

Datum	Kurstitel	Seite
02.11.16	Anti-Aging-Ernährung	60
03.11.16	Offene Intuitionsrunde	38
03.11.16	Hochsensibilität und Hochsensitivität - Fluch und Segen	70
04.11.16	Entwicklung begleiten und kompetent führen	24
05.11.16	Matrix Movement I - Basisseminar	22
06.11.16	Gehen und verstehen! - Empathieschulung ...	71
06.11.16	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	28
07.11.16	Wir Kinder der neuen Zeit	28
07.11.16	Biodanza	66
08.11.16	Grundkurs Heilkräuter intensiv	59
09.11.16	Mehr Achtsamkeit, weniger Stress durch Yoga und Meditation	13
10.11.16	(Mit) Leichtigkeit leben	67
10.11.16	Die persönlichen Wohnfarben entwickeln	47
10.11.16	Die 12 Chakren	54
11.11.16	Yin Yoga	62
12.11.16	Entdecke den geheimen Pfad deiner Seele	42
14.11.16	Burnout-Prävention	14
14.11.16	Focusing	34
15.11.16	Offene Übungsabende zur Vertiefung der Grundlagen der GfK	33
15.11.16	Grundkurs Heilkräuter intensiv	59
16.11.16	Matrix Movement - Quantenheilung erleben	32
17.11.16	Focusing und das Innere Team	36
17.11.16	Das Hals-Chakra	56
18.11.16	Entwicklung begleiten und kompetent führen	24
19.11.16	Ayurvedische Küche mittags und abends	58
19.11.16	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	62
20.11.16	Heilenergetik und die Frage nach dem Sinn des Lebens	57
20.11.16	Biodanza	64
21.11.16	Yoga - Quelle innerer Kraft und Ruhe	15
21.11.16	Wege einer erfüllenden Sexualität	30
22.11.16	Grundkurs Heilkräuter intensiv	59
24.11.16	Wohnprojekte stellen sich vor	47
24.11.16	Geomantie als ein Weg der Heilung für Mensch und Erde	51
26.11.16	Die Macht der inneren Bilder	41
28.11.16	Klarheit - Selbst-Bewusstsein - Ziele erreichen	16
29.11.16	Grundkurs Heilkräuter intensiv	59
01.12.16	Offener Glückscoaching-Abend	34
02.12.16	Ayurvedische Küche mittags und abends	58
05.12.16	Mensch ärgere dich nicht	17
05.12.16	Wir Kinder der neuen Zeit	28
06.12.16	Focusing und das Innere Team	36
06.12.16	Bochumer Psychodrama Salon	35
06.12.16	Grundkurs Heilkräuter intensiv	59
08.12.16	Die 12 Chakren	54
08.12.16	AHORA-SOUND-HEALING	72
10.12.16	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	62
11.12.16	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	28
12.12.16	Sinaloca®-Healing	30
13.12.16	Offene Übungsabende zur Vertiefung der Grundlagen der GfK	33
13.12.16	Grundkurs Heilkräuter intensiv	59
15.12.16	Das Vital-Chakra	57
15.12.16	Von der äußeren zur inneren Wahrnehmung	42
15.12.16	Vision Sounds - Deep Flow - Deep Breath	74



# Mein Girokonto mag grünen Strom

Gut zu wissen, dass mein Geld ausschließlich in sozial und ökologisch arbeitende Unternehmen investiert wird – von der Kita bis zum Solarpark. [www.gls.de](http://www.gls.de)

**GLS Bank**  
das macht Sinn



Freies  
Bildungswerk



FREIES BILDUNGSWERK BOCHUM  
für anthroposophisch orientierte Menschenkunde,  
Pädagogik, soziale Lebensgestaltung und Kunst

Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung

Trägerverein und Anschrift:

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

Persönlicher Kontakt/Beratung:

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

Sprachregelung:

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

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

Bankverbindung:

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



Datum	Kurstitel	Seite
04.07.16	Wir Kinder der neuen Zeit	28
10.07.16	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	28
16.07.16	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	62
21.07.16	AHORA-SOUND-HEALING	72
01.08.16	Wir Kinder der neuen Zeit	28
08.08.16	Sinaloca®-Healing	30
08.08.16	Wege einer erfüllenden Sexualität	30
12.08.16	Yin Yoga	62
13.08.16	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	62
14.08.16	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	28
22.08.16	Sinaloca®-Contact	31
22.08.16	Wege der weiblichen Sexualität	32
23.08.16	Yoga sanft	63
23.08.16	Yoga dynamisch	64
24.08.16	Matrix Movement - Quantenheilung erleben	32
26.08.16	Qualitätszirkel Anthroposophische Medizin - Ruhr-Ärztelkreis	58
27.08.16	Matrix Movement I - Basisseminar	22
28.08.16	Werkstattgemeinschaft für meditative Forschung	52
28.08.16	Biodanza	64
28.08.16	Tanzen - im Kreis zur Mitte	4
29.08.16	Gemüsetheke vom Wegesrand und Kräuterapotheke im Herbst	5
29.08.16	Yoga für Anfänger	65
29.08.16	Israelischer Volkstanz	66
29.08.16	Biodanza	66
30.08.16	Offene Übungsabende zur Vertiefung der Grundlagen der GfK	33
01.09.16	(Mit) Leichtigkeit leben	67
01.09.16	Das Kronen-Chakra	53
01.09.16	AHORA-SOUND-HEALING	72
01.09.16	Offener Glückscoaching-Abend	34
05.09.16	Grundlagen der Didgeridoo-, Atem- und Stimm-Therapie	6
05.09.16	Wir Kinder der neuen Zeit	28
05.09.16	Ideologie und Imagination	52
05.09.16	Biodanza	66
05.09.16	Focusing	34
06.09.16	Bochumer Psychodrama Salon	35
08.09.16	Focusing und das Innere Team	36
08.09.16	Die Heldenreise des Mannes	36
11.09.16	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	28
12.09.16	Timeout statt Burnout - mit QIGONG	7
12.09.16	Wege der weiblichen Sexualität	32
14.09.16	Ayurvedische Küche mittags und abends	58
15.09.16	Architekt und Bauherrengemeinschaft	45
15.09.16	Tango Argentino und AlexanderTechnik für Anfänger	68
16.09.16	Embodiment - Schnupperworkshop	68
17.09.16	Waldführung - Ein Streifzug durch die Natur	48
17.09.16	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	62
19.09.16	Der Künstler in Dir	8
19.09.16	Leichter und effektiver kommunizieren	8
19.09.16	Familienaufstellungen	10
19.09.16	Focusing	34
21.09.16	Matrix Movement - Quantenheilung erleben	32
22.09.16	Das Herz-Chakra	53

Datum	Kurstitel	Seite
22.09.16	Charakterstrukturen	38
24.09.16	Kraftplätze in Haus und Garten	48
26.09.16	Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team	10
26.09.16	Sinaloca®-Contact	31
27.09.16	Offene Übungsabende zur Vertiefung der Grundlagen der GfK	33
29.09.16	Die 12 Chakren	54
30.09.16	Ayurvedische Küche mittags und abends	58
03.10.16	Klangmassage	11
03.10.16	Wir Kinder der neuen Zeit	28
04.10.16	Bochumer Psychodrama Salon	35
06.10.16	Focusing und das Innere Team	36
06.10.16	Schimmel in der Wohnung - was nun?	46
06.10.16	Offene Intuitionsrunde	38
07.10.16	Die Beziehung zur Gaia als Schöpferin des Lebens neu entdecken	49
08.10.16	Werkstatt zur Rückverbindung mit der Kraft des Lebens	50
09.10.16	Fortbildung Lebensberatung und Coaching (2.Jahr)	23
09.10.16	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	28
10.10.16	Sinaloca®-Healing	30
11.10.16	Ayurvedische Küche mittags und abends	58
11.10.16	Warum treffe ich immer den „falschen“ Partner?	39
13.10.16	AHORA-SOUND-HEALING	72
14.10.16	Yin Yoga	62
17.10.16	Kreatives Stressmanagement®	12
18.10.16	Abnehmen mit Herz und Verstand	40
20.10.16	Entwicklung begleiten und kompetent führen	24
20.10.16	Glücklich als Paar leben	40
22.10.16	Waldführung - Ein Streifzug durch die Natur	48
22.10.16	Kraft im Alltag	54
22.10.16	Warum treffe ich immer den „falschen“ Partner?	39
22.10.16	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	62
23.10.16	Fortbildung Lebensberatung und Coaching	25
23.10.16	Biodanza	64
24.10.16	Basis-Seminar Gewaltfreie Kommunikation	12
24.10.16	Yoga für Anfänger	65
24.10.16	Israelischer Volkstanz	66
24.10.16	Sinaloca®-Contact	31
24.10.16	Biodanza	66
25.10.16	Yoga sanft	63
25.10.16	Offene Übungsabende zur Vertiefung der Grundlagen der GfK	33
25.10.16	Grundkurs Heilkräuter intensiv	59
25.10.16	Yoga dynamisch	64
26.10.16	Labyrinth als Wege zur Mitte	50
27.10.16	Das Bauch-Chakra/Solarplexus-Chakra	55
28.10.16	Vision Sounds - Deep Flow - Deep Breath	74
29.10.16	Die Macht der inneren Bilder	41
29.10.16	Abnehmen mit Herz und Verstand	40
30.10.16	Glücklich als Paar leben	40
31.10.16	Ayurvedische Küche mittags und abends	58
31.10.16	Focusing	34
01.11.16	Bochumer Psychodrama Salon	35
01.11.16	Grundkurs Heilkräuter intensiv	59
02.11.16	Die Spielregeln unseres Lebens	56

*Das ganze Leben ist ein Versuch.  
Je mehr Versuche du durchführst, desto besser.  
Ralph Waldo Emerson*

## Herzlich willkommen!

Seit 1984 ist das Freie Bildungswerk eine anerkannte Einrichtung der Weiterbildung. Immer wieder aufs Neue versuchen wir uns zu verbessern, Ihre Fragen zu treffen und ein interessantes Programm zu gestalten. Das Freie Bildungswerk möchte durch seine Kurse und Seminare auf möglichst vielen Gebieten Anregungen geben zur Bereicherung und Vertiefung des Lebens, seien sie praktischer, künstlerischer oder gedanklich-geistiger Art. Wir hoffen, durch die Vielfalt der Angebote verschiedensten Bedürfnissen gerecht zu werden. So wünschen wir, dass möglichst viele von Ihnen bei uns etwas finden, was Ihnen Freude macht und Sie in Ihrem Leben auf irgendeine Weise fördert und bereichert.

Sehr herzlich möchten wir Sie zu unserer jährlichen Mitgliederversammlung am 02.09.2016 um 17:00 Uhr einladen. Hier gibt es die Gelegenheit zu Gespräch und Austausch mit dem Team und einigen unserer Kursleiter.

Auch zu unserem diesjährigen Tag der Offenen Tür laden wir Sie herzlich ein. An diesem Tag können Sie in verschiedene Kursangebote hineinschnuppern, unsere Räumlichkeiten kennenlernen und mit uns und anderen ins Gespräch kommen. Merken Sie sich schon einmal den Termin vor: Freitag, 23.09.2016, von 11:00 bis 19:00 Uhr. Den Zeitplan der einzelnen Schnupperangebote finden Sie auf unserer Webseite [www.fbw-bochum.de](http://www.fbw-bochum.de)

### Das Team des Freien Bildungswerks Bochum

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



Freies  
Bildungs  
werk

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

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

## Inhaltsverzeichnis

Bildungsurlaube .....	3
Fortbildungen .....	21
Lebensgestaltung .....	28
Neue Wohnformen .....	45
Natur erleben · Geomantie .....	48
Anthroposophie · Spiritualität .....	52
Ernährung und Gesundheit .....	58
Körper und Bewegung .....	62
Eltern und Kinder · Pädagogik .....	70
Musik .....	72
Kursleiter · Kursangebote .....	77
Kursleiter · Vitae .....	78
Allgemeine Geschäftsbedingungen .....	82
Vorstand und Kooperationspartner .....	83
Impressum .....	83
Anmeldeformular .....	84



Festschriften,  
Kataloge,  
Gemeindebriefe ...



**Druckerei Nolte**  
Ihr Broschürenspezialist.

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

## 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](http://www.bildungsurlaub.de)**

Erkundigen Sie sich außerdem nach der Möglichkeit, einen Bildungsscheck oder eine Bildungsprämie zu bekommen. Dadurch sind 50% Ermäßigung auf den Seminarpreis möglich! Wenden Sie sich dazu bitte an eine Volkshochschule (Weiterbildungsberatungsstelle) oder eine Industrie- und Handelskammer in Ihrer Nähe. Infos unter: **[www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)**



# 20 flotte Jahre!

Seit 1996 liefern wir Ihnen knackige Frische ins Haus – Lebensmittel aus ökologischem Landbau entsprechend dem saisonalen und regionalen Angebot.

**Wir bedanken uns für 20 Jahre Vertrauen und laden Sie herzlich zur großen Jubiläumsfeier am 10. September ein!** Mehr unter [flottekarotte.de](http://flottekarotte.de)

Flotte  arotte

Sie kennen uns noch nicht? Dann testen Sie uns!  
Tel.: 02327 – 8308 630 und [www.flottekarotte.de](http://www.flottekarotte.de)

### Tanzen - im Kreis zur Mitte

Kreistänze schaffen sowohl seelisch als auch körperlich eine Verbindung mit der Lebensenergie, bieten Halt und Struktur und geben Kraft für die vielschichtigen Anforderungen unserer Arbeitswelt. Durch die Freude, die beim Tanzen entsteht (Endorphin-Ausschüttung) geschieht auf fast spielerische Art und Weise eine Stärkung des gesamten Körpers:

- Förderung der Durchblutung, der Ausdauer und der Kondition,
- Beweglichkeit der Gelenke, Lösung von Blockaden,
- Stärkung des Rückens und der gesamten Muskulatur,
- Wechsel von Entspannung und Anspannung (Stressabbau).

Kreistänze stärken zudem augenblicklich das Gemeinschaftsgefühl, das als eines der wichtigsten positiven Faktoren in der Resilienz-Forschung herausgearbeitet wurde. Beim eigenen Anleiten von einfachen Tänzen werden zudem Führungsqualitäten (Präzision, Klarheit) gefördert.

Eine lustvolle Tanz-Selbsterfahrung für Frauen, die bei schönem Wetter auch im Freien stattfinden kann.

Unterkunft: Appartements mit mehreren Zimmern: 210,00 EUR p.P.; Einzelzimmeraufschlag: 100,00 EUR; Selbstversorgung

Leitung: Conny Foell

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

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 16BU09

**So 28.08.2016**

— 16:30 bis 18:45 Uhr

**Mo 29.08.2016 bis Do 01.09.2016**

— 09:00 bis 18:45 Uhr

**Fr 02.09.2016**

— 09:00 bis 12:00 Uhr

## HERDECKER BÜCHERSTUBE

Am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

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

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



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

Samstag: 10:00-14:00 Uhr

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



## Gemüsetheke vom Wegesrand und Kräuterapotheke im Herbst

Bei diesem Bildungsurlaub lernen Sie die schönsten grünen Ausflugsziele des Ruhrgebietes kennen, denn die Kräuter sammeln wir an der romantischen 1000 Jahre alten Stiepelor Dorfkirche, an der Ruhr, an der Burg Blankenstein und im verwunschenen Muttental! Daraus machen wir 6-gängige Kräutermenüs: Mit Beinwellrouladen, Kräutersmoothie, Kräuterquark, Ruhr-Rhabarbertorte, Brennesselsuppe, gerösteten Spitzwegerichköpfchen, „Römerspinat“ und vielem mehr. Neben den essbaren Kräutern lernen wir Heilkräuter kennen: Gegen Gicht und Pickel, gegen Depressionen und böse Geister, gegen Kopfschmerzen und zur Stärkung des Immunsystems, für Rescue-Tropfen usw. Damit kann jeder seine eigene Apotheke anlegen. Zur Entspannung gibt es Kräuterfilme, ein Riechquiz, ein Kräutermärchen, eine Einzelverkostung der Kräuter und Kräuter-Memorys.

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

Bitte mitbringen: ein altes Telefonbuch, um ein Herbar anzulegen, sowie einige kleine Marmeladengläschen (100 ml ist ideal), ein Brettchen, ein scharfes Messer und eine Flasche Wodka. Damit können wir selbst Tinkturen ansetzen.

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 280,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 16BU10

**Mo 29.08.2016 bis Do 01.09.2016 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**Fr 02.09.2016 — 09:30 bis 15:30 Uhr**



**Renate Magin**  
**LOHELANDGYMNASTIK**

**BEWEGUNG**  
**ist der spielende Umgang**  
**mit GEGENSÄTZEN**

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

## Grundlagen der Didgeridoo-, Atem- und Stimm-Therapie

*Wenn der Atem tanzt*

Immer mehr therapeutisch, pädagogisch und heilend arbeitende Menschen entdecken das Didgeridoo als kraftvolle Hilfe zur Unterstützung ihrer Arbeit. Marc Iwaszkiewicz ist einer der Pioniere der Didgeridoothérapie in Deutschland. Seit 24 Jahren spielt und lehrt er das australische Kultinstrument.

Die Didgeridoothérapie nach Traumkraft trainiert und stärkt den Atem beim Spiel von Blasinstrumenten und in der Meditation, stärkt die Stimme, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und positiv gefördert. Folgende Themen werden behandelt: Geschichte und Mythen, verschiedene Möglichkeiten des Baus eines Instruments, Spielen und Unterrichten des Instruments, 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.

Der Kurs ist für Anfänger gedacht (Ausnahmen erfragen). Noten- oder musikalische Kenntnisse sind nicht nötig. Instrumente können für die gesamte Kursdauer ausgeliehen werden. Bei der Anmeldung den Leihwunsch bitte mit angeben! Bei dem Kauf eines Didgeridoos werden die Leihgebühren mit angerechnet.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: 350,00 (+ evtl. 39,00 für Leihinstrument)

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 16BU11

**Mo 05.09.2016 bis Do 08.09.2016 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**Fr 09.09.2016**

**— 09:00 bis 15:30 Uhr**





## Timeout statt Burnout - mit QIGONG

*Entschleunigende Rituale für einen gesunden und effektiven Berufsalltag*

Viele Menschen sind im Berufsalltag stark gefordert, klagen über Fremdbestimmung, fast jeder erlebt Erfolgs- und Leistungsdruck. SELBSTFÜRSORGE ist ein Ausdruck dafür, dass wir mit uns selbst eine tiefe Freundschaft schließen. Nach dem eigenen innerem Rhythmus zu leben und sich Zeit für körperliche, seelische, geistige Entspannung und Besinnung zu nehmen, ist Voraussetzung, dass die Qi-Lebenskraftquelle, die Leistungsfähigkeit, Lebensfreude und Kreativität erhalten bleiben.

Inhalte und Ziele:

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

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

Bitte mitbringen: eine Yoga- oder Gymnastik-Matte, eine Decke und warme Socken.

Leitung: Christina Gott

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

Gebühr in EUR: 260,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 15BU09

**D: Mo 12.09.2016 bis Fr 16.09.2016 — 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](http://www.treffpunkt-eickel.de)



**Treffpunkt Eickel**  
*Begegnung und Bildung*

Reichsstraße 66, 44651 Herne  
Telefon 02325 - 3 67 07  
[info@treffpunkt-eickel.de](mailto:info@treffpunkt-eickel.de)

## 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.

Wir arbeiten mit künstlerischen Mitteln wie Zeichnen, Malen, Plastizieren u.v.m, mit Übungen für die Wahrnehmung, für das selbständige Urteilen und für das Umformen von alten Mustern. Wir arbeiten auch in Gesprächsform an verschiedenen Themen, wie z.B. Kreativität und der künstlerische Prozess.

Leitung: Jaak Hillen

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

Gebühr in EUR: 210,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 16BU12

**Mo 19.09.2016 bis Mi 21.09.2016 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

## Leichter und effektiver kommunizieren

*Ein Training in Körpersprache*

Einen Raum betreten und für sich einnehmen. Ein Bewerbungsgespräch führen und überzeugen. Präsent und authentisch sein, in Beruf und Alltag. Mit praxisnahen Situations- und Rollenspielen lernen Sie in diesem Bildungsurlaub, die eigenen Stärken mit Leichtigkeit und Effizienz hervorzuheben.

Über die Körpersprache kommunizieren wir mehr als uns bewusst ist. Dazu gehören Gestik, Mimik, Körperhaltung sowie Stimme und Atmung. Körpersprache unterstreicht das gesprochene Wort oder konterkariert es. Man unterscheidet zwischen der bewusst eingesetzten Körpersprache und der unbewussten. Gezielt eingesetzt erhöht sie die Glaubwürdigkeit und untermauert das Gesagte. Ein

deutlicher Ausdruck und eine stimmige Körpersprache erleichtern es, Inhalte effektiv durchzusetzen, auch gegen andere Meinungen. In praxisnahen Übungen bekommen Sie Gelegenheit, sich mehr Sicherheit für Ihren persönlichen Ausdruck zu erarbeiten - für Beruf und Alltag, ob am Telefon oder am Arbeitsplatz.

Themen:

- Körpersprache - Körperbewußtsein
- Stimm- und Atemtechnik
- Situations- und Rollenspiele
- Status und Rhetorik
- Präsenz und Energie
- Ganzheitlicher Ansatz
- Wertschätzende Atmosphäre

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Freizeitschuhe, eine Decke

Leitung: Martina Mann

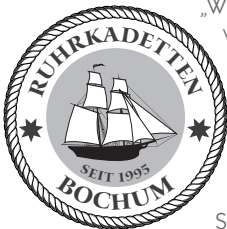
Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 180,00

Dauer: 24 Kursstunden

Kursnummer: 16BU21

**Mo 19.09.2016 bis Mi 21.09.2016 — 09:30 bis 16:30 Uhr**



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

## **RUHRKADETTEN BOCHUM**

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

Telefon: Bernhard Grünig (0234) 85 13 10

Ede Rettemeyer (0234) 59 10 72

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

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

## Familienaufstellungen

*anschaulich • ausdrucksstark • aufschlussreich*

Systemische Aufstellungen sind eine bewährte Methode, um persönliche Lebensthemen zu beleuchten, Blockaden loszulassen, Situationen zu klären und Lebensfreude und Lebensqualität zu gewinnen. Sie bringen generationsübergreifende, unbewusste Verstrickungen, Blockaden und geheime Bindungen ans Licht. Die Teilnehmer haben die besondere Gelegenheit, die Ursachen für Ehe-, Familien- und Beziehungskonflikte, schwere Krankheiten, Ängste, Jobprobleme, Mobbing, Burnout, Geldmangel und andere Stressoren im geschützten Rahmen eines fünftägigen Seminars anzuschauen und zu lösen. Gewinnen Sie als Stellvertreter neue Einsichten und Erfahrungen, die an Eigenes anknüpfen und doch gleichzeitig weit darüber hinausgehen. Die Fortbildung dient der Einführung in die Theorie und Praxis des Familienstellens sowie der Selbsterfahrung und Klärung.

Leitung: Simone Lorenz

Ort: Heilpraxis JETZT, Geschwister-Scholl-Str. 5, 58453 Witten

Gebühr in EUR: 266,00

Dauer: 32 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 16BU19

**Mo 19.09.2016 bis Do 22.09.2016 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

**Fr 23.09.2016 — 10:00 bis 13:00 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, hilfreiche Erkenntnisse und weiterführende Entwicklungen ermöglicht. In dieser Fortbildung werden die sechs Schritte des Focusing vermittelt.

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

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

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 195,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 16BU13

**Mo 26.09.2016 bis Mi 28.09.2016 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

## Klangmassage

*Retreat*

Die Arbeit mit Klang, Atmung, Stille und Achtsamkeit bereichert jede therapeutische, pädagogische und heilende Arbeit. Sie werden erleben, welche fantastischen Möglichkeiten es gibt, mit z.B. Gongtrommel, Gongs, Klangschalen, intuitivem Gesang, Klangliege, Körpermonochord sowie anderen für die Klangmassagen-Praxis geeigneten Instrumenten zu arbeiten.

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. Kleine, einfache Atem- und Gedankenübungen vervielfältigen die positiven, klärenden, heilenden und lösenden Wirkungen der Schwingungen.

Freuen Sie sich auf die gemeinsame Zeit, lernen Sie einfache, effektive Atem-, Körper- und Klangtechniken, die Ihre Arbeit bereichern werden. Nach dieser Fortbildung werden Sie wissen, mit welchem Klangmassageinstrument Sie Ihre Arbeit vervollständigen können. Keine Vorerfahrung nötig. Instrumente werden gestellt.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 16BU14

**Mo 03.10.2016 bis Do 06.10.2016 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**Fr 07.10.2016**

**— 09:00 bis 15:30 Uhr**

### **Kreatives Stressmanagement®**

*Glücklichsein für Anfänger*

Dauerhafte Überforderung, Stress, Mehrfachbelastung und Beziehungskrisen werfen uns oftmals aus der Bahn. Wir funktionieren im Alltag, stecken im Hamsterrad und haben keine Zeit für uns selber. Unser Anspruch nach Perfektion und Fehlerlosigkeit fördern die Stress- und Angstsymptome. Da gilt es, Stressanzeichen frühzeitig zu erkennen und Gegenmaßnahmen einzuleiten. Stress beginnt im Kopf - Gelassenheit auch. Bewusstheit, Achtsamkeit und einfache Übungen helfen Ihnen, Gelassenheit zu bewahren und hinter Ihren Stress zu schauen. Die Fortbildung dient zur Burnout-Prävention und Stärkung der Resilienz.

Leitung: Simone Lorenz

Ort: Heilpraxis JETZT, Geschwister-Scholl-Str. 5, 58453 Witten

Gebühr in EUR: 290,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 16BU20

**Mo 17.10.2016 bis Fr 21.10.2016 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

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

Anderen Menschen das eigene Empfinden mitteilen, sagen, was Sie möchten oder brauchen, ohne dabei verletzend zu kritisieren, schwierige Gespräche vorbereiten, andere Menschen verstehen, Konflikte in Familie, Partnerschaft und Beruf friedlich und wirksam lösen - ein geeignetes Mittel dafür ist die Gewaltfreie Kommunikation. Diese besondere Gesprächsform wurde von Marshall B. Rosenberg entwickelt und verbessert auf erstaunliche und tiefgreifende Weise unsere Kommunikationsmöglichkeiten.

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

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

Leitung: Ulrike Fehling

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

Gebühr in EUR: je 210,00

Dauer: je 24 Kursstunden, je 3 Tage

Kursnummer: 16BU15

**A: Mo 24.10.2016 bis Mi 26.10.2016 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**B: Mo 13.03.2017 bis Mi 15.03.2017 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

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

Grundlage optimaler Stressbewältigung sind ein gesunder, leistungsfähiger und ausgeglichener Körper und Geist, als Voraussetzung dafür, dass sich auch unsere Seele wohlfühlen kann. Denn nur, wenn Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht sind, fühlen wir uns selbstbewusst, motiviert, kreativ und gesund. Genau an der Stelle setzen die Methoden Yoga und Meditation an!

Inhalte und Ziele:

- Stressmuster erkennen - Gegenmaßnahmen erfahren
- Weniger Stress durch mehr Achtsamkeit im Alltag
- Verhaltensmuster aufbrechen - neue Wege entdecken
- Pranayama - Die Atmung als Lebensenergie
- Yogapraxis, Meditationspraxis
- Yoga Nidra - Bewusstseinstechnik für Entspannung
- Persönliches Stress-Management

Bitte mitbringen: Yogamatte, eine Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken und Trinkwasser

Leitung: Angelika Janka

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

Gebühr in EUR: 150,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 16BU16

**Mi 09.11.2016 bis Fr 11.11.2016 — 09:00 bis 16:00 Uhr**

 **KREATIVE  
SUPERVISION**  
...eigene Wege gestalten

### Praxis für Supervision

Kulturhaus Oskar  
Oskar-Hoffmann-Str. 25  
44789 Bochum  
Tel.: 0234 - 97664116

[www.kreative-supervision.de](http://www.kreative-supervision.de)

*Nicht die Antworten  
sind es, die erhellen,  
sondern die Fragen.*

*Eugène Ionesco*



### Marlies Hendriks

Dipl. Supervisorin (DGSv)  
Systemische Therapeutin (SG)



## **Burnout-Prävention**

*Erfolgreich durch Entspannung*

Möchten Sie stets wach und belastbar sein, dazu auch stets motiviert und sofort gute Problemlösungen finden? Dann sind wir Ihr richtiger Partner, um in Ihnen das Optimum an Leistungsstärke und Belastbarkeit zu fördern!

Nur Menschen, die entspannt und zufrieden sind und wissen, wie man richtig Berufs- und Privatbereich miteinander kombiniert, können volle Leistung bringen.

Inhalte:

- Stressmomente erkennen: Was bedeutet Stress für Ihren Körper?
- Besser mit Stresssituationen umgehen können
- Stressfaktoren und Zeichen des Körpers erkennen
- Stressabbau/Stressauflösung
- Linderung psychosomatischer Schmerzen
- Entspannen und neue Energie tanken
- Einblick in die Work-Life-Balance
- Körperliche und geistige Fitness wieder erlangen

All dieses erlernen Sie durch anerkannte Gesundheitstrainings.

Für unser Burnout-Präventionsseminar haben wir ein Hotel im Bergischen Land ausgewählt. Umgeben von Wald und Wiesen ist dies der richtige Ort, um zu lernen, wie Sie Burnout vorbeugen können. Jeder Seminarteilnehmer bewohnt ein Einzelzimmer mit Bad und Blick ins Grüne. Somit ist für jeden Teilnehmer nicht nur eine optimale Privatsphäre, sondern auch nach dem Training ein Ort der Ruhe gegeben.

Selbstverständlich kommt auch der Sinnesgenuss durch ausgewogene, gesundheitsbewusste Mahlzeiten nicht zu kurz.

Detaillierte Seminarunterlagen und eine Anreisebeschreibung erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Bitte beachten Sie, dass die Anreise schon am Sonntag 13.11. gegen Abend und die Abreise erst am Samstag 19.11. nach dem Frühstück erfolgen sollte. Bei der Anmeldung ist eine Anzahlung in Höhe von 550,00 EUR notwendig.

Leitung: Elvira Nüßgen

Ort: Seminar- und Gesundheitshotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much

Gebühr in EUR: 380,00 + 550,00 Übernachtung (Einzelzimmer) und Verpflegung (6x Frühstück, 5x Mittagessen, 5x Nachmittagsnack, 5x Abendessen)

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 16BU22

**Mo 14.11.2016 bis Fr 18.11.2016 — 09:00 bis 18:00 Uhr**

## 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 Selbstreflektion einzulassen, um gelassener, gestärkter und mit neuer Lebensenergie wieder in Ihr privates und berufliches Leben zu starten. Sie erfahren dazu Hintergründe und erleben, auf andere Weise mit beruflichen und persönlichen Belastungen umzugehen.

#### Inhalte:

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

#### Ziele:

- lernen, Schritt für Schritt im „Hier und Jetzt“ zu leben,
- den nächsten Schritt planen für ein nachhaltiges, gesundes, leistungsfähiges, glückliches Berufsleben,
- üben, sich auf nur eine Sache zu konzentrieren,
- die Balance zwischen Beruf und Alltag achtsamer leben,
- das Zusammenspiel von Körper, Atem, Konzentration erfahren.

Leitung: Christina Gott

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

Gebühr in EUR: 260,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 16BU17

**Mo 21.11.2016 bis Fr 25.11.2016 — 09:30 bis 16:30 Uhr**



## Klarheit - Selbst-Bewusstsein - Ziele erreichen

Wer bestimmt zurzeit über Ihr Leben? Der Chef, der Partner, die Kinder oder Sie selbst? Nutzen Sie diese Woche als Auszeit aus dem Alltag, um sich über Ihre Ziele, Wünsche und Bedürfnisse klar zu werden. Erst wenn Sie Ihren Standpunkt erkennen, können Sie sich auf Ihr Ziel zu bewegen.

Die angebotenen Hilfsmittel beziehen Gedanken, Sprache, Gefühle, unbewusste Verhaltensmuster und Ihren Körper mit ein, damit die Veränderungen spürbar werden und langfristig erhalten bleiben. Freuen Sie sich auf leicht erlernbare Übungen, die Ihr Selbstbewusstsein stärken. Das Entscheidende geschieht nicht irgendwann in der Zukunft, sondern hier und jetzt. Bringen Sie den Mut auf zu sagen, ich bin auf der Suche, ich bin nicht zufrieden mit dem, was ich erreicht habe. Dadurch beginnt eine spannende Reise zu mehr Eigenverantwortung, Wohlbefinden und Zufriedenheit. Nach dieser Woche werden Sie wissen, wie Sie Ihre Ziele formulieren und Schritt für Schritt erreichen.

Leitung: Michael Hütten

Ort: Heilpraxis JETZT, Geschwister-Scholl-Str. 5, 58453 Witten

Gebühr in EUR: 330,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 16BU18

**Mo 28.11.2016 bis Fr 02.12.2016 — 09:30 bis 16:30 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

## Mensch ärgere dich nicht

*Einführung/Vertiefung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg*

Mensch ärgere dich nicht - denn Ärger wirkt wie heiße Kohlen in der Hand, du verbrennst dich nur selbst!

In der oft hektischen Kommunikation am Arbeitsplatz oder in unserer Privatwelt geraten wir häufig an Grenzen der Verständigung, erleben Situationen so, dass wir missverstanden werden, verunsichert sind, Ärger und Wut in uns aufsteigt. So mancher frisst Ärger in sich hinein, andere schreien ihn lautstark heraus. Worte wie „ich hab’ den Hals gestrichen voll“, „ich könnte platzen“, „mir kommt die Galle hoch“ beschreiben unser Innenleben dazu. Ärger macht, dass wir uns angespannt fühlen und unter Druck geraten. In diesen Situationen konstruktiv im Gespräch zu bleiben, einfühlsam, klar und gelassen zu reagieren, den Ärger vollständig auszudrücken und gleichzeitig meinem Gegenüber mit Respekt zu begegnen, ist eine Kunst-Fertigkeit.

Die Gewaltfreie Kommunikation bietet Ihnen ein leicht verständliches und praktisch anwendbares „Handwerkszeug“ für den konstruktiven Umgang mit Ärger. Sie fördert Kompetenzen und Haltungen, die es ermöglichen:

- Kritik so zu äußern, dass sie andere Menschen nicht angreift,
- den eigenen Ärger vollständig auszudrücken,
- Beziehungen zu gestalten, die auf Verständnis und Wertschätzung beruhen.

Leitung: Dorothea Heimann

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

Gebühr in EUR: 210,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 16BU08

**B: Mo 05.12.2016 bis Mi 07.12.2016 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

The advertisement features a historical document on the left with the text "STADT BOCHUM" and "vhs Bochum". The document itself has the title "Was wir bringen" and a logo. Below the document, it says "Wir bringen's seit 70 Jahren". To the right, the text reads "Volkshochschule Bochum ... mehr als Sie erwarten! Unser Programm erscheint am 15. August 2016!". At the bottom right, contact information is provided: "Volkshochschule Bochum Gustav-Heinemann-Platz 2-6, 44787 Bochum e-mail: vhs@bochum.de".

## Yoga als Methode zur Stressbewältigung für Berufstätige

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 wie auch auf psychischer Ebene führt. Den Teilnehmern werden vielfältige Methoden aus dem Yoga vorgestellt, die geeignet sind, Stress zu vermeiden, zu vermindern und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen. In Theorie und Praxis kann jeder erfahren, wie Atem- und Körperübungen, Meditation, Entspannung und Achtsamkeit im Alltag ihre ausgleichende Wirkung entfalten und dabei Lebensqualität und Arbeitskraft stärken. Durch die ausreichende Erfahrungsmöglichkeit mit den vielseitigen Methoden, hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit einen eigenen, individuellen Plan zur Stressbewältigung zusammenzustellen.

Inhalte und Ziele:

- Theoretische Grundlagen zu Stress und Gesundheitsförderung
- Stressmuster / Verhaltensmuster
- Erfahrungsaustausch
- Stress reduzierende Wirkung von Yoga und Meditation
- Umsetzung: Yoga- und Meditationspraxis
- Die Wirkung des Atems: Atemübungen (Pranayama)
- Anspannung loslassen / Entspannung zulassen
- Alltägliche Achtsamkeitspraxis
- Erstellung eines individuellen Plans zur Stressminderung in Beruf und Alltag
- Gute Vorsätze und wie diese realisiert werden können

Methoden:

Theoretischer Hintergrund (wissenschaftliche Forschungsergebnisse), Yoga- und Meditation, Atemtechniken, Achtsamkeitspraxis, Entspannungsmethoden, Reflexion.

Leitung: Angelika Janka

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

Gebühr in EUR: je 150,00

Dauer: je 24 Kursstunden, je 3 Tage

Kursnummer: 17BU04

**A: Mi 25.01.2017 bis Fr 27.01.2017 — 09:00 bis 16:00 Uhr**

**B: Mi 13.09.2017 bis Fr 15.09.2017 — 09:00 bis 16:00 Uhr**

## Heilkräuter mit allen Sinnen

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

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

Was brauchen SIE speziell? Hier kann zunächst jeder einen Plan machen, was für ihn persönlich das Jahr über gesammelt und angesetzt werden müsste, um für alles gerüstet zu sein. Was ist es überhaupt, was da heilt? Das Wesen? Das ätherische Öl? Wirkstoffe? Es gibt einen Überblick über die wichtigsten und häufigsten Heilkräuter, unter anderem gegen Erkältung, Pickel und Gicht, fürs Immunsystem und für die Verdauung sowie pflanzliche Antibiotika.

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 180,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 17BU01

**Mo 06.03.2017 bis Mi 08.03.2017 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

### GENUSS UND TRADITION – SEIT ÜBER 25 JAHREN

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



### HUTZEL – DIE BIO-VOLLKORN-BÄCKEREI

**BOCHUM-WEITMAR**  
Hättinger Str. 188  
Mo-Fr: 9-18 Uhr  
Sa: 8-13 Uhr  
Tel. 0234-450590  
[www.hutzelbrot.de](http://www.hutzelbrot.de)

**BACKSHOP IM BIO-HAUS**  
Hättinger Str 264  
Mo-Fr: 8-19 Uhr  
Sa: 8-14 Uhr

**BACKSHOP IM VEGGIHAUS**  
Kortumstr. 35  
Mo-Fr: 9-20 Uhr  
Sa: 9-18 Uhr  
Großes veganes Kuchen- und  
Snackangebot!

### MÄRKTE IN BOCHUM:

mittwochs und samstags 8-14 Uhr – Buddenbergplatz am Hauptbahnhof  
dienstags und freitags 8-14 Uhr auf dem Rathausplatz

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



NATURKOST  
ARTMANN

Seit 1991 täglich frisch.

*Wir feiern Geburtstag!*



Entdecke lecker Essen.

aufmerksam, liebevoll und heiter...

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



## Informationen zu Fortbildungen

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

Infos unter: **[www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)**



*Bewegung für die Seele*

**Praxis für  
Eurythmie-Therapie**

**Elvira Menne (M.A.)**

Alte Bahnhofstraße 22  
Tel.: 0234 / 3259494  
Termine nach Vereinbarung

## Figurentheater-Kolleg

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

### Traumberuf PuppenspielerIn ?!

Fortbildung Figurentheater  
Orientierungskurs

18.04. - 21.07.2017

#### EINZELKURSE

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



### Matrix Movement I - Basisseminar

Matrix Movement (MM) ist eine einfache Möglichkeit, den Weg zu mehr Wohlbefinden, Gesundheit, Lebensfreude und Lebensqualität zu ermöglichen. Wie wäre es, wenn dieses einfach und schnell gehen würde? Matrix Movement befreit Dich von alten Glaubenssätzen, Verstrickungen, alten Verbindungen, Traumata und negativ erlebten Ereignissen. Wie wäre es, wenn Du durch Rückverbindung mehr Vertrauen in Dein Leben zurückbringst und Deine eigene Matrix lebst? Im Basisseminar I erlernst Du, wie schnell und einfach es geht, sich mit der Matrix zu verbinden, wie Du sie für Dich selbst, beruflich oder für andere, nutzen kannst.

Inhalte:

- Vertraue Dir selbst und Deinen Fähigkeiten
- 2 Punkt Methode
- Die Leere - Wo kommt der nächste Gedanke her?
- Quantenheilung erleben - Mein Feld in dem ich lebe
- Verbindung zum Sammelpunkt aufbauen
- Schmerzkörper Anwendung - Körper und Organsysteme
- Innere Haltung und Wirbelsäule
- Die Selbstliebe und die eigene Begabung
- Zeitreisen durchführen
- Generationsthemen ablösen
- Praxisablauf einer MM Anwendung
- Die Selbstanwendung

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski, Wolfgang Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski, Dr.-C.-Otto-Str.

134, 44879 Bochum

Gebühr in EUR: 225,00 (ermäßigt 210,00)

Dauer: 17 Kursstunden

Kursnummer: 16FB10

**A: Sa 27.08.2016 — 10:00 bis 18:00 Uhr**

**So 28.08.2016 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

**B: Sa 05.11.2016 — 10:00 bis 18:00 Uhr**

**So 06.11.2016 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

**ERGOTHERAPIE**  **NEUROFEEDBACK**



**OLIVER ZIMMERMANN**

0234 61065626

[ergotherapie-zimmermann.de](http://ergotherapie-zimmermann.de)

Imbuschplatz 11  
(am Nordring)  
44787 Bochum

## Fortbildung Lebensberatung und Coaching (2.Jahr)

*Erweiterungs- und Vertiefungsjahr*

Dieses Vertiefungsjahr der Fortbildung richtet sich an Menschen, die das erste Jahr (vgl. Kurs 16FB09) absolviert haben oder vergleichbare Erfahrungen und Fähigkeiten mitbringen.

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

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

Ein kostenloses ausführliches Beratungsgespräch mit dem Kursleiter ist möglich (Tel.: 0234-3848340). Am Ende der Fortbildung kann ein Zertifikat erworben werden.

09.10.2016 Informationsveranstaltung zur Fortbildung  
Termine der Fortbildung nach Vereinbarung

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 980,00 (Ratenzahlung möglich)

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

Kursstunden, 9 Treffen (Kleingruppen-Coaching)

Kursnummer: 16FB08

**So 09.10.2016 — 11:00 bis 13:00 Uhr**



### Trauerbegleitung

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

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

Tel.: 0234 – 707328  
[kontakt@trauerbegleitung-bochum.de](mailto:kontakt@trauerbegleitung-bochum.de)  
[www.trauerbegleitung-bochum.de](http://www.trauerbegleitung-bochum.de)

## Entwicklung begleiten und kompetent führen

*Fortbildung für Klassenlehrer und Förderlehrer*

Beim Lernen geht es neben der Wissensvermittlung besonders auch um den Erwerb von Fähigkeiten, welche die Kinder darin unterstützen, nicht hinter ihrem Potenzial zurückzubleiben. Wenn aber Wahrnehmungsprobleme dazu führen, dass Inhalte nicht ausreichend erfasst werden, bedeutet es eine massive Beeinträchtigung des Lernens und der Lebensfreude überhaupt. Wo Lernprobleme sind, findet auch immer Entwicklung statt, wenn die Situation klar erfasst wird.

Das Besondere dieser Fortbildung ist, dass Ihnen neben Beurteilungskriterien für bestimmte Lernprobleme wie LRS, Dyskalkulie und Motivationsproblemen auch Möglichkeiten aufgezeigt werden, eine Brücke zu schlagen zwischen der Rückzugsneigung einzelner Kinder und deren individuellem Entwicklungsfortschritt. Förderlehrer und Klassenlehrer stärken gezielt ihren diagnostischen Blick und erweitern ihr Repertoire an Unterstützungsmöglichkeiten.

- D:** Der Lehrer als Führungskraft (Modul 3)
- E:** Lernstörungen unter dem Aspekt der Wahrnehmungsschwäche (Modul 1)
- F:** Steigerung von Motivation und Konzentration in der Schule - Emotionale, soziale und motorische Fähigkeiten als Voraussetzungen zur Aufmerksamkeitssteuerung (Modul 2)

Am Ende der Fortbildung kann ein Zertifikat erworben werden.

Leitung: Monika Kollwijn-von Herz

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

Bochum; E+F: Institut MEMO, Gathe 70, 42107 Wuppertal

Gebühr in EUR: je 195,00; D-F: 485,00

Dauer: je 18 Kursstunden

Kursnummer: 16FB06

**D: Do 20.10.2016 bis Fr 21.10.2016 — 09:00 bis 17:30 Uhr**

**E: Fr 04.11.2016 bis Sa 05.11.2016 — 09:00 bis 17:30 Uhr**

**F: Fr 18.11.2016 bis Sa 19.11.2016 — 09:00 bis 17:30 Uhr**

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

Neon Schilder Beschriftungen  
Entwurf Herstellung Montage  
mit Elektrozulassung  
Reparatur - Schnelldienst

Kohlenstraße 199-201, 44793 Bochum

# HENNERKES

Licht +  
Werbung

Fachbetrieb für Werbetechnik

## Fortbildung Lebensberatung und Coaching

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

Die Fortbildung umfasst mehrere Elemente:

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

**II.** Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis werden gefördert. Problematische Lebensmuster lösen sich Schritt für Schritt auf und Verwandlungsprozesse kommen in Gang, hin zu wesentlichen Lebensimpulsen, Herzenswünschen und Zielen.

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

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

Am Ende der Fortbildung kann ein Zertifikat erworben werden.

Termine: So: 23.10., 20.11., 11.12.2016, 15.01., 12.02., 12.03., 09.04., 07.05., 25.06.2017

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 980,00 (Ratenzahlung möglich)

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

Kursstunden, 9 Treffen (Kleingruppen-Coaching)

Kursnummer: 16FB09

**So 23.10.2016 bis So 25.06.2017 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

### Fortbildung zur Lehrkraft für Kreistanz

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

Diese Fortbildungsreihe richtet sich an Berufsgruppen aus dem Gesundheitswesen, dem Sport- und Fitnessbereich und an Menschen, die in Schulen, Kirchengemeinden oder anderen pädagogisch/therapeutischen Zusammenhängen arbeiten. Erwerb der Befähigung, Tänze inhaltlich und methodisch weiterzugeben.

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

Modul A gilt als Entscheidungswochenende für die Frage, ob man die gesamte Fortbildung belegen möchte und ob die Voraussetzungen für den weiteren Besuch der Fortbildung gegeben sind.

A: 24.02. bis 26.02.2017; B: 07.04. bis 09.04.2017

C: 07.07. bis 09.07.2017; D: 15.09. bis 17.09.2017

E: 24.11. bis 26.11.2017; F: 16.12. bis 17.12.2017

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

Leitung: Conny Foell

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

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

Dauer: 87 Kursstunden, 6 Wochenenden

Kursnummer: 17FB01

**Fr 24.02.2017 bis So 17.12.2017**



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](mailto:personalkreis.bochum@werkstaetten-gottessegen.de)

Christopherus-Haus  
**Werkstätten  
Gottessegen**  
gemeinnützige GmbH



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



## Wir Kinder der neuen Zeit

*Die neuen Chakren aktivieren*

Wir leben in einem Zeitabschnitt neuer Energien. Dies bringt einen Bewusstseinswandel mit sich, der unsere Sensibilität und Wahrnehmungskraft steigert. Wir und unsere Kinder reagieren auf die stetige Energieerhöhung mit Medialität - die Fähigkeit der „erweiterten Wahrnehmung“ durch sehr sensible Sinne. Die neue Zeit schwingt schneller und eröffnet uns neue-alte Energiemuster und feinere Frequenzen. Unsere Kundalini-Energie steigt und schwingt schneller. So bilden sich die neuen Energiewirbel/Chakren. Ich zähle mittlerweile 13 Leibes-Chakren, die in uns wirken. Gehen Sie mit mir auf Entdeckungsreise. Fühlen, üben und aktivieren Sie Ihre neuen Chakren. Bewusstsein wandelt.

- A:** Das Nabel-Chakra: Vitalität erwecken
- B:** Das Darm-Chakra: Vertraue Deinen Entscheidungen
- C:** Das Magen-Chakra: Lebensfreude will fließen
- D:** Das Thymus-Chakra: Bitte Mit-Gefühl
- E:** Das Zungen-Chakra: Das Herz auf der Zunge
- F:** Das Nasen-Chakra: Verwirkliche Dich selbst

Leitung: Simone Lorenz

Ort: Heilpraxis JETZT, Geschwister-Scholl-Str. 5, 58453 Witten

Gebühr in EUR: je 40,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 16201

- A: Mo 04.07.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**
- B: Mo 01.08.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**
- C: Mo 05.09.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**
- D: Mo 03.10.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**
- E: Mo 07.11.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**
- F: Mo 05.12.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

## Systemische Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode

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

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

Es können Einzel-, Familien- und Organisationsaufstellungen, Aufstellungen zu sozialen Fragen, zur Gemeinschaftsbildung und für die Erde durchgeführt werden. Die jeweiligen Themen können vor der Anmeldung erfragt werden. Für eigene Aufstellungen sowie bei persönlichen Anliegen bitte vorher mit der Kursleitung in Kontakt treten.

Bitte mitbringen: Kleinigkeit für das gemeinsame Pausenbüffet.

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: je 15,00 Seminarteilnahme; je 95,00 eigene

Aufstellung; je 35,00 Aufstellung zu sozialen Fragen

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 16101

**G: So 10.07.2016 — 14:00 bis 18:30 Uhr**

**H: So 14.08.2016 — 14:00 bis 18:30 Uhr**

**J: So 11.09.2016 — 14:00 bis 18:30 Uhr**

**K: So 09.10.2016 — 14:00 bis 18:30 Uhr**

**L: So 06.11.2016 — 10:00 bis 18:30 Uhr**

**M: So 11.12.2016 — 14:00 bis 18:30 Uhr**



**Annette Geersen**

Diplom-Pädagogin · Systemische Beraterin

Beratung · Supervision · Seminare  
Aus- und Fortbildungen

Praxis für Beratung und Supervision

Persebecker Str. 37 · 44227 Dortmund

Telefon: (0231) 77 86 19 · mobil: 0177 78 82 015

info@annettegeersen.de · www.annettegeersen.de

## Sinaloca®-Healing

*Erlebe die Matrix ... und heile Dich selbst!*

Das Wort Matrix kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Gebärmutter. Das heißt, hier entspringt alles Leben, sie ist unser nährendes Feld! Die Matrix ist unsere Quelle, die Quelle jeglicher Information, jeglichen Wissens und Lebens, das es auf Erden und im weiten Universum gibt. Für unser Leben ist es sehr hilfreich, sich dieser Quelle bewusst zu sein und mit ihr in Kontakt zu treten. Bewusst Sein geschieht im Hier und Jetzt.

Ich zeige Ihnen eine einfache, effiziente Übung, mit der Sie Ihr Bewusstsein aktivieren können. Sie erleben auch, wie Sinaloca® Healing funktioniert.

Sie haben nach dem Erlebnisvortrag die Gelegenheit, eine eigene Heilungsanwendung (gegen Gebühr) zu genießen.

Leitung: Simone Lorenz

Ort: Heilpraxis JETZT, Geschwister-Scholl-Str. 5, 58453 Witten

Gebühr in EUR: je 15,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 16202

**A: Mo 08.08.2016 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**B: Mo 10.10.2016 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**C: Mo 12.12.2016 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

## Wege einer erfüllenden Sexualität

Wir leben im Jahr 2016 und doch ist nach wie vor eine Art „Steinzeitsex“ weit verbreitet, in dem es um schnelle Entladung geht. Sexualität ist uns naturgegeben und doch ringen viele von uns damit, den eigenen Weg darin zu finden. Im Schnitt sind vielleicht ein Zehntel der Erwachsenen wirklich glücklich in ihrem Sexualleben. Wie kommt es? Welche Wege gibt es, um eine erfüllte, authentische Sexualität zu leben? Wie gelange ich von Scham zu Freude und Freiheit?

In meinem Vortrag möchte ich mit Ihnen diese Fragen bewegen. Dabei stelle ich neuere Erkenntnisse aus der Wissenschaft sowie traditionelles Wissen aus dem Osten und dem Westen vor und gehe auf geschichtliche, psychologische und körperliche Aspekte ein.

Leitung: Mari Sawada

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

Gebühr in EUR: je 15,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 16203

**A: Mo 08.08.2016 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

**B: Mo 21.11.2016 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

**Sinaloca®-Contact***Berühren • Bewegen • Befreien*

Berührung ist für uns Menschen extrem wichtig. Bewegung ist und schafft Energie. Befreien wir uns von alten auferlegten Verhaltensmustern, damit wir wieder echte Nähe fühlen und genießen können. Die Haut ist das Schlüssel-Organ, an dem unser Selbstbewusstsein und unsere Identität hängen. Forscher haben es entdeckt: Wenn eine Umarmung 20 Sekunden dauert, gibt es eine therapeutische Wirkung auf Körper und Geist. Der Grund ist, dass eine aufrichtige Umarmung das Hormon Oxytocin produziert, welches auch als Liebeshormon bekannt ist. Dieser Stoff hat viele positive Auswirkungen auf unsere körperliche und geistige Gesundheit. Er hilft uns zum Beispiel zu entspannen, uns sicher zu fühlen und unsere Ängste zu beruhigen. Unser vegetatives Nervensystem entspannt jedes Mal, wenn wir jemanden im Arm halten, ein Kind wiegen oder ein Tier streicheln. Die Methode Sinaloca®-Contact versetzt uns in die Lage, unser Bedürfnis nach „Herzensberührungen“ zu stillen. Seid neugierig, offen und abenteuerlustig. Zieht Euch bitte bequem an.

Leitung: Simone Lorenz

Ort: Heilpraxis JETZT, Geschwister-Scholl-Str. 5, 58453 Witten

Gebühr in EUR: je 20,00; A-C: 48,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 16204

**A: Mo 22.08.2016 — 18:00 bis 19:30 Uhr****B: Mo 26.09.2016 — 18:00 bis 19:30 Uhr****C: Mo 24.10.2016 — 18:00 bis 19:30 Uhr****Marc Iwaszkiewicz***Atemlehrer nach Dr. med. Parow**Musiker - Klangmasseur**Burnout Berater*

**Musik & Therapie Instrumente**  
**Atem-, Stimm- & Klंगाusbildungen**  
**Burnout Beratung & Klangmassagen**

**Tel. 0234 978 96 39****[www.Traumkraft.de](http://www.Traumkraft.de)****Bochum****Gesundheitscampus**

## Wege der weiblichen Sexualität

In der Sexualität liegt ein Quell der Kraft und Lebensfreude, doch ringen viele von uns damit, ihren eigenen Weg darin zu finden. Das kann sich wie folgt äußern: Ich möchte mich mehr meinem Partner öffnen, aber mein Körper weigert sich; ich wünsche mir ein Kind, aber fühle eine Blockade in mir; ich sehne mich nach einer tiefen Beziehung, aber etwas steht mir scheinbar im Wege ... Auch: Ich habe das Gefühl, da ist noch mehr zu erleben ...

So lade ich dich von Herzen ein zu einem heilenden Raum von Frauen für Frauen, in dem wir einander unterstützen, unsere eigene Sicht auf die Sexualität zu finden, darüber so zu sprechen und sie so zu leben, wie es uns wirklich entspricht.

Gesprächs- und Körperübungen in einem geschützten Frauenkreis.

Bitte mitbringen: Decke, Hausschuhe oder dicke Socken

Leitung: Mari Sawada

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

Gebühr in EUR: A: 30,00; B: 95,00

Dauer: A: 4 Kursstunden; B: 16 Kursstunden, 4 Treffen

Kursnummer: 16205

**A: Mo 22.08.2016 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**B: Mo 12.09.2016 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**Mo 10.10.2016 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**Mo 14.11.2016 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**Mo 12.12.2016 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

## Matrix Movement - Quantenheilung erleben

Matrix Movement ist eine einfache Möglichkeit, den Weg zu mehr Wohlfühlen, Gesundheit, Lebensfreude und Lebensqualität zu ermöglichen. Wie wäre es, wenn dieses einfach und schnell gehen würde? Matrix Movement befreit Dich von alten Glaubenssätzen, Verstrickungen, alten Verbindungen, Traumata und negativ erlebten Ereignissen. Wie wäre es, wenn Du durch Rückverbindung mehr Vertrauen in Dein Leben zurückbringst und Deine eigene Matrix lebst?

Matrix Movement schafft Zugang zum „Wahren Ich“. Den Raum in Dir, wo Dein göttlicher Bauplan abgespeichert ist. Der Zugang zum reinen Bewusstsein wird geöffnet und neue Informationen werden frei. Willkommen in der Welt der Möglichkeiten, um

- Deine Lebensqualität zu verbessern,
- mehr Gesundheit und mehr Leichtigkeit zu erlangen,
- eine erfüllte Partnerschaft zu finden oder zu leben,

- Deine kreativen und intuitiven Fähigkeiten zu erweitern,
- Deinen Wunsch nach finanzieller Unabhängigkeit zu erfüllen,
- Beziehungen mit den Mitmenschen harmonischer zu gestalten,
- Dein berufliches Potenzial neu zu strukturieren und voll auszu-schöpfen.

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski, Dr.-C.-Otto-Str.  
134, 44879 Bochum

Gebühr in EUR: je 15,00 (ermäßigt: 10,00)

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 16206

**A: Mi 24.08.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Mi 21.09.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**C: Mi 16.11.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## **Offene Übungsabende zur Vertiefung der Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation nach M.B. Rosenberg**

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

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

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

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

Leitung: Dorothea Heimann

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 16207

**A: Di 30.08.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**B: Di 27.09.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**C: Di 25.10.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**D: Di 15.11.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**E: Di 13.12.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

## Offener Glückscoaching-Abend

Sie haben dringende Lebensfragen, wollen Klarheit in sich selbst finden? An diesem Abend lade ich Sie ein, Ihre Fragen zu stellen. Ich helfe Ihnen, Ihre eigenen Antworten aus Ihrer Herzesebene zu finden. Ich gebe Ihnen wertvolle Impulse und helfe Ihnen, die Antwort in sich selbst zu finden. Zu lernen, sich und seiner eigenen Weisheit immer mehr zu vertrauen, die tief im Herzen und der Seele zu finden ist. Durch die offene Gruppe wird man auch von den Themen und Prozessen der anderen Teilnehmer inspiriert, denn die Gruppenzusammensetzung ist nie wirklich zufällig, sondern spiegelt oft unterschiedliche Aspekte der Teilnehmer wieder.

Leitung: Simone Gilles

Ort: Die Glückswerkstatt, Knoopstr. 9, 44795 Bochum

Gebühr in EUR: je 20,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 16208

**A: Do 01.09.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Do 01.12.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Focusing

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

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

**A+C:** Einführungsvortrag mit Gespräch

**B+D:** Kurs

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: A+C: je 10,00; B+D: je 60,00

Dauer: A+C: je 1 Kursstunde; B+D: je 9 Kursstunden, je 3 Treffen

Kursnummer: 16209

**A: Mo 05.09.2016 — 20:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Mo 19.09.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**Mo 03.10.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**Mo 17.10.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

- C: Mo 31.10.2016 — 20:00 bis 21:15 Uhr**  
**D: Mo 14.11.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**  
**Mo 28.11.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**  
**Mo 12.12.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Bochumer Psychodrama Salon

*Offene Abende*

Nehmen Sie sich ernst - spielen Sie: mit Ihren Möglichkeiten, mit Ihren Einstellungen, mit Ihren Entscheidungen - bei beruflichen oder privaten Veränderungen. Sie wechseln die Perspektive und machen neue Erfahrungen, entdecken unerwartete Handlungsmöglichkeiten und Lösungen, entwickeln flexibleres Verhalten, spüren wachsende Lebensqualität und Lebensfreude.

Das Psychodrama ist Anfang des 20. Jh. aus dem Kinderspiel und Stegreiftheater entwickelt worden. Es gehört zu den ältesten Verfahren der humanistischen Psychologie. Das szenisch-handelnde Grundprinzip lässt das innere Erleben der Spielenden auf der Bühne erscheinen, erleichtert den Blickwechsel mit unerwarteten Einsichten - auch in die eigene innere Wirklichkeit - und führt zu neuen Verhaltensweisen.

Leitung: Dr. Frank Sielecki

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 16109

- G: Di 06.09.2016 — 18:30 bis 21:30 Uhr**  
**H: Di 04.10.2016 — 18:30 bis 21:30 Uhr**  
**I: Di 01.11.2016 — 18:30 bis 21:30 Uhr**  
**J: Di 06.12.2016 — 18:30 bis 21:30 Uhr**  
**K: Di 10.01.2017 — 18:30 bis 21:30 Uhr**



**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**



## 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. Dies kann er ganz unmittelbar im Kreis von Männern erleben, die ihm gleichen und ihn achten. In unserer Entwicklung zum Mann fehlte uns oft der Kontakt zum Vater oder älteren weisen Männern (Mentoren), die uns das Männliche erfahrbar und begreifbar machten.

Der Begriff Heldenreise stammt aus der Mythologie und ist ein Bild für eine dem Menschen innewohnende Entwicklungsbewegung: Er verspürt einen Impuls, einen Ruf, folgt ihm und macht sich auf den Weg durch alle Höhen und Tiefen seines Lebens, um zum Wesentlichen zu gelangen.

Inhalte:

- 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.

Wir arbeiten mit der Qualität des Kreises, Erforschen in Übungen das, was uns berührt und beschäftigt, erleben kraftvolle Männlichkeit, aktive Meditationen und Stille.

Axel Schmidt informiert zudem umfangreich über die Seminarreihe „Die Heldenreise des Mannes“ (<http://www.zipat.de/HELDENREISE-DES-MANNES.45608.html>).

Leitung: Axel R. Schmidt

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 16220

**Do 08.09.2016 — 19:00 bis 21:30 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

verletzliche 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 Termin kann als Offener Abend einzeln besucht werden.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 16210

**A: Do 08.09.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**B: Do 06.10.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**C: Do 17.11.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**D: Di 06.12.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

# 20. Höntroper Töpfermarkt

Töpfe aus Meisterhand

**24. & 25. SEPTEMBER 2016**



Samstag 11-19 Uhr

Sonntag 11-18 Uhr

Im Park der

## Villa Baare

(Waldorfkindergarten)

Reiterweg 13 - 44869 Bochum Wat.-Höntrop

## Charakterstrukturen

*Auswirkungen von Erfahrungen der Kindheit erkennen und integrieren*

In diesem Seminar geht es um die Auswirkungen frühkindlicher Erfahrungen auf Ihr Leben und deren Heilung und Integration.

Bestimmte Arten von Erfahrungen können unser Potential schwächen, voll in der Welt zu leben und glücklich zu sein. Der Grund dafür liegt in der Tatsache, dass wir - in Reaktion auf diese frühkindlichen Erfahrungen - Muster entwickeln, um unser seelisches und körperliches Überleben zu sichern und unser liebendes Herz zu schützen. Als Erwachsene behalten wir diese Reaktionsmuster bei. Sie bestimmen unser Verhalten, unsere Überzeugungen, Empfindungen, Gefühle und unsere Körperlichkeit. Diese Muster und ihre einschränkenden Auswirkungen auf unser heutiges Leben zu erkennen und umzuwandeln, hilft uns, wieder mit unserem ursprünglichen Sein in Kontakt zu kommen, unsere Kraft, unsere Freude und unser eigentliches Potential zu leben.

Ein verlässlicher Partner in diesem Prozess der Befreiung, der Umwandlung und Integration ist unser Körper. In dessen „Feld“ sind all unsere biographischen Erfahrungen enthalten. Als Gefäß unserer Empfindungen, Gefühle und Erinnerungen hilft er uns, Blockierungen unserer Lebensenergie wahrzunehmen, zu erforschen und aufzulösen.

Im Seminar verknüpfen wir theoretisches Wissen mit Übungen zur Körperwahrnehmung und Selbsterforschung, die Ihnen unmittelbar helfen, Ihre individuellen Reaktionsmuster zu erkennen, damit einhergehende Blockierungen aufzuspüren und liebevoll zu lösen.

Leitung: Ulrike Fehling

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

Gebühr in EUR: 90,00

Dauer: 12 Kursstunden, 3 Treffen

Kursnummer: 16211

**Do 22.09.2016 — 18:30 bis 21:30 Uhr**

**Do 27.10.2016 — 18:30 bis 21:30 Uhr**

**Do 01.12.2016 — 18:30 bis 21:30 Uhr**

## Offene Intuitionsrunde

Wir haben oft viele Fragen bezüglich unseres Lebens, bei denen wir unsicher sind, was genau der richtige Weg ist. Wir haben oft unterschiedliche Stimmen in uns, die uns verwirren und bei denen wir nicht genau wissen, ob es eine Herzensintuition ist oder ob es eher aus unserer Angstschwingung heraus entsteht.

Die Intuitionsrunde bietet die Möglichkeit, einerseits seine Intuition zu trainieren und andererseits von der Intuition der anderen zu profitieren sowie seine eigene Intuition mit der der anderen abzugleichen. Das bringt mehr Sicherheit darin, seiner eigenen Intuition zu vertrauen als auch die Möglichkeit, durch die Antworten und Ideen der anderen neue Einsichten zu gewinnen. Damit dies gelingt, gibt es einige Dinge zu beachten, die am Anfang der Intuitionsrunde erläutert werden. Durch praktische Übungen wird den Teilnehmern geholfen, sich in einen Zustand zu versetzen, in dem es einfach ist, sich für seine Intuition zu öffnen. Wichtig ist bei allem, einfach ohne Druck frei werden zu lassen, was in solchen Momenten aus unserer Herzensweisheit aufsteigen will und ein spielerischer Umgang damit.

Leitung: Simone Gilles

Ort: Die Glückswerkstatt, Knoopstr. 9, 44795 Bochum

Gebühr in EUR: je 20,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 16212

**A: Do 06.10.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Do 03.11.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Warum treffe ich immer den „falschen“ Partner?

Warum entpuppt sich der neue Partner nach kurzer Zeit als Ebenbild des Verflössenen? Was können Sie daraus lernen?

Alltag, Stress, verletzte Gefühle, Prägungen aus der Kindheit, Enttäuschungen oder unterschiedliche Vorstellungen sind einige Beispiele, die Partnerschaften sehr belasten können. Diese Einflüsse nehmen die Meisten unbewusst mit in die neue Beziehung. Entdecken Sie Ihre persönlichen Blockaden, die Sie immer wieder beeinflussen. Der Schlüssel zu einer erfüllenden Partnerschaft ist respektvoller Umgang miteinander und ehrliche verständnisvolle Kommunikation.

Es ist möglich zu lernen, den Partner so zu lassen, wie er ist, und sich gleichzeitig gemeinsam weiter zu entwickeln. Leichte Übungen und die goldenen Regeln der Partnerschaft warten auf Sie, damit Sie endlich den „Richtigen“ finden.

**A:** Vortrag

**B:** Workshop

Leitung: Michael Hütten

Ort: Heilpraxis JETZT, Geschwister-Scholl-Str. 5, 58453 Witten

Gebühr in EUR: A: 20,00; B: 100,00

Dauer: A: 3 Kursstunden; B: 8 Kursstunden

Kursnummer: 16213

**A: Di 11.10.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Sa 22.10.2016 — 11:00 bis 18:00 Uhr**

## Abnehmen mit Herz und Verstand

Trotz vieler Diäten, trotz Sport und trotz Verzicht fällt es den meisten Menschen sehr schwer abzunehmen. Das liegt daran, dass die bekannten Strategien lediglich den Verstand ansprechen und die Gefühle nicht beachten. Viele Menschen essen ohne Hunger, um ein Gefühl zu beseitigen oder zu besänftigen. Dieses so genannte emotionale Essen ist der Grund für die übermäßige Nahrungsaufnahme. Wenn die Ursache des Essens entdeckt und gelöst wird, dann reduziert sich das Gewicht durch diese Veränderung. Denn das Gewicht ist nicht die Ursache des Problems, sondern die Folge.

Haben Sie den Mut, eingefahrene Wege zu verlassen und nach und nach wieder sich und Ihrem Körper vertrauen zu lernen. Dann finden Sie ohne einschränkende Vorschriften zu Ihrem Wunschgewicht.

**A:** Vortrag

**B:** Workshop

Leitung: Michael Hütten

Ort: Heilpraxis JETZT, Geschwister-Scholl-Str. 5, 58453 Witten

Gebühr in EUR: A: 20,00; B: 100,00

Dauer: A: 3 Kursstunden; B: 8 Kursstunden

Kursnummer: 16214

**A: Di 18.10.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Sa 29.10.2016 — 11:00 bis 18:00 Uhr**

## Glücklich als Paar leben

Eine Partnerschaft wird im Alltag immer wieder aufs Neue auf die Probe gestellt. Der Stress im Beruf wird mit nach Hause gebracht, die Erziehung der Kinder gestaltet sich schwierig oder unterschiedliche Vorstellungen vom Leben sind einige Gründe, warum die Partner nicht mehr glücklich sind. Verletzte Gefühle, Unzufriedenheit und Enttäuschungen gewinnen immer mehr die Oberhand und die Liebe verblasst zwischen den Herausforderungen des Alltags.

Eine erfüllende Partnerschaft ist tägliche Arbeit, sie entsteht nicht von selbst. Der Schlüssel dazu ist respektvoller Umgang miteinander und ehrliche verständnisvolle Kommunikation. Reden Sie über Ihre Wünsche und Bedürfnisse und lassen Sie den Partner so, wie er ist, damit Sie wieder eine erfüllte und glückliche Beziehung leben können.

**A:** Vortrag

**B:** Workshop

Leitung: Michael Hütten

Ort: Heilpraxis JETZT, Geschwister-Scholl-Str. 5, 58453 Witten

Gebühr in EUR: A: 20,00; B: 100,00

Dauer: A: 3 Kursstunden; B: 8 Kursstunden

Kursnummer: 16215

**A: Do 20.10.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: So 30.10.2016 — 11:00 bis 18:00 Uhr**

## Die Macht der inneren Bilder

*Mit Reality Choice frei werden, seine eigene Realität zu wählen*

Die neu entwickelte Prozessmethode Reality Choice bietet die Möglichkeit, in drei Schritten zu erlernen, bewusst seine eigene Realität zu wählen. Viele Menschen erleben immer wieder bestimmte gleiche negative Dinge im Leben, obwohl andere so etwas nie erleben. Das ist kein Zufall. Wer tiefer in die Geheimnisse des Lebens eintaucht, versteht, dass jeder seine eigene, individuelle Realität wählt.

Der erste Schritt des Reality Choice ist das Auflösen von Blockaden, Hindernissen in der gegenwärtigen Realität. Dieser Schritt wird im Grundseminar vermittelt. In einem besonderen Bewusstseinszustand arbeiten wir mit inneren Bildern zu einem bestimmten Thema oder einer Situation, die Problemgefühle und unbefriedigte Bedürfnisse enthalten.

Im Aufbau-Seminar wird im zweiten und dritten Schritt gelernt, die alte Realität zu verlassen, in einen neutralen, glücklichen und friedlichen Quellzustand zu gehen und anschließend im Einklang mit unserem höheren Selbst aus diesem Zustand eine neue Realität zu wählen.

Im Alltag bewirkt der gesamte Prozess des Reality Choice, dass wir alle auftauchenden Gefühle und Bedürfnisse zulassen und transformieren können, ohne irgendetwas zu bekämpfen. Dies ist ein heilsamer Prozess, sein Leben freier, freudiger und friedlicher zu leben.

**C:** Grundseminar

**D:** Aufbauseminar

Leitung: Simone Gilles

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

Gebühr in EUR: je 140,00

Dauer: je 14 Kursstunden

Kursnummer: 16121

**C: Sa 29.10.2016 bis So 30.10.2016 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

**D: Sa 26.11.2016 bis So 27.11.2016 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## Entdecke den geheimen Pfad deiner Seele

Jede Seele hat einen eigenen Lebensplan, mit dem sie auf die Erde gekommen ist. In unserem Alltagsbewusstsein haben wir wenig bewussten Zugang zu diesem Lebensplan. Unsere Seele gibt uns aber deutliche Hinweise, an denen wir indirekt wahrnehmen können, wie wir am besten diesem Pfad folgen, damit unser Leben im Einklang mit ihm ist.

In diesem Seminar geht es darum zu erlernen, diesen Pfad zu erkennen und ihm zu folgen. Durch Intuitionstraining und Übungen, bei denen wir lernen, die verschiedenen Energien in Möglichkeiten und Situationen des Lebens wahrzunehmen, trainieren wir, die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Leitung: Simone Gilles

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

Gebühr in EUR: 70,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 16216

**Sa 12.11.2016 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## Von der äußeren zur inneren Wahrnehmung

Unsere fünf Sinne sind unsere Tore, mit denen wir uns unsere Welt erschließen. Diese fünf Sinne bringen uns in Kontakt mit dem, was es außerhalb von uns zu erfahren gibt. Gleichzeitig begrenzen sie uns und unser Weltbild, denn in uns gibt es noch weitere Möglichkeiten, die Welt um uns herum zu erfahren und damit unseren Horizont zu erweitern.

In diesem Workshop besteht die Möglichkeit, mehr über die unterschiedlichen Wahrnehmungsmöglichkeiten zu erfahren, die in uns schlummern, und diese zu wecken und zu erproben. Dies unterstützt uns, unser ganzes Potential als Menschen zu entfalten.

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: 45,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 16217

**Do 15.12.2016 — 18:30 bis 21:30 Uhr**

## **Bin ich glücklich?**

Stellen Sie sich diese Frage und horchen Sie in sich hinein. Welche Gedanken und Gefühle kommen hoch? Gemeint ist tatsächlich glücklich, nicht zufrieden! Wer sich diese Frage stellt und ehrlich beantwortet, erhält das Potenzial zur Veränderung.

Was bedeutet für mich glücklich sein? Was kann ich tun, damit ich glücklicher werde? Was zaubert mir ein Lächeln ins Gesicht? Wobei vergesse ich die Zeit?

Das sind Fragen, die uns weiterhelfen, unserem Glück auf die Spur zu kommen. Glücklichein hat mit der Kultivierung und Förderung von guten Gefühlen zu tun. Es setzt Selbstvertrauen, Selbstannahme und Selbstbewusstsein voraus. Der Alltag hält uns allzu oft gefangen, der Alltagstrott und das Funktionieren-Müssen stehen auf der Tagesordnung.

Probleme und Krisen jedoch lassen uns aufhorchen und Gegebenes hinterfragen. Krisen sind also immer eine Chance, etwas in unserem Leben zu verändern. Verlassen Sie Ihre eingefahrenen Strukturen, kommen Sie aus Ihrer Komfortzone heraus. Entdecken Sie Ihr Leben: selbstbestimmt, frei und glücklich!

## **Wir bieten in unserer Heilpraxis folgende Themen an:**

- Sinaloca®-Glückstraining – es darf leicht sein
- Abnehmen mit Herz und Verstand – einfach so
- Kreatives Stressmanagement® – wer wagt, gewinnt
- Gesund durch Trinken – mehr Energie mit Wasser
- Familienaufstellungen – Lösungen sichtbar machen
- Matrix-Energetik® – wer's kann, hat's leicht
- Burnout-Prävention – Wege aus der Krise
- Resilienz – die Kraft aus der Krise

## **Jetzt ... wann sonst?**

---

**Therapeutenausbildungen und -fortbildungen  
Betriebliches Gesundheitsmanagement  
Einzelcoaching & -betreuung · Gruppenkurse**

---





TEAM 7

**baum im raum**  
NATÜRLICHE WOHNKONZEPTE



Für ein Zuhause ohne Kompromisse: Wir bringen Ökologie und Design in Einklang.

Entdecken Sie nachhaltige Einrichtungsideen rund um elegante Massivholzmöbel, unbelastete und allergikerfreundliche Bettwaren und ergonomische Sitzmöbel.

Wir nehmen uns Zeit für Sie!

Hedwigstr. 5-9  
44809 Bochum

Tel.: 0234 51877

Di-Fr 10.00-18.00

Sa 10.00-14.00

[www.baum-im-raum.de](http://www.baum-im-raum.de)



## Architekt und Bauherrengemeinschaft

Die Planung eines Neu- oder Umbaus für eine Gruppe von Menschen, die ein gemeinsames Wohnprojekt wagen wollen, stellt an die ausführenden Architekten und Bauleiter ganz besondere Anforderungen und setzt ein hohes Maß an Kompetenzen voraus, die in anderen Bauvorhaben eine eher untergeordnete Rolle spielen. Dieser Abend wird dem besonderen Vorgehen in der Planung gewidmet sein, das einerseits den Gruppenwillen der Baugemeinschaft einbezieht, andererseits aber einen überschaubaren Rahmen an Verlässlichkeit gegenüber Verabredungen und Planungsgrundlagen bietet.

Leitung: Christoph Jaenicke

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 16218

**Do 15.09.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

# KLIMA SCHÜTZEN UND ENERGIE SPAREN

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

UMWELTFREUNDLICHE HAUSTECHNIK  
SOLARANLAGEN FÜR STROM UND WÄRME  
REGENWASSERANLAGEN



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

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

## Schimmel in der Wohnung - was nun?

Viele kennen dieses Problem und müssen sich auf die Suche nach Möglichkeiten der Abhilfe und nachhaltigen Entfernungsmöglichkeiten begeben.

In Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Ökobau Ruhr freuen wir uns, zu diesem Thema einen Experten gewonnen zu haben, der über typische Ursachen und mögliche Gesundheitsgefährdungen aufklärt. Darüber hinaus werden Ratschläge und praktische Tipps gegeben, wie ein Schimmelpilzschaden zu beseitigen ist und weiterer Befall vermieden werden kann.

Leitung: Frans Heinrich Ohlenforst

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 16219

**Do 06.10.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**



**Familien- und  
Krankenpflege  
Bochum**

- ✓ **PFLEGE**
- ✓ **BETREUTES WOHNEN**
- ✓ **MENÜSERVICE**

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



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!

## Die persönlichen Wohnfarben entwickeln

In diesem Seminar kreieren Sie Ihre persönlichen Farbtöne für alle Einrichtungsbelange. Sie haben die Möglichkeit, sich dem Thema Farbe durch Ausprobieren anzunähern, indem Sie Ihre persönlichen Farbtöne frei und intuitiv mischen.

Im Theorieteil lernen Sie, wie Sie Ihre Farbtöne ansprechend kombinieren können. Am Ende des Seminars haben Sie Ihre eigene, Hersteller-unabhängige Farbkollektion, die Ihnen bei der weiteren Einrichtung und Gestaltung Ihrer Wohnung wertvolle Orientierung bietet. Da sich individuelle Farbvorlieben nur langsam verändern, ist Ihre Farbkollektion über einen langen Zeitraum passend für Sie.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung, Sie arbeiten mit Acrylfarben, die sich nicht aus der Kleidung herauswaschen lassen.

Leitung: Sabine Rottschy

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

Gebühr in EUR: 50,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 16221

**Do 10.11.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

## Wohnprojekte stellen sich vor

Das Kursangebot im Rahmen des Themenbereichs „Neue Wohnformen“ versteht sich als Anregung und Hilfe, um eigene Ideen und Wünsche in der alternativen Gestaltung rund um das Thema Wohnen weiter zu entwickeln und umzusetzen. Zur Orientierung - und um Mut zu machen - werden sich an diesem Abend drei verschiedene Wohnprojekte vorstellen. Neben einer Mehrgenerationenwohnanlage, die seit 2010 im Süden von Herne als Passivhaus und barrierefrei an die Mieter übergeben wurde, stellen die Frauen des Beginenhofs in Kornharpen ihre moderne Art des schon seit dem Mittelalter erprobten gemeinsamen Wohnens vor. Das dritte Projekt ist ebenfalls ein Mehrgenerationenprojekt in Hattingen, dessen Verein im Wohnviertel kulturelles Leben zwischen den Generationen ermöglichen und im Sinne des bürgerschaftlichen Engagements wirken will.

Leitung: Christoph Jaenicke

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 16222

**Do 24.11.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Waldführung - Ein Streifzug durch die Natur

Unsere Vorfahren lebten im Einklang mit der Natur. Der natürliche Rhythmus der Erde, Tag und Nacht, sowie die Jahreszeiten bestimmten ihr Leben. Sie hatten Kontakt zu den Pflanzen und Tieren, die für sie Nahrung und Heilmittel waren. Der „zivilisierte“ Mensch fühlt sich dagegen der „Natur“ nicht zugehörig und nicht mehr verbunden mit der Erde.

Auf unserem Streifzug durch die Natur gehen wir der Frage auf den Grund, warum das so ist, seit wann es so ist, und ob es überhaupt stimmt, dass der Mensch von der Erde und damit von der Schöpfung getrennt ist. Wir können lernen, wie wir uns mit den Tieren und Pflanzen im Wald verbinden können. Sei gespannt auf einen Streifzug voller Überraschungen.

Der Kurs richtet sich an große und kleine Menschen, die in der Natur mehr sehen, als einen Ort zum Anschauen und Spaziergehen.

Bitte mitbringen: Witterungsg geeignete Kleidung für Querfeldeinläufe und einen Imbiss für ein kleines Picknick.

Leitung: Joachim Welz

Ort: Sternwarte, Blankensteiner Str. 200a, 44797 Bochum

Gebühr in EUR: je 45,00; Kinder bis 12 Jahre: je 10,00

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 16223

**A: Sa 17.09.2016 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

**B: Sa 22.10.2016 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

## Kraftplätze in Haus und Garten

*Gestaltung und Nutzung eines persönlichen Kraftplatzes*

Kraftplätze sind Orte, um sich zu entspannen, neue Energien zu tanken oder in Kontakt mit höheren Wirkungskräften zu kommen. Zu allen Zeiten haben Menschen für sich Kraftplätze gestaltet und es gibt auch bei uns Traditionen, um Orte zu einem Kraftplatz werden zu lassen.

Bei einer Kraftplatzgestaltung wird durch gezielte Auswahl eines bestimmten Ortes und seiner Gestaltung ein Resonanzort für ein persönliches Ziel oder ein Thema geschaffen. Über die Gestaltung eines persönlichen Kraftplatzes besteht die Möglichkeit auch auf feinstofflicher Ebene eine Unterstützung für die persönlichen Ziele und Wünsche zu bekommen.

Ziel in diesem Seminar 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: 60,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 16224

**Sa 24.09.2016 — 10:00 bis 17:30 Uhr**

## **Die Beziehung zur Gaia als Schöpferin des Lebens neu entdecken**

Vortrag von Marco Pogacnik, Unesco-Künstler für den Frieden.

In Kooperation mit den berufsbegleitenden Kursen für Waldorfpädagogik Ruhrgebiet e.V. ([www.waldorfaedagogik-ruhrgebiet.de](http://www.waldorfaedagogik-ruhrgebiet.de)) und in Zusammenarbeit mit dem Geomantiarbeitskreis Ruhrgebiet.

Leitung: Marko Pogacnik

Ort: Hiberniaschule, Holsterhauser Str. 70, 44652 Herne

Gebühr in EUR: 10,00 (für Teilnehmer von 16226 kostenlos)

Dauer: 2 Kursstunden

Kursnummer: 16225

**Fr 07.10.2016 — 19:30 bis 21:00 Uhr**



## **Berufsbegleitende Kurse**

*für Waldorfpädagogik  
Ruhrgebiet e.V.*

**Anthroposophie**

**Waldorfpädagogik**

**Heilpädagogik**

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

Holsterhauser Str. 70, 44652 Herne,

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

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

## Werkstatt zur Rückverbindung mit der Kraft des Lebens

Die schnelle Erwärmung des Planeten ist ein dringender Ruf an uns, unsere Herzen und unser Bewusstsein der mehrdimensionalen Erde zu öffnen. Dadurch können wir die reichlich vorhandenen Möglichkeiten ergreifen, um das Leben der Erde sich weiter entwickeln zu lassen.

Wir werden an bestimmten Orten in der Umgebung von Herne an der Wiederverbindung mit der Kraft und Schönheit des Lebens wirken und Erfahrungen sammeln. In diesem Seminar werden entsprechende Gaia-Touch-Übungen und Imaginationen gelehrt und praktiziert werden.

In Kooperation mit den berufsbegleitenden Kursen für Waldorfpädagogik Ruhrgebiet e.V. ([www.waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de](http://www.waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de)) und in Zusammenarbeit mit dem Geomantiearbeitskreis Ruhrgebiet. Bitte wettergerechte Kleidung berücksichtigen.

Leitung: Marko Pogacnik

Ort: Hiberniaschule, Holsterhauser Str. 70, 44652 Herne

Gebühr in EUR: 160,00 inkl. Vortrag Kursnr. 16225

Dauer: 18 Kursstunden

Kursnummer: 16226

**Sa 08.10.2016 — 09:00 bis 18:00 Uhr**

**So 09.10.2016 — 09:00 bis 16:00 Uhr**

## Labyrinth als Wege zur Mitte

*Anwendung und Mystik der Labyrinth*

In fast allen Kulturen dieser Erde waren Labyrinthformen bekannt. Labyrinth wurden oft für rituelle Handlungen, als Schutzsymbol oder zur Markierung eines Erkenntniswegs eingesetzt. Die universelle Essenz der Labyrinth liegt in ihrer grundlegenden Einfachheit - es führt immer nur ein Weg zur Mitte - als auch in seiner spirituellen Wirkung als Weg zur inneren Mitte.

An diesem Abend steht vor allem die emotionale und spirituelle Wirkung bei der Benutzung von begehbaren Flächenlabyrinth im Vordergrund. Im Praxisteil besteht für alle Teilnehmer die Möglichkeit, ein begehbare Labyrinth selber auszuprobieren. Darüber hinaus werden die Grundregeln zum Erstellen eines Labyrinth vermittelt und praktisch umgesetzt. Im Vortrag stehen - neben den unterschiedlichen kulturellen Ursprüngen - die Vielfalt der kulturhistorischen Labyrinth und deren jeweiligen Wirkungsprinzipien in der Anwendung im Vordergrund. Dabei werden neben einigen Beispielen begehbare Labyrinth in unserer Region auch die wichtigsten geomantischen Regeln zur Anlage eines Flächenlabyrinth vorgestellt.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 30,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 16227

**Mi 26.10.2016 — 18:30 bis 21:30 Uhr**

## **Geomantie als ein Weg der Heilung für Mensch und Erde**

Wie oben so unten, wie im Außen, so im Innen, wie im Kleinen, so im Großen. Aus geomantischer Sichtweise ist die Erde wie der Mensch ein lebendiges Wesen. Die Erde verfügt über ähnliche Strukturen wie der Mensch und die Erde trägt nicht nur den Menschen als solchen, sondern auch seine Themen mit. Die Arbeit mit oder an Orten der Erde weist den Menschen gleichzeitig auch immer auf seine eigenen Probleme, Konflikte und Themen hin. Eine geomantische Arbeit an der eigenen Wohnung oder dem eigenen Haus ist auch immer eine Arbeit an den eigenen Themen.

An diesem Abend wird diese Art der geomantischen Arbeit vorgestellt. An konkreten Beispielen können die Teilnehmer unter Anleitung diese Arbeitsweise selber erfahren.

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: 10,00

Dauer: 2 Kursstunden

Kursnummer: 16228

**Do 24.11.2016 — 19:30 bis 21:00 Uhr**

 **KOLPING**  
BOCHUM *Hotel*

**Ihr Hotel im Herzen  
von Bochum**



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



## Werkstattgemeinschaft für meditative Forschung

Dieser Kurs baut inhaltlich auf der Arbeit der Anthroposophischen Meditationswerkstatt Bochum-Witten auf (s. u. Kursnr. 16230).

Teilnahme nur nach vorheriger Vereinbarung.

Kontakt: Erwin Herrmann, Tel. 02302-699262

Termine: 28.08., 25.09., 16.10., 13.11., 04.12.2016

Leitung: Christof Lindenau

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 20 Kursstunden, 5 Treffen

Kursnummer: 16229

**So 28.08.2016 bis So 04.12.2016 — 09:30 bis 13:00 Uhr**

## Ideologie und Imagination

*Übungen zur meditativen Selbsterziehung des Menschen*

Zu der Kultur einer Begegnung von Mensch zu Mensch gehört, den anderen Menschen zu verstehen und von ihm verstanden zu werden. Oder mindestens beides zu wollen. Diese Kultur ist heute - wenn auch oft unbemerkt - in immer schnellerem Schwinden. Auch die ständige Beschwörung der - selbstverständlich notwendigen - „gleichen Augenhöhe“ hilft da nicht. Die Frage ist unter anderem ja gerade, wie diese denn erreicht werden kann!

Innerhalb des beabsichtigten Einarbeitungs-kurses wollen wir uns vor allem drei Fragen stellen. Und sie meditativ ühend zu beantworten suchen:

- Wie weit kommen wir von uns selbst los, wenn wir uns andächtig auf die Vorstellungen konzentrieren, zu welchen die Worte uns anregen?
- Wie weit werden wir für einen in solchen Wort-Wahrnehmungen verborgenen Inhalt empfänglich, wenn wir die Vorurteile überwinden, die wir aus unserem bisherigen Leben mitbringen?
- Und wie weit gelingt es uns, wach zu werden und zu bleiben, wenn wir uns auf diese Weise mit einer übersinnlichen Welt verbinden, die sich - möglicherweise ihm unbewusst - in den Worten eines anderen Menschen spiegelt?

Leitung: Christof Lindenau

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 14 Kursstunden, 7 Treffen

Kursnummer: 16230

**Mo 05.09.2016 bis Mo 17.10.2016 — 19:30 bis 21:00 Uhr**

## Das Kronen-Chakra

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

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

Leitung: Hartmut Lohmann

Ort: Seminarzentrum Your Buddha, Herner Str. 97, 44791 Bochum  
Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 16140

**F: Do 01.09.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

## 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. Erfahren Sie mehr über das Thema und das Chakra der Liebe.

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

Leitung: Hartmut Lohmann

Ort: Seminarzentrum Your Buddha, Herner Str. 97, 44791 Bochum  
Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 16129

**G: Do 22.09.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

## Die 12 Chakren

*Die Energiezentren unseres Körpers öffnen*

Die Hauptorgane unseres Energiefeldes sind die Chakren. Wir können uns selbst und unsere Umgebung nur über die Chakren erleben, die - mit unserem Drüsensystem und unseren Organen verbunden - für all unsere Gefühle und Regungen sorgen.

Sie können geöffnet und geschlossen sein. Sind Chakren geschlossen, verlieren wir die Wahrnehmung für uns selbst und unsere Umgebung wird immer mehr reduziert. Je mehr Chakren geöffnet sind, desto kräftiger wird mein Energiefeld. Ich stehe bewusster im Leben, bekomme Vertrauen zu mir selbst.

An jedem Abend beschäftigen wir uns mit einem der 12 Chakren. Wir befassen uns mit dem Thema des entsprechenden Chakras und Sie lernen es im Einzelnen kennen. Wir lernen es zu öffnen und erfahren etwas über die Verbindung zu den Hormonen und Organen. Mit dieser Arbeit öffnen wir die Fenster unseres Energiefeldes und lassen frische Luft herein. Wir sehen und hören unsere Umgebung neu und werden frei und bewusst. Alte Gewohnheiten können wir loslassen, das Leben erscheint in neuem Licht.

**A:** Wurzel-Chakra

**B:** Sexual-Chakra

**C:** Nabel-Chakra

Leitung: Renate Schneider

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

Gebühr in EUR: je 20,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 16231

**A: Do 29.09.2016 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

**B: Do 10.11.2016 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

**C: Do 08.12.2016 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

## Kraft im Alltag

*Energiewochenende*

Immer wieder passiert es: Sie fühlen sich ausgelaugt, überfordert, fremdbestimmt. Sie tun Ihre Pflicht, aber das bereitet Ihnen nicht wirklich Freude. Sie haben das Gefühl, in einem Hamsterrad zu stecken und nicht heraus zu kommen. Sätze wie: „ich würde ja gerne, aber ...“ bestimmen Ihr Leben. Warum ist das so und was können Sie daran ändern?

An diesem Wochenende erfahren Sie, wie Ihr Energiefeld aufgebaut ist und wie es funktioniert. Durch dieses Verstehen, durch Körperenergieübungen und das Öffnen der Energiezentren Ihres

Körpers (Chakren) erhöhen Sie Ihre Energie und kommen wieder in Ihre Kraft, Entscheidungen fallen Ihnen leichter und vorhandene Blockaden können sich auflösen.

Leitung: Renate Schneider

Ort: Gemeindezentrum St. Pius, Werftstr. 25, 44628 Herne

Gebühr in EUR: 140,00

Dauer: 12 Kursstunden

Kursnummer: 16232

**Sa 22.10.2016 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

**So 23.10.2016 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

## Das Bauch-Chakra/Solarplexus-Chakra

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.

An diesem Abend wenden wir uns den Bedürfnissen und Wünschen zu, die nicht erfüllt wurden. Sobald wir uns diese Bedürfnisse wieder gestatten, öffnen wir uns der inneren Fülle. Wir dürfen endlich vollkommen glücklich sein, unschuldig wie das Kind, das wir einst waren.

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

Leitung: Hartmut Lohmann

Ort: Seminarzentrum Your Buddha, Herner Str. 97, 44791 Bochum

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 16132

**G: Do 27.10.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**



WACHSWERK

...Therapie mit Wärme!

**Bienenwachs und wärmende Wickel**

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

WACHSWERK

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

www.wachswerk.de · info@wachswerk.de

## Die Spielregeln unseres Lebens - Kosmische Gesetzmäßigkeiten und Urprinzipien

Unser Leben und die ganze Schöpfung sind durchdrungen von einer inneren Ordnung, die bestimmten Gesetzmäßigkeiten folgt. Diese Geistigen Gesetze sind ewig, aber kein Geheimnis mehr. Ihre Grundlage sind die sieben hermetischen Gesetze und ihre Erweiterung sowie die Urprinzipien der Kräfte. Sie werden auch Schicksalsgesetze genannt, denn Schicksale sind keine Launen des Zufalls oder der Natur. Diese universellen Wahrheiten gelten auf allen Ebenen und in allen Bereichen. Niemand kann sich ihnen entziehen. Sie sind die Spielregeln unseres Lebens. Die Kenntnis dieser Regeln versetzt uns in die Lage, unsere Sichtweise zu verändern und den Sinn unseres Lebens wiederzuentdecken, um unser wahres Selbst und unsere Bestimmung zu leben. So gesehen sind sie „not-wendiges“ Werkzeug zu einem sinnvoll erfüllten und glücklichen Leben.

Leitung: Eveline Haase

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

Gebühr in EUR: 25,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 16233

**Mi 02.11.2016 — 18:30 bis 20:45 Uhr**

## Das Hals-Chakra

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

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

Leitung: Hartmut Lohmann

Ort: Seminarzentrum Your Buddha, Herner Str. 97, 44791 Bochum

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 16133

**G: Do 17.11.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

## Heilenergetik und die Frage nach dem Sinn des Lebens

Wir alle tragen tiefe Sinnfragen in uns und sehnen uns nach den Antworten auf das „Woher“, „Wohin“ und „Warum“ des Lebens. Heilenergetik nach Stefanie Menzel kann dabei helfen, sich seinen Antworten zu nähern. Heilenergetik versucht ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass die Antworten auf alle Fragen und die Lösungen aller Probleme bereits in jedem von uns selbst liegen. Indem wir sensibilisiert werden für die Folgen unseres täglichen Fühlens, Denkens und Handelns, kommen wir wieder in Kontakt mit unserer Herzensenergie und unserem wahren Selbst.

Leicht nachvollziehbare Übungen helfen uns dabei, unsere persönliche Energie- und Wahrnehmungsfähigkeit zu erhöhen, wodurch unsere Selbsterkenntnisprozesse erleichtert werden und unsere Intuition gestärkt wird. „Sinnerfüllt“ zu leben heißt, gerne zu leben und mit sich selbst und seiner Herzensenergie liebevoll verbunden zu sein.

Leitung: Eveline Haase

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

Gebühr in EUR: 64,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 16134

**B: So 20.11.2016 — 11:00 bis 16:00 Uhr**

## Das Vital-Chakra

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

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

Leitung: Hartmut Lohmann

Ort: Seminarzentrum Your Buddha, Herner Str. 97, 44791 Bochum

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 16135

**G: Do 15.12.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

## **Qualitätszirkel Anthroposophische Medizin - Ruhr-Ärztekreis**

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

Auskunft/Kontakt: Hans-Josef Bomholt, Tel.: 0209-22012

Leitung: Hans-Josef Bomholt

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

Gebühr in EUR: Freiwilliger Beitrag erbeten

Dauer: 34 Kursstunden, 17 Treffen

Kursnummer: 16234

**Fr 26.08.2016 bis Fr 16.12.2016 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

## **Ayurvedische Küche mittags und abends**

Die Ernährung und die Verdauung sind entscheidende Faktoren unseres Wohlbefindens und unserer Gesundheit. Viele Gewürze aus der vedischen Küche werden inzwischen auch bei uns erforscht und als segensreiche Heilmittel vermarktet. Ingwer, Kurkuma, Bockshornklee, Koreander und vieles mehr hat Einzug in unseren Arzneischränk gehalten.

In diesem Seminar lernen wir, wie aus Nahrung ein Heilmittel wird und Gesundheit in der Küche hergestellt wird. Wir beschäftigen uns mit der Theorie der Ernährung und beziehen dabei auch die typspezifische Ernährung (gemäß der Konstitutionen Vata, Pitta und Kapha) mit ein. Dann lenken wir gemeinsam nach alter Tradition unsere Aufmerksamkeit und Tatkraft in die Zubereitung unserer Nahrung. In dieser Verbundenheit, Achtsamkeit und Wertschätzung genießen wir nun das gemeinsam zubereitete Mahl.

Leitung: Anita Duda

Ort: A+C-E: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum; B+F: Naturheilpraxis Anita Duda, Hattinger Str. 357, 44795 Bochum

Gebühr in EUR: A+C-E: je 30,00 + 15,00 Lebensmittel;

B+F: je 50,00 + 15,00 Lebensmittel

Dauer: A+C-E: je 4 Kursstunden; B+F: je 6 Kursstunden

Kursnummer: 16235

**A: Mi 14.09.2016 — 11:00 bis 14:00 Uhr**

**B: Fr 30.09.2016 — 16:00 bis 21:00 Uhr**

**C: Di 11.10.2016 — 11:00 bis 14:00 Uhr**

**D: Mo 31.10.2016 — 11:00 bis 14:00 Uhr**

**E: Sa 19.11.2016 — 11:00 bis 14:00 Uhr**

**F: Fr 02.12.2016 — 16:00 bis 21:00 Uhr**

## Grundkurs Heilkräuter intensiv

Wesen • Inhaltsstoffe • Hausapotheke

Unterhaltsame und intensive Abende mit Vorträgen, Riech- und Kräuterquiz, Kräutermärchen bei Kerzenschein, Grundwissen zu Organen und deren psychosomatischer Bedeutung sowie den passenden Kräuterheilmitteln und Büchertipps.

- A:** Was heilt da? Inhaltsstoffe, Wesen, Energie
- B:** Wie sammelt und trocknet man richtig? Wie macht man Heiltee?
- C:** Tinkturen, Kräuterkissen, Vitamin- und Mineralgehalte
- D:** Kräuter für die Atmung. Pflanzliche Antibiotika I
- E:** Pflanzliche Antibiotika II. Kräuter fürs Immunsystem
- F:** Kräuter für die Haut. Wir kochen eine Heilsalbe
- G:** Kräuter für die Verdauung I
- H:** Kräuter für die Verdauung II incl. Kräuter für Leber und Galle

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: je 30,00; A-H: 210,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 16236

**A: Di 25.10.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Di 01.11.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**C: Di 08.11.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**D: Di 15.11.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**E: Di 22.11.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**F: Di 29.11.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**G: Di 06.12.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**H: Di 13.12.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Kinder suchen Pflegeeltern

Neue Aufgaben für erfahrene Familienmenschen!

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

0234 / 333 856 82

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



## Schnelle Hilfe

Verein für Sozialarbeit und Jugendhilfe  
Glockengarten 70 - 44803 Bochum



## Anti-Aging-Ernährung

Die Hunza und die Frauen in Okinawa machen es vor: Gesunde 120 Jahre sind möglich! Warum werden wir das nicht?

In diesem Seminar messen wir Urin-pH-Werte und machen verschiedene schriftliche Tests zu persönlichen Krankheitsgefährdungen, zum wahren biologischen Alter, zum Vitaminstatus und zum persönlichen Säure-Basen-Status. Krebs vorbeugende und Gehirn düngende Ernährung ist ganz einfach! Wir besprechen Superfoods, „Dünger fürs Gehirn“ und die großen Irrtümern um Cholesterin, Jod, Weizen und Nahrungsergänzung. Wir klären, ob wir besser roh, basisch, bio oder / und vegan essen sollen. Jedes Mal gibt es einen anderen kleinen schmackhaften veganen Snack.

Ein Kurs, der nach vergangenen Erfahrungen die Teilnehmer nachhaltig motiviert, ihre Ernährung in Zukunft gesünder zu gestalten.

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 135,00

Dauer: 15 Kursstunden, 5 Treffen

Kursnummer: 16237

**Mi 02.11.2016 bis Mi 30.11.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

# 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](http://weiterbildung.wittenannen.net)



---

**Atelier für KunstTherapie Monika Becker**

Kunsttherapeutin BVAKT • Westenfelder Str. 60, 44867 Bochum  
Information und Anmeldung: Tel./Fax: 02327 -86376 E-Mail: moni-  
kabeckerakth@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 Kosten-  
erstattung durch die Krankenkasse: Mo.-Fr. 09:00-09:30 Uhr und  
13:00-13:30 Uhr

### **Therapeutenkonferenz**

Interdisziplinäre Therapiebesprechungen und Grundlagenarbeit zur  
anthroposophischen Menschenkunde.

Beginn: Dienstag 06.09.2016 — 19:30 bis 21:30 Uhr, 14-tägig

## Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr

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

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

**G:** Sonnenfeuer

**H:** Goldene Zeit

**I:** Den Herbstanfang tanzend feiern

**J:** Vom Geben und Nehmen

**K:** Tanzend durch die dunkle Nacht

**L:** Sternenzauber

Leitung: Conny Foell

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

Gebühr in EUR: je 24,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 16152

**G: Sa 16.07.2016 — 14:00 bis 17:00 Uhr**

**H: Sa 13.08.2016 — 14:00 bis 17:00 Uhr**

**I: Sa 17.09.2016 — 14:00 bis 17:00 Uhr**

**J: Sa 22.10.2016 — 14:00 bis 17:00 Uhr**

**K: Sa 19.11.2016 — 14:00 bis 17:00 Uhr**

**L: Sa 10.12.2016 — 14:00 bis 17:00 Uhr**

## Yin Yoga

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. Sind die Faszien verklebt, leidet die Gelenkigkeit und Beweglichkeit. Dies erhöht das Risiko für Fehlhaltungen und Schmerzen. Daher ist es wichtig, die Faszien geschmeidig und elastisch zu halten.

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 lö-

senden Effekt, der sofort spürbar ist. Gleichzeitig ist Yin Yoga eine sehr stille und meditative Praxis. Die Wirkungen der Yogastellungen (Asanas) werden durch das lange Halten vollständig erfahrbar. Sind die Gedanken zur Ruhe gebracht, kann sich intuitives Wissen leicht entfalten. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen zum Entspannen und Genießen 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: je 36,00

Dauer: je 6 Kursstunden, je 3 Treffen

Kursnummer: 16238

**A: Fr 12.08.2016 bis Fr 26.08.2016 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**B: Fr 14.10.2016 bis Fr 28.10.2016 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**C: Fr 11.11.2016 bis Fr 25.11.2016 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

## Yoga sanft

Dieser Kurs richtet sich an Yoga-Neulinge und auch an Yoga-Erfahrene, die nicht (mehr) oder noch nicht so flexibel sind. Wir beginnen mit einer Körperachtsamkeitsmeditation (body-scan), um anschließend achtsam die Übungsreihe, die sich aus länger anhaltenden Asanas (Körperübungen) im Einklang mit der Ein- und Ausatmung zu praktizieren. Es werden einzelne Pranayamas (Atemübungen) vorgestellt und geübt. Auf diese Weise können wir Kraft, Ausdauer und Flexibilität entwickeln. Die Yogastunde endet mit einer Tiefenentspannung, um die energetischen Nachwirkungen der Übungen spüren zu können. Dieser Kurs soll neben der körperlichen Aktivität gleichzeitig entspannend und wohltuend wirken.

Bitte etwa 2 Std. vorher nichts Schweres mehr essen.

Bitte mitbringen: eine Decke, eine Yogamatte und ev. Yogakissen.

Leitung: Susanne Schutta

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

Gebühr in EUR: A: 84,00; B: 72,00

Dauer: A: 14 Kursstunden, 7 Treffen; B: 12 Kursstunden, 6 Treffen

Kursnummer: 16239

**A: Di 23.08.2016 bis Di 04.10.2016 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**B: Di 25.10.2016 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**Di 08.11.2016 bis Di 15.11.2016 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**Di 29.11.2016 bis Di 13.12.2016 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

## Yoga dynamisch

Der Schwerpunkt dieses Yoga-Kurses liegt auf länger anhaltenden Asanas (Körperübungen), aber auch auf einer kreativen fließenden Asana-Serie. Die Balance aus Kraft, Flexibilität und Bewegung ergibt eine lebendige, genussvolle Yoga-Praxis. Der Einklang von Atmung und Bewegung steht dabei im Mittelpunkt. Auch dieser Kurs beginnt mit einer Körperachtsamkeitsschulung (body scan). Es werden einzelne fortgeschrittene Pranayamas (Atemübungen) und Bandhas (Körperverschlüsse) vorgestellt und geübt. Auch wird großer Wert auf eine gesunde Ausrichtung beim Praktizierenden gelegt und eine herzliche und lebensbejahende Philosophie gelebt. Die Yogastunde endet mit einer Tiefenentspannung, um die energetischen Nachwirkungen der Übungen spüren zu können. Dieser Kurs soll bei anhaltender körperlicher Aktivität auch gleichzeitig entspannend und wohltuend wirken.

Bitte etwa 2 Std. vorher nichts Schweres mehr essen.

Bitte mitbringen: eine Decke, eine Yogamatte und ev. Yogakissen.

Leitung: Susanne Schutta

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

Gebühr in EUR: A: 84,00; B: 72,00

Dauer: A: 14 Kursstunden, 7 Treffen; B: 12 Kursstunden, 6 Treffen

Kursnummer: 16240

**A: Di 23.08.2016 bis Di 04.10.2016 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

**B: Di 25.10.2016 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

**Di 08.11.2016 bis Di 15.11.2016 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

**Di 29.11.2016 bis Di 13.12.2016 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

## Biodanza

*Gemeinsam das Leben tanzen!*

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

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

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

Leitung: Sandra Baumann

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

Gebühr in EUR: je 18,00; A-C: 45,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 16242

**A: So 28.08.2016 — 16:00 bis 18:15 Uhr**

**B: So 23.10.2016 — 14:30 bis 16:45 Uhr**

**C: So 20.11.2016 — 14:30 bis 16:45 Uhr**

## 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 geübt. 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. Das heißt, dieses Üben führt zu mehr Gesundheit, Beweglichkeit, Entspannung, Gelassenheit, Körperbewusstsein, psychischem Wohlbefinden und Bei-Sich-Sein.

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

Leitung: Elke Himmighofen

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

Gebühr in EUR: A: 50,00, B: 90,00

Dauer: A: 10 Kursstunden, 5 Treffen, B: 18 Kursstunden, 9 Treffen

Kursnummer: 16243

**A: Mo 29.08.2016 bis Mo 26.09.2016 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

**B: Mo 24.10.2016 bis Mo 19.12.2016 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

## Israelischer Volkstanz

Kaum mehr als 66 Jahre alt, ist der israelische Volkstanz zweifellos der dynamischste Ausdruck nationaler Identität und ein Spiegelbild des sich ständig wandelnden Alltags in Israel. So vielfältig wie die Nationalitäten der im Kibbuz arbeitenden Menschen sind auch die in dieser Zeit entstandenen Tänze: ob russisch, orientalisches, griechisch oder spanisch - ob fröhlich wild oder sehnsüchtig eindrucksvoll. Choreografien werden gemeinsam erlernt, deren Entstehungsgeschichte und auch die Symbolik der Arm- und Beinbewegungen werden wir kennen lernen, um sie dann letztlich gemeinsam fröhlich-kraftvoll zu tanzen.

Etwas Tanzerfahrung der Teilnehmer wäre wünschenswert.

Leitung: Barbara Schulze

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

Gebühr in EUR: A: 60,00; B: 90,00

Dauer: A: 12 Kursstunden, 6 Treffen; B: 18 Kursstunden, 9 Treffen

Kursnummer: 16241

**A: Mo 29.08.2016 bis Mo 03.10.2016 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

**B: Mo 24.10.2016 bis Mo 19.12.2016 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

## Biodanza

*Gemeinsam das Leben tanzen!*

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

Dieses Angebot richtet sich an alle, die in einer festen, fortlaufenden Gruppe Biodanza tanzen und in ihren Alltag integrieren möchten. Ein Quereinstieg ist nach Absprache mit der Kursleiterin evtl. möglich. Für Neueinsteiger haben wir den jeweils ersten Kursabend als Entscheidungsmöglichkeit für die weitere Kursteilnahme eingerichtet.

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

Leitung: Sandra Baumann

Ort: Seminarzentrum Your Buddha, Herner Str. 95, 44791 Bochum

Gebühr in EUR: A+C: 15,00; B: 60,00; D: 90,00

Dauer: A+C: 3 Kursstunden; B: 12 Kursstunden, 4 Treffen;

D: 18 Kursstunden, 6 Treffen

Kursnummer: 16244

**A: Mo 29.08.2016** — **19:30 bis 21:45 Uhr**  
**B: Mo 05.09.2016 bis Mo 26.09.2016** — **19:30 bis 21:45 Uhr**  
**C: Mo 24.10.2016** — **19:30 bis 21:45 Uhr**  
**D: Mo 07.11.2016 bis Mo 12.12.2016** — **19:30 bis 21:45 Uhr**

## **(Mit) Leichtigkeit leben**

*Einführung in die F.M. AlexanderTechnik*

*„Wenn du die Absicht hast, Dich zu erneuern, tu es jeden Tag“  
Konfuzius*

Die AlexanderTechnik ist eine praktische Methode, die Prinzipien von Koordination, Wahrnehmung und Bewegung zu erforschen.

Wussten Sie, dass jeglicher Muskelaktivität ein Gedanke voran steht? Egal ob wir gehen, stehen oder liegen, anhalten, uns setzen oder aufstehen wollen, unser Körper ist schon bereit, die Bewegung auszuführen. Dieser „Autopilot“ ist hilfreich, birgt aber so manches Bewegungsmuster in sich, das nicht der ursprünglichen Funktionsweise entspricht. So arbeiten übermäßige Kraftausübung und gebremste Aktivität nebeneinander.

In diesem Kurs gehen wir auf Entdeckungsreise nach der Leichtigkeit des Seins.

- Wahrnehmungsübungen: Die Stille im erweiterten Aufmerksamkeitsfeld
- Bodymapping: Erfahrbare Anatomie
- Bewegungssequenzen: Den ganzen Körper nutzen
- Neuausrichtung: Innehalten und Directions

Leitung: Irene Schlump

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

Gebühr in EUR: je 60,00; Einzeltermin: je 15,00

Dauer: je 10 Kursstunden, je 5 Treffen

Kursnummer: 16245

**A: Do 01.09.2016 bis Do 15.09.2016** — **18:00 bis 19:30 Uhr**  
**Do 29.09.2016 bis Do 06.10.2016** — **18:00 bis 19:30 Uhr**  
**B: Do 10.11.2016 bis Do 08.12.2016** — **18:00 bis 19:30 Uhr**



## **Tango Argentino und AlexanderTechnik für Anfänger**

*Präsent im Kontakt*

Tango Argentino ist ein wunderbarer Tanz, bei dem zwei Menschen von der Musik geführt improvisierend miteinander tanzen. Die eigene Präsenz, eine gute Bewegungsorganisation und ein wacher Kontakt zur Partnerin / zum Partner machen das möglich. Vor diesem Hintergrund lernen Sie die Tango-Grundtechniken kennen.

Die AlexanderTechnik unterstützt diesen Lernprozess, indem sie praktisches Wissen über Bewegung, Koordination und Wahrnehmung vermittelt. So zeigt sich ein Weg, störende Anspannungen beim Tanzen in förderliche Aufmerksamkeit umzuwandeln.

Leitung: Christine Träger, Achim Hellmann

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

Gebühr in EUR: 200,00 pro Person

Dauer: 20 Kursstunden, 10 Treffen

Kursnummer: 16246

**Do 15.09.2016 bis Do 01.12.2016 — 19:30 bis 21:15 Uhr**

## **Embodiment - Schnupperworkshop**

*Die Kunst, meinen Körper als Instrument zu stimmen*

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

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

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

Dieses Seminar ist die letzte Möglichkeit zum Schnuppern vor Beginn der Ausbildung zum BU Embodiment Coach, die am 04.11.2016 beginnt.

In Kooperation mit den Berufsbegleitenden Kursen für Waldorfpädagogik Ruhrgebiet e.V.

Leitung: Renate Magin

Ort: Hiberniaschule, Holsterhauser Str. 70, 44652 Herne

Gebühr in EUR: 100,00 + 15,00 für Verpflegung

Dauer: 13 Kursstunden

Kursnummer: 16247

**Fr 16.09.2016 — 17:00 bis 20:30 Uhr**

**Sa 17.09.2016 — 09:30 bis 17:30 Uhr**

## Reitkunst und Führungskunst

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

Leitung: Maren Gerards

Ort: Casa Selva, Rüsbergstr. 64, 58456 Witten

Gebühr in EUR: 75,00

Dauer: 10 Kursstunden, 5 Treffen

Kursnummer: 16248

**So 08.01.2017 bis So 05.02.2017 — 11:00 bis 12:30 Uhr**

## Lebenswege im Tanz: Das Labyrinth

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

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

Leitung: Conny Foell

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44089 Bochum

Gebühr in EUR: 55,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 17151

**So 29.01.2017 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

## Hochsensibilität und Hochsensitivität - Fluch und Segen

Nach allgemeinen Untersuchungen gelten 15-20% der Bevölkerung als hochsensibel. Es gibt allerdings kaum Möglichkeiten, eine Hochsensibilität eindeutig zu bestimmen, und den meisten Betroffenen ist das selber nicht bewusst. Dadurch haben sie verstärkt Probleme im Umfeld. Reizüberflutung, Überreaktion, Abgrenzungsprobleme, Erschöpfungszustände, Burn-Out Symptome, Vereinsamung, Aufmerksamkeitsdefizite (ADHS) u.v.m. können Hinweise auf eine Hochsensibilität sein. An diesem Abend wird das weite Feld um die Hochsensibilität und Hochsensitivität unter verschiedenen Gesichtspunkten betrachtet und besprochen.

Folgende Inhalte werden u.a. angesprochen: Woran kann Hochsensibilität erkannt werden? Wie können Eltern ihren hochsensiblen Kindern helfen? Wie kann ich mit meiner Hochsensibilität umgehen? An diesem Abend sind vor allem Betroffene mit ihren Fragen und Erfahrungen eingeladen, aber auch Pädagogen, Lehrer und Erzieher, um die Sicht- und Verhaltensweise der Hochsensiblen besser zu verstehen.

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: 10,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 16249

**Do 03.11.2016 — 19:30 bis 21:00 Uhr**

Ganzheitliche Wohn- und Geschäftsberatungen



**Reiner Padliger**

Alte Str. 37 b, 58452 Witten

Tel.: 02302/31324

Fax: 02302/ 932788

e-Mail: info@reiner-padliger.de

[www.reiner-padliger.de](http://www.reiner-padliger.de)

**Feng Shui**

**Erdstrahlen**

**Elektrosmog**

**Geomantie**

**Untersuchungen, Beratungen, Seminare**

Kompetenz durch umfassende Ausbildungen und eine über 28jährige Praxis in Beratungen und Untersuchungen.

Aktuelle Angebote im Freien Bildungswerk:

24.09.2016 - **Kraftplätze in Haus und Garten**  
Tagesseminar Gestaltung und Nutzung eines persönlichen Kraftplatzes

26.10.2016 - **Labyrinth als Wege zur Mitte**  
Praxisabend Anwendung und Mystik der Labyrinth

**Bitte kostenlose Informationen anfordern.**

## Gehen und verstehen! - Empathieschulung anhand von eigenen „Problemfällen“

Ein altes indianisches Sprichwort lautet: „Urteile nicht über einen anderen, bevor du nicht 1000 Meilen in seinen Mokassins gelaufen bist.“

In diesem Workshop geht es darum, schwierige Situationen dadurch zu meistern, dass wir uns auf eine ganz spezielle Art und Weise empathisch in den anderen Menschen hineinversetzen. Dabei gilt der Leitsatz: „Was kann ich tun, um die Situation für unser beider Wohl zu lösen?“ Diese Methode ist besonders geeignet, um das Verhalten von Kindern, aber auch von unserem Partner oder anderen Menschen zu verstehen und Lösungen zu finden. Diese Lösungen finden wir in uns selbst, indem wir die Perspektive unseres Gegenübers einnehmen.

Dieser Workshop eignet sich besonders für Eltern, Erzieher, Lehrer und Pädagogen, die Möglichkeiten suchen, Kinder und Jugendliche besser zu verstehen um sie individueller begleiten zu können.

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: 50,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 16250

**So 06.11.2016 — 10:00 bis 14:00 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!

## AHORA-SOUND-HEALING

### *Klangheilung*

Bei einer Klangheilung werden durch Töne, Mantras, Silben, Musikinstrumente (z.B. Monochord, Tanpura, Bougarabou-Trommel, Udu) und über die Stimme Heilenergien übertragen und dabei das ganze Energiesystem im Körper ausgeglichen, Chakren, Meridiane und die feinstofflichen Energiekörper gereinigt und somit die Lebenskraft gestärkt. Durch Transformation von Belastungen, Traumata, Schuldgefühlen oder Selbstzweifel werden tiefgreifende, heilsame Prozesse durchlaufen. Die Klänge und Energien wirken bis auf die subatomare Ebene der Zellen und aktivieren den inneren Heiler. Es ist eine kraftvolle Form der Heilung, denn von der energetischen und spirituellen Ebene aus können die Grundursachen von Störungen, Problemen und Krankheiten entdeckt und transformiert werden. (Hinweis: ersetzt keinen Arzt oder Heilpraktiker, Psychologen.)

Ziel dieses Seminars ist es, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, körperliche, seelische und geistige Blockaden lösen, den gesunden Energiefluss wiederherstellen und damit den Energielevel im Körper erhöhen. AHORA-Soundhealing ist auch eine Ausbildung auf Innerer Ebene und wirkt wie ein Intensiv-Workshop.

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: 16251

**A: Do 21.07.2016 — 19:00 bis 21:00 Uhr**

**B: Do 01.09.2016 — 19:00 bis 21:00 Uhr**

**C: Do 13.10.2016 — 19:00 bis 21:00 Uhr**

**D: Do 08.12.2016 — 19:00 bis 21:00 Uhr**

Volkmar Scholta-Molnár

Heilpraktiker für Psychotherapie

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

Telefon 0234 2878076 · Mobil 0178 5170697

Oskar-Hoffmann-Strasse 25 · 44789 Bochum

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

# Zukunft in uns!

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

- **Gesamtschule eigener Art**

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

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

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

- **Weiterbildungskolleg im Zweiten Bildungsweg**

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

**Für weiterführende Informationen:**

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

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

*hibernia* schule®

## Vision Sounds - Deep Flow - Deep Breath

*Konzert, Heil-, Trance-, Tiefenentspannung-, Schamanische Reisen und Meditations-, Klang- und Atemabende*

Marc Iwaszkiewicz ist ein Meister des meditativen, magischen und mystischen Spiels mit Klängen. Mit Instrumenten wie Gongs, Klangschalen, Didgeridoo, Gongtrommel, Tanpura, Shruti Box, Koto und Obertongesang erschafft er fantastische Klangwelten. Er öffnet durch seine Musik ein Klang- und Energiefeld, welches Körper, Seele und Geist in einen tiefen Zustand des Gleichgewichts bringt. In diesem zentrierten, wohlgestimmten Raum werden sämtliche Kraftfelder der Besucher angesprochen, gereinigt und mit neuen Energien gefüllt. Kleine, einfache Atem-, Gedankenübungen vervielfältigen die positiven, klärenden, heilenden und lösenden Wirkungen der Schwingungen.

Es wird empfohlen, das „Baden in Klängen“ im Liegen zu erleben. Hinweis: Kurs C findet bei Neumond statt.

Bitte mitbringen: Decken, Kissen etc.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: je 20,00 (ermäßigt: 15,00)

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 16252


**A: Fr 28.10.2016 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

**B: Do 15.12.2016 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

**C: Do 12.01.2017 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

**D: Do 23.02.2017 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

**E: Do 23.03.2017 — 20:00 bis 21:30 Uhr**




30

Jahre

arcus Natürlich Wohnen

**„Alles aus einer Hand“**  
 Massivholzmöbel für alle Wohnbereiche,  
 Küchen • Naturmatratzen, Bettwaren • Einrichtungsplanung • Wohn- und Farbberatung auch bei Ihnen zuhause • Naturfarben, Bodenbeläge



Berliner Str. 107 • 44867 Bochum  
 Tel. 02327/3078-0 • Fax 02327/ 3078-78  
 info@arcus-natur.de • www.arcus-natur.de

Mo geschlossen • Di - Fr, 10 - 18:30 Uhr  
 Samstag, 10 - 14 Uhr • und nach Vereinbarung

## Die Waldorfschule für Bochum und Umgebung!



Rudolf Steiner Schule  
Bochum

# Mehr als Schule

## Was uns wichtig ist...

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

## Verlässliche Betreuung durch...

- Offene Ganztagsgrundschule
- Kinderwerkstatt
- Hort
- üMi

### Alle staatlichen Abschlüsse

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

### Flexible Schuleingangsphase - für unsere Jüngsten

### Fremdsprachen ab 1. Klasse

- Englisch und Französisch, Englisch und Russisch

### Musik in allen Klassen

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

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

- Landwirtschaft und Forst, Feldmessen, Berufsfindung

### Mit integrierter Förderschule

### Bewegtes Klassenzimmer - Bochumer Modell

### Jahresarbeiten + Handwerk

### Abschlussportfolio + Lernbegleitung

### Mehrere Förderkonzepte

- u.a. Begabtenförderung „Impulse“

### Schauspiel, Eurythmie, Epochenunterricht

### Eigene Schulküche mit Vollwert-Essen

### Eigene Gartenbauanlagen

Wir haben extra  
**Infotage**  
für neue Eltern!

Kommen Sie am  
**23.9. (19 Uhr) +**  
**24.9. (10 Uhr)**  
zu uns nach BO!

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

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

Auch auf youtube  
unter Rudolf Steiner Schule Bochum






**Widar  
Schule**

Die Waldorfschule in Ihrer Nähe

## *Sehen, erleben, verstehen.*

Alle Jahrgangsstufen von der **1. Klasse bis zum Abitur (G9)**,  
Angebot **aller staatlichen Abschlüsse**, ganzheitliches  
Konzept für **Kopf, Herz und Hand**. **Zwei Fremdsprachen** von  
Beginn an und **über 30 Fächer** von Biologie bis Tanz, von  
Holzwerken bis Informatik. **Schulmensa** und **Cafeteria**  
mit Vollwert-/Bio-Angebot, **Nachmittagsbetreuung** mit  
AGs für die 1. bis 4. Klasse ||  [facebook.de/widarschule](https://facebook.de/widarschule)



Widar Schule • Höntroper Straße 95 • 44869 Bochum  
☎ 0 23 27 - 97 61-0 • Infos & Termine: [widarschule.de](http://widarschule.de)

<b>Kursleiter</b>	<b>Seite(n)</b>
Baumann, Sandra .....	64, 66
Bomholt, Hans-Josef .....	58
Duda, Anita .....	58
Fehling, Ulrike .....	12, 38
Foell, Conny .....	4, 26, 62, 69
Geersen, Annette G. ....	28
Geldner, Claudia .....	62
Gerards, Maren .....	69
Geuss, Brigitte .....	72
Gilles, Simone .....	34, 38, 41, 42
Gott, Christina .....	7, 15
Haase, Eveline .....	56, 57
Heimann, Dorothea .....	17, 33
Hellmann, Achim .....	68
Hillen, Jaak .....	8
Himmighofen, Elke .....	65
Hütten, Michael .....	16, 39, 40
Iwanowski, Wolfgang .....	22
Iwaszkiewicz, Marc .....	6, 11, 74
Jaenicke, Christoph .....	45, 47
Janka, Angelika .....	13, 18
Kollewijn-von Herz, Monika .....	24
Kordts-Iwanowski, Antje .....	22, 32
Lindenau, Christof .....	52
Lohmann, Hartmut .....	53, 55, 56, 57
Lorenz, Simone .....	10, 12, 28, 30, 31
Magin, Renate .....	68
Mann, Martina .....	8
Martin, Bruno .....	10, 23, 25, 34, 36
Nüßgen, Elvira .....	14
Ohlenforst, Frans Heinrich .....	46
Padligur, Reiner .....	48, 50
Pogacnik, Marko .....	49, 50
Rottschy, Sabine .....	47
Sawada, Mari .....	30, 32
Schlump, Irene .....	67
Schmidt, Axel R. ....	36
Schneider, Renate .....	54
Schulze, Barbara .....	66
Schutta, Susanne .....	63, 64
Sielecki, Dr., Frank .....	35
Stratmann, Ursula .....	5, 19, 59, 60
Träger, Christine .....	68
Welz, Joachim .....	42, 48, 51, 70, 71

**Baumann, Sandra** - Biodanza-Lehrerin, Ergotherapeutin

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

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

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

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

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

**Geldner, Claudia** - Yoga- und Meditationslehrerin

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

**Geuss, Brigitte** - Heilerin, Musikerin, AHORA-SOUND HEALING, Geistiges Heilen, energetische Musiktherapie, Konzerte, [www.brigittegeuss.de](http://www.brigittegeuss.de)

**Gilles, Simone** - Heilpraktikerin(Psychotherapie), Coach, Gestalttherapeutin, Sozialtherapeutin, Thetafloating-Coach, [www.die-glueckswerkstatt.de](http://www.die-glueckswerkstatt.de)

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

**Haase, Eveline** - Kinderkrankenschwester, Kunstdozentin, Heilenergetikerin, Planeten-Klangschalenarbeit, [www.lebensgarne.de](http://www.lebensgarne.de)

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

**Hellmann, Achim** - Tangotänzer und Alexandertechnik-Praktizierender

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

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

**Hütten, Michael** - Ganzheitlicher Berater, Burnoutberater, Ernährungsberater, Paarberater, Heilenergetiker, Matrixanwender, [www.jetzt-in-witten.de](http://www.jetzt-in-witten.de)

**Iwanowski, Wolfgang** - Sportlehrer, [www.gesundheitsgemeinschaft.de](http://www.gesundheitsgemeinschaft.de)

**Iwaszkiewicz, Marc** - Atemlehrer nach Parow, Klanglehrer, Musiker, Ausbilder für Atem, Klang u. Instrumente für Pädagogen u. Therapeuten. Schüler der Vipassana Meditation, [www.traumkraft.de](http://www.traumkraft.de)

**Jaenicke, Christoph** - Architekt, Wohnprojektbegleiter, Kurator der Trias-Stiftung, Mitglied im Ökobau Ruhrgebiet e.V., [www.architekturbuero-jaenicke.de](http://www.architekturbuero-jaenicke.de)

**Janka, Angelika** - Zertifizierte Yogalehrerin und Yoga-Therapeutin, [www.yoga-live-bochum.de](http://www.yoga-live-bochum.de)

**Kollewijn-von Herz, Monika** - Waldorflehrerin (Eurythmie), Dipl. Dyslexietrainerin, Lerntherapeutin (FIL) und systemischer Coach, Leiterin des MEMO Institut in Wuppertal

**Kordts-Iwanowski, Antje** - Heilpraktikerin, [www.gesundheitsgemeinschaft.de](http://www.gesundheitsgemeinschaft.de)

**Lindenau, Christof** - Entwicklung der Meditation zu einer spirituellen Kulturtechnik in der Anthroposophischen Meditationswerkstatt Bochum-Witten

**Lohmann, Hartmut** - Künstler und Schriftsteller, Heiler, [www.hartmut-lohmann.de](http://www.hartmut-lohmann.de)

**Lorenz, Simone** - Matrix-Glücks-Coach, Heilerin, Heilpraxis JETZT, [www.jetzt-in-witten.de](http://www.jetzt-in-witten.de)

**Magin Renate** - staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin (Loheland) mit Schwerpunkt Bewegungstherapie, [www.renate-magin-lohelandgymnastik.de](http://www.renate-magin-lohelandgymnastik.de)

**Mann, Martina** - Schauspielerin, Körpersprache- und Gedächtnistrainerin, [www.koerpersprache-bochum.de](http://www.koerpersprache-bochum.de)

**Martin, Bruno** - Biografieberater und Coach, Fortbildungen in Gestalttherapie, Biografiearbeit und Focusing

**Nüßgen, Elvira** - Entspannungspädagogin, Entspannungstrainerin, Mental Coach, [www@relaxing-training.de](mailto:www@relaxing-training.de)

**Ohlenforst, Frans Heinrich** - Dipl. Biologe, Messtechniker IBN, Bau-biologischer Sachverständiger für Erkennung und Bewertung von Schimmelpilzschäden (TÜV), [www.ohlenforst-baubiologie.de](http://www.ohlenforst-baubiologie.de)

**Padligur, Reiner** - Wünschelrutengänger, Geomant und Feng Shui-Berater, Sachverständiger für Radiästhesie und Elektrosmog, Vermessungstechniker, Dipl. Sozialarbeiter, [www.reiner-padligur.de](http://www.reiner-padligur.de)

**Pogacnik, Marco** - UNESCO Künstler für den Frieden. Land-Art-Künstler, Geomant und Autor, Lehrtätigkeit an der Haiga Choraschule der Geomantie in Slowenien, [www-markopogacnik.com](http://www-markopogacnik.com)

**Rottschy, Sabine** - zertifizierte Wohnraumberaterin, [www.oekoraum.de](http://www.oekoraum.de)

**Sawada, Mari** - Frauenmasseurin, Sexualcoach, Psychologin, Pädagogin, [www.marisawada.com](http://www.marisawada.com)

## KURSLEITER · VITAE

**Schlump, Irene** - Schauspielerin, Lehrerin für AlexanderTechnik,  
[www.alexanderalliance.de/irene\\_schlump](http://www.alexanderalliance.de/irene_schlump)

**Schmidt, Axel R.** - Leiter von INITIARIS, Körpertherapeut, Certified Postural Integrator®

**Schneider, Renate** - Heilpraktikerin, Heilenergetikerin, Praxis in Recklinghausen, [www.renateschneider.de](http://www.renateschneider.de)

**Schulze, Barbara** - C-Kirchenmusikerin, zertifizierte Tanzpädagogin BVST, Ausbildung zur „Meditation im Tanz“ bei Friedl Kloke-Eibl

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

**Sielecki, Dr., Frank** - Psychodrama-Leiter, Weiterbildungsleiter Szenen Institut Köln, Supervisor (DFP), Coach, Vorsitzender Deutscher Fachverband Psychodrama (DFP), [www.sielecki.de](http://www.sielecki.de)

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

**Träger, Christine** - Alexandertechnik-Lehrerin und Tangotänzerin, <http://www.alexanderloft.de>

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



Ulrike Fehling



Conny Foell



Annette G. Geersen



Simone Gilles



Christina Gott



Eveline Haase



Michael Hütten



Marc Iwaszkiewicz



Angelika Janka



Antje Kordts



Hartmut Lohmann



Simone Lorenz



Martina Mann



Bruno Martin



Reiner Padligur



Mari Sawada



Irene Schlump



Susanne Schutta



Ursula Stratmann



Joachim Welz

## **I. Anmeldungen**

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

## **II. Teilnahmegebühren**

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

## **III. Kursabmeldung/Rücktritt**

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

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

## **IV. Haftung**

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

## **V. Datenschutz**

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

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

## Vorstand

Annette G. Geersen, Dortmund  
 Christoph Jaenicke, Bochum  
 Dirk-Hinrich Otto, Essen  
 Andrea Roßlan-Brandt, Herne  
 Joachim Welz, Bochum

## Mitarbeiter



Bruno Martin  
 Geschäftsführer



Jolanthe M. Herker



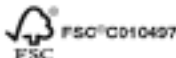
Renate Magin

## Kooperationspartner und befreundete Einrichtungen

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

## 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](http://www.druckerei-nolte.de)  
 gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier







## Freies Bildungswerk e.V. Bochum

Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

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

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

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

Kursnummer:

Kurztitel:

Kursdatum:

Betrag:

Name, Vorname:

Straße, Nr.:

PLZ, Ort:

Telefon:

Email:

Zahlung:  Lastschrift  Die Daten sind bereits bekannt!

Kontoinhaber:

IBAN:

BIC:

oder

Bankleitzahl:

Kontonummer:

Ort, Datum:

Unterschrift:

Bitte senden Sie mir regelmäßig ihren Newsletter.