — die eigene „Quelle“.

Entspannungs- und Konzentrationsübungen laden zum Austausch über die Erfahrungen ein.

Leitung: Achim Weiser

Ort: Psychologische Praxis A.Weiser, Bahnhofstr. 25,
58452 Witten

**Dienstags, 17.09.2013, 08.10.2013, 19.11.2013, 10.12.2013 –
18:00 Uhr bis 19:30 Uhr**

Dauer: 8 Kursstunden, 4 Treffen

Gebühr: 60 €

Die systemische Aufstellungsarbeit ist eine hochwirksame Methode, die das Erkennen der inneren Dynamik und Wirksamkeit alter Muster und Gewohnheiten ermöglicht, die zum größten Teil in der Kindheit entwickelt wurden oder seit Generationen im Familienstrom wirken. Der Verwirklichung der individuellen Ziele und Lebensaufgaben im beruflichen wie auch privaten Leben stehen sie meistens im Weg. Erst wenn die dazu gehörigen Gefühle, Bilder, Symptome erkannt und angenommen werden, können Wandlung und Integration geschehen. Innerer Frieden, Verbundenheit und wache Präsenz stellen sich ein. Im nächsten Schritt gilt es nun, neue harmonische und die Lebenskräfte stärkende Lösungen zu finden und zu erproben, um aus und mit ihnen in Freiheit die eigene Individualität in Verbindung mit dem eigenen Lebensentwurf schöpferisch zu entfalten.

Leitung: Annette Geersen

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

Samstag, 21.09.2013 – 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Sonntag, 22.09.2013 – 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Dauer: 12 Kursstunden

Gebühr: 125 € eigene Aufstellung, 45 € Stellvertreter



Alles aus einer Hand

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

Bestellen Sie bitte unser
kostenloses Wohnbuch!


Natürlich Wohnen

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

Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
10:00 - 18:30 Uhr
Samstag 10:00 - 14:00 Uhr
und nach Vereinbarung

13 0 217 **Warum es nie zu spät ist für eine glückliche Kindheit!**

Oder: Vom Wunder liebevoller später Beelerterung

Wir werden dem tieferen Sinn und der weitreichenden Bedeutung des Seminartitels nachspüren. Wir erfahren, ob wir uns selbst im Tiefsten lieben und uns so annehmen, wie wir wirklich sind, oder ob wir uns eher kritisch und streng, fordernd und unzufrieden anschauen.

Wir versuchen immer mehr den Weg zu einem annehmenden und wertschätzenden Blick auf uns selbst zu gehen und zu erleben, was uns bisher davon abhielt, eine gesunde Selbstliebe zu entwickeln.

So entsteht schließlich eine Ahnung und ein immer tiefer empfundenes Wissen darüber, welche bereichernde, aber auch verhängnisvolle Gestaltungskraft das Kind, das wir waren, in uns hat.

Wir arbeiten mit den Methoden der Psychosynthese, z.B. mit dem Symbol des inneren Kindes, Focusing nach E. Gendlin, Imagination und Verkörperung, Identifikation und Disidentifikation.

Leitung: Volkmar Scholta-Molnár

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

Sonntags, 22.09.2013 – 14:30 Uhr bis 18:30 Uhr,

20.10.2013 und 24.11.2013 – jeweils 09:30 Uhr bis 13:30 Uhr

Dauer: 15 Kursstunden, 3 Treffen

Gebühr: 90 €

Volkmar Scholta-Molnár

Heilpraktiker (Psychotherapie)

Praxis für Psychosynthese und transpersonale Psychologie

Einzel-, Paar- und Gruppensitzungen sowie

wingwave-coaching auf Basis der EMDR-Traumatherapie

Seminare und Veranstaltungen hier im Haus

Telefon 0234 2878076 - Mobil 0178 5170697

Oskar-Hoffmann-Str. 25

44789 Bochum

Mehr im Internet unter: www.psychosynthese-kontakt.de

Die Logik des Herzens

13 0 218

Übungen zur Herzenslogik dienen der Harmonisierung und dem Ausgleich von Gefühlen, wie z.B. Angst, Enttäuschung, Wut, Orientierungslosigkeit, Sympathien und Antipathien etc. und schulen Authentizität, Präsenz und Empathie. Sie stärken die Lebenskräfte und fördern eine konstruktive und kreative Lebensgestaltung. Selbstbewusstes und empathisches Erkennen und Handeln werden in Freiheit ermöglicht, übernommene Denk- und Handlungsmuster können erkannt und verändert werden.

Leitung: Annette Geersen

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

Samstag, 12.10.2013 – 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Dauer: 5 Kursstunden

Gebühr: 45 €

Aktiviere deine Selbstheilungskräfte

13 0 219

Ihr Körper ist ein einmaliges Geschenk. Was können Sie tun, damit er gesund und fit bleibt?

In diesem Seminar werden wir hinderliche Glaubenssätze mit Kinesiologie aufdecken, um sie dann mit Klopfakupressur in positive Leitsätze zu wandeln. Sie werden die Wohltat verschiedener Meditationsformen und Selbsthilfe-Methoden kennenlernen, die im Alltag helfen, in die Entspannung zu kommen. Die achtsame Kommunikation mit Ihrem Körper wird Ihr Wohlbefinden steigern und ein Ruhen in der eigenen Mitte erleichtern. Sie werden spüren, wie sich Ihr Selbstheilungs-Potenzial mehr und mehr entfaltet.

Leitung: Britta Steinbach

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

Sonntag, 13.10.2013 – 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Dauer: 8 Kursstunden

Gebühr: 49 €

13 0 220 Der gesunde Schlafplatz – ohne Erdstrahlen oder Elektromog

Viele Krankheiten sind direkt oder indirekt auf den Schlafplatz zurückzuführen, z.B. Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Schlafstörungen, allergische Reaktionen, Asthma, Herz-Kreislauf-Beschwerden bis hin zu Krebserkrankungen u.a.

Die Ursachen können in der Verwendung von giftigen oder allergenen Baustoffen, in technischen Störungen durch elektromagnetische Felder zu suchen sein oder in einer Belastung durch störende Energiestrukturen liegen, z.B. Erdstrahlen beim Schlafplatz.

In diesem Vortrag werden Problemfelder aus den Bereichen der Erdstrahlen und des Elektromogs aufgezeigt, die zu ungesundem und unharmonischem Wohnen führen, und Lösungskonzepte zur Vermeidung etwaiger Störungen vorgestellt.

Leitung: Reiner Padligur

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

Montag, 14.10.2013 – 19:30 Uhr bis 21:45 Uhr

Dauer: 3 Kursstunden

Gebühr: 12 €

20. Höntroper Töpfermarkt

Töpfe aus Meisterhand

28. & 29. SEPTEMBER 2013



Samstag 11-19 Uhr
Sonntag 11-18 Uhr

Im Park der
Villa Baare
(Waldorfindergarten)

Reiterweg 13 - 44869 Bochum Wat.-Höntrop

Diese Jahresgruppe ist für diejenigen gedacht, die tiefere Selbsterkenntnis und durchgreifende Veränderungen in ihrem Leben anstreben: Welche zum Teil unbewussten Einstellungen („Glaubenssätze“) bestimmen mich? Wie gehe ich mit Gefühlen um? Wie kann ich den Reichtum, die Fülle der Welt intensiver erleben und genießen? Wie kann ich zu einem wirkungsvolleren Handeln gelangen?

Aufgrund unserer Einstellungen und durch unsere Handlungen senden wir Botschaften in die Welt. Die Antworten darauf können wir erkennen in Verhaltensweisen anderer gegenüber uns und in sonstigen äußeren Schicksalsereignissen, die uns erfreuen oder die wir erdulden müssen. Wer wirklich gezielt und methodisch an sich arbeiten will, der kann innerhalb eines Jahres erstaunlich viel an Verwandlungsprozessen erleben. Das bezieht sich sowohl auf die inneren Veränderungen als auch auf das, was uns von außen entgegenkommt.

Die Jahresgruppe stellt für diese Arbeit wirkungsvolle Instrumente bereit. Dazu gehört neben den methodisch geführten Gruppenprozessen auch die Bearbeitung von auf die einzelnen TeilnehmerInnen bezogenen Aufgabenstellungen. Daneben werden auch fortlaufend die wesentlichen „Rückmeldungen“ ausgewertet, die das Leben uns auf unsere Arbeit gibt.

Die erarbeiteten Methoden können auch in der eigenen beruflichen Praxis angewandt und weitervermittelt werden.

Erkundigen Sie sich nach der Möglichkeit eines Bildungsschecks/Prämiengutscheins.

Weitere Informationen bei Bruno Martin (0234-3848340).

Es ist auch ein kostenloses ausführliches Beratungsgespräch möglich.

Leitung: Bruno Martin

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

Samstags, 19.10.2013, 16.11.2013, 14.12.2013 – 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

6 weitere Termine im 1. Halbjahr 2014

Dauer: 72 Kursstunden/9 Treffen

Gebühr: 50 €/Treffen / Gesamtzahlung: 400 €

13 0 222 Das Herz-Chakra

Als helllichtiger Heiler bin ich es gewohnt, die Aura und den Energiekörper der Menschen genauer zu betrachten. Jedes Chakra besitzt seine eigene Eleganz und Fähigkeit. Das Herzchakra aber ist und bleibt das Zentrum unserer feinfühligsten Fähigkeit. Der Fähigkeit, eine Brücke über alle Grenzen hinweg zu schlagen. Unser Herz ist der Ruhepol unserer Seele und die Kreuzung aller schicksalhaften Pfade des Lebens. Liebe besitzt so viele Formen und Facetten und dennoch ist und bleibt sie das Eine, was uns alle verbindet. Unsere Liebe gleicht einer Wunderkerze, die ausgeblasen, immer wieder neu entflammt. Sie gleicht dem Ozean, der unermüdlich gegen die Küste der Widerstände brandet, bis auch der letzte Widerstand fällt. Es ist unmöglich, etwas zu zerstören, das von so universeller Kraft, von so tiefreichender Schönheit ist. Warum haben wir dann solche Angst, unsere negativen Gefühle in unser Herz hinein zu lassen? Warum fürchten wir uns? Warum sind wir noch immer von Trauer und Sorgen verdunkelt? Erfahren Sie mehr über das Thema der Liebe, des Chakras der Liebe und die unerträgliche Leichtigkeit darin.

Jeder Teilnehmende, der möchte, erhält zu Beginn ein Screening seines Energiekörpers. Während der Veranstaltung werden Übungen praktiziert, um bestehende Blockaden zu beheben. Am Ende können dann die Energiekörper abermals betrachtet und die Fortschritte besprochen werden.

Leitung: Hartmut Lohmann

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

Donnerstag, 24.10.2013 – 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Dauer: 4 Kursstunden

Gebühr: 40 €

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

Unsere Gefühle und Empfindungen, unser Gespür und unsere Intuition können uns in sehr differenzierter Weise Orientierung bieten, z.B. bei der Verwirklichung von Wünschen und Zielen, bei der Lösung von Problemen, bei Konflikten mit anderen Menschen oder bei Entscheidungsfragen. Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, diese Orientierung für die eigenen Lebensfragen fruchtbar werden zu lassen.

Inzwischen gibt es eine ganze Reihe von Methoden, um den eigenen Kontakt zur emotionalen Intelligenz, zu der wir alle Zugang haben, zu verstärken. Unser Leben kann dadurch vielfältiger, erfüllter und erfolgreicher werden. In diesem Abendkurs werden wir lernen, einige dieser Methoden für unsere Alltagsprobleme zu nutzen, aber auch für unsere darüber hinaus gehenden Wünsche, Absichten und Ziele.

A: 07.11.2013 Einführungsvortrag mit Gespräch

B: 14.11.-12.12.2013 (nicht am 28.11.2013)

Leitung: Bruno Martin

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

Donnerstags, A: 07.11.2013 – 20:00 Uhr bis 21:15 Uhr,

B: 14.11.2013 – 19:00 Uhr bis 21:15 Uhr

Dauer: A: 1 Kursstunde / B: 12 Kursstunden, 4 Treffen

Gebühr: A: 10 €/B: 50-70 € nach Selbsteinschätzung

Kinder suchen Pflegeeltern

Neue Aufgaben für erfahrene Familienmenschen!

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

0234 / 333 856 82

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



Schnelle Hilfe

Verein für Sozialarbeit und Jugendhilfe
Glockengarten 70 - 44803 Bochum

13 0 224 Genogramarbeit

Die Erstellung und Arbeit mit einem Genogramm kann auf über-nommene, unbewusste und im Verborgenen wirkende Muster und Strukturen in Familienkontexten hinweisen und sie verdeutlichen. Genogramme dienen der übersichtlichen Darstellung von komplexen Informationen über Familiensysteme über mehrere Generationen. An diesem Tag wird jeder Teilnehmende sein eigenes Genogramm seiner Herkunfts- oder Wahlfamilie zeichnen und reflektieren. Außerdem werden wir die bereits erstellten Genogramme anschauen, um Dynamiken und Muster in Bezug auf individuelle und auf den Familienstrom bezogene Themen zu erkennen.

Leitung: Annette Geersen

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

Freitag, 08.11.2013 – 09:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Dauer: 6 Kursstunden

Gebühr: 55 €

Mitgliedschaft

Werden Sie Mitglied im Freien Bildungswerk Bochum!
Ermöglichen Sie durch Ihren Beitrag ein vielfältiges Kursprogramm, spannende Begegnungen und gestalten Sie das Freie Bildungswerk Bochum aktiv mit, z.B. auf der jährlichen Mitgliederversammlung.

Ein Antragsformular finden Sie auf Seite 63.

Sie machen sich Gedanken, wie Sie den Energieverbrauch Ihres Hauses senken können?

Sie haben sich vielleicht schon mit dem Einsetzen neuer Fenster oder dem Austausch Ihrer alten Heizungsanlage beschäftigt?

Wichtig bei der energetischen Sanierung von Gebäuden ist die Abstimmung der Maßnahmen aufeinander, damit sich ihre Effizienz voll ausschöpfen lässt.

Gleichzeitig rücken Aspekte der Nachhaltigkeit im Bauwesen zunehmend in den Vordergrund. So wird energie-, material- und kostensparendes Bauen angestrebt.

Ein weiteres Augenmerk liegt auf der Gesamtbilanz von Baustoffen (umweltschonend in Produktion und Verarbeitung am Bau, später trennbar, wieder nutzbar, recycelbar oder unbedenklich abbaubar).

Ein anderer Aspekt, der die Gesundheit der Bewohner betrifft, greift jedoch schon im ersten Schritt einer Altbausanierung. Denn je nach Baujahr wurden Baustoffe verwendet, die sich im Nachhinein als unverträglich für das Innenraumklima erwiesen. Auch können durch bauphysikalische Eigenarten des Altbaus Belastungen des Innenraumklimas auftreten, die durch eine durchdachte thermische Sanierung behoben werden können.

Referenten: Karl-Heinz Hüsing (Sonnenenergienutzung), Leo Schwering (Architekt und Energieberater), Lydia Churs (Baubiologin und Energieberaterin)

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

Montag, 11.11.2013 – 19:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Dauer: 3 Kursstunden

Gebühr: 5 €

Geschenk-Gutscheine

*Zum
Verschenken
schön*

... für Veranstaltungen aus dem Programm des
Freien Bildungswerks erhalten Sie in unserem Büro
Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

13 0 226 Zeit zur Entschleunigung – zum Innehalten – Durchatmen – Loslassen

Dieses Seminar bringt Ihnen vielfältige Impulse, um die täglichen Herausforderungen mit Leichtigkeit und Gelassenheit zu meistern. Lernen Sie Ihre „Energie-Killer“ und Ihr persönliches „Körper-Warn-System“ kennen, um frühzeitig auf Entspannung und Entschleunigung umzuschalten. Spezielle Meditationsformen und Selbsthilfetherapien werden Ihnen das Durchatmen und Loslassen im Alltag erleichtern. Ihr Körper wird sich mit zunehmendem Wohlbefinden für die liebevolle Aufmerksamkeit bedanken.

Leitung: Britta Steinbach

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

Sonntag, 24.11.2013 – 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr

Dauer: 8 Kursstunden

Gebühr: 49 €

Herdecker Bücherstube

am Gemeinschaftskrankenhaus
Herdecke Gerhard-Kienle-Weg 4
58313 Herdecke

Telefon : 0 23 30 - 7 39 15

internet: www.anthro-buch.de



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

Montag-Freitag: 10.00-18.00 Uhr

Samstag: 10.00-14.00 Uhr

Versand-Versand- Versand

In uns gibt es eine Quelle der Freude, des inneren Glücks, die zeitlos und unzerstörbar ist. Während wir heranreifen zu erwachsenen Wesen, vergessen wir oft, dass wir in unserem tiefsten Innern wie Kinder sind und immer sein werden. Jung. Unschuldig. Zeitlos. Voll Freude. Voll Glück. Oft ist uns der Weg dorthin durch Ängste versperrt. Bedürfnisse und Wünsche, die nicht erfüllt wurden, die Liebe der Eltern, die uns versagt blieb.

Warum versagen wir uns selbst auch jetzt noch diese Liebe? Jetzt ist die Zeit, diesen Bedürfnissen Recht zu geben; ja zu sagen, zu allem, was wir uns wünschen. Sobald wir uns diese Bedürfnisse wieder gestatten, öffnen wir uns der inneren Fülle. Wir strahlen wie die Sonne, die alles mit ihrem Schein erhellt. Wir dürfen endlich vollkommen glücklich sein, unschuldig wie das Kind, das wir einst waren.

Jeder Teilnehmende, der möchte, erhält zu Beginn ein Screening seines Energiekörpers. Während der Veranstaltung werden Übungen praktiziert, um bestehende Blockaden zu beheben. Am Ende können dann die Energiekörper abermals betrachtet und die Fortschritte besprochen werden.

Leitung: Hartmut Lohmann

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

Donnerstag, 28.11.2013 – 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Dauer: 4 Kursstunden

Gebühr: 40 €



Genuss und Tradition – seit über 25 Jahren

- frisch vermahlene Bio-Land- und Naturland-Gehweide
- auf bekömmliches Backermehl-Sauerteig-Brot
- nur Zutaten aus kontrolliert-biologischer Landwirtschaft (EWG-Kontrollsystem DE-006-Öko-Kontrollstelle)

HUTZEL – DIE BIO-VOLLKORN-BÄCKEREI

Bochum-Weilmar, Hoffinger Str. 188
Tel. 0234-450590 – www.hutzelbrot.de
Mo - Fr: 9 - 18 Uhr, Sa: 8 - 13 Uhr
Bockshoop im Bio-Haus, Hoffinger Str. 264
Mo - Fr: 8 - 19 Uhr, Sa: 8 - 14 Uhr

Märkte in Bochum:
mittwochs und samstags 8 - 14 Uhr
Buddenbergplatz am Hauptbahnhof
dienstags und freitags 8 - 14 Uhr
auf dem Rathausplatz

13 0 228 Das Hals-Chakra

Jedes Wort, das wir sprechen; jeder Atemzug, den wir tun – sie alle durchströmen unseren Hals. Wenn wir uns gestatten, die Weite unseres Geistes in der Weite unseres Halses zu spüren, öffnen wir uns unserem Körper für das Sein. Unser Körper spricht die Wahrheit. In jedem Druck, in jedem Schmerz spricht er zu uns. Er versucht uns zu helfen. Vielleicht gab es einst eine Zeit, da zu sprechen eine Gefahr bedeutet hätte, die Wahrheit zu sagen verletzend gewesen wäre. Eine Zeit, in der du schweigen musstest und nein sagtest zu dem, was in dir sprechen wollte. In jeder Spannung zeigt dein Körper, was noch unausgesprochen geblieben ist. Jetzt ist die Zeit, dieser Energie Raum zu geben, deiner inneren Wahrheit Ausdruck zu verleihen. Lerne, deiner inneren Stimme zu vertrauen. Lerne, den inneren Druck loszulassen, der auf dir lastet, der dich beengt und bedrückt, um deine innere Stimme zu hören.

Jeder Teilnehmende, der möchte, erhält zu Beginn ein Screening seines Energiekörpers. Während der Veranstaltung werden Übungen praktiziert, um bestehende Blockaden zu beheben. Am Ende können dann die Energiekörper abermals betrachtet und die Fortschritte besprochen werden.

Leitung: Hartmut Lohmann

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

Donnerstag, 19.12.2013 – 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Dauer: 4 Kursstunden

Gebühr: 40 €



Renate Magin
LOHELANDGYMNASTIK

BEWEGUNG
ist der spielende Umgang
mit GEGENSÄTZEN

www.renate-magin-lohelandgymnastik.de

Entdecke lecker Essen.

SEIT 1991

NATURKOST

SEIT
ÜBER
20
JAHREN
TÄGLICH
FRISCH!

ARTMANN

Birkhuhnweg 5a - 44892 Bochum - Langendreer
www.naturkost-artmann.de Telefon: 0234 - 28 67 62

Obst Gemüse

Brot Backwaren

Eier Geflügel

69 Biokäsesorten

120 Bio Wein Sorten

aus Deutschland und der ganzen Welt

Fleisch DEMETER Frischfleisch

Gewürze Zutaten

Naturkosmetik

VOLLORTIMENTE:

DR. HAUSCHKA, SPEICK und WELEDA

BIO Putz- und Waschmittel



Öffnungszeiten: Mo bis Fr 8.00-20.00 Uhr - Samstag 8.00-18.00 Uhr
aufmerksam, liebevoll und heiter...

13 0 229 Eltern-Kind-Spielgruppen im Waldorfkindergarten

Dieser Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern ab einem Jahr. Pro Spielgruppe finden sich 10 Eltern und 2 Spielgruppenleiterinnen zu wöchentlichen Treffen. Rhythmisch wechseln sich freie und geführte Spiele ab. Das freie Spiel der Kinder wird von einer Spielgruppenleiterin begleitet. Reigen, Fingerspiele und Kniereiter, die sich an den Jahreszeiten orientieren, unterstützen das Sprachverständnis. Natürliche Spielmaterialien fördern phantasievolles und die Sinne anregendes Spiel. Eine kleine Mahlzeit stärkt Kinder und Eltern und ist ein beliebter Bestandteil des Ablaufs, bei dem ganz nebenbei Achtsamkeit und soziale Fähigkeiten geübt werden. Während des Freispiels können sich die Eltern über Entwicklung und Erziehung der Kinder austauschen. Eine Spielgruppenleiterin gibt Hilfestellung bei Themen, die auf Elternabenden noch vertieft werden können. Unser Ziel ist es, die Eltern in ihrer eigenen Kompetenz und Intuition im Alltag mit den Kindern zu stärken. Themen der Elternabende können sein:

- Waldorfpädagogik im Waldorfkindergarten – was heißt das konkret?
- Erziehen und Grenzen setzen – ab wann?
- Kinder stärken durch Regeln, Rituale, Rollenklarheit.
- Wozu ist die Trotzphase gut?
- Richtig sprechen mit kleinen Kindern.
- Gestaltung von Festen mit kleinen Kindern – Hintergründe, Tipps und gemeinsames Basteln usw. ...

Ein Einstieg in laufende Gruppen ist möglich.

Bitte mitbringen: Hausschuhe oder warme Socken.

A: Montags, 13 Treffen + 3-4 Elternabende

Leitung: Chantal Götz, Monika Ellekotten

B: Dienstags, 13 Treffen + 3-4 Elternabende

Leitung: Susanne Gräler, Christiana Obermüller

C: Mittwochs, 13 Treffen + 3-4 Elternabende

Leitung: Susanne Gräler, Christiana Obermüller

Info/Anmeldung unter 02327-77375 Christiana Obermüller

Ort: Waldorfkindergarten Wattenscheid, Reiterweg 13,
44869 Bochum

In Kooperation mit dem Waldorfkindergarten Wattenscheid

A: 09.09.2013, B: 10.09.2013 – 09:30 Uhr bis 11:00 Uhr,

C: 11.09.2013 – 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Dauer: 13 Kursstunden

Gebühr: 25 €/Monat + 2,50 € (kleine Zwischenmahlzeit u. Material)

Figurentheater im Kulturhaus OSKAR

Marionettenbühne Hurleburlebutz
Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

15.09.2013 - „Die Gänsemagd“

Die Königstochter und wahre Braut muss unerkant als Gänsemagd dienen, während ihre falsche Kammerfrau ihren Platz bei ihrem Bräutigam einnimmt. Der böse Plan scheint zu gelingen. Aber dann beschwert sich der kleine Hütejunge Kürdchen voller Zorn beim alten König über die seltsame neue Magd; und der König geht den Dingen nach.

13.10.2013 - „Rotkäppchen“

Zum ersten Mal macht sich Rotkäppchen ganz allein auf zur Großmutter. Dabei begegnet sie dem Wolf, der sie listig ausfragt. Mit einem großen Strauß Blumen tritt sie endlich in Großmutter Stube, aber dort wartet eine böse Überraschung auf sie.

Wie gut, dass zum Schluss noch der wachsame Jäger dazukommt!

17.11.2013 - „Schneeweißchen und Rosenrot“

Hand in Hand gehen die beiden Schwestern durchs Leben. Vertrauensvoll begegnen sie den Tieren im Wald, und im Hüttchen der Mutter sorgen sie für Schönheit und Ordnung.

Eines Abends aber klopft jemand heftig an die Tür, dunkel ist er und sie erschrecken zuerst. Mit seinem Eintritt verändert sich alles, denn nun haben die beiden Mädchen so manches Abenteuer zu bestehen.

08.12.2013 - „Frau Holle“

Freundlich nimmt Frau Holle das arme fleißige Mädchen auf, das von der Stiefmutter verstoßen wurde. Sie geleitet es auch, nachdem es ihr treu gedient hat, durch das Goldregentor zurück. So viel Glanz lockt nun auch die hochmütige, faule Schwester. Mit Schlaueit verschafft sie sich den Zugang in Frau Holles Reich, aber dann hilft ihr keine Täuschung mehr.

Jeweils Sonntags, 15:00 Uhr und 16:30 Uhr, Eintritt: 3,50 €

Für Kinder ab 4 Jahren. Leitung: Christa von Schilling
Infos unter: www.marionettenbuehne-hurleburlebutz.de
Kartenreservierungen: 0234-280392

Information für Kasperfreunde!

Die Puppenbühne Karfunkelstein wird künftig nur noch in ihrem kleinen Zimmertheater an der Wittener Str. 92 in Bochum spielen!

Termine finden Sie unter www.karfunkelstein.net

Auf Ihren Besuch freut sich Christiane Harrer

13 0 230 Der Lobe-Kurs

Wie Kinder wunderbar werden und Eltern entspannter ...

Dieser Abend ist als Übungsraum konzipiert, wo jeder interessierte Mensch lernen kann, mit Kindern lobend und unterstützend umzugehen.

Lernen Sie eine Methode kennen, mit der Stress-Eskalationen mit Kindern deutlich abnehmen.

Leitung: Jutta Rosenboom

Ort: Praxis für kreative Lebensgestaltung, Präsidentstr. 27,
44787 Bochum

Freitag, 18.10.2013 – 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Dauer: 2 Kursstunden

Gebühr: 15 €



Familien- und
Krankenpflege
Bochum

- ✓ PFLEGE
- ✓ BETREUTES WOHNEN
- ✓ MENÜSERVICE

Wir sind seit über 45 Jahren gemeinnützig in der ambulanten Pflege tätig. Ergänzend zur Pflege bieten wir eine große Anzahl an Dienstleistungen für Sie an.

Wir sind Vertragspartner aller Kranken- und Pflegekassen.

Wir beraten Sie gerne kostenlos.

Unsere kostenlose Servicenummer:

Tel.: 0800 - 307 96 00

... eine Spur persönlicher!

www.fundk-bochum.de



Hibernia- Kolleg!

Unser **Abi** ist genau
dein Ding.

Infos: www.hiberniaschule.de

60 Jahre
hibernia schule^f
Zukunft in uns!

13 0 231 Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr

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

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

A: 24.08. Goldene Zeit

B: 14.09. Dank an das Leben

C: 05.10. Vom Geben und Nehmen

D: 02.11. Tanzend in die dunkle Zeit

E: 07.12. Sternenzauber

Leitung: Conny Foell

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

Samstag, A: 24.08.2013, B: 14.09.2013, C: 05.10.2013, D: 02.11.2013, E: 07.12.2013 – 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Dauer: 4 Kursstunden/Treffen

Gebühr: 23 €/Treffen



Baubiologie RUHR

Hollinderbäumer & Churs, PartG

Sachverständigenbüro für Innenraumdiagnostik

Dipl. Biol. Reinhard Hollinderbäumer • Dipl. Biol. Lydia D. Churs

Schimmelpilze Immobiliencheck Innenraumschadstoffe

Fon 0234 – 58 44 276

Fon 0234 – 29 84 262

Dirschauer Str. 10 • 44789 Bochum

Dieser Workshop richtet sich an alle Frauen, die durch eine ganzheitlich ausgerichtete, energetisierende und verjüngende Yoga-Übungsreihe stimulierend und ausgleichend auf die hormonbildenden weiblichen Drüsen einwirken möchten.

Die von der brasilianischen Yogalehrerin und Psychologin Dinah Rodrigues entwickelte sehr dynamische Übungsreihe bearbeitet intensiv den Energie-Körper, optimiert die hormonelle Balance, übt einen positiven Effekt auf die bekannten Symptome der Prä-Menopause und Menopause aus und führt zu Vitalität und emotionalem Gleichgewicht. So kann diese wichtige Phase der Transformation auf natürliche Art und Weise begleitet werden. Auch Frauen mit unerfülltem Kinderwunsch aufgrund hormoneller Unausgeglichenheit können von der Übungsreihe profitieren.

Keine Yoga-Kenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sitzkissen und bequeme Kleidung

Leitung: Susanne Schutta

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

30.08.2013 – 18:00 Uhr bis 20:15 Uhr,

31.08.2013 – 11:00 Uhr bis 16:00 Uhr,

01.09.2013 – 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr

PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE

Oliver Zimmermann

Imbuschplatz 11 (Am Nordring), 44787 Bochum

Tel.: 02 34 - 610 65 626

www.ergotherapie-zimmermann.de

info@ergotherapie-zimmermann.de

InstKz.: 480591356

13 0 233 Yoga

In diesen Kursen werden Atemübungen (pranayamas), Yogastellungen (asanas) und flows geübt. Jede Yogastunde beginnt mit einer Körperachtsamkeitsschulung (body-scan) und wird abgerundet mit Tiefenentspannung und Meditation.

Die Balance aus Kraft, Flexibilität und Bewegung ergibt eine lebendige, genussvolle Yogapraxis für Yoga-Anfänger und Yoga-Erfahrene.

Bitte Decke, Yogamatte und evtl. Yogakissen mitbringen und ca. 2 Std. vorher nichts Schweres mehr essen.

A/B: 03.09.-15.10.2013 **C/D:** 12.11.-17.12.2013

Leitung: Susanne Schutta

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

Dienstags, A: 03.09.2013 – 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr, B: 03.09.2013 – 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr, C: 12.11.2013 – 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr, D: 12.11.2013 – 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Dauer: A+B: je 14 Kursstunden, 7 Treffen /C+D: je 12 Kursstunden, 6 Treffen

Gebühr: A+B: 70 €/C+D: 60 €

13 0 234 Iberisch Reiten und Flamenco

Sommerkurs

Sowohl Reiten als auch Flamenco sind mit einer bestimmten äußeren Haltung verbunden, aber ohne eine entsprechende innere Haltung wirkt die äußere unausgefüllt und mechanisch. Verbundenheit zu den eigenen Wurzeln lässt Ausstrahlung und Harmonie mit dem Pferd bzw. in der Bewegung des Tanzes entstehen, die das Feuer der Leidenschaft entfacht und beide Künste miteinander vereint.

Das Pferd

als Partner mit großem Einfühlungsvermögen fördert Ihre Sensibilität, Kreativität, Wahrnehmung, vermittelt zwischen Ihnen und der Natur.

Flamenco

Dieser Kurs soll die Teilnehmenden in die spannende Welt des Flamenco entführen.

Wir werden uns mit dem Körpergefühl, der Fußarbeit und dem Rhythmus des Flamenco beschäftigen, Tradition und verschiedene Stile kennenlernen. Am Ende des Kurses werden die Teilnehmenden in der Lage sein, eine kleine Choreographie selbständig zu tanzen. Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse: Thema „por Tangos“ . Bei höherem Niveau wird die Thematik gemeinsam erarbeitet.

Reiten

Pferde und Menschen im Einklang mit ursprünglichen Traditionen lernen mit spielerischer Leichtigkeit und spontanem Gelingen. Die Rückbesinnung auf unsere vergessenen archaischen Potenziale ermöglicht uns, die eigenen Kräfte zu zentrieren und mit den natürlichen Kräften des Pferdes in Beziehung zu setzen.

Selbst bei Menschen, die noch nie mit Pferden zu tun hatten, stellt sich nach kürzester Zeit Sicherheit, Harmonie und Vertrauen zum Pferd ein.

Dem Fortgeschrittenen eröffnen sich durch den Unterricht neue Aspekte und Möglichkeiten.

A: Fr 06.09.-So 08.09.2013, Iberisch Reiten und Flamenco

Fr 16:00-19:30 Uhr, Sa 11:00-18:30 Uhr, anschließend Fiesta,
So 11:00-18:30 Uhr

B: Fr 06.09.-So 08.09.2013, Iberisch Reiten

Fr 16:00-17:30 Uhr, Sa 15:30-18:30 Uhr, anschließend Fiesta,
So 11:00-14:00 Uhr

C: Fr 06.09.-So 08.09.2013, Flamenco

Fr 18:00-19:30 Uhr, Sa 11:00-14:00 Uhr, So 15:30-18:30 Uhr

Beide Angebote sind zusammen (Kurs A) und auch einzeln zu buchen (Kurs B oder C). Dabei ist zu beachten, dass die Teilnehmerplätze für das Reiten stark limitiert sind.

Weitere Infos unter www.antinea-flamenca.com und/oder www.casaselva.de

Leitung Kurs B: Maren Gerards

Leitung Kurs C: Antinea

Ort: Casa Selva multiarts, Rüsbergstr. 64, 58456 Witten

A: 06.09.2013 – 16:00 Uhr bis 19:30 Uhr, B: 06.09.2013 – 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr, C: 06.09.2013 – 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Dauer: A: 20 Kursstunden/B+C: 10 Kursstunden

Gebühr: A: 280 €/B+C: 150 €

13 0 235 Eurythmie – Anregung der Lebenskräfte

Im gemeinsamen eurythmischen Bewegungen tauchen wir in verschiedene Gedichte ein, lauschen auf den Stimmungsgehalt, auf Rhythmus und Lautklang.

Das Bewegungen in der Gruppe in verschiedenen Formen, Rhythmen und Tempi, das Sichtbarmachen der Laute im Bewegungen stärken unsere Lebenskraft aufbauend und harmonisierend.

Bitte Gymnastikschuhe mitbringen.

Leitung: Barbara Fliegel-Zagromski

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

Dienstags, 10.09. bis 15.10.2013 – 19:45 Uhr bis 21:15 Uhr

Dauer: 12 Kursstunden, 6 Treffen

Gebühr: 54 €

Rundum fit

ein vielseitiges Ganzkörpertraining für Frauen jeden Alters

Wollen wir nicht alle fit bis ins hohe Alter bleiben?

Es ist nie zu spät, um rechtzeitig einzusteigen in ein Wohlfühl-Trainingsprogramm.

Nehmen Sie sich eine Stunde pro Woche Zeit für sich und trainieren Sie Ihren Körper gezielt mit Übungen für mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Schon nach kurzer Zeit werden Muskeln und Bindegewebe wieder straffer. Die Entspannung am Schluss jeder Stunde wird Ihnen helfen, abzuschalten und sich gut zu fühlen.

Testen Sie eine kostenlose Stunde und überzeugen Sie sich selbst.

Mittwochs, ab 03.07.2013, 17:30-18:30 Uhr

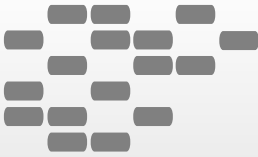
17 Kursstunden, 1 Kursstunde/Woche

15 €/Monat

Info: 0173-5342195 oder neffstobbe1@aol.com

Leitung: Claudia Neff-Stobbe

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



öffentlich wirken

2. Fachtagung für Kommunikation

1.+ 2. Nov. 2013 in Bochum

Öffentlichkeitsarbeit heute. Wegweiser. Workshops. Werkzeuge.

*...komfortabel anmelden und
WORKSHOPS gleich mitbuchen!*

Fortbildung für Kommunikationsinteressierte

aus

Organisationen, Schulen, Verbänden, Unternehmen,
Kindergärten, therapeut. u. medizin. Einrichtungen,
Stiftungen, Kommunen u. gemeinnütz. Institutionen

Schwerpunkte:

Interne Kommunikation, Social Media, Bewegtbildkommunikation, Stiftungs- u. Finanzierungsfragen, Krisenstrategie
Schirmherrin Carina Gödecke, Landtagspräsidentin NRW

Informationen und Anmeldungen zur Tagung
www.oeffentlich-wirken.de

13 0 236 Ich hab Rücken

Heilende Bewegung bei Erkrankungen der Wirbelsäule

Bei Erkrankungen der Wirbelsäule, z.B. bei einem Bandscheibenvorfall, wird ihre Fähigkeit zur Belastbarkeit und Beweglichkeit gestört. Die damit verbundenen Schmerzen führen zu Verspannungen, sie schränken die Bewegungsfreiheit ein und können die Lebensfreude deutlich herabsenken.

Wir arbeiten in diesem Kurs an der Entspannung der Muskulatur, wir lockern Stauungen der Wirbelsäule und kräftigen die Aufrichtkraft.

Das Gleichgewicht zwischen den lastenden und aufrichtenden Kräften soll wieder in Schwingung kommen, um so den „inneren Leitfaden“ wiederzufinden. Durch diese energetisierenden Bewegungen wird der Wirbelsäule ein „Bild“ ihrer ursprünglichen Funktion vermittelt.

Die Eurythmietherapie gehört innerhalb der anthroposophischen Medizin zu den Therapieverfahren, in denen der Patient selber aktiv wird. Diese Eigeninitiative aktiviert im besonderen Maße die Selbstheilungskräfte. Wir werden auf dieser Basis ausgewählte Bewegungen in der Gruppe erlernen, die Sie auch alleine zu Hause üben können.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Gymnastikschuhe mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber auch nicht hinderlich.

A: 07.09.2013 Einführung

B: 12.09.-03.10.2013

C: 07.11.-19.12.2013

Leitung: Elvira Menne

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

Samstag, A: 07.09.2013 – 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr,

Donnerstags, B: 12.09.2013, C: 07.11.2013 – 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Dauer: A: 2 Kursstunden/B: 8 Kursstunden, 4 Treffen/C: 14 Kursstunden, 7 Treffen

Gebühr: A: 5 €/B: 48 €/C: 84 €

Während meiner langjährigen Tätigkeit als med. Fachangestellte in einer Kinderarztpraxis sowie in der Notfallambulanz der Universitätskinderklinik in Bochum merkte ich immer wieder, dass das Thema „Fieber“ vielen Eltern große Sorge und Unsicherheit bereitet. Ich möchte mit diesem Vortrag Eltern, Angehörigen und Betreuern von fieberkranken Kindern die Unsicherheit nehmen und sie bei ihrem kranken Kind unterstützen.

Fragen rund um das fiebernde Kind:

- Was ist Fieber und welche Aufgaben hat es im Körper?
- Welche Symptome stehen im Vordergrund?
- Welche Erkrankungen können hinter dem Fieber stecken?
- Was ist ein Fieberkrampf?
- Welche Fiebermessmethoden gibt es?
- Ab welcher Temperatur spricht man von Normaltemperatur, erhöhter Temperatur und Fieber?
- Welche fiebersenkenden Maßnahmen können Sie anwenden?
- Wann muss ich mit meinem Kind eine Kinderärztin/einen Kinderarzt aufsuchen?

Leitung: Birgit Hinszen

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

A: 17.09.2013 – 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr, B: 08.10.2013 – 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr, C: 14.11.2013 – 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr, D: 05.12.2013 – 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr

Dauer: 2 Kursstunden

Gebühr: 13,50 €

**Individuelle
Weiterbildung
auf Wunsch**

Sie möchten sich als Gruppe in einem bestimmten Bereich weiterbilden? Kein Problem! **Rufen Sie an!** Das FBW übernimmt für Sie die Organisation, schlägt Konzepte vor, kümmert sich um KursleiterInnen und stellt Veranstaltungsräume. **Tel. 0234-67661**

13 0 238 Wickel und mehr, bärenstark

Alternative Methoden zur Symptombehandlung

Gerade für Kinder ist es lebenswichtig, dass sie sich geliebt wissen. Am meisten spüren sie das, wenn sie krank sind. Mit Zuwendung und einfachen Heil- und Hausmitteln aus der Natur können wir unseren Kindern zur Gesundheit verhelfen.

Praktische Anleitung von Wickeln, Teegaben, ... bei Beschwerden wie:

- Fieber
- Husten, Schnupfen
- Ohrenschmerzen
- Halsschmerzen

Leitung: Birgit Hinssen

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

A: 26.09.2013 – 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr, B: 31.10.2013 – 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr, C: 05.11.2013 – 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr

Dauer: 2 Kursstunden


Gebühr: 13,50 €



Hotel Kolpinghaus --- **Bochum**

90 Betten in gepflegten, preiswerten Einzel- und Doppelzimmern, auch mit Dusche und WC. Ruhige Lage mitten im attraktiven Zentrum von Bochum. Gästeparkplätze direkt am Haus.

Gepflegte Gastronomie.

 **0234 – 6 01 90**

Maximilian-Kolbe-Straße 14 – 18 · 44793 Bochum
www.kolpinghaus-bochum.de

Wohnen im Herzen von Bochum!

Diabetes mellitus führt oftmals zu Begleiterscheinungen wie Müdigkeit und Antriebslosigkeit, wodurch die zur Gesunderhaltung nötige Bewegung schwerfällt. Auch die Schmerzempfindlichkeit, das Sich-selber-Spüren, kann herabgesetzt sein, sodass leichte Verletzungen nicht wahrgenommen werden.

Dieser Kurs möchte die Freude an leichter und regelmäßiger Bewegung anregen. Insbesondere wird die Sensibilisierung der eigenen Körperwahrnehmung geschult.

Die Übungen fördern seelisch-körperlich die Selbstheilungskräfte und stärken mental die Ich-Kräfte und damit die Fähigkeit, wieder „Herr im eigenen Haus“ zu werden.

Die Eurythmietherapie gehört innerhalb der anthroposophischen Medizin zu den Therapieverfahren, in denen der Patient für seine Heilung selber aktiv wird. Sie fördert die Eigenverantwortung – ein wichtiges Ziel, das auch in den neuesten Diabetes-Behandlungen angestrebt wird. Wir werden auf dieser Basis ausgewählte Bewegungen in der Gruppe erlernen, die Sie auch alleine zu Hause üben können.

Bitte bequeme Kleidung und leichte Gymnastikschuhe mitbringen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber auch nicht hinderlich.

A: 17.10.2013 Einführungsvortrag

B: 07.11.-19.12.2013

Leitung: Elvira Menne

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

Donnerstags, A: 17.10.2013 – 09:00 Uhr bis 10:00 Uhr, B: 07.11.2013 – 09:00 Uhr bis 10:30 Uhr

Dauer: A: 1 Kursstunde/B: 14 Kursstunden, 7 Treffen

Gebühr: A: 5 €/B: 84 €

13 0 240 Hörst Du, was ich nicht sagen kann
AD(H)S: Traumsuse und Zappelphillip homöopathisch begleiten

Die Geschichten vom Struwwelpeter und von Pippi Langstrumpf kennen viele. Diese Kinder, die „aus dem Rahmen fallen“, gab es schon immer. Heutzutage werden Kinder, die sehr aktiv, laut, wild oder auch haltlos sind und ihre Eltern und Erzieher zur Verzweiflung treiben, immer häufiger mit der Diagnose AD(H)S „abgestempelt“.

Was ist los mit diesen Kindern? Welchen Beitrag leistet die klassische Homöopathie, um diese Kinder individuell zu stabilisieren und sie in ein ganzheitliches Gleichgewicht zu führen? An diesem Abend werden diese und ähnliche Fragen besprochen. Er gibt den Teilnehmenden darüber hinaus die Möglichkeit für einen regen Erfahrungsaustausch untereinander.

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

Donnerstag, 14.11.2013 – 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Dauer: 2 Kursstunden
Gebühr: 6 €

13 0 245 Qualitätszirkel Anthroposophische Medizin – Ruhr-Ärztekreis

Kontinuierlicher Arbeitskreis einmal pro Woche.
Zertifizierung durch die Ärztekammer liegt vor.

Auskunft/Kontakt: Hans-Josef Bomholt 0209-22012
Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str.25, 44789 Bochum

Freitags, 02.08.2013 – 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Dauer: 40 Kursstunden
Gebühr: Freiwilliger Beitrag erbeten

Hans Werner Schneider

EUHARMOSTÍA® e.V. – Gesang und Musik in Therapie, Pädagogik und Kunst
Rüsbergstr. 60, 58456 Witten
Auskunft, Anmeldung, Info unter 02302-423987 oder 01577-3831710,
gesang@hustifex-brummer.de, www.hustifex-brummer.de

Kurse zur Stimmbildung, -erweiterung und -pflege, Atmen – Lebenskräfte und Lebensfreude - Stimm- und Sprachklang - Artikulation und Verständlichkeit. Für Sänger und solche, die es werden möchten, Verbesserung der Kommunikation und des Lebensgefühls, Selbständiges Üben und Sich-weiterentwickeln, Lieder – Harmonien – Rhythmen kennen lernen, Singen – üben – sich bewegen innerhalb einer Gruppe Gleichgesinnter

Wir geben Konzerte und streben an:

1. das Klangideal der Schule der Stimmenthüllung
2. „Tempo Giusto“ - die Originaltempi klassischer Musik
3. Konzerte in geisteswissenschaftlicher Stimmung:
C1 = 256 Hz, A = 432 Hz

EUHARMOSTÍA® - Chor

45 Minuten Übungen der Schule der Stimmenthüllung nach „Werbeck-Svärdström“ und Übungen „Musiklehre singend geübt“. Anschließend Einstudierung eines großen Werkes.
Neue Mitglieder sind jederzeit willkommen.

Ort: Rudolf-Steiner-Schule, Hauptstr.238, 44892 Bochum

Termine: Di 20:00-21:30 Uhr

Kurs 1: Di: 03.09.13, 10.09.13, 17.09.13, 24.09.13, 01.10.13, 08.10.13, 15.10.13 – **Kurs 2:** Di: 05.11.13, 12.11.13, 19.11.13, 26.11.13, 03.12.13, 10.12.13, 17.12.13

GiS – Gesangsunterricht im Solobereich

Für Fortgeschrittene:

Klang – Atem – Textübungen – Musiklehre – Harmonien – Rhythmik

Termine: s. Kammerchor, Mi ab 19:00 Uhr

EUHARMOSTÍA® - Kammerchor

45 Minuten Übungen der Schule der Stimmenthüllung nach „Werbeck-Svärdström“ und Übungen „Musiklehre singend geübt“.

Anschließend Einstudierung von Chorsätzen verschiedener Stilepochen im Spannungsfeld zwischen Geistlicher Musik und Lebensfreude.

Neue Mitglieder sind herzlich willkommen.

Übgruppen: A: mittwochs, 20:00-22:00 Uhr, B: 1x Wochenende/Monat, C: 1x Wochenende/Quartal

Ort: Rudolf Steiner Schule, Hauptstr. 238, 44892 Bochum

Termine: Mi 20:00-22:00 Uhr

Kurs 1: Mi: 04.09.13, 11.09.13, 18.09.13, 25.09.13, 02.10.13, 09.10.13, 16.10.13 – **Kurs 2:** Mi: 06.11.13, 13.11.13, 20.11.13, 27.11.13, 04.12.13, 11.12.13, 18.12.13

HUSTIFEX®-BRUMMER®-Kurse in verschiedenen Städten

Für Menschen, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Für Menschen, die glauben, Sie könnten nicht singen.

Damit verbunden: Stimmliches Überlebenstraining für die verschiedenen Berufe und Lebenssituationen; Verbesserung der Sprache im Beruf; Kommunikationstraining durch Stimmentwicklung.

Mit einfachen Übungen zum „Sammeln des Klanges“ erwerben Sie Tiefatmung und Atemflexibilität, deutlichere Artikulation und Aussprache, Kräftigung der Stimme, Klangschönheit und Ausdrucksstärke.

Bochum-Langendreer Mo 20:00 Uhr, **Außerdem:** Bochum-Linden Di 10:30 Uhr, Dortmund-Brünninghausen Do 20:00 Uhr, Dortmund-Brackel Mi 16:30 Uhr, Herdecke Di 17:00 Uhr, Essen Mo 17:00 Uhr, Wuppertal Do 17:00 Uhr, Witten Do 10:00 Uhr.

Termine: Rudolf-Steiner-Schule, Hauptstr.238, 44892 Bochum, Mo 20:00 - 21:30 Uhr – **Kurs 1:** Mo: 02.09.13, 09.09.13, 16.09.13, 23.09.13, 30.09.13, 07.10.13, 14.10.13 – **Kurs 2:** Mo: 04.11.13, 11.11.13, 18.11.13, 25.11.13, 02.12.13, 09.12.13, 16.12.13

Tages-Themen-Kurse

Je 3stündige Wochenendkurse mit verschiedenen Themen, wie z.B Atem und Klang, Artikulation - Vokale und Konsonanten und ihre Beziehung zu den Organen und Körperbereichen, Musiklehre singend geübt, Kunstlied-Kurs; Atemwegsschulungen

Zeiten: Fr 18:30-21:30 Uhr, Sa 10-13 Uhr, Sa 15:30-18:30 Uhr, So 10-13 Uhr. Die einzelnen Termine standen bei Drucklegung noch nicht fest.

Orte: Bochum - Witten – Dortmund – Essen – Mülheim – Herdecke – Köln – Hamburg - Wuppertal

KLIMA SCHÜTZEN UND ENERGIE SPAREN

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



UMWELTFREUNDLICHE HAUSTECHNIK
SOLARANLAGEN FÜR STROM UND WÄRME
REGENWASSERANLAGEN



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

www.swb-herten.de

13 0 241 Malen für Kinder

Durch die sich selbst vergessende intensive Beschäftigung mit Farben und Farbgestaltung haben Kinder, die einer besonderen Begleitung bedürfen, die Möglichkeit, ihrem Gefühlsleben Ausdruck zu verleihen.

09.09.-02.12.2013 Einzelstunden oder in Kleinstgruppen,
jeweils montags 15:30-17:00 Uhr oder nach Vereinbarung.

Infos unter 02335-72789

Leitung: Regina Merz

Ort: Ahornstr. 39, 58300 Wetter-Albringhausen

Montags, 09.09.2013 – 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Dauer: 2 Kursstunden/Treffen

Gebühr: nach Vereinbarung

13 0 242 Torso in Ton

Wochenendkurs: Plastischer Aufbau eines Torsos in Ton

Anhand von Anregungen aus der Kunstgeschichte modellieren und entwickeln wir verschiedene Modell-Torsi in Ton und entscheiden uns für einen Entwurf, der dann vollplastisch im Verlauf des Kurswochenendes aufgebaut wird. Ziel des Kurses ist das Erlernen verschiedener Aufbautechniken und die Fertigstellung eines lebensgroßen Ton-Torsos.

Leitung: Enny Pötter

Ort: Atelier Kunstwerkstatt, Schattbachstr. 77, 44803 Bochum

Freitag, 27.09.2013 – 16:00 Uhr bis 20:00 Uhr, Samstag 28.09.2013 – 09:30 Uhr bis 18:00 Uhr, Sonntag 29.09.2013 – 09:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Dauer: 23 Kursstunden

Gebühr: 150 € + 80 € Material- und Brennkosten

Malen mit Pflanzenfarben für Kinder

13 0 243

In diesem Malkurs wollen wir uns den Ausdrucksmöglichkeiten der Farben nähern und nach und nach Bilder zu Tiergedichten und Fabeln entstehen lassen.

Geeignet für Kinder von 5 bis 8 Jahren

Leitung: Regina Merz

Ort: Ahornstr. 39, 58300 Wetter-Albringhausen

Dienstags, 08.10.2013, 15.10.2013, 05.11.2013, 12.11.2013, 19.11.2013, 26.11.2013, 03.12.2013 – 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

Dauer: 7 Kursstunden, 7 Treffen

Gebühr: 70 € + 14 € Materialkosten

Bildhauerwerkstatt

13 0 244

Dieser Kurs wendet sich an alle, die bildhauerisches Arbeiten kennen lernen und dabei Erfahrungen mit unterschiedlichen Materialien, Werkzeugen und Techniken machen möchten, ebenso aber auch an Fortgeschrittene, die eine Möglichkeit suchen, in Gemeinschaft und Austausch mit anderen zu arbeiten und ihre bildnerischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln.

Als Material stehen Speckstein, Alabaster und Sandstein zur Verfügung.

Sie haben an diesem Wochenende Gelegenheit, eigene gestalterische Vorstellungen unter Anleitung umzusetzen oder auch im Dialog mit dem Stein Ideen erst zu entwickeln und ihnen dann Form zu geben. Schlag für Schlag werden die im Inneren erahnten Skulpturen freigelegt.

Die fachgerechte Arbeitsanleitung am Material, der Umgang mit Werkzeugen sowie die Vermittlung verschiedener Möglichkeiten der Oberflächenbearbeitung sind selbstverständlich.

Ziel des Kurses ist die Fertigung einer eigenen Skulptur. Am Ende des Kurses steht eine gemeinsame Abschlussbesprechung und Werkschau.

Leitung: Enny Pötter

Ort: Atelier Kunst-Werkstatt, Schattbachstr. 77, 44803 Bochum

Samstag, 23.11.2013, Sonntag, 24.11.2013 – 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Dauer: 16 Kursstunden

Gebühr: 86 €

**Atelier für KunstTherapie Monika Becker
Kunsttherapeutin BVAKT**

Westenfelder Str. 60, 44867 Bochum

Information und Anmeldung: Tel./Fax 02327-86376

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

W. Kandinsky

**Therapeutisches Malen und Zeichnen
Malthherapie mit Pflanzenfarben****Allgemeines zur künstlerischen Therapie/Malthherapie**

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

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

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

Das therapeutische Malen und Zeichnen wird durchgeführt in

Einzelstunden

für Erwachsene und Kinder nach ärztlicher Verordnung und als

Einzelbetreuung

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

Kunsttherapeutische Betreuung

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

Trauerbegleitung

Malen in einer kleinen Gruppe und Einzelstunden

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

Erste Schritte auf dem Weg zur Farbe

Malen mit Pflanzenfarben und Pastellfarbe

Das Angebot richtet sich an diejenigen, die einen sinnvollen Ausgleich suchen zu ihrem beruflichen oder auch privaten Alltagsstress. Hierfür sind keine Vorkenntnisse nötig. Malen in einer kleinen Gruppe.

09.09.2013 bis 07.10.2013, jeweils Montags 18:00-20:00 Uhr

Gebühr: 30 €/Abend, Material inkl.

Samstag-Seminare I und II Engel voller Hoffnung

Ausgehend von Paul Klees Engelbild werden wir mit den Bildelementen Farbe, Form und Linie arbeiten und diese Elemente verbinden zu ganz individuellen, bildnerischen Neu-Schöpfungen. Malen und Zeichnen in einer kleinen Gruppe für Interessierte auch ohne Vorkenntnisse.

I: 09.11.2013, 10:30-15:00 Uhr

II: 23.11.2013, 10:30-15:00 Uhr

Gebühr: 60 € inkl. Material

Therapeutenkonferenz

Interdisziplinäre Therapiebesprechungen und Grundlagenarbeit zur anthroposophischen Menschenkunde.

Dienstags, ab 10.09.2013, 14-tätig, 19:30-21:30 Uhr

Info/Anmeldung 02327-86376 Monika Becker (Maltherapie)

0234-9413120 Gundula Sprung (Heileurythmie)

Fortbildungsveranstaltungen

zum Thema „Malen mit Pflanzenfarben“ können auf Wunsch für TherapeutInnen, PädagogInnen oder interessierte Gruppen eingerichtet werden. Termine nach Absprache.

Information und Anmeldung 02327-86376

Mo-Fr 09:00-09:30 und 13:00-13:30 Uhr

Die Leitung des Freien Bildungswerks Bochum und die KursleiterInnen stehen zur Beratung gerne zur Verfügung.

Angebote – Kurs Nr. 13 FB ... oder 13 0 ...

Antinéa:	234
Bomholt, Dr. Hans-Josef:	245
Churs, Lydia:	225
Ellekotten, Monika:	229
Figurentheater im Kulturhaus OSKAR:	Seite 37
Fliegel-Zagromski, Barbara:	235
Foell, Conny:	005, 231
Geersen, Annette:	008, 216, 218, 224
Gerards, Maren:	234
Götz, Chantal:	229
Gräler, Susanne:	229
Hinssen, Birgit:	237-238
Hüsing, Karl-Heinz:	225
Lindenau, Christof:	201
Lohmann, Hartmut:	222, 227, 228
Magin, Renate:	009
Martin, Bruno:	010, 202-204, 210, 213-214, 221, 223
Menne, Elvira:	236, 239
Merz, Regina:	241, 243
Obermüller, Christiana:	229
Padligur, Reiner:	220
Pötter, Enny:	242, 244
Rosenboom, Jutta:	205, 207, 211, 230
Schlump, Irene:	209
Schmied, Nicole:	240
Scholta-Molnár, Volkmar:	206, 208, 212, 217
Schutta, Susanne:	232-233
Schwering, Leo:	225
Steinbach, Britta:	219, 226
Weiser, Achim:	215

- Antinéa** ausgebildete Tanzpädagogin für Flamencotanz
- Bomholt, Dr. Hans-Josef** Facharzt für Allgemeinmedizin mit eigener Praxis, Schwerpunkt Anthroposophische Medizin
- Churs, Lydia** Baubiologin und Energieberaterin
- Ellekotten, Monika** Lehrerin, Spielgruppenleiterin, Museumspädagogin
- Fliegel-Zagromski, Barbara** Eurythmistin
- Foell, Conny** Diplom-Sozialwissenschaftlerin, Heiltanzpädagogin BVTA, Kreistanzlehrerin, www.freudentanz.com
- Geersen, Annette** Diplom-Pädagogin, Systemische Beraterin, Gesundheitstrainerin, tätig u.a. innerhalb von Beratung, Supervision, Fort- und Ausbildungen und geisteswissenschaftlicher Forschungsarbeit durch Gruppenprozesse, www.annettegeersen.de
- Gerards, Maren** Studium der klassischen Reitkunst, Ausbildung zur Reitrainerin in Copujol/Südfrankreich bei Julia Meiler, www.casaselva.de
- Götz, Chantal** Waldorferzieherin, Spielgruppenleiterin
- Gräler, Susanne** Spielgruppenleiterin, geologische Präparatorin
- Hinssen, Birgit** Med. Fachangestellte und Präventionsassistentin (DAPG)
- Hüsing, Karl-Heinz** Solarteuer, Arbeitskreis Ökobau Ruhrgebiet e.V., Sonnenenergienutzung, www.oekobau-ruhrgebiet.de
- Lindenau, Christof** Erziehtätigkeit in Schloss Hamborn, Aufbau eines berufsbegleitenden Waldorfseminares in Finnland, hauptberufliche Mitarbeit in der Anthroposophischen Gesellschaft in Finnland und Deutschland, Entwicklung der Meditation zu einer spirituellen Kulturtechnik in der Anthroposophischen Meditationswerkstatt Bochum-Witten, Buchveröffentlichungen
- Lohmann, Hartmut** Künstler und Schriftsteller, Heiler
- Magin, Renate** staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin - Loheland - mit Schwerpunkt Bewegungstherapie, www.renate-magin-lohelandgymnastik.de
- Martin, Bruno** Biografieberater und Coach, Kursleiter, Fortbildungen in Gestalttherapie, Biografiearbeit und Focusing
- Menne, Elvira** Kulturpädagogin mit Schwerpunkt Eurythmie in der Jugend- und Erwachsenenbildung, Seminarstätigkeit und freie künstlerische Projekte

Merz, Regina Waldorflehrerin und Heilpädagogin mit Zusatzausbildung
Aquarellmalen

Obermüller, Christiana Spielgruppenleiterin

Padligur, Reiner Geomant und Rutengänger, Feng-Shui-Berater, Vermes-
sungstechniker, Diplom-Sozialarbeiter, Mitglied im Arbeitskreis Ökobau
Ruhrgebiet e.V., Wohnraumberatung, www.reiner-padligur.de

Pötter, Enny freischaffende Künstlerin in Bochum, Ausstellungen im In-
und Ausland seit 2004, Mitglied im Wittener Künstlerbund sowie im
Netzwerk Kulturschaffender Frauen der Region Ruhrgebiet, Dozentin für
Bildhauerkurse an der FH Bochum und in verschiedenen Institutionen

Rosenboom, Jutta Heilpraktikerin für Psychotherapie, Biografieberatung
und Persönlichkeitsentwicklung, freischaffende Künstlerin,
www.biografiearbeit.de

Schlump, Irene Schauspielerin, Lehrerin für AlexanderTechnik,
www.alexanderalliance.de/irene_schlump

Schmied, Nicole Heilpraktikerin, Praxis für Klassische Homöopathie, Dorn-
Breuss-Wirbelsäulenbehandlung®, Edelstein-Aromaöl-Massagen,
www.praxis-schmied.de

Scholta-Molnár, Volkmar Heilpraktiker (Psychotherapie), Praxis für Psycho-
synthese und transpersonale Psychologie,
www.psychosynthese-kontakt.de

Schutta, Susanne zertifizierte Marma Yoga-Lehrerin, ausgebildet in Hormon
Yoga, Pre- und Postnatal-Yoga, Weiterbildung in Anusara Yoga

Schwering, Leo Architekt BDA, www.leo-schwering.de

Steinbach, Britta Heilpraktikerin, www.positive-heilimpulse.de

Weiser, Achim Dipl.-Psychologe, Psychotherapeut, Psychologische Praxis in
Witten

Absender	<p>Freies Bildungswerk Oskar-Hoffmann-Str. 25 44789 Bochum</p>
Name, Vorname	
Straße, Hausnummer	
PLZ, Ort	
Telefon (privat/dienstlich)	
FAX/eMail	
Mobil	
Geburtsjahr, Beruf	

Hiermit melde ich mich zu nachfolgenden Veranstaltungen verbindlich an.
Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen habe ich gelesen und erkläre mich einverstanden.

Kurs Nr.	Titel der Veranstaltung	Betrag in Euro
Programmkosten-/Portokosten-Beteiligung		
Summe		

Zahlung durch: Bankeinzugermächtigung Barzahlung (nur bei Vorträgen möglich!)

Die Beiträge können vom Freien Bildungswerk mittels Lastschrift eingezogen werden:

Konto Nr.:	Kontoinhaber:
BLZ:	Bankname:
Ort/Datum	Unterschrift

Bitte teilen Sie uns mit, wodurch Sie auf diese Veranstaltung(en) aufmerksam geworden sind:

- Programmheft Plakat/Handzettel Sonstiges
 Trigonal Freunde/Bekannte

Absender	<p>Freies Bildungswerk Oskar-Hoffmann-Str. 25 44789 Bochum</p>
Name, Vorname	
Straße, Hausnummer	
PLZ, Ort	
Telefon (privat/dienstlich)	
FAX/eMail	
Mobil	
Geburtsjahr, Beruf	

Mitgliedschaft im Freien Bildungswerk e. V. Bochum

Das Freie Bildungswerk e. V. Bochum ist ein Ort des lebendigen Austauschs, der Gemeinschaft und des Lernens. Menschen, die sich beruflich und persönlich weiterbilden und die ihr Leben und die Gesellschaft aktiv gestalten wollen, finden ein breites Spektrum an Möglichkeiten.

Ermöglichen Sie durch Ihre Mitgliedschaft im Freien Bildungswerk e. V. Bochum ein vielfältiges Kursprogramm, spannende Begegnungen und gestalten Sie das Freie Bildungswerk e. V. Bochum aktiv mit, z.B. auf unserer jährlichen Mitgliederversammlung.

Wir freuen uns über einen freiwilligen Jahresbeitrag von 30 Euro.

Ja, ich möchte Mitglied werden

Lastschriftinzug – Bitte ziehen Sie jährlich _____ EUR von folgender Bankverbindung ein:

Kontonummer: _____ BLZ: _____ Bankname _____

Ja, ich möchte den Mitglieder-Newsletter an folgende E-Mail-Adresse erhalten:

Ich habe die Satzung zur Kenntnis genommen (siehe unter www.fbw-bochum.de/satzung)

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

Bitte senden Sie dieses Formular unterschrieben auf dem Postweg an: Freies Bildungswerk e. V. Bochum, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

I. Anmeldungen

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Mit der Anmeldung werden die Geschäftsbedingungen anerkannt. Die TeilnehmerInnen können sich persönlich, telefonisch, schriftlich, per Fax, per E-Mail oder über unsere Homepage anmelden.

Für Kurse ist bereits die Anmeldung verbindlich. Das FBW benachrichtigt die TeilnehmerInnen, wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt.

Bei Fortbildungen erhalten die TeilnehmerInnen eine Anmeldebestätigung mit weiteren Unterlagen, die ausgefüllt und unterzeichnet ans FBW zurückzusenden sind. Mit Eingang der Unterlagen beim FBW kommt der Vertrag zustande. Ist die Veranstaltung belegt oder fällt sie aus, erhalten die TeilnehmerInnen eine Absage.

II. Teilnahmegebühren

Mit der Anmeldung werden auch die Teilnahmegebühren fällig. Die Bezahlung erfolgt per Lastschrift. Ermäßigungen oder Ratenzahlungen sind auf Anfrage möglich.

III. Kursabmeldung/Rücktritt

Die Durchführung einer Veranstaltung ist an eine notwendige MindestteilnehmerInnenzahl gebunden. Liegen nicht genügend Anmeldungen vor, kann eine Veranstaltung abgesagt werden. Bereits entrichtete Gebühren werden erstattet.

Bei Rücktritt der TeilnehmerInnen innerhalb einer Woche vor Beginn des Kurses wird der gesamte Kursbeitrag fällig. Eine Ersatzperson kann gestellt werden. Wer die Teilnahme von sich aus unterbricht oder beendet, hat keinen Anspruch auf Erstattung.

IV. Haftung

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

V. Datenschutz

Ihre persönlichen Daten werden bei uns gespeichert und nur zur Abwicklung der Veranstaltung und zur Information über weitere Angebote verwendet. Sie werden nicht an Dritte weitergegeben.

Vorstand des Freien Bildungswerks

Christoph Jaenicke, Bochum
Dirk-Hinrich Otto, Essen
Eva Schneeweiss, Bochum

Kooperationspartner und befreundete Einrichtungen

Das **Freie Bildungswerk** kooperiert mit folgenden Einrichtungen:

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

Mitgliedschaft

Das **Freie Bildungswerk** ist Mitglied in nachfolgenden Organisationen:

- Der Paritätische LV NRW
- LAAW Landesarbeitsgemeinschaft für eine andere Weiterbildung NRW



SPENDENAUFRAF:

Rettet ein Bochumer Kleinod

Die Johanneskirche von Hans Scharoun muss renoviert werden
Info: www.scharoun-kirche.de

So spenden Sie:

Dachstiftung für individuelles Schenken
Kto-Nr. 103700800
bei der GLS-Gemeinschaftsbank eG.
BLZ 43060967
Verwendungszweck „Initiative Scharoun-Kirche“



Semesterbeginn: 9. Sept. 2013

**Unser Programm erscheint
am 6. August 2013!**

Volkshochschule Bochum
Gustav-Heinemann-Platz 2-6, 44787 Bochum
Telefon 0234 / 910-1555
www.vhs-bochum.de

Figurentheater-Kolleg

Hohe Eiche 27 44892 Bochum Tel. 0234 - 28 40 80
www.figurentheater-kolleg.de info@figurentheater-kolleg.de

Traumberuf PuppenspielerIn ?! Fortbildung Figurentheater Orientierungskurs

07.04. - 11.07.2014

EINZELKURSE

- Märchenerzählen • Stimme
- Pilates • Tanz • Schauspiel
- Pantomime • Improtheater • Clown
- Figurenspiel • Figurenbau • Zirkuspädagogik
- Bildhauerei • Malen • Kreatives Schreiben

A black and white advertisement for 'Variete et cetera'. The top left features the text 'VARIETE et cetera' in a stylized font, with 'Action Comedy Gastronomie' written below it. The background shows a man in a tuxedo and a woman in a costume on a stage. In the center, there is a large graphic that says '20 Jahre'. In the top right corner, a box contains the text 'Ticket-Hotline: 0234 13003'. At the bottom, there is a footer with the address 'Variete et cetera • Herner Str. 299 • 44809 Bochum', the phone number 'TICKET-HOTLINE 0234, 13003', the website 'www.variete-et-cetera.de', and a Facebook logo with the text 'Find us on facebook.'

Variete et cetera • Herner Str. 299 • 44809 Bochum
TICKET-HOTLINE 0234, 13003 • www.variete-et-cetera.de



**Freies
Bildungs
werk**

Oskar-Hoffmann-Str. 25 · 44789 Bochum
Infos: 0234-67661