

Datum	Kurstitel	Seite
14.04.2018	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	74
14.04.2018	Entdecken der Herzkkräfte und Drachenkkräfte im Menschen ...	52
15.04.2018	Biodanza	68
16.04.2018	Israelischer Volkstanz	69
16.04.2018	Biodanza-Kurs	70
17.04.2018	Warum treffe ich immer den „falschen“ Partner?	47
18.04.2018	Geh für Dich selbst - die Lösung liegt in Dir!	37
18.04.2018	Focusing und das Innere Team	39
19.04.2018	(Mit) Leichtigkeit leben	76
19.04.2018	Die Goldene Pforte des Herzens – Erkenne wer Du wirklich bist	59
19.04.2018	Die Kraft aus dem Ursprung - Geomantie des Ruhrgebiets	53
22.04.2018	Fortbildung Lebensberatung und Coaching	30
23.04.2018	Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team	14
23.04.2018	Yoga für Anfänger	68
23.04.2018	Biodanza-Kurs	70
24.04.2018	Yin Yoga - Faszien Yoga dienstags	70
24.04.2018	Spirituelle Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation	47
27.04.2018	Fortbildung zur Lehrkraft für Kreistanz	29
28.04.2018	Manchmal steht man sich selbst im Weg - dann muss man ...	78
30.04.2018	Vision Sounds - Deep Flow - Deep Breath	84
03.05.2018	AHORA-SOUND-HEALING	83
03.05.2018	Alte Wunden heilen, neue Schätze heben - Geomantie ...	54
04.05.2018	Geomantische Stationen des Hellwegs I: Von Corvey nach ...	55
04.05.2018	Yin Yoga - Faszien Yoga freitags	73
05.05.2018	Warum treffe ich immer den „falschen“ Partner?	47
05.05.2018	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	74
09.05.2018	Focusing und das Innere Team	39
11.05.2018	Kinesiologie – Sprache unseres Körpers	65
11.05.2018	Lebe schmerzfrei mit Sinaloca® – Familienaufstellungen	36
14.05.2018	Yoga - Quelle innerer Kraft und Ruhe	7
14.05.2018	Raus aus dem Alltagsstress	15
14.05.2018	Abenteuer Intimität für Paare	41
16.05.2018	Pilates	72
16.05.2018	Matrix Movement Workshop	60
16.05.2018	Geh für Dich selbst - die Lösung liegt in Dir!	37
17.05.2018	Focusing	36
17.05.2018	Die Goldene Pforte des Herzens – Erkenne wer Du wirklich bist	59
27.05.2018	Waldführung - eine Naturmeditation	56
28.05.2018	Frühlingskräuter - Wilde Kräuterküche und selbst gemachte ...	16
29.05.2018	wingwave® coaching – das Emotionscoaching	44
29.05.2018	Vision Sounds - Deep Flow - Deep Breath	84
30.05.2018	Focusing und das Innere Team	39
03.06.2018	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	35
03.06.2018	VEDIC ART - Intuitives Malen	82
04.06.2018	Basis-Seminar GfK Marshall B. Rosenberg	8
05.06.2018	Yin Yoga - Faszien Yoga dienstags	70
05.06.2018	Abnehmen mit Herz und Verstand	48
07.06.2018	(Mit) Leichtigkeit leben	76
07.06.2018	AHORA-SOUND-HEALING	83



## Das Girokonto, das Bio wachsen lässt

Banking geht auch nachhaltig. Wechseln Sie zur ersten sozial-ökologischen Bank.

[glsbank.de](http://glsbank.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 15:00 Uhr sowie Freitag von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr für eine Beratung erreichbar. Weitere Termine nach Vereinbarung. Sollten Sie uns persönlich nicht erreichen, hinterlassen Sie bitte eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter. Wir rufen gerne zurück.

Anmeldung unter [www.fbw-bochum.de](http://www.fbw-bochum.de)  
oder telefonisch unter 0234 67661

Sprachregelung:

Zur Vereinfachung beim Schreiben und Lesen wird die männliche Form verwendet: der Teilnehmer, der Kursleiter usw. Diese Bezeichnung dient als allgemeiner Gattungsbegriff und schließt 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
06.01.2018	Biodanza	68
07.01.2018	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	35
08.01.2018	Yoga für Anfänger	68
08.01.2018	Israelischer Volkstanz	69
08.01.2018	Biodanza-Kurs	70
09.01.2018	Yin Yoga - Faszien Yoga dienstags	70
09.01.2018	Yoga dynamisch	71
10.01.2018	Die Stille annehmen - Atem, Haltung, Stimme ...	4
10.01.2018	Pilates	72
11.01.2018	AHORA-SOUND-HEALING	83
12.01.2018	Yin Yoga - Faszien Yoga freitags	73
13.01.2018	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	74
15.01.2018	Pferdegestütztes Selbstsicherheitstraining für Frauen und ...	74
15.01.2018	Biodanza-Kurs	70
16.01.2018	Reitkunst und Führungskunst	74
16.01.2018	Heilkräuter Spezial	63
17.01.2018	Geh für Dich selbst - die Lösung liegt in Dir!	37
17.01.2018	Wege der weiblichen Sexualität	38
18.01.2018	(Mit) Leichtigkeit leben	76
18.01.2018	Focusing und das Innere Team	39
18.01.2018	Die Goldene Pforte des Herzens – Erkenne wer Du wirklich bist	59
22.01.2018	Kräuter-Heilkunde Intensiv	5
24.01.2018	Yoga als Methode zur Stressbewältigung für Berufstätige	6
24.01.2018	Matrix Movement Workshop	60
25.01.2018	Focusing und das Innere Team	39
26.01.2018	Vision Sounds - Deep Flow - Deep Breath	84
27.01.2018	Das Mitgefühl in der Gewaltfreien Kommunikation	40
29.01.2018	Abenteuer Intimität für Paare	41
30.01.2018	Plastizieren und Keramik	80
30.01.2018	Heilkräuter Spezial	63
31.01.2018	Schimmel in der Wohnung - was nun?	50
01.02.2018	AHORA-SOUND-HEALING	83
04.02.2018	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	35
08.02.2018	Bei Dir ankommen	43
09.02.2018	VEDIC ART - Intuitives Malen - Intensivkurs	80
09.02.2018	Embodiment - Schnupperworkshop	76
09.02.2018	Lebe schmerzfrei mit Sinaloca® – Familienaufstellungen	36
10.02.2018	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	74
12.02.2018	Yoga - Quelle innerer Kraft und Ruhe	7
12.02.2018	Yoga für Anfänger	68
12.02.2018	Abenteuer Intimität für Paare	41
13.02.2018	Heilkräuter Spezial	63
14.02.2018	Pilates	72
14.02.2018	Focusing	36
14.02.2018	Wege der weiblichen Sexualität	38
15.02.2018	Bei Dir ankommen	43
15.02.2018	Die Goldene Pforte des Herzens – Erkenne wer Du wirklich bist	59
15.02.2018	Es geht den Orten wie den Menschen - Heilung verwundeter ...	52
20.02.2018	Begegnungen zwischen Müttern und Töchtern	77

Datum	Kurstitel	Seite
20.02.2018	Yin Yoga - Faszien Yoga dienstags	70
20.02.2018	wingwave® coaching – das Emotionscoaching	44
20.02.2018	Heilkräuter Spezial	63
21.02.2018	Gesundheitsaspekte bei Wohnungs-Neubezug	50
21.02.2018	Geh für Dich selbst - die Lösung liegt in Dir!	37
22.02.2018	(Mit) Leichtigkeit leben	76
22.02.2018	Focusing und das Innere Team	39
23.02.2018	Fortbildung zur Lehrkraft für Kreistanz	29
24.02.2018	Matrix Movement I - Energiemedizin	61
24.02.2018	Herzenzlogik	44
24.02.2018	Vision Sounds - Deep Flow - Deep Breath	84
25.02.2018	VEDIC ART - Intuitives Malen	82
26.02.2018	Basis-Seminar GfK nach Marshall B. Rosenberg	8
27.02.2018	Heilkräuter Spezial	63
01.03.2018	AHORA-SOUND-HEALING	83
01.03.2018	Focusing und das Innere Team	39
02.03.2018	Yin Yoga - Faszien Yoga freitags	73
04.03.2018	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	35
05.03.2018	Präsent in Kontakt gehen - spüren, führen, folgen - Tango ...	8
06.03.2018	Begegnungen zwischen Müttern und Töchtern	77
06.03.2018	Heilkräuter Spezial	63
10.03.2018	Das verborgene Geschenk des Ärgers	46
12.03.2018	Die Reise des Helden in systemischer Sicht	10
12.03.2018	Abenteuer Intimität für Paare	41
13.03.2018	Heilkräuter Spezial	63
14.03.2018	Focusing	36
15.03.2018	Die Goldene Pforte des Herzens – Erkenne wer Du wirklich bist	59
15.03.2018	Der gesunde Schlafplatz - Besser schlafen ohne Erdstrahlen ...	52
16.03.2018	Lebe schmerzfrei mit Sinaloca® – Familienaufstellungen	36
17.03.2018	Wohnprojekte stellen sich vor	51
18.03.2018	Fortbildung Lebensberatung und Coaching	30
18.03.2018	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	74
19.03.2018	Heilkräuter mit allen Sinnen	9
20.03.2018	WORK-LIFE-BALANCE	12
20.03.2018	Hypnose erleben	46
21.03.2018	Geh für Dich selbst - die Lösung liegt in Dir!	37
23.03.2018	Vision Sounds - Deep Flow - Deep Breath	84
05.04.2018	AHORA-SOUND-HEALING	83
08.04.2018	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	35
08.04.2018	VEDIC ART - Intuitives Malen	82
09.04.2018	Der Künstler in Dir	13
10.04.2018	Plastizieren und Keramik	80
11.04.2018	Pilates	72
11.04.2018	Focusing und das Innere Team	39
12.04.2018	Focusing	36
13.04.2018	Ayurveda-Therapie-Ausbildung als Jahrestaining mit Zertifikat	32
13.04.2018	VEDIC ART - Intuitives Malen - Intensivkurs	80
13.04.2018	Lebe schmerzfrei mit Sinaloca® – Familienaufstellungen	36
14.04.2018	Abenteuer Intimität für Paare	41

*In dem Augenblick,  
in dem man sich endgültig einer Aufgabe verschreibt,  
bewegt sich die Vorsehung auch.  
Alle möglichen Dinge,  
die sonst nie geschehen wären, geschehen  
um einem zu helfen.*

*...  
Was immer du kannst oder Dir vorstellst,  
dass Du es kannst,  
beginne es.  
Kühnheit trägt Genie,  
Macht und Magie in sich.  
Beginne jetzt!*

Johann Wolfgang von Goethe

## **Herzlich willkommen!**

In vielen von uns schlummert der Wunsch nach Veränderung oder der Erledigung konkreter Aufgaben. Bereits die Entscheidung dafür setzt den Prozess in Gang...

Wir laden Sie herzlich ein, unsere Kurs- und Seminarangebote kennenzulernen.

Wir möchten Ihnen Anregungen geben und Sie in Ihren Entscheidungsprozessen unterstützen. Gerne sind wir dabei, wenn Sie „jetzt beginnen...“.

Lassen Sie sich durch unsere Angebote begeistern und inspirieren, erleben Sie neue Impulse oder haben Sie einfach Spaß und Freude am Tun. Genießen Sie in unserer schnelllebigen Zeit und der zunehmend digitalisierten Welt ein Stück Ruhe, Frieden und persönliche Freiheit.

## **Das Team des Freien Bildungswerks Bochum**

*Jolanthe M. Herker, Kerstin Richter und Bruno Martin*

## Inhaltsverzeichnis

Bildungsurlaube .....	3
Fortbildungen .....	28
Lebensgestaltung .....	35
Neue Wohnformen .....	50
Natur erleben · Geomantie .....	52
Anthroposophie · Spiritualität .....	59
Ernährung · Gesundheit .....	62
Körper und Bewegung .....	68
Kreativität · Bildende Kunst .....	80
Musik und Gesundheit .....	83
Kursleiter · Kursangebote .....	85
Kursleiter · Vitae .....	86
Allgemeine Geschäftsbedingungen .....	90
Vorstand und Kooperationspartner .....	92
Impressum .....	92

INNENAUSBAU · MÖBEL · LADENBAU · TÜREN · TREPPEN · FENSTER

OFFEN FÜR IHRE WÜNSCHE



KORDT

KREATIV  
DETAILLIERT  
HOCHWERTIG

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

## 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)**



„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 Kemnader 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)



### Die Stille annehmen - Atem, Haltung, Stimme und Gedanken schulen

Wer nimmt die stillen Momente im Alltag noch wahr?

Handys, Mails, Termine und private Aktivitäten beschäftigen uns rund um die Uhr. Um einem Burnout vorzubeugen, sollte jeder bemüht sein, die Säulen der Gesunderhaltung (Atmung, Haltung, Gedanken, Ernährung, Bewegung) zu kennen und im Leben zu integrieren. Resilienz kann geübt, gelernt und in den Alltag integriert werden. Für eine achtsame, geduldige und zuversichtliche Gestaltung aller Tätigkeiten bedarf es des Wahrnehmens der stillen Momente im Alltag sowie der Entscheidung, diesen wieder mehr Raum zu geben.

**B:** Das neue Jahr beginnt, wir haben uns ganz viel vorgenommen, viele neue Vorsätze gefasst. Üben Sie mit uns, wie Sie Ihr Leben wieder mit Zuversicht und Ruhe planen und gestalten können.

**C:** Gerade in der Advents- und Weihnachtszeit können wir oft nicht dem Rummel, der Hektik entkommen. Üben Sie mit uns, wie Sie diese Zeit ruhiger und entspannter angehen können. Holen Sie wieder Freude in diese Zeit, in Ihren Alltag.

Um Körper und Geist in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen, arbeiten wir an den 5 Säulen der Gesunderhaltung. Sie haben die Gelegenheit, Ihre eigenen Stressmuster zu erkennen, diese mit Hilfe von passiven und aktiven Übungen zu verändern und zu ersetzen. Meditative, vom Dozenten erzeugte Klänge begleiten den Kurs.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Unterlage, Kissen, Decke, ein Meditationskissen oder eine Bank falls vorhanden.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: je 210,00

Dauer: je 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 17BU16

**B: Mi 10.01.2018 bis Fr 12.01.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**C: Mo 19.11.2018 bis Mi 21.11.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr**



Freies  
Bildungs  
werk

*Zum Verschenken schön*

**Geschenk-Gutscheine**

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

Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum  
[www.fbw-bochum.de](http://www.fbw-bochum.de)

## Kräuter-Heilkunde Intensiv

In diesem kurzweiligen und sehr informativen Bildungsurlaub über die Grundlagen der Kräuterheilkunde lernen Sie auf unterhaltsame und interaktive Art, alle Aspekte der Kräuterheilkunde kennen: Wir kochen zwei Heilsalben und besprechen, wie man Tinkturen herstellt und wie man Heiltees richtig zubereitet, wie man sammelt und trocknet, wie man die eigene Kräuterapotheke plant und zusammenstellt, wie man Kräutersmoothies macht, was Gemmotherapie ist und wie man die Baumknospenmittel herstellt und einsetzt. Wir riechen, probieren, malen, schauen kurze Kräuterfilme, trinken Kräutertee, testen Johanniskraut-Emulsion und kochen Harzsalbe. Dazu gibt es ein Kräuterquiz, Kräutermärchen, ein Riechquiz zu ätherischen Ölen, viele exotische Kräuter getrocknet zum Anschauen und Bilderrätsel zu den Kräutern. All das in der schönen großen Holzküche des Freien Bildungswerks mit viel Platz und wunderschöner Atmosphäre.

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 280,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 18BU01

**Mo 22.01.2018 bis Fr 26.01.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr**



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

## Yoga als Methode zur Stressbewältigung für Berufstätige

Die steigenden Anforderungen im Berufs- und Privatleben stellen die meisten Menschen vor große Herausforderungen und führen zu enormen Anspannungen, was nicht selten zu gesundheitlichen Problemen sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene führt. Yoga weist uns Wege, wie wir trotz vielfältiger Anforderungen im Beruf und Alltagsleben innerlich zur Ruhe kommen und wieder Kraft schöpfen können - Innehalten, beobachten und wahrnehmen, was jetzt ist, sich auf Wesentliches besinnen ...

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

Inhalte und Ziele:

- Theoretische Grundlagen zu Stress und Gesundheitsförderung
- Stressoren / Verhaltensmuster erkennen
- Yoga-Philosophie - Leitfaden zur positiven Lebensführung
- Alltagsnahe Stressbewältigung durch Yoga und Meditation
- Vielseitige Yoga- und Meditationspraxis
- Pranayama (Atem-Bewusstsein)
- Achtsamkeit im Alltag
- Anspannung loslassen / Entspannung zulassen
- Reflexion und Erfahrungsaustausch
- Individuelle Strategien zur Stressbewältigung in den Alltag integrieren

Leitung: Angelika Janka

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

Gebühr in EUR: je 150,00

Dauer: je 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 17BU04

**C: Mi 24.01.2018 bis Fr 26.01.2018 — 09:00 bis 16:00 Uhr**

**D: Mi 19.09.2018 bis Fr 21.09.2018 — 09:00 bis 16:00 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 bekommen Anregungen, wie Sie auf andere Weise mit beruflichen und persönlichen Belastungen umgehen können.

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:

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, eine Decke

Leitung: Christina Gott

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

Gebühr in EUR: je 290,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 17BU12

**B: Mo 12.02.2018 bis Fr 16.02.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**C: Mo 14.05.2018 bis Fr 18.05.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**D: Mo 10.09.2018 bis Fr 14.09.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**E: Mo 26.11.2018 bis Fr 30.11.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

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

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

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

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

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

Leitung: Ulrike Fehling

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

Gebühr in EUR: je 240,00

Dauer: je 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 17BU24

**C: Mo 26.02.2018 bis Mi 28.02.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**D: Mo 04.06.2018 bis Mi 06.06.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

### **Präsent in Kontakt gehen - spüren, führen, folgen - Tango und AlexanderTechnik**

In dieser Woche erfahren Sie viel über sich, das Führen und Folgen im achtsamen Kontakt und die erforderlichen Tango-Grundtechniken.

Die Alexandertechnik unterstützt diesen Lernprozess. Sie vermittelt praktisches Wissen über Bewegungskoordination, Wahrnehmung und zeigt Wege auf, sich einschränkender Gewohnheiten bewusst zu werden, um innere Kräfte freizusetzen. Auf diese Weise wird die Wechselwirkung zwischen Geist und Körper direkt erfahrbar.

Dieser Bildungsurlaub lädt alle ein, ob einzeln oder als (Tanz-)Paar,

- die Freude an Bewegung, Tanz und Körperbewusstsein haben
- die erste oder auch weiter reichende Erfahrungen mit dem Tango machen möchten (sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Tango-Tänzer sind willkommen)

- die gerne in bewegenden Kontakt mit anderen kommen möchten und zu zweit beim Tanz in beiden „Rollen“ kommunizieren möchten, in der Rolle der führenden Person sowie in der Rolle der folgenden Person
- die an der näheren Betrachtung der „Rollen“ interessiert sind und diese Erfahrungen auch im privaten oder beruflichen Umfeld nutzen wollen
- die lernen möchten, sich zu spüren, den Körper auszurichten und die eigenen Wünsche und Empfindungen wahrzunehmen
- die beim Tanz erlebte Präsenz und die achtsame Kommunikation reflektieren möchten um diese ins eigene Leben zu integrieren
- und die, die Tangomusik mögen.

Ich lade Sie herzlich zu einer bewegenden, getanzten Woche ein!

Mo 10:30-17:30, Di bis Do 10:00-17:00, Fr 10:00-16:30 Uhr

Leitung: Christine Träger

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

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 18BU04

**Mo 05.03.2018 bis Fr 09.03.2018**

## 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: 18BU05

**Mo 19.03.2018 bis Mi 21.03.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

### Die Reise des Helden in systemischer Sicht

Heldenreisen erzählen von Abenteuern, dem Ruf nach Veränderung, der Begegnung mit seinen Dämonen, von Erfahrungen, die neue Erkenntnisse und Lösungen bereithalten können.

Du hast das Gefühl, dass Dir etwas fehlt? Vielleicht ist etwas passiert, das Dich aus der Bahn geworfen hat? Du möchtest keine faulen Kompromisse mehr schließen? All das bedeutet nur eins: Es gibt Dinge, die von Dir entdeckt, gelebt oder endlich erledigt werden wollen.

Sich selbst zu erkennen und seine Aufgabe zu leben ist der größte Schatz, der auf einer Heldenreise geborgen werden kann. Die gewonnenen Erkenntnisse verhelfen zu Klarheit und ermöglichen neue Erfahrungen und nachhaltige Veränderungen.

Die holistische Reise des Helden ist eine Einladung, dies in geschütztem Raum in liebevoller Begleitung herauszufinden. Methoden, die Deine Reise unterstützen sollen, kommen aus der Systemik, der Gestalt- und Kunsttherapie, der Theaterpädagogik und aus der Biografiearbeit.

Ziele des Bildungsurlaubs:

- Perspektivwechsel und Entdeckung des eigenen Potentials
- Aufdecken und Integrieren von Widerständen
- Reflektion eigener, alter Muster, Aufdecken von Glaubenssätzen
- Wahlmöglichkeiten erkennen, Ressourcenarbeit
- Interaktive Prozesse erkennen, Selbstverantwortung lernen
- Kommunikationsmuster erkennen

Der Veranstaltungsort, Steinbergs Wildewiese, ist ein Natur-Hotel in Sundern ([www.steinbergs-wildewiese.de](http://www.steinbergs-wildewiese.de)).

Kosten für Übernachtung und Verpflegung im Natur-Hotel:  
im Comfort WohnArt Doppelzimmer p.P.: 210,00 EUR,  
im Comfort WohnArt Einzelzimmer p.P.: 255,00 EUR.

Mo 15:00-21:15, Di 09:15-21:15, Mi 09:15-15:30 Uhr

Leitung: Michelle Amecke, Joachim Welz

Ort: Steinbergs, Wildewiese 1, 59846 Sundern

Gebühr in EUR: 250,00 + U/V

Dauer: je 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 17BU09

**C: Mo 12.03.2018 bis Mi 14.03.2018**

**D: Mo 17.09.2018 bis Mi 19.09.2018**

## 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  
**26.1** (19 Uhr) +  
**27.1.** (10 Uhr)  
zu uns nach BO!

**60**  
Jahre

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

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

mehr Infos zum Schuljubiläum auf unserer Internetseite

## WORK-LIFE-BALANCE

Work-Life-Balance ist mehr als ein Zeitmanagement. Sie gewinnen durch Work-Life-Balance einen Überblick über Ihre Lebensziele und Impulse für Ihre Lebensplanung. Das Work-Life-Balance-Training bietet Ihnen professionelle Unterstützung in der Vermeidung der Hauptursachen für Stress: Sie lernen, Ihr Berufs- und Privatleben in ein ausgewogenes Verhältnis zueinander zu stellen und somit seelisch und körperlich gesund zu bleiben.

Inhalte:

- Die 4 Lebensbereiche erkennen,
- ihre Wichtigkeit analysieren,
- ihre Dringlichkeit erkennen und wahrnehmen,
- die Lebensbalance herstellen,
- lernen, den Anforderungen richtig zu begegnen,
- eigene Bedürfnisse erkennen,
- lernen, die persönlichen Ressourcen zu stärken,
- lernen zu entspannen.

Es wird mit anerkannten Verfahren und Methoden gearbeitet, wie z.B. nach der Methode von Steven R. Covey sowie anerkannten Gesundheitstrainings.

Detaillierte Seminarunterlagen sowie eine Anreisebeschreibung erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Seminarmaterial sowie diverse Getränke und Snacks während des Seminars und die Raumnutzung sind in der Tagungspauschale (TP) enthalten. Sie beträgt 110,00 EUR und muss bei der Anmeldung bezahlt werden.

Das Soziokulturelle Zentrum DAS LEO liegt ruhig außerhalb der Zentrums von Dorsten, einer schönen Stadt nahe des Münsterlandes, die zu Spaziergängen der Lippe entlang oder rund um den nahegelegenen See einlädt. Auf Wunsch nennen wir Ihnen gern gute und günstige Hotels in Dorsten.

Leitung: Elvira Nüßgen

Ort: Soziokulturelles Zentrum DAS LEO, Fürst-Leopold-Allee 70, 46284 Dorsten

Gebühr in EUR: 240,00 + 110,00 (TP)

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 18BU06

**Di 20.03.2018 bis Mi 21.03.2018 — 09:30 bis 17:45 Uhr**  
**Do 22.03.2018 — 09:30 bis 17:00 Uhr**



## Der Künstler in Dir

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

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

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

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

Leitung: Jaak Hillen

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

Gebühr in EUR: 210,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 18BU11

**Mo 09.04.2018 bis Mi 11.04.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr**



### Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

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

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

In der Arbeit mit dem Inneren Team geben wir den inneren Stimmen Raum, 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.

Diese beiden methodischen Ansätze werden in dieser Fortbildung 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: 350,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 18BU07

**Mo 23.04.2018 bis Fr 27.04.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

### Kinder suchen Pflegeeltern

Neue Aufgaben für erfahrene Familienmenschen!

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

0234 / 333 856 82

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



### Schnelle Hilfe

Verein für Sozialarbeit und Jugendhilfe  
Glockengarten 70 - 44803 Bochum

## Raus aus dem Alltagsstress

### *Entspannungstraining mit Work-Life-Balance*

Eine der Hauptursachen für Stress ist die Unausgewogenheit von Berufsleben und privatem Bereich. Lernen Sie in diesem Entspannungstraining mit Work-Life-Balance, wie Sie ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Ihren verschiedenen Lebensbereichen erreichen können! Sie lernen, wie Sie sich selbst durch Entspannungstraining immer wieder auf eine Ebene der Ruhe und Gelassenheit bringen können und wie Sie durch Work-Life-Balance Ihr Berufsleben und Ihren Alltag mit Ruhephasen gut organisiert bekommen können, um seelisch und körperlich gesund zu bleiben.

Inhalt:

- Was bedeutet Work-Life-Balance? Ob Ihnen Situationen leicht fallen oder nicht, hängt oft von der anteiligen Gewichtung ab.
- Durch Work-Life-Balance Training das Berufs- und Privatleben ausgewogen organisiert bekommen.
- Durch Entspannungstraining psychosomatische Schmerzen lindern lernen, wie z.B. Spannungskopfschmerz, Rückenschmerzen oder Migräne durch anerkannte Atemübungen aus dem Gesundheitstraining.
- Körperliche und geistige Fitness wiedererlangen Körperbewusstsein durch Shiva- und Pura-Vida-Gesundheitstraining.

Durch unser Kleingruppenttraining (max. 6 Teilnehmer) ist ein Optimum an Effizienz und Nachhaltigkeit gewährleistet. Trainingsmaterial wird gestellt.

Detaillierte Seminarunterlagen sowie eine Anreisebeschreibung erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Jeder Seminarteilnehmer bewohnt ein Einzelzimmer mit Blick auf das erholsame Bergische Land. Somit kommen wir Ihren Bedürfnissen nach Privatsphäre und Ruhe optimal entgegen. Gemeinsam genießen wir täglich gesundheitsbewusste und ausgewogene Mahlzeiten, Kaffeepausen und diverse Getränke während des Seminars. Vollverpflegung.

Bitte beachten: Bei der Anmeldung benötigen wir eine Anzahlung in Höhe der Unterkunft- und Verpflegungskosten von 330,00 EUR. Möchten Sie schon am Vorabend anreisen, erhöht sich die U/V-Pauschale um 59,00 EUR.

Leitung: Elvira Nüßgen

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

Gebühr in EUR: 320,00 + 330,00 U/V

Dauer: 32 Kursstunden, 4 Tage

Kursnummer: 18BU08

**Mo 14.05.2018 bis Do 17.05.2018 — 09:30 bis 17:00 Uhr**

## Frühlingskräuter - Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

Bei diesem Bildungsurlaub lernen Sie die schönsten grünen Ausflugsziele des Ruhrgebietes kennen, denn die Kräuter sammeln wir an der romantischen 1000 Jahre alten Stiepeler 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-Interessierte, für Erzieher, Lehrer, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Köche, Hauswirtschafter, 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: 18BU09

**Mo 28.05.2018 bis Do 31.05.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 01.06.2018 — 09:30 bis 15:30 Uhr**

## **Work-Life-Balance mit Hund - Bildungsurlaub zur Stress- und Burnout-Prävention**

*Stärkung des Selbstbewusstseins, der Inneren Balance, der Lebensenergie und Entspannungsfähigkeit im beruflichen Kontext*

Zu diesem beruflichen Bildungsangebot dürfen Sie Ihren vierbeinigen Liebling mitbringen. Das Landhotel Altes Zollhaus heißt Sie und Ihren Hund herzlich willkommen! Wer mit Hund lebt, weiß, wie dieser einem menschliche Verhaltensmuster sensibel aufzeigt. Er motiviert geduldig aber beharrlich zu Bewegung und regelmäßigen Pausen. Damit wird er zum perfekten Gesundheits-Coach und die manchmal als aufgezwungen empfundenen Pausen erweisen sich wenig später als Gewinn: Bewegung an der frischen Luft erhöht die Denkfähigkeit und Kreativität, Herz-Kreislauf und das Immunsystem werden trainiert und der Stresspegel sinkt. Nach Spaziergängen ist man entspannter und die Arbeit geht besser von der Hand.

Im 5-tägigen Seminar üben Sie Entspannungsmethoden wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, Bewegungsformen wie Yoga und Tai Chi sowie Achtsamkeit und Meditation. Sie identifizieren Innere Antreiber und mentale Barrieren und erkennen den Zusammenhang von Verhaltensmustern und persönlichem Stressempfinden. Ihr vierbeiniger Zeitgenosse darf je nach Verträglichkeit dem Seminar auch beiwohnen.

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung:

Vollpension: Frühstück (wenn gewünscht ayurvedisch), Light Lunch (Suppe und kleiner Salat), Abendessen (3 Gang Menü, wenn gewünscht ayurvedisch), davon 1 x Abendessen im „Dunkelrestaurant“.

Kosten p.P.: DZ: 404,00; DZ (Einzelnutzung): 566,00

Der Hund kostet extra 6 Euro pro Nacht (ohne Verpflegung)

Anreise: So 08.07.18, gemeinsames Abendessen 20:00 Uhr;

Abreise: Sa 14.07.18, nach dem Frühstück

Kissen, Matten, Decken, Gurte und Blöcke für die Yogaeinheiten sind vorhanden. Weitere Informationen erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Leitung: Kathleen Schwiese

Ort: Landhotel Altes Zollhaus, Altenberger Str. 7,

01776 Neuhermsdorf / Erzgebirge

Gebühr in EUR: 320,00 + U/V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 18BU10

**Mo 09.07.2018 bis Fr 13.07.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

### Wildheilkräuter und Kräuterapotheke im Herbst

Mit diesem Bildungsurlaub bieten wir Ihnen ein Highlight. 5 Tage Urlaub und lernen und genießen pur. Wir machen Exkursionen zu den schönsten Zielen an der Ruhr und im Muttental. Wir sammeln an der 1000 Jahre alten Stiepeler Dorfkirche, an der Ruhr in Hattingen und Bochum, an der Burg Blankenstein, im romantischen Muttental.

Aus den gesammelten Kräutern machen wir 6-gängige Kräutermenüs: Mit Beinwellroulade mit Minzedipp, Kräutersmoothies und -salat, Kräuterquark und Kräuterbutter, Ruhr-Rhabarbertorte und -kompott, Brennesselsuppe und Spitzwegerichköpfchen geröstet, Gierschspinat usw. Festlich und ganz wunderbar! Wir werden Tinkturen herstellen, für Tee sammeln und viel Theorie über Essbares und Heilsames erfahren, mit Kräuter-Filmen, Kräuter raten, Herbar anlegen. Ein Traum durch und durch!

Geeignet für alle Kräuter-Interessierte, 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: 18BU15

**Mo 03.09.2018 bis Do 06.09.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**Fr 07.09.2018 — 09:30 bis 15:30 Uhr**

---

### Die Puppenbühne Karfunkelstein

Atelier Karfunkelstein, Wittener Str. 92, 44789 Bochum,

Leitung: Christiane Harrer

Aufführungen jeweils Sonntag, 16:00 Uhr

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

Kartenreservierungen: 0234-287169

---



## Tanzen in Holland am Meer - 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

DZ: 135,00 EUR p.P.; EZ: 235,00 EUR; Selbstversorgung

So 16:30-18:45, Mo-Do 09:00-12:15 und 16:30-18:45,

Fr 09:00-12:00 Uhr

Leitung: Conny Foell

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

Gebühr in EUR: 350,00 + U/V

Dauer: 30 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 18BU16

**So 09.09.2018 bis Fr 14.09.2018**



**ERGOTHERAPIE**



**NEUROFEEDBACK**

**OLIVER ZIMMERMANN**

0234 61065626

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

Imbuschplatz 11  
(am Nordring)  
44787 Bochum

## Lösungsfokussierende Beratung

*Fortbildung für Fachkräfte der Sozialen und pädagogischen Arbeit, die in Beratungssettings tätig sind*

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

Eugène Ionesco

In der klassischen Beratung wird oft ein Problem geschildert, um eine Lösung dafür zu finden. Dabei kann es passieren, dass Sie als Berater in gedankliche Sackgassen geraten und durch vertiefende Fragen in diese Problem-Sackgasse „mitgehen“. Ratschläge von außen stoßen auf Widerstand oder können nicht umgesetzt werden.

Beim lösungsfokussierenden Ansatz lenken wir durch gezielte Fragen und Impulse den Fokus weg vom Problemdenken und hin zum Lösungsdenken. Dazu widmen wir uns einer Interventionstechnik, die nicht explizit nach einer Lösung des Problems sucht. Vielmehr wird der Fokus des Denkens über ein Problem erweitert. Wir wechseln zu einer Perspektive, in der eigene Ressourcen und Kompetenzen der Klienten in den Blick geraten. So werden neue Zugänge zur (Auf-)Lösung des Problems beleuchtet, die Anregungen geben können für Entwicklungs- und Veränderungsprozesse. Dabei sind und bleiben die Klienten die Experten für ihre eigenen Themen, während Sie als Berater die Expertise in der lösungsfokussierenden Gesprächsführung haben.

Neben systemischen Impulsen fließen auch Ansätze des NLP ein; besonderer Wert wird auf das Zusammenspiel von nonverbalen und verbalen Interventionen gelegt. In praktischen Übungssequenzen zur Gesprächsführung bringen die Teilnehmenden auch eigene Anliegen und Fallbeispiele aus ihrer Praxis ein. Ziel ist es, dass Sie Ideen entwickeln, wie Sie die vorgestellten Ansätze in die eigene Beratungspraxis integrieren können.

Leitung: Marlies Hendriks

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

Gebühr in EUR: 240,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 18BU13

**Mo 17.09.2018 bis Mi 19.09.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

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

*Klangtherapiefortbildung und Retreat zur Gesundheitsförderung*

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

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

Zielgruppe: Geeignet für Erzieher, Lehrer, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Ärzte, Pädagogen, Coaches, Psychotherapeuten, Psychologen, Ergotherapeuten, Gesundheits- und Krankenpfleger, Kinderkrankenpfleger, Altenpfleger, Hebammen/Entbindungshelfer, Heilerziehungspfleger, Logopäden, Masseur und Medizinische Bademeister, Pflegehilfen und Diätassistenten.

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

Die Musikinstrumente und Klangmöbel, die in der Weiterbildung zum Einsatz kommen, stammen aus der Manufaktur Allton, in deren Klangalerie das Seminar stattfindet.

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

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: 450,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 18BU14

**Mo 24.09.2018 bis Do 27.09.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 28.09.2018 — 08:30 bis 15:00 Uhr**

## Stress- und Burnout-Prävention

*Balance your Life! Körper, Geist und Seele im Einklang*

Fühlen Sie sich manchmal geschwächt, ausgelaugt oder gar ausgebrannt? Dann könnten Ihnen im ersten Schritt Bewegungen aus dem Yoga, QiGong, sanfte Rückengymnastik und Pilates sowie Entspannungsmethoden helfen, denn sie sprechen Körper, Geist und Seele gleichermaßen an. Allein schon die Konzentration auf den Bewegungsfluss oder die Atmung hat meditativen Charakter. Dies ist bei akuten Spannungszuständen in Beruf und Alltag wichtig, um die volle Aufmerksamkeit zunächst auf den Moment zu lenken, ohne gedanklich in Vergangenheit oder Zukunft zu schweifen. In weiteren Unterrichtseinheiten richten Sie den Blick in Einzel- und Gruppenarbeit auf Stresssituationen und Konflikte in Ihrem Beruf und Alltag. Im Laufe des Seminars erarbeiten Sie Ihr individuelles „Entspannungs-Kit“, welches Sie mit nach Hause nehmen.

Inhalte:

- Umgang mit Stress und belastenden Situationen, Erlangen innerer Ausgeglichenheit
- Entspannungstechniken: Anwendungen und Wirkungen
- Bewegungsformen: Anwendungen und Wirkungen
- Theoretische Grundlagen
- Erstellung eines individuellen „Entspannungs-Kit“

Ziele:

- Minimieren der Stressoren, Gelassenheit in Stress-Situationen
- Erlernen praktischer Entspannungstechniken, Leistungsvermögen erhöhen (mental, psychisch, physisch)
- Steigern der Flexibilität, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit
- Beschwerden, Schmerzen wirkungsvoll begegnen können

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung: Vollverpflegung  
Übernachtungs und Vollpensionskosten p.P.:

A: DZ: 335,00; DZ (Einzelnutzung): 470,00;

B: DZ: 308,00; DZ (Einzelnutzung): 436,00



## 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

Anreise: Sonntag, gemeinsames Abendessen 20:00 Uhr;

A: 14.10.2018; B: 06.01.2019;

Abreise: direkt nach dem Seminar

Kissen, Matten, Decken, Gurte und Blöcke für die Yogaeinheiten sind vorhanden. Weitere Informationen vor Seminarbeginn.

Leitung: Kathleen Schwiese

Ort: Landhotel Altes Zollhaus, Altenberger Str. 7,  
01776 Neuhermsdorf / Erzgebirge

Gebühr in EUR: A: 320,00 + U/V; B: 260,00 + U/V

Dauer: A: 40 Kursstunden, 5 Tage; B: 32 Kursstunden, 4 Tage

Kursnummer: 18BU17

**A: Mo 15.10.2018 bis Fr 19.10.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**B: Mo 07.01.2019 bis Do 10.01.2019 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

## Individualisieren in der Kunst als Schicksalsweg

Heute ist das Individuell-Sein ein Muss in der Kunst. Jeder soll einen eigenen Stil entwickeln, anhand dessen man ausgelesen und gewählt wird. Was aber ist das Individuelle, das uns einzigartig macht? Unser Individuellstes ist unser Schicksal. Jeder hinterlässt seine eigene Spur, in der ein anderer nicht gehen kann. In diesem Schicksal finden sich die Nadelöhre, durch die man zu seinem eigenen Stil kommt. Nicht, weil die Kunstszene das von mir verlangt, sondern weil ich nicht anders kann, weil es auf meinem Weg liegt. Und wenn ich den Mut habe, das ernsthaft zu betrachten, kann ich nicht anders, als individuell zu sein. Meine Individualität steckt tief in mir drinnen und will ihren Weg gehen. Das ist nicht selbstverständlich, und es bedingt den Willen zur Verwandlung.

Wir arbeiten mit verschiedenen Techniken und Methoden aus der Malerei und Bildhauerei - mitunter begleitet von Tönen, Klängen und Worten. Eingehende Betrachtung und Reflexion der Arbeiten sind Elemente dieses Prozesses.

Für Bildende Künstler, Kunsttherapeuten und Interessierte, die künstlerische Themen und individuelle Motive suchen in ihrem künstlerischen Schaffen.

Leitung: Jaak Hillen

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

Gebühr in EUR: 210,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 18BU21

**Mo 29.10.2018 bis Mi 31.10.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

### Mit Hypnose Ziele erreichen

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmer, die einen ersten Eindruck von der Hypnosetherapie gewinnen möchten. Als Hypnose bezeichnet man das Verfahren zum Erreichen eines Trancezustandes. Dieser ist uns aus dem Alltag bekannt, wenn wir am Tag träumen, intensiv ein Buch lesen oder kurz vor dem Einschlafen sind. Im hypnotischen Trancezustand nehmen wir Kontakt mit den in uns lebenden Inneren Bildern auf. Mit der Kraft der Inneren Bilder erreichen Sie Ihre tiefliegenden Bedürfnisse und kommen so zu einer gesunden inneren Balance. Durch die Übungen gewinnen Sie ein tieferes Verständnis für sich selbst und zunehmend Klarheit für Ihre eigenen Bedürfnisse.

Das Seminar ist von Anfang an praxisorientiert ausgerichtet. In einer entspannten Atmosphäre sind Sie eingeladen, sich und Ihrer aktuellen Thematik wertschätzend zu begegnen, um neue positive Perspektiven und Lösungsstrategien zu entwickeln. Genießen Sie den angenehmen Zustand der Hypnose und nehmen Sie nicht nur körperliche, sondern auch mentale Entspannung und Vitalität mit in Ihren Alltag. Es wird genügend Raum und Zeit zum Austausch der eigenen Erfahrungen geboten.

Leitung: Simone Mebdouhi

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

Gebühr in EUR: 240,00 + 250,00 U/V

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 18BU20

**Mo 05.11.2018 bis Mi 07.11.2018 — 09:30 bis 16:30 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**



## Didgeridoo-, Atem- und Stimm-Therapie

*Wenn der Atem tanzt - Fortbildung*

Viele therapeutisch, pädagogisch und heilend arbeitende Menschen nutzen das Didgeridoo zur Unterstützung ihrer Arbeit. Untersuchungen bestätigen, dass der alltägliche Atem, der Atem beim Spiel von Blasinstrumenten, die Stimme und Meditationsübungen durch die Didgeridoo-Therapie trainiert und gestärkt werden können. Anregung, Konzentration, Entspannung und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und gefördert. Asthma, Schlafprobleme und Panikattacken können durch das Didgeridoo-Spiel in Kombination mit den speziellen Übungen und dem Wissen aus der Atemlehre nach Dr. med. J. Parow/Osenberg gelindert oder geheilt werden.

Inhalte:

- Geschichte und Mythen
- verschiedene Möglichkeiten der Herstellung 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-Spiel zur Anregung und zur Meditation

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gedacht. 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: 18BU18

**Mo 05.11.2018 bis Do 08.11.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 09.11.2018 — 09:00 bis 15:30 Uhr**

## **Ankommen und Loslegen mit Body-Mind Centering®**

*Körperwahrnehmung, Bewegungslust und Gestaltungsfreude*

In diesen fünf Tagen nehmen wir uns Zeit, bei uns selbst anzukommen. Im Dialog zwischen Bewegung, Berührung, Tanz und bildnerischer Gestaltung entdecken wir unseren Körper von innen. Durch geführte Körperreisen wird anatomisches und physiologisches Wissen am eigenen Leib erfahrbar. Das Vertrauen in den eigenen Körper eröffnet Wege zu Entspannung und innerem Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele. Jenseits von „Richtig und Falsch“ tauchen wir ein in die Erfahrung des Augenblicks und lassen uns von neuen Perspektiven und unserer eigenen Kreativität überraschen.

Ziele:

- Gesundheitsbewusstsein / Salutogenese
- Entspannung; Stressbewältigung
- Kreativität als Ressource im Umgang mit belastenden Situationen
- Embodiment, Innere Beweglichkeit, Flexibilität
- Psychohygiene und Burnoutprophylaxe
- Wohlbefinden und Selbstbewusstsein stärken
- Selbstheilungskräfte aktivieren,

Inhalte:

- Vermittlung von anatomischem Grundlagenwissen über die Körpersysteme (Kreislauf, Faszien, Knochen, Muskeln, Organe, Nerven)
- Bewegungsentwicklung / Embryologie
- Geführte Körperreisen / Freie Bewegung / Tanz
- Individuelle bildnerische Gestaltung / Gruppengestaltung
- Materialexperimente (Acryl, Tinte, Kohle, Kreiden, Ton, Papier, Stoff)
- Partnerübungen, Hands on

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

Bitte mitbringen: Arbeitskittel, bequeme Kleidung, Socken, Decke

Leitung: Cornelia Budde

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

Gebühr in EUR: 330,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 18BU19

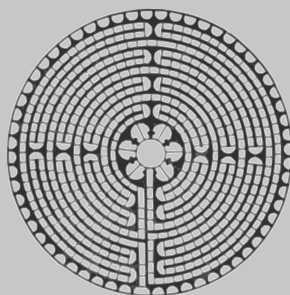
**Mo 12.11.2018 bis Fr 16.11.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

# KARMA PRAXIS

WEITERBILDUNG in BOCHUM

## Werde Wegbegleiter bei Schicksalsfragen

Für Menschen, die ihr Berufsfeld erweitern wollen sowie für Menschen, die Andere auf ihrem Weg begleiten möchten.



- von März 2018 bis September 2019
- 7 Wochenenden und 3 x 4 Tage
- eine innere Schulung und eine praktische Ausbildung
- **BILDUNGSHECKS SIND MÖGLICH**

**[www.karmaart.net](http://www.karmaart.net)**

### 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)



## *Flotter Lieferdienst: lecker, frisch, 100% Bio*

Wir liefern Ihnen wöchentlich knackige Frische ins Haus. Obst, Gemüse, Käse, Milch & Co, Backwaren und Wurst – wählen Sie aus unserem großen Sortiment an saisonalen und regionalen Lebensmitteln.

Ob Single, Großfamilie oder Unternehmen – wir stellen Ihnen Ihren individuellen Korb für natürlichen Genuss zusammen.

Flotte arotte

Telefon: 02327 – 8308 630

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

## 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.

Inhalte der Module:

- A:** Basiskurs (Entscheidungswochenende): Fundierte Vermittlung meditativer und internationaler Tänze, Erarbeiten eines kleinen Tanzrepertoires, Tanzdidaktik, Tanznotation
- B:**
  - I.** Tänze im Jahreskreislauf. Tanz als Anfangs- und Schlussritual. *Stressfreies* Anleiten von Tänzern. Reflexion von Einsatzmöglichkeiten
  - II.** Tänze im Jahreskreislauf. Tänze der Völker: Symbolgehalt, politische und kulturelle Hintergründe. Tanz auf Festen und Feierlichkeiten. Rhythmik, Didaktik, Tanznotation
  - III.** Tänze im Jahreskreislauf. Tänze für Lebensübergänge. Tanzen im Freien. *Lustvoll Gruppen leiten*
  - IV.** Tänze im Jahreskreislauf. Das Heilende im Tanz: Bachblüten und andere meditative Tänze. Entwicklung und Festigung der Identität als Tanzleiterin. Tanzdidaktik, Tanznotation, Reflexion von Einsatzmöglichkeiten
  - V.** Abschlussprüfung - Zertifikat **Lehrkraft für Kreistanz**

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

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

A: 23.02.-25.02.2018

B: 27.04.-29.04., 29.06.-01.07., 01.09.-02.09., 26.10.-28.10., 01.12.-02.12.2018

Leitung: Conny Foell

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

Gebühr in EUR: A: 180,00; B: 800,00

Dauer: A: 15 Kursstunden; B: 72 Kursstunden, 5 Wochenenden

Kursnummer: 18FB02

- |              |                                     |   |                            |
|--------------|-------------------------------------|---|----------------------------|
| <b>A: Fr</b> | <b>23.02.2018</b>                   | — | <b>17:00 bis 19:30 Uhr</b> |
| <b>Sa</b>    | <b>24.02.2018</b>                   | — | <b>10:00 bis 16:00 Uhr</b> |
| <b>So</b>    | <b>25.02.2018</b>                   | — | <b>09:30 bis 14:00 Uhr</b> |
| <b>B: Fr</b> | <b>27.04.2018 bis So 02.12.2018</b> |   |                            |

### **Fortbildung Lebensberatung und Coaching**

Andere Menschen in ihren Lebensfragen hilfreich 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 ergreifen wollen und dafür Anregungen und Unterstützung suchen.

Das Besondere dieser Fortbildung ist, dass nicht nur die fruchtbarsten Methoden vermittelt, sondern auch die Gesichtspunkte erarbeitet werden, wann und in welcher Situation welche der Methoden geeignet sind. Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis werden gefördert. Problematische Lebensmuster lösen sich Schritt für Schritt auf und Verwandlungsprozesse kommen in Gang. Mit einer auf die jeweilige Situation des Klienten zugeschnittenen Kombination der genannten Methoden können die weitaus meisten Themen, die sich in der Beratungspraxis bzw. im Coaching zeigen, gut und erfolgreich bearbeitet werden.

Die Fortbildung gliedert sich in vier Module (A-D). Diese können einzeln, unabhängig voneinander und in beliebiger Reihenfolge besucht werden.

#### **A: Erde - Weisheit, Verständnis, Lebenssinn**

- Gesetze des Lebenslaufs und die sieben hermetischen Gesetze
- Biografiearbeit, die Heldenreise, die Lebensaufgabe
- Arbeit mit Lebensmustern und Umgang mit Konflikten
- Bewusstseins-, Gefühls- bzw. Energieniveaus
- Vier Temperamente und zwölf Urprinzipien
- Die Arbeit mit dem Enneagramm und der diamantene Weg des Herzens

#### **B: Wasser - Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen**

- Haltungen und Methoden der klientenzentrierten Gesprächsführung
- Gefühls- und Bedürfnisschichten, Körperempfindungen
- Grundprinzipien und die sechs Schritte des Focusing
- Emotionale Intelligenz
- Die körperzentrierte Herzensarbeit, die Journey, die Bewusstseinsübung

#### **C: Luft - Wünsche, Zukunftsszenarien, Glaubenssätze**

- Die Kreationsspirale: Vom Wunsch zur Verwirklichung
- Die Szenariomethode: Ziel- und Schrittsszenarien
- Lebensskripte erkennen und verändern
- Scaling: Glaubenssätze Schritt für Schritt verwandeln

#### **D: Feuer - Arbeit mit Inneren Personen**

- Voice Dialogue und Arbeit mit dem Inneren Team
- Hauptstimmen und geheime Machtstimmen
- Den Dämonen Nahrung geben
- Umgang mit Blockaden, Widerständen und inneren Saboteuren

Ein Kleingruppen-Coaching jeweils zwischen den Seminartagen ist ein weiterer Bestandteil jedes Moduls. Es unterstützt die Integration der im Seminar kennengelernten Inhalte und Methoden und gibt differenzierte Anregungen. Am Ende jedes Moduls können Sie ein Zertifikat erwerben. Ein kostenloses ausführliches Beratungsgespräch ist möglich.

Termine: jeweils Sonntags, 10:00 - 17:00 Uhr

A: 18.03.2018, 13.05.2018, 23.09.2018, 25.11.2018, 27.01.2019

B: 22.04.2018, 10.06.2018, 07.10.2018, 02.12.2018, 03.02.2019

C: 28.10.2018, 16.12.2018, 17.02.2019, 07.04.2019, 16.06.2019

D: 11.11.2018, 20.01.2019, 03.03.2019, 12.05.2019, 15.09.2019

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 590,00; Buchung zweier Module gleichzeitig: 980,00; bei späterer Buchung eines 2. oder weiteren Moduls: je 490,00 (Ratenzahlungen möglich)

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Treffen (Seminargruppe)

+ 20 Kursstunden, 5 Treffen (Kleingruppen-Coaching)

Kursnummer: 18FB01

**A: So 18.03.2018 bis So 27.01.2019 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

**B: So 22.04.2018 bis So 03.02.2019 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

**C: So 28.10.2018 bis So 16.06.2019 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

**D: So 11.11.2018 bis So 15.09.2019 — 10:00 bis 17:00 Uhr**



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

**TRAUMKRAFT**

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

**Tel. 0234 978 96 39**  
**www.Traumkraft.de**

**Bochum**  
**Gesundheitscampus**

### **Ayurveda-Therapie-Ausbildung als Jahrestaining mit Zertifikat**

Was immer wir selbst tun können, um unsere eigene Gesundheit zu stärken, wirkt besser als das, was andere für uns tun.

Ayurveda ist die älteste ganzheitliche Heilkunst der Menschheit mit eigenen Anatomie, Physiologie und Pathologie. Daraus ergeben sich ganz andere Maßnahmen, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Ebenfalls spielt die Astrologie und Zeitaspekte wie Jahreszeit, Lebensabschnitt, Tageszeit in das Handeln mit ein. Die Konstitution und Individualität findet besondere Berücksichtigung.

In dieser besonderen Fortbildung wird die Anwendung der Ayurveda-Therapie gelehrt. Praktische Vermittlung der Heilpflanzen- und Heilmittellehre (Dravyaguna) sowie eigenes Ausprobieren und Sammeln von Erfahrungen sind die Kernelemente dieser Fortbildung.

Es werden unter anderem folgende Inhalte vermittelt:

- Grundkenntnisse und Gesetzmäßigkeiten der ayurvedischen Lehre
- Ayurvedische Ernährung als Heilmittel für ein gesundes Leben
- Die philosophischen Systeme (Nyaya, Vaishesika, Mimamsa, Yoga, Sankhya und Vedanta)
- Puls- und Zungendiagnose
- Behandlung der Marmapunkte (Vitalpunkte)
- Massagen und andere Maßnahmen mit medizinierten hochwertigen Ölen
- Pancakarma, die Reinigungsmaßnahmen des Körpers
- Rasayana (Verjüngungstherapie)
- Vajikarana (Aphrodisierende Maßnahmen)
- Einblicke/Übungen aus dem Yoga, Meditation und Singen von Mantren

An jedem Wochenende wird geistige Arbeit und praktisches Tun kombiniert. Das Gelernte kann danach sofort umgesetzt werden.

Der Freitagabend ist der Meditation, dem Yoga, dem Singen und mentalem Einstimmen auf die Arbeit und auf das Thema gewidmet. Einzelne Teile (z.B. Yoga und Meditation) werden durch qualifizierte Yogalehrer bzw. Geistheiler übernommen.

Samstags und sonntags werden wir gemeinsam kochen und essen, um dabei auch die praktische Seite der Ernährung kennenzulernen.

An jedem Unterrichtstag beschäftigen wir uns intensiv mit einer der wichtigen Heilpflanzen. Es wird immer wieder um eigene Erfahrungen mit den therapeutischen Möglichkeiten des Ayurveda gehen, um das Verstehen zu erleichtern. Für die Teilnehmer wird es Hausaufgaben geben, um das Gelernte noch einmal zu vertiefen



und offen gebliebene Fragen zu verdeutlichen, um Beobachtungen am eigenen Körper zu machen und Selbsterfahrung zu sammeln.

In dieser Fortbildung kann sehr individuell auf jeden Einzelnen eingegangen werden, weil es in einer kleinen Gruppe (max. 8 Teilnehmer) statt findet.

Das erste Wochenende der Ausbildung (Termin A) kann auch einzeln gebucht werden, um einen Eindruck von der Arbeitsweise in der Ausbildung zu bekommen.

A: 13.04.-15.04.2018

B: 01.06.-03.06., 21.09.-23.09., 05.10.-07.10., 02.11.-04.11., 30.11.-02.12.2018, 18.01.-20.01., 22.02.-24.02., 22.03.-24.03.2019

Leitung: Anita Duda

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

Gebühr in EUR: A: 398,00, B: 3.300 (Ratenzahlung von 300,00 im Monat möglich) + 120,00 Prüfungsgebühr + 9 x 20,00 für Verpflegung

Dauer: A: 23 Kursstunden, 1 Wochenende, B: 184 Kursstunden, 8 Wochenenden

Kursnummer: 18FB03

**A: Fr 13.04.2018 bis So 15.04.2018**

**B: Fr 01.06.2018 bis So 24.03.2019**



## 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)



**Marlies Hendriks**


Dipl. Supervisorin (DGSv)  
Systemische Therapeutin (SG)



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)

## 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.  
Bitte beachten Sie die veränderten Seminarzeiten!

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: 18101

**A: So 07.01.2018 — 11:00 bis 15:00 Uhr**

**B: So 04.02.2018 — 11:00 bis 15:00 Uhr**

**C: So 04.03.2018 — 11:00 bis 15:00 Uhr**

**D: So 08.04.2018 — 11:00 bis 15:00 Uhr**

**E: So 03.06.2018 — 11:00 bis 15:00 Uhr**

**F: So 08.07.2018 — 11:00 bis 15:00 Uhr**

## Focusing

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

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

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 20,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 18102

**A: Mi 10.01.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Mi 14.02.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**C: Mi 14.03.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**D: Do 12.04.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**E: Do 17.05.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**F: Do 14.06.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**G: Do 12.07.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Lebe schmerzfrei mit Sinaloca® - Familienaufstellungen

Familienaufstellungen sind eine hochwirksame Methode, um hinter das Schmerzsymptom zu schauen und es zu lösen. Ursachenforschung sozusagen. Egal, ob die Schmerzen körperlich oder emotional sind, egal, ob sie akut oder chronisch sind. Es gilt, die Ursache zu finden und sie zu lösen.

Machen Sie als Stellvertreter mit und spüren Sie, wie wirkungsvoll diese besondere Methode ist. Sie steht unter dem Motto: „Es darf leicht, heiter und lösend sein.“ Erleben Sie, wie Ihre Symptome sich verringern und gewinnen Sie Frieden und Einsicht. Ziel ist es immer, die vorhandene Blockade zu dem jeweiligen Thema zu finden und zu lösen.

Eine eigene Sinaloca®-Aufstellung ist möglich. Ihre Anfrage richten Sie bitte direkt an die Kursleitung (Tel.: 02302-2800525, Kosten: 420,00 EUR).

Leitung: Simone Lorenz

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

Gebühr in EUR: je 40,00

Dauer: je 6 Kursstunden

Kursnummer: 18104

**A: Fr 12.01.2018 — 17:00 bis 22:00 Uhr**

**B: Fr 09.02.2018 — 17:00 bis 22:00 Uhr**

**C: Fr 16.03.2018 — 17:00 bis 22:00 Uhr**

**D: Fr 13.04.2018 — 17:00 bis 22:00 Uhr**

**E: Fr 11.05.2018 — 17:00 bis 22:00 Uhr**

**F: Fr 08.06.2018 — 17:00 bis 22:00 Uhr**

**G: Fr 06.07.2018 — 17:00 bis 22:00 Uhr**

## **Geh für Dich selbst - die Lösung liegt in Dir!**

Dieser Kurs bietet einen geschützten Raum, in dem wir zu persönlichen Themen arbeiten, die uns gerade beschäftigen. Das können z.B. Konflikte mit Partnern, Kindern oder anderen Personen und auch Situationen sein. Wir ermöglichen das Ansehen des Konfliktes auf verschiedenen Ebenen und können so die Situation zum Wohle aller Betroffenen lösen, Potentiale erkennen und den nächsten Schritt sichtbar machen. Durch die Änderung des Blickwinkels können wir erkennen, dass die Lösung in uns liegt. In relativ kurzer Zeit kann nachvollzogen werden, was durch das nach außen zeigende Verhalten auf der Seelenebene gesehen bzw. ausgedrückt werden möchte.

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: je 15,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 18105

**A: Mi 17.01.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Mi 21.02.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**C: Mi 21.03.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**D: Mi 18.04.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**E: Mi 16.05.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**F: Mi 20.06.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## 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. Seelische und körperliche Verletzungen, gesellschaftlich übertragene Verbote und Vorstellungen können uns im Wege stehen. Ein zentraler Schlüssel zu einem erfüllten Leben als Frau liegt in der Beziehung zu deinem Schoßraum, deiner Yoni. So lade ich dich von Herzen ein zu einem heilenden Raum von Frauen für Frauen, in dem wir einander unterstützen, die Beziehung zu unserer Yoni zu vertiefen, unsere eigene Sicht auf die Sexualität zu finden, darüber so zu sprechen und sie so zu leben, wie es uns wirklich entspricht.

Der erste Abend (Modul A) ist zum Kennenlernen. Danach kannst du dich entscheiden, ob du in einer fortlaufenden Gruppe kontinuierlich daran arbeiten willst. Das wachsende Vertrauen in einer zusammen bleibenden Gruppe ermöglicht es jeder einzelnen von uns, tiefer in einen Wandlungsprozess einzutauchen. Auch mit Hausaufgaben!

Termine Modul B: 14.02., 14.03., 11.04., 16.05., 13.06.2018

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: 120,00

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

Kursnummer: 18106

**A: Mi 17.01.2018 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**B: Mi 14.02.2018 bis Mi 13.06.2018 — 19:00 bis 22:00 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)

## 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 verletzte 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.

**A+C+E+G+I:** Einführungsvortrag mit Gespräch

**B+D+F+H+J:** Kurs

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: A+C+E+G+I: kostenlos, B+D+F+H+J: je 60,00

Dauer: A+C+E+G+I: je 1 Kursstunde;

B+D+F+H+J: je 9 Kursstunden, 3 Treffen

Kursnummer: 18107

<b>A: Do 18.01.2018</b>	—	<b>19:00 bis 20:15 Uhr</b>
<b>B: Do 25.01.2018 bis Do 08.02.2018</b>	—	<b>19:00 bis 21:15 Uhr</b>
<b>C: Do 22.02.2018</b>	—	<b>19:00 bis 20:15 Uhr</b>
<b>D: Do 01.03.2018 bis Do 15.03.2018</b>	—	<b>19:00 bis 21:15 Uhr</b>
<b>E: Mi 11.04.2018</b>	—	<b>19:00 bis 20:15 Uhr</b>
<b>F: Mi 18.04.2018 bis Mi 02.05.2018</b>	—	<b>19:00 bis 21:15 Uhr</b>
<b>G: Mi 09.05.2018</b>	—	<b>19:00 bis 20:15 Uhr</b>
<b>H: Mi 30.05.2018 bis Mi 13.06.2018</b>	—	<b>19:00 bis 21:15 Uhr</b>
<b>I: Mi 20.06.2018</b>	—	<b>19:00 bis 20:15 Uhr</b>
<b>J: Mi 27.06.2018 bis Mi 11.07.2018</b>	—	<b>19:00 bis 21:15 Uhr</b>

## Die Heldenreise des Mannes

*Info- und Erlebnisabend für Männer*

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

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

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

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

Leitung: Axel Schmidt

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 18304

**Di 23.01.2018 — 19:00 bis 21:30 Uhr**

## Das Mitgefühl in der Gewaltfreien Kommunikation

Das Wesentlichste zum Aufrechterhalten und zur Pflege von Beziehungen besteht darin, dass wir lernen zu spüren, was in uns vorgeht und dies mitzuteilen, sowie offen und mit Mitgefühl unserem Gesprächspartner zuzuhören. Daher nimmt das Mitgefühl/ die Empathie in der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg eine zentrale Rolle ein.

Wir vertiefen in diesem Seminar unsere Fähigkeiten des Sich-Einfühlens in uns selbst und andere und üben die Anwendung in unterschiedlichen Kontexten. Grundkenntnisse in GfK sind erforderlich.



Leitung: Ulrike Fehling

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

Gebühr in EUR: 75,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 18108

**Sa 27.01.2018 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## Abenteuer Intimität für Paare

Bist du bereit, deinen Partner jeden Tag neu zu sehen?

Fühlst du dich frei in einer verbindlichen Beziehung?

Träumst du von Sex, der jeden Monat befriedigender wird?

Willst du die Endlosschleife sich wiederholender Konflikte durchbrechen?

Dann laden wir dich ein, neue Inspirationen für deine Beziehung zu bekommen auf erotischer, emotionaler und spiritueller Ebene.

Eines der tiefsten Bedürfnisse des Menschen ist, gesehen zu werden. Nicht nur ein Blick auf die Oberfläche, sondern erkannt zu werden in der Essenz seines Wesens. In einer intimen Beziehung kannst du dies wunderbar üben: auf der physischen Ebene in Zärtlichkeit und Sex, auf der emotionalen Ebene in Gefühlen und auf der spirituellen Ebene in Visionen und Intuition.

Bitte beachten Sie: Alle Termine sind einzeln buchbar. Termine A bis C und E und F sind jeweils montags von 19:00-22:00 Uhr, nur der D Termin ist an einem Samstag, ganztägig, von 09:00-17:00 Uhr.

**A:** Aufgeräumt durch den Alltag - Transparenz und Offenheit

**B:** Auf das halb volle Glas schauen - Dankbarkeit

**C:** Das unbekannte Glück statt des bekannten Elends - Schattenarbeit

**D:** Ein ganzes Universum in einer einzigen Berührung - Intimität, Zärtlichkeit, Sexualität

**E:** Sehen, was werden kann - Visionen

**F:** Ich bin ich und du bist du - Autonomie

Leitung: Mari Sawada, Thomas Pedroli

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

Gebühr in EUR: A-C+E-F: je 30,00; D: 70,00, A-F: 180,00

Dauer: A-C+E-F: je 4 Kursstunden; D: 9 Kursstunden

Kursnummer: 18109

**A: Mo 29.01.2018 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**B: Mo 12.02.2018 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**C: Mo 12.03.2018 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**D: Sa 14.04.2018 — 09:00 bis 17:00 Uhr**

**E: Mo 14.05.2018 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**F: Mo 11.06.2018 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

## Abenteuer Intimität für Paare - Vertiefung

Wenn du einmal begonnen hast, mit deinem Partner das Abenteuer Intimität gemeinsam zu gestalten, dann erlebst du immer mehr Tiefe und Reichtum. Die Beziehung mit diesem einen Menschen kann dich so reich beschenken! Letztlich geht es sehr darum, dass du ganz der Mensch sein kannst, der du bist, und deinen Beitrag für die Welt geben darfst. Und der intime Mikrokosmos ist ein wunderbarer Raum, in dem du das üben und lernen kannst. Was du hier gelernt hast, kannst du auch woanders anwenden, und die Erfüllung in der Partnerschaft wirkt sich sowieso auf dein ganzes Leben aus.

In diesem Sinne laden wir dich und euch von Herzen ein, den Weg miteinander weiter zu gehen!

Termine und Themen:

30.01.2018 - Unsere Eltern

13.02.2018 - Geldfluss

13.03.2018 - Frausein, Mannsein

15.05.2018 - Energiehaushalt

12.06.2018 - Unterschiedlichkeit als Reichtum

jeweils dienstags von 19:00-22:00 Uhr

zusätzlich

15.04.2018 - Sexualität; Sonntag von 09:00-17:00 Uhr

Seminar für Paare, die bereits Kurse in 2017 besucht haben.

Leitung: Mari Sawada, Thomas Pedroli

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

Gebühr in EUR: 180,00

Dauer: 28 Kursstunden

Kursnummer: 18110

**Di 30.01.2018 bis Di 12.06.2018**



# HENNERKES®

**Werbetechnik | Lichtwerbung  
Reklame | LED | Neon | Schilder  
Beschriftungen | Digitaldruck**

**Licht+  
Werbung**

Ingenieur- und Meisterbetrieb

Hennerkes Licht+Werbung GmbH | Kohlenstraße 199-201 | 44793 Bochum

**Tel. (02 34) 1 60 46 | Fax 1 60 49 | [info@hlw.de](mailto:info@hlw.de)**



## Bei Dir ankommen

Bei Dir ankommen. Eine Pause machen, nicht mehr rennen müssen, fünf Abende lang. Wir werden etwas meditieren, uns zu Musik bewegen, auch ohne Musik, wir werden innehalten und in einer ruhigen und geschützten Atmosphäre sein dürfen, wie wir gerade sind, ohne Bewertung.

Nach der Bewegung und Entspannung können wir, wenn wir mögen, ein Bild malen oder auch zwei. Festhalten, was war, um es dann wieder ziehen zu lassen. Anschließend schauen wir uns unsere Bilder an und sagen darüber, was gesagt werden will.

Leitung: Ana Isabel Almeida Schrage

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

Gebühr in EUR: A: 15,00; B: 60,00

Dauer: A: 2 Kursstunden; B: 8 Kursstunden, 4 Treffen

Kursnummer: 18111

<b>A: Do 08.02.2018</b>	—	<b>18:00 bis 19:30 Uhr</b>
<b>B: Do 15.02.2018 bis Do 22.02.2018</b>	—	<b>18:00 bis 19:30 Uhr</b>
<b>Do 08.03.2018</b>	—	<b>18:00 bis 19:30 Uhr</b>
<b>Do 22.03.2018</b>	—	<b>18:00 bis 19:30 Uhr</b>



**JOACHIM WELZ**

**PRAXIS FÜR  
WEGBEGLEITUNG & GEOMANTIE**

Erkenne wer DU wirklich bist  
Lebensweg als Erkenntnisweg

Geomantie als ein Weg  
der Heilung  
für Mensch und Erde

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

[www.Joachim-Welz.de](http://www.Joachim-Welz.de)  
[mail@Joachim-Welz.de](mailto:mail@Joachim-Welz.de)



## wingwave® coaching - das Emotionscoaching

Kommen Sie in den Genuss, in diesen voneinander unabhängigen Erlebnisabenden das wingwave coaching mit einer Live-Demo kennen zu lernen. Die Wingwave Methode ist ein Leistungs- und Emotionscoaching, das für den Coachee spürbar und schnell in wenigen Sitzungen zum Abbau von Leistungsstress und Steigerung von Konfliktstabilität und Mentalfitness führt. Es gehört derzeit zu den am besten erforschten Coachingverfahren. Seit 2001 ist die Methode vor allem als schnell und effektiv wirksamer „Stress-Buster“ im Einzelcoaching bekannt.

Durch eine einfach erscheinende Grundintervention: Das Erzeugen von „wachen“ REM (Rapid Eye Movement)-Phasen, welche wir Menschen sonst nur in nächtlichen Traumschlaf durchlaufen. Normalerweise verarbeiten wir unsere Erlebnisse und Erfahrungen, während wir schlafen. Doch bei zunehmender Informationsflut und Überforderung des Gehirns reichen normale REM-Phasen nicht aus, um ein Erlebnis zu verarbeiten. Die nicht verarbeiteten Stresserlebnisse können sich unterschiedlich auswirken: blockierende Emotionen, wie Ängste oder Selbstzweifel, verminderte Leistungsfähigkeit und Leistungsblockaden. Um anschließend die blockierten Verarbeitungsmechanismen wieder anzustoßen und den Stress zu lösen, führt der Coach mit schnellen Handbewegungen den Blick seiner Coachees horizontal hin und her. Mit Hilfe des Myostatik-Muskeltests werden die Stressoren und blockierenden Emotionen identifiziert und nachher die Wirksamkeit der Intervention überprüft. Dieser Test wurde durch eine wissenschaftliche Studie als besonders verlässlich bestätigt.

Leitung: Simone Mebdouhi

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 18112

**A: Di 20.02.2018 — 18:30 bis 21:30 Uhr**

**B: Di 29.05.2018 — 18:30 bis 21:30 Uhr**

## Herzenslogik

*Bewusste Steuerung von Gefühlen und Auflösung alter Muster*

Die einzelnen Methodenschritte der Herzenslogik schulen die Eigenwahrnehmung, Achtsamkeit, Authentizität und Empathie im Umgang mit sich selbst und den Anderen. Diese Fähigkeit wirkt sich konstruktiv auf den Aufbau und die weitere Entwicklung einer professionellen Identität aus, welche in pädagogischen Kontexten eine der wichtigsten Werkzeuge darstellt. Herzenslogik dient im sozialen Miteinander ebenso dem Erkennen und der Unterbrechung von unwillkürlichen Gefühlsdynamiken und ihren Auswirkungen.

Ziel ist es, in eine innere Selbststeuerung und damit Autonomie zu gelangen:

- Selbstbewusst das Ruder in die Hand zu nehmen.
- Das eigene Denken, Fühlen und Wollen auszurichten, um professionell jenseits von Sympathie, Antipathie, Vorstellungen und Erwartungen zu intervenieren.
- In diesen, sich durch die Prozesse der Herzenslogik öffnenden Empathieraum neue Lösungen und Ideen im Umgang miteinander und mit sich selbst zu kreieren.

Zum Kennenlernen der Methodenschritte wird es praktische, kreative Einheiten geben.

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

Bitte mitbringen: eine Kleinigkeit für unser Pausenbuffet (Fingerfood)

Leitung: Annette G. Geersen

Ort: Hiberniaschule, Holsterhauser Str. 70, 44652 Herne

Gebühr in EUR: 55,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 18113

**Sa 24.02.2018 — 13:00 bis 18:00 Uhr**

Ein **neuer** Ort  
für Ruhe und Entspannung  
für mehr Lebensfreude und Leichtigkeit



**REIKI**

in Bochum

---

Barbara Birkemeyer • Gesundheitspraxis  
**neu:** Am Vormbrock 9 • 44797 Bochum  
☎ 0234 7980332 • barbara-birkemeyer.de

## Das verborgene Geschenk des Ärgers

*Umgang mit Wut und Ärger in der Gewaltfreien Kommunikation*

Das Thema Ärger bietet uns eine besondere Gelegenheit, noch tiefer in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg einzutauchen. Anstatt unsere Wut zu ignorieren, klein zu machen oder herunterzuschlucken, ermutigt Marshall Rosenberg uns, ihren Kern und ihre Bedeutung zu entschlüsseln und sie dann aus vollem Herzen und mit Respekt auszudrücken.

Wir beschäftigen uns in diesem Seminar mit der Bedeutung von Wut und Ärger aus Sicht der Gewaltfreien Kommunikation und praktizieren den „Ärger-Prozess“. Grundkenntnisse in GfK sind erforderlich.

Leitung: Ulrike Fehling

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

Gebühr in EUR: 75,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 18114

**Sa 10.03.2018 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## Hypnose erleben

Als Hypnose bezeichnet man das Verfahren zum Erreichen eines Trancezustandes. Dieser ist uns aus dem Alltag bekannt, wenn wir am Tag träumen, intensiv ein Buch lesen oder kurz vor dem Einschlafen sind. Im hypnotischen Trancezustand nehmen wir Kontakt mit den in uns lebenden Inneren Bildern auf. Mit der Kraft der Inneren Bilder erreichen Sie Ihre tiefliegenden Bedürfnisse und kommen so zu einer gesunden inneren Balance. Sie gewinnen so ein tieferes Verständnis für sich selbst und zunehmend Klarheit für Ihre eigenen Bedürfnisse, für sich selbst und Ihre aktuelle Thematik. Die meisten Menschen genießen den angenehmen Zustand der Hypnose und nehmen nicht nur körperliche, sondern auch mentale Entspannung und Vitalität mit in ihren Alltag.

An diesem Abend wird durch zahlreiche Beispiele die Arbeit mit dem Unbewussten näher erläutert. Anhand einer Übung haben Sie die Möglichkeit, eine leichte Trance zu erleben, in der Sie die Wirkung der Hypnose erfahren können.

Leitung: Simone Mebdouhi

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

Gebühr in EUR: 30,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 18115

**Di 20.03.2018 — 18:30 bis 21:30 Uhr**

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

Warum entpuppt sich der neue Partner nach kurzer Zeit als Ebenbild des Verflorenen? 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.

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: 120,00

Dauer: A: 3 Kursstunden; B: 8 Kursstunden

Kursnummer: 18116

**A: Di 17.04.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Sa 05.05.2018 — 11:00 bis 18:00 Uhr**

## Spirituelle Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation

Der Prozess der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ist viel mehr als eine Kommunikationstechnik. Sie ist eine Art des Umgangs miteinander, der eine spirituelle Haltung zugrunde liegt. Wir beschäftigen uns mit Marshall B. Rosenbergs tiefgehenden Überzeugungen im Zusammenhang mit Spiritualität, den Vorstellungen von Gott und seinen Ansichten über Liebe.

Leitung: Ulrike Fehling

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

Gebühr in EUR: 25,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 18117

**Di 24.04.2018 — 19:00 bis 21:30 Uhr**

## Abnehmen mit Herz und Verstand

Trotz vieler Diäten, trotz Sport und trotz Verzicht fällt es den meisten Menschen sehr schwer abzunehmen. Das liegt meines Erachtens daran, dass die bekannten Strategien lediglich den Verstand ansprechen und die Gefühle nicht beachten.

Emotionales Essen ist der Grund für die übermäßige Nahrungsaufnahme. Dabei ist es egal, welches Gefühl gerade stört oder welche Situation unerträglich erscheint: Essen lindert die Symptome.

Wenn die Ursache des Essens entdeckt und gelöst wird, dann reduziert sich das Gewicht als Folge dieser 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: 120,00

Dauer: A: 3 Kursstunden; B: 8 Kursstunden

Kursnummer: 18118

**A: Di 05.06.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Sa 30.06.2018 — 11:00 bis 18:00 Uhr**

### Lebensberatung und Psychotherapie (HpG)

Einzel- und Paarberatung, Seminare

## Ulrike Fehling

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kulturhaus Oskar  
Oskar-Hoffmann Str. 25  
44789 Bochum

Tel.: 02324 3440300  
Mobil: 0157 53503457

[www.ulrike-fehling.de](http://www.ulrike-fehling.de)



Wo Liebe ist,  
wird das Unmögliche möglich.  
(chinesisches Sprichwort)





# NATURKOST ARTMANN

Seit 1991 täglich frisch.

*Iss dich  
glücklich!*



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 - 20.00 Uhr

### 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: 25,00

Dauer: 2 Kursstunden

Kursnummer: 18119

**Mi 31.01.2018 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

### Gesundheitsaspekte bei Wohnungs-Neubezug

*Worauf müssen wir bei Besichtigung, vor Kauf/Anmietung oder Renovierung achten?*

Was tun, damit das neue Zuhause möglichst wohngesunde Verhältnisse bietet?

Um eine gesundheitliche Belastung bei Renovierung und nach Einzug möglichst zu vermeiden, erhalten Sie Hinweise und Tipps für:

- Besichtigung vor einem Kauf oder einer Anmietung:  
Worauf sollte ich achten und was kann ich ggfs. prüfen - in der Wohnung, im Gebäude, im Umfeld?
- Renovierung: Welche Materialien müssen entfernt werden, welche unbedenklichen Materialien kann bzw. sollte ich verwenden (lassen)?
- Was kann ich als Laie selber machen?

Leitung: Frans Heinrich Ohlenforst

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

Gebühr in EUR: 25,00

Dauer: 2 Kursstunden

Kursnummer: 18120

**Mi 21.02.2018 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

## Wohnprojekte stellen sich vor

In Fortführung des Themas „Neue Wohnformen“ werden sich an diesem Abend wieder drei verschiedene Wohnprojekte vorstellen und von ihren Erfahrungen berichten.

Der Austausch von Wohnprojekt-Gruppen, die sich schon etabliert haben und solchen, die noch in der Planung stecken, oder gar erst Ideen entwickeln, dient dazu, sich gegenseitig Mut zu machen und andere Formen des Zusammenlebens zu probieren und sich zu vernetzen.

Leitung: Christoph Jaenicke

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 18121

**Sa 17.03.2018 — 19:00 bis 21:30 Uhr**

*Kooperationsveranstaltung FBW und VHS*

## Wohnen und Leben in der Stadt

*Fach-und Vernetzungstreffen für Wohnprojekte in der Region*

In den letzten 10 Jahren finden sich immer mehr Menschen in kleineren und größeren Projekten zusammen, um eine andere Art des Wohnens und Lebens zu entwickeln und auszuprobieren. So entstehen vielerorts generationsübergreifende, altersgerechte und auf spezielle Bedürfnisse ausgerichtete Projekte, wie Pflegewohngemeinschaften oder Wohngemeinschaften für Menschen mit und ohne Hilfebedarf. Dabei wurden unterschiedliche Organisations- bzw. Rechtsformen und Finanzierungsmöglichkeiten gefunden, die eine neue Gestaltung des gemeinsamen Wohnens möglich machen und einzelne Stadtteile der Region mit Vielfalt und kreativen Ideen bereichern.

Mit dem Fach-und Vernetzungstag möchten die VHS und das FBW Interessierte, Planende und schon in Wohnprojekten Wohnende einladen zu einem Austausch der bisherigen Erfahrungen, zur Weitergabe von Informationen, zum Erörtern von Fragen und Lösungsansätzen sowie zur Möglichkeit der Vernetzung. Den Auftakt bilden drei Impulsreferate, die anschließend in Workshops vertieft werden:

- Finanzierung und Förderung
- Generationsübergreifendes Zusammenleben im Konkreten
- Individuelle Anforderungen, Herausforderungen und Bedürfnisse beim Planen und im Zusammenleben im Wohnprojekt

Im abschließenden Plenum werden die Ergebnisse der Arbeitsgruppen reflektiert und Wünsche für weiteres Vorgehen ermittelt. Umrahmt wird die Veranstaltung von einem „Markt der Möglichkeiten“, auf dem Sie sich über die Vielfalt der Wohnformen informieren können.

Ort: Forum der VHS, Gustav-Heinemann-Platz 2-6, 44787 Bochum

Gebühr: kostenlos; Kursnummer: 18305

**Sa 05.05.2018 — 11:00 bis 17:00 Uhr**

## **Es geht den Orten wie den Menschen - Heilung verwundeter Orte durch Geomantie**

Ein Vortrag von Dr. Gregor Arzt zum Themengebiet Geomantie.

Leitung: Gregor Arzt

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

Gebühr in EUR: 10,00

Dauer: 2 Kursstunden

Kursnummer: 18122

**Do 15.02.2018 — 19:30 bis 21:00 Uhr**

## **Der gesunde Schlafplatz - Besser schlafen ohne Erdstrahlen oder Elektromog**

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

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

In diesem Vortrag werden die Problemfelder des unharmonischen und ungesunden Wohnens im Bereich der Erdstrahlung und des Elektromogs aufgezeigt und Lösungskonzepte zur Vermeidung etwaiger Störungen vorgestellt.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 12,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 18123

**Do 15.03.2018 — 19:00 bis 21:30 Uhr**

## **Entdecken der Herzkkräfte und Drachenkräfte im Menschen und im Ruhrgebiet**

Die Drachenkräfte sind Energien, die sich derzeit auf der Erde entfalten. Dies geschieht ganz ohne Zutun des Menschen. Bekannte Ursprungsorte dafür sind die Bosnischen Pyramiden und die Externsteine, aber es gibt auch Plätze im Ruhrgebiet. Wir können diese

frei werdenden Kräfte nutzen für produktive Kreativität, für neue soziale und pädagogische Impulse, gelebte Wahrheit und Authentizität und für eine neue Lebens- und Liebesqualität. Die Menschheit steht an einem Scheideweg ihrer Entwicklung. Es gilt Bilanz zu ziehen und sich zu entscheiden. Die Ressourcen der Erde neigen sich dem Ende zu und es ist auf allen Ebenen ein Umdenken nötig. Wir Menschen können uns jetzt innerlich neu ausrichten, jeder für sich und alle gemeinsam.

Die Entfaltung der (eigenen) Herzkräfte kann uns dabei unterstützen, den optimalen Weg einzuschlagen. Dann stehen uns die Drachenkräfte der Erde zur Verfügung, um schöpferisch tätig zu werden. In diesem Sinne werden wir uns auf den Weg machen, um die entsprechenden Orte im Ruhrgebiet aufzusuchen.

Bitte mitbringen: geeignete Kleidung, Sitzunterlage, Schreibzeug und Verpflegung

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: 120,00

Dauer: 11 Kursstunden

Kursnummer: 18124

**Sa 14.04.2018 — 14:00 bis 18:00 Uhr**

**So 15.04.2018 — 10:00 bis 15:00 Uhr**

## **Die Kraft aus dem Ursprung - Geomantie des Ruhrgebiets**

Eine grundlegende Basis für die dynamische und expansive Entwicklung des Ruhrgebiets ist in der landschaftsgeographischen Struktur und in den energetischen Kraftzentren des Ruhrgebiets wiederzufinden.

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

In der Anwendung dient die praktische Geomantie auch zur Stärkung der inneren Seelenkraft und für eine individuelle Erfahrung der Ganzheit dieser Erde.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 18125

**Do 19.04.2018 — 19:00 bis 21:30 Uhr**

## Alte Wunden heilen, neue Schätze heben - Geomantie in Bergbau-Folgelandschaften

Wie geht es der Erde heute dort, wo früher lange Bergbau betrieben wurde? Bieten sich den Menschen, neben einem wirtschaftlichen Neuanfang, auch geistig neue Perspektiven? Hat der Rohstoff, der bisher nur ausgebeutet worden ist, vielleicht noch andere Botschaften für uns? Kann man noch mehr tun, als die heimische Bergbautradition weiter zu pflegen oder ökologisch und touristisch attraktive Naherholungsgebiete zu gestalten?

Gregor Arzt sind im Rahmen seiner umfangreichen geomantischen Forschungs- und Heilungsarbeiten schon viele Bergbau-Folgelandschaften begegnet. Oft lastet das Thema noch über Menschen und Erde, da es noch nicht ausreichend geistig transformiert und erlöst wurde.

Wir werden an diesem Abend aus geomantischen Arbeiten des Referenten rund um den Bergbau in Harz und Erzgebirge, Thüringen, Lothringen, im Rheinland und Ruhrgebiet und in der Lausitz hören. Dabei wird auch die Erde und die abgebauten Stoffe selbst zu Wort kommen. Wir werden weder fertige neue Konzepte noch pauschale Anklagen hören. Gregor Arzt möchte unser Mitfühlen dafür schulen, wie sich Ausgebeutet-Werden für die Erde anfühlt und warum sie dennoch gerne gibt, wenn wir ihr zurückgeben, was sie dringend von uns benötigt: Würdigung, Heilung, Liebe, Gespräch, Entwicklung hin zu einer gemeinsamen Zivilisation von Mensch, Erde, Geistiger Welt. Dazu gehört, wie man Antennen für ein feineres Lauschen auf die Erde und den Dialog mit ihr ausbilden kann. Daher ist der Vortrag auch als eine Einführung in die heutige Geomantie als eine Wahrnehmungsschule gedacht.

Leitung: Gregor Arzt

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

Gebühr in EUR: 10,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 18126

**Do 03.05.2018 — 19:30 bis 22:00 Uhr**



Freies  
Bildungs  
werk

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

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

## Geomantische Stationen des Hellwegs I: Von Corvey nach Paderborn

*Eine geomantische Exkursion*

Der Hellweg von der Weser an den Rhein war nicht nur über Jahrtausende ein bedeutender Handelsweg. Über seinen Verlauf erschliessen sich für die heutige geomantische Geistesforschung auch wichtige Aspekte der ätherischen und geistigen Ernährung und Bedeutung des Ruhrgebietes im Gefüge mitteleuropäischer Großlandschaften.

In dem ersten Teil dieser Exkursionsreihe geht es um den Streckenabschnitt zwischen Corvey an der Weser und Paderborn. Unter Anleitung des Geomanten Dr. Gregor Arzt werden die Teilnehmenden in die Methodik der geomantischen Geistesforschung eingeführt, in eine wachere Partnerschaft mit der lebendigen Erde.

Im Herbst 2018 wird der zweite Wegabschnitt untersucht: Paderborn - Soest - Werl. Ab 2019 besteht die Möglichkeit, den Staffstab der Seminarleitung an Kollegen weiterzugeben, die sich mit dem Konzept verbinden und weitere Streckenabschnitte auf ihre Weise gestalten möchten.

Termine und Informationen:

Fr 04.05.: Anreise individuell bis 12 Uhr. Geomantische Erkundung der Abtei Corvey und der Weser. Abends Fahrt in Fahrgemeinschaften ins Quartier. Kurszeiten: 12:00-16:00 und 20:00-22:00 Uhr.

Sa 05.05.: Wanderung auf einem ausgewählten Abschnitt des Hellweges, ca. 10-15 km, mit geomantischer Arbeit im Gelände. Kurszeiten: 09:00-13:00, 15:00-18:00 und 20:00-22:00 Uhr.

So 06.05.: Fahrt in Fahrgemeinschaften nach Paderborn. Geomantische Arbeit in der Stadt und Umgebung. Individuelle Rückfahrt. Kurszeiten: 10:00-13:00 und 14:00-17:00 Uhr.

Übernachtet wird in einem Ferienhaus in Mehrbettzimmern.

Kosten ca. 20,00 p.P./Nacht; Einzelzimmer: ca. 35 Euro, nur bei frühzeitiger Buchung verfügbar.

Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung. Verpflegung nach Absprache.

Leitung: Gregor Arzt

Ort: Natur-Ferienpark am Holsterturm, 33039 Nieheim

Gebühr in EUR: 250,00

Dauer: 28 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 18127

**Fr 04.05.2018 bis So 06.05.2018**

## Waldführung - eine Naturmeditation

Jede Pflanze, jedes Tier ist ein Teil der Natur, genau so wie wir Menschen Teil der Natur sind. Die Natur ist Teil der Erde und diese ist ein Teil der Schöpfung. Unsere Vorfahren lebten in diesem Bewusstsein. 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. Heute erleben wir oftmals eine künstliche Trennung zwischen den Menschen und der Natur..

Bei dieser Naturmeditation haben wir die Möglichkeit, die Natur ganz bewusst mit unseren Sinnen zu erfahren und zu erleben. Wir werden dadurch neue Erkenntnisse gewinnen und uns Ressourcen erschließen, die bereits in uns schlummern. Wir lernen, wie wir uns mit den Tieren und Pflanzen im Wald verbinden können.

Sei gespannt und offen für Deine Waldführung voller Überraschungen.

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

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: 45,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 18128

**So 27.05.2018 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

Ganzheitliche Wohn- und Geschäftsberatungen



**Reiner Padligur**

Alte Str. 37 b, 58452 Witten

Tel.: 02302/31324

Fax: 02302/ 932788

e-Mail: info@reiner-padligur.de

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

**Feng Shui**

**Erdstrahlen**

**Elektrosmog**

**Geomantie**

**Untersuchungen, Beratungen, Seminare**

Kompetenz durch umfassende Ausbildungen und eine über 30jährige Praxis in Beratungen und Untersuchungen.

**Aktuelle Angebote im Freien Bildungswerk:**

15.03.2018 - Der gesunde Schlafplatz -

Vortrag Besser schlafen ohne Erdstrahlen & Elektrosmog

19.04.2018 - Die Geomantie des Ruhrgebiets -

Vortrag Die Kraft aus dem Ursprung

17.06.2018 - Die Kraft des Heiligen Ortes -

Exkursion Über die spirituelle Kraft Bochum Stiepels

**Bitte kostenlose Informationen anfordern.**



## Die Kraft des Heiligen Ortes - Über die spirituelle Kraft Bochum-Stiepels

*Exkursionsnachmittag mit praktischen Erkundungen*

Neben einer kulturhistorischen Einführung in Architektur und Geschichte der Stiepeler Dorfkirche werden bei dieser Exkursion die geomantischen Aspekte vorgestellt, die für die Entstehung und die heutige überregionale Bedeutung der Stiepeler Dorfkirche mit verantwortlich sind.

Auf der Exkursion werden die noch heute wirkenden geomantischen Orte und Qualitäten der Stiepeler Dorfkirche, des heiligen Brunnens von Stiepel und der alten Stiepeler Wasserfurt an der Ruhr vorgestellt. Bei der Exkursion sollen die geomantischen Aspekte dieser Orte unter Anleitung erkundet und erfahren werden. Zur Förderung der Wahrnehmung der geomantischen Qualitäten werden auf der Wanderung an verschiedenen Stellen praktische Übungen aus dem Qi Gong durchgeführt. Ziel ist es, eine größere Sensibilität für die geomantischen Qualitäten Stiepels zu erwerben.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung.

Leitung: Reiner Padligur

Ort: Stiepeler Dorfkirche, am Parkplatz Brockhauser Str.

Ecke Gräfin-Imma-Str., 44797 Bochum

Gebühr in EUR: 45,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 18129

**So 17.06.2018 — 14:00 bis 18:30 Uhr**

## Elektrosmog & Co. aus Sicht der geomantischen Geistesforschung

Ein Vortrag von Dr. Gregor Arzt zum Themengebiet Geomantie.

Leitung: Gregor Arzt

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

Gebühr in EUR: 10,00

Dauer: 2 Kursstunden

Kursnummer: 18131

**Do 21.06.2018 — 19:30 bis 21:00 Uhr**

# ICH & DU

ZUKUNFT  
GEMEINSAM  
VERANTWORTLICH  
GESTALTEN

Schulbildung  
Berufsausbildung  
Persönlichkeitsbildung

VON DER 1. KLASSE  
BIS ZUM ABITUR

**hibernia schule<sup>c</sup>**

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

Holsterhauser Straße 70 · 44652 Herne

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

## Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du wirklich bist

*Einladung zur Herzmeditation*

Wir haben einen Körper, mit dem wir uns identifizieren. Wir haben eine Geschichte zu diesem Körper, die wir mitgebracht haben, und die wir wie in einem Film ablaufen lassen und „erleben“. Unser Umfeld ist die Bühne, unsere Angehörigen, Eltern, Kinder usw. sind die Statisten, die wir brauchen, um die Geschichte zum Leben zu erwecken. Ihnen können wir die „Schuld“ geben für das, was uns widerfährt und woraus wir dann wieder unsere Geschichte basteln. So geht es Leben für Leben. Bereits den alten Kulturen war das bekannt, und die Inder bezeichnen das als „Maya“ - die Illusion. Das alles findet in unserem Kopf statt. Aber wer sind wir wirklich ohne diesen Körper und diese Geschichte? Diese Antwort finden wir in unserem Herzen.

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

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: je 15,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 18132

- A: Do 18.01.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**
- B: Do 15.02.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**
- C: Do 15.03.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**
- D: Do 19.04.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**
- E: Do 17.05.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**
- F: Do 21.06.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Matrix Movement Workshop

Nach einem kurzen Vortrag über die Matrix-Movement Methode setzen wir uns mit den verschiedenen Herangehensweisen an die Matrix auseinander. Wir zeigen Möglichkeiten auf, sich mit dem eigenen Energiekörper zu verbinden und erfahren, wie viele neue Möglichkeiten sich aus dieser Verbindung für jeden persönlich ergeben. Matrix-Movement Therapeuten können Fragen stellen und üben.

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski

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

Gebühr in EUR: je 35,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 18133

**A: Mi 24.01.2018 — 18:00 bis 21:30 Uhr**

**B: Mi 16.05.2018 — 18:00 bis 21:30 Uhr**

## Werkstattgemeinschaft für meditative Forschung

Dieser Kurs baut inhaltlich auf der Arbeit der Anthroposophischen Meditationswerkstatt Bochum-Witten auf.

Teilnahme nur nach vorheriger Vereinbarung.

Kontakt: Erwin Herrmann, Tel. 02302-699262

Termine und Ort:

28.01., 18.02., 25.03., 24.06. und 15.07.2018 jeweils in Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25 in 44789 Bochum,  
29.04. und 27.05.2018 in VORraum der Puppenbühne Karfunkelstein, Wittener Str. 72 in 44789 Bochum

Leitung: Christof Lindenau

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 28 Kursstunden, 7 Treffen

Kursnummer: 18134

**So 28.01.2018 bis So 15.07.2018 — 09:30 bis 13:00 Uhr**

## Matrix Movement I - Energiemedizin

Matrix Movement ist eine sanfte und wirksame Art von energetischer Medizin. Bei der Matrix-Therapie erfahren Sie, wie sie schnell in einen absichtslosen Zustand kommen und von dort aus den Körper und dessen Gefühle ganz neu gestalten können. Das Bewusstsein verändert den Körper und das Energiefeld, wenn wir offene Fragen stellen, uns in die Absichtslosigkeit begeben und uns mit dem Herzsammelpunkt verbinden.

In dieser Fortbildung lernen Sie, diesen Zustand zu festigen und wie Sie die Matrix Movement Methode für sich selbst, für andere oder als ergänzende Therapie in ihrer Praxis einsetzen können.

Inhalte:

- Aufrichtung der Körperstatik
- Verbindung mit dem Herzsammelpunkt
- Erlernen der Ein- und Zweipunkt-Methode
- Die Selbstliebe und Begabung
- Faktoren der Selbst-Heilung
- Offene Fragen stellen
- Erlernen der Zeitreisen, Generationsreisen

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,

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

Gebühr in EUR: je 225,00 inkl. Skript

Dauer: je 17 Kursstunden

Kursnummer: 18135

**A: Sa 24.02.2018 — 10:00 bis 18:00 Uhr**

**So 25.02.2018 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

**B: Sa 09.06.2018 — 10:00 bis 18:00 Uhr**

**So 10.06.2018 — 10:00 bis 17:00 Uhr**



**STADT BOCHUM** **vhs Bochum**

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

**Unser Programm**  
**erscheint am**  
**09. Januar 2017**

Volkshochschule Bochum  
 Gustav-Heinemann-Platz 2-6,  
 44787 Bochum  
 e-mail: vhs@bochum.de

## **Bioenergetische Schmerztherapie® - Rückenschmerzen adé!**

*Schmerzen lindern ohne Medikamente*

Chronische Rückenleiden und Verspannungen im Hals- Nackenbereich gehören zum Volksleiden Nummer 1 in Deutschland. Schwere und chronische Schmerzen sind für die betroffenen Personen eine sehr große Belastung. Viele Menschen werden zur Schmerzlinderung mit starken Medikamenten behandelt. Alternative Schmerztherapien helfen nachweislich, chronische Schmerzen zu lindern. Ich zeige Ihnen durch eine Verfahrensweise aus der bioenergetischen Schmerztherapie®, wie einfach und verblüffend schnell Schmerzlinderung möglich ist.

Leitung: Simone Lorenz

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

Gebühr in EUR: je 24,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 17222

**C: Mo 08.01.2018 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

**D: Fr 04.05.2018 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**E: Sa 21.07.2018 — 15:00 bis 16:30 Uhr**

## **Qualitätszirkel Anthroposophische Medizin - Ruhr-Ärzteteam**

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: 50 Kursstunden, 25 Treffen

Kursnummer: 18137

**Fr 12.01.2018 bis Fr 13.07.2018 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

## Heilkräuter Spezial

Für alle, die mehr wissen wollen. Jeder der Heilkräuterabende mit Autorin Ursula Stratmann hat ein spezielles Thema:

- A:** Wie macht man seine eigene Heilkräuterapotheke? Tinkturen und Tees, Bäder und Kräuterkissen, mit Riechquiz und Likör
- B:** Liebeskräuter spezial: Von Satyrn und Nymphen, Ovids Lieblingssaphrodisiakum, der „irische Wiederbelebungsstrank für Liebhaber“, das „Stiergräschen“ und Hildegards Liebeswurz
- C:** Anti-Aging mit Kräutern: Ohne Bitterstoffe geht gar nichts. Der Löwenzahn, das unterschätzte Kraut!
- D:** Kräuter für die Atmung, pflanzliche Antibiotika, Hustentees und das beste Hustenkraut der Welt!
- E:** Kräuter für die Haut, wir schmieren uns mit Aloe vera ein und kochen Calendula-Salbe (für jeden zum mitnehmen)
- F:** Märchenkräuter, Kräutermärchen, botanisches Kuriositätenkabinett zum anfassen
- G:** Baumgesichter! Fotovortrag mit sensationellen Bäumen aus dem Ruhrgebiet! Mit „Mythos-Baum-Quiz“
- H:** Essbare Blüten und das Geheimnis des Rasensalates oder: „Woher Karnickel das schöne Fell, die glänzenden Augen und das heitere Wesen haben ...“

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 18138

**A: Di 16.01.2018 — 19:00 bis 21:30 Uhr**

**B: Di 30.01.2018 — 19:00 bis 21:30 Uhr**

**C: Di 13.02.2018 — 19:00 bis 21:30 Uhr**

**D: Di 20.02.2018 — 19:00 bis 21:30 Uhr**

**E: Di 27.02.2018 — 19:00 bis 21:30 Uhr**

**F: Di 06.03.2018 — 19:00 bis 21:30 Uhr**

**G: Mi 07.03.2018 — 19:00 bis 21:30 Uhr**

**H: Di 13.03.2018 — 19:00 bis 21:30 Uhr**



Freies  
Bildungs  
werk

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

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

## Sanfte Wirbelsäulentherapie nach Dorn und Breuß

Die Wirbelsäulentherapie nach Dorn ist eine sanfte Wirbelsäulen- und Gelenktherapie. Sie ist nach dem Naturheiler Dieter Dorn benannt und stammt aus der Volksmedizin. Sie ist eine ganzheitliche Therapieform, die sich positiv auf die Statik des Menschen auswirkt und ihm gleichzeitig eine Anleitung zur Selbstanwendung gibt. Die freie Wirbelsäule und Körperstatik aktiviert die Selbstheilungskräfte und unterstützt andere Therapieverfahren in ihrer Wirksamkeit. Die Dorn-Methode ist verblüffend einfach zu erlernen. Durch sanften Druck und aktive Bewegung werden verschobene Wirbel und Gelenke wieder in die richtige Position gebracht.

Nach der Behandlung werden Übungen gezeigt, die jeder für seinen Rücken selbst nutzen kann. Die Wirbelsäulentherapie nach Dorn kann mit der Wirbelsäulenmassage nach Rudolf Breuß kombiniert werden. Bei der Breußmassage werden verschobene Wirbel wieder durch sanftes Strecken und Massieren zurück gebracht. Sie ist eine Wohlfühlmassage für den ganzen Rücken, die entspannt und gut tut.

Die Methoden können gleichermaßen von interessierten Laien und Fachleuten aus Heilpraxis oder Wellness Bereich ausgeführt werden.

Inhalte: Grundseminar Dorn/Breuß

- Einführung in die Dorn/Breußmethode
- Beinlängenausgleich nach Dorn
- Beckenschiefstände sanft korrigieren
- Wirbelsäulentherapie nach Dorn an der LWS, BWS und HWS
- Selbsthilfeübungen nach Dorn
- Breußmassage

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,

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

Gebühr in EUR: je 195,00 inkl. Skript

Dauer: je 14 Kursstunden

Kursnummer: 18139

**A: Fr 02.02.2018 — 17:00 bis 21:00 Uhr**

**Sa 03.02.2018 — 10:00 bis 18:00 Uhr**

**B: Fr 06.07.2018 — 17:00 bis 21:00 Uhr**

**Sa 07.07.2018 — 10:00 bis 18:00 Uhr**



## Kinesiologie - Sprache unseres Körpers

Die Kinesiologie ist die Lehre von der Bewegung und eine ganzheitliche Methode, die Gesundheit zu verbessern, Stress abzubauen, seine Leistungsfähigkeit zu erhöhen und Blockaden zu lösen.

Der Körper ist unser größtes Messinstrument, das wir haben. Unsere 656 Muskeln dienen nicht nur dazu, uns zu bewegen, sondern auch dazu, uns selbst und die Außenwelt wahrzunehmen. Alles, was wir wahrnehmen können, hat auch Einfluss auf unseren Körper. Unsere Muskulatur reagiert auf diese Reize, entweder positiv, neutral oder negativ.

Das Handwerkszeug der Kinesiologen ist der Muskeltest. Durch ihn wird der Körper „befragt“, was ihn belastet oder Blockaden hervorruft und mit welcher geeigneten Technik diese aufgelöst werden können. Dieses Feedback-System können wir in der Therapie, für uns selbst und unsere Familie nutzen (Nahrungsmittel, Medikamente, Räume oder Kleidung können ausgetestet werden). Im Seminar lernen Sie verschiedene Muskeltests und wie Sie diese für sich und andere anwenden können.

Inhalte:

- Kinesiologie als Biofeedbacksystem
- Der Selbsttest (Fingertest)
- Wie funktioniert der Muskeltest?
- Der Beinlängentest
- Fingermodi
- Nahrungsmittel und Medikamente austesten
- Bewegungen mit den 5 Elementen der chinesischen Energielehre

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski, Wolfgang Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,

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

Gebühr in EUR: 195,00

Dauer: 14 Kursstunden

Kursnummer: 18140

**Fr 11.05.2018 — 17:00 bis 21:00 Uhr**

**Sa 12.05.2018 — 10:00 bis 18:00 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)

## Gesundes Trinkwasser - Alles bestens oder Anlass für Veränderung?

Trinkwasser ist das wichtigste Lebensmittel für alle Lebewesen. Der Mensch besteht zu etwa 70% aus Wasser, das Gehirn sogar zu etwa 90% und das Blut zu 85%. Es gibt praktisch keinen Prozess in Ihrem Körper, der nicht vom Wasser abhängt. Deshalb ist es für Ihre Gesundheit wichtig, dass Ihr Trinkwasser gesund und frei von Schadstoffen ist. Wissenschaftler berichten immer wieder über mangelhafte Trinkwasserqualität und Labore entdecken Medikamente, Bakterien oder krebserregende Stoffe im Wasser. Welches Wasser können Sie noch trinken, weil es gut für Ihre Gesundheit ist?

Diese Informationsveranstaltung bietet eine gute Gelegenheit, sich über das Thema zu informieren und Erfahrungen auszutauschen. Ich stelle Ihnen verschiedene Reinigungsmöglichkeiten vor und erläutere die Bedeutung wichtiger Wassereigenschaften für Ihre Gesundheit.

Leitung: Michael Hütten

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

Gebühr in EUR: 20,00

Dauer: 2 Kursstunden

Kursnummer: 18141

**Sa 16.06.2018 — 15:00 bis 17:00 Uhr**



**Schmerzfrei macht glücklich!**  
Finde die Ursache Deines Schmerzes und löse ihn auf.

Dipl.-Ing. SIMONE LORENZ · Bioenergetische Schmerztherapeutin®  
Coach & Trainer für Stress- und Schmerzmanagement  
Systemischer Coach · Organisations- und Familienaufstellungen

Heilpraxis JETZT · [www.lebe-schmerzfrei.de](http://www.lebe-schmerzfrei.de) ☎ 02302 - 28 00 525

## **Atelier für KunstTherapie Monika Becker**

Kunsttherapeutin BVAKT • Westenfelder Str. 60, 44867 Bochum  
Information und Anmeldung: Tel./Fax: 02327 - 86376  
E-Mail: monikabeckerakth@t-online.de

---

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

W. Kandinsky

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

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

Die Kunsttherapie hat ihre Grundlagen in den Erkenntnissen der anthroposophisch-medizinischen Menschenkunde, die über eine ausschließlich naturwissenschaftliche Betrachtung des Menschen hinausgeht und seinen seelisch-geistigen Anteil mit einbezieht und auch seine darin begründeten schöpferischen Fähigkeiten. In der Malthherapie werden therapeutisch geführte, künstlerische Prozesse angeregt, die auf das Seelenleben, die Lebenskräfte und die Organfunktionen eine ausgleichende und gesundende Wirkung haben. Die künstlerische Therapie wird eingesetzt zur Gesundheitsförderung, Krankheitsbewältigung, Krisenüberwindung und sinnvollen Lebensgestaltung.

Das therapeutische Malen und Zeichnen wird durchgeführt in

### **Einzelstunden**

für Erwachsene und Kinder nach ärztlicher Verordnung und als

### **Einzelbetreuung**

in einer kleinen Gruppe bis zu drei 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 Malthherapie**, zu den Kosten und der

Kostenerstattung durch die Krankenkasse:

Mo-Do 13:00-14:00 Uhr

### **Therapeutenkonferenz**

Interdisziplinäre Therapiebesprechungen und Grundlagenarbeit zur anthroposophischen Menschenkunde.

**Beginn: Dienstag 23.01.2018 — 19:30 bis 21:30 Uhr, 14-tägig**

## 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; für Teilnehmer des Montagskurses je 12,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 18142

**A: Sa 06.01.2018 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**B: So 15.04.2018 — 18:00 bis 20:15 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+C+D: je 50,00; B: 60,00

Dauer: A+C+D: je 10 Kursstunden, 5 Treffen; B: 12 Kursstunden, 6 Treffen

Kursnummer: 18143

- A: Mo 08.01.2018 bis Mo 05.02.2018 — 17:00 bis 18:30 Uhr**  
**B: Mo 12.02.2018 bis Mo 19.03.2018 — 17:00 bis 18:30 Uhr**  
**C: Mo 23.04.2018 bis Mo 14.05.2018 — 17:00 bis 18:30 Uhr**  
**Mo 28.05.2018 — 17:00 bis 18:30 Uhr**  
**D: Mo 11.06.2018 bis Mo 09.07.2018 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

### Israelischer Volkstanz

Israelische Volkstänze sind eine Verbindung aus jüdischen und nicht jüdischen Volkstanzelementen. Nach der Gründung des israelischen Staates vor nunmehr 70 Jahren brachten die Zuwanderer Elemente aus ihren Emigrationsländern mit. So mischen sich osteuropäische, sephadische sowie lokale jüdische Elemente.

Wunderschöne Melodien voller Melancholie und Lebensfreude laden zum Mittanzen ein.

Leitung: Barbara Schulze

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

Gebühr in EUR: je 100,00

Dauer: je 20 Kursstunden, 10 Treffen

Kursnummer: 18144

- A: Mo 08.01.2018 bis Mo 05.03.2018 — 17:00 bis 18:30 Uhr**  
**Mo 19.03.2018 — 17:00 bis 18:30 Uhr**  
**B: Mo 16.04.2018 bis Mo 14.05.2018 — 17:00 bis 18:30 Uhr**  
**Mo 28.05.2018 bis Mo 25.06.2018 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

---

### **Figurentheater im Kulturhaus OSKAR**

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

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

Aufführungen jeweils Sonntag, 14:00 und 15:30 Uhr, Eintritt 3,50 €

Kartenreservierungen: 0234-280392

---

## Biodanza-Kurs

*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. Für Neueinsteiger haben wir den jeweils ersten Kursabend (Modul A bzw. C) als Entscheidungsmöglichkeit für die weitere Kursteilnahme (Modul B bzw. D) eingerichtet. Ein Quereinstieg ist nach Absprache mit der Kursleiterin evtl. möglich.

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: A+C: je 15,00; B+D: je 135,00

Dauer: A+C: je 3 Kursstunden ; B+D: je 27 Kursstunden, 9 Treffen

Kursnummer: 18145

<b>A: Mo 08.01.2018</b>	—	<b>19:15 bis 21:30 Uhr</b>
<b>B: Mo 15.01.2018 bis Mo 05.02.2018</b>	—	<b>19:15 bis 21:30 Uhr</b>
<b>Mo 19.02.2018 bis Mo 19.03.2018</b>	—	<b>19:15 bis 21:30 Uhr</b>
<b>C: Mo 16.04.2018</b>	—	<b>19:15 bis 21:30 Uhr</b>
<b>D: Mo 23.04.2018</b>	—	<b>19:15 bis 21:30 Uhr</b>
<b>Mo 07.05.2018 bis Mo 14.05.2018</b>	—	<b>19:15 bis 21:30 Uhr</b>
<b>Mo 28.05.2018 bis Mo 04.06.2018</b>	—	<b>19:15 bis 21:30 Uhr</b>
<b>Mo 18.06.2018 bis Mo 09.07.2018</b>	—	<b>19:15 bis 21:30 Uhr</b>

## Yin Yoga - Faszien Yogas dienstags

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 lösenden 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: A+D: je 72,00; B: 84,00, C: 60,00

Dauer: A+D: je 12 Kursstunden, 6 Treffen; B: 14 Kursstunden, 7 Treffen; C: 10 Kursstunden, 5 Treffen

Kursnummer: 18146

**A: Di 09.01.2018 bis Di 13.02.2018 — 18:00 bis 19:30 Uhr**  
**B: Di 20.02.2018 bis Di 03.04.2018 — 18:00 bis 19:30 Uhr**  
**C: Di 24.04.2018 — 18:00 bis 19:30 Uhr**  
**Di 08.05.2018 bis Di 29.05.2018 — 18:00 bis 19:30 Uhr**  
**D: Di 05.06.2018 bis Di 10.07.2018 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

## Yoga dynamisch

Das Angebot richtet sich an Interessierte mit ersten Yogaerfahrungen. Die Teilnehmer erlernen ansprechende Variationen der bekannten Grundpositionen. Beim Üben werden die individuellen Grenzen der Teilnehmer berücksichtigt. Das zwanglose Praktizieren in der Gruppe beschleunigt den individuellen Fortschritt. Neben kraftvollen Atemtechniken und effektiven Tiefenentspannungsmethoden bleibt Raum für die Erörterung persönlicher Fragen zur eigenen Yogapraxis.

Termine: 09.01.-03.04.; 24.04., 08.05.-10.07.2018

Bitte etwa 2 Std. vorher nichts Schweres mehr essen.

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

Leitung: Claudia Geldner

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

Gebühr in EUR: 165,00

Dauer: 30 Kursstunden, 15 Treffen

Kursnummer: 18147

**Di 09.01.2018 bis Di 10.07.2018 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

## Pilates

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

Das Training beinhaltet drei zusammenhängende Teile:

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

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

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Wasserflasche, Handtuch

Leitung: Cristina Pascu

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

Gebühr in EUR: je 35,00

Dauer: je 5 Kursstunden, 5 Treffen

Kursnummer: 18148

**A: Mi 10.01.2018 bis Mi 07.02.2018 — 17:30 bis 18:30 Uhr**

**B: Mi 14.02.2018 bis Mi 14.03.2018 — 17:30 bis 18:30 Uhr**

**C: Mi 11.04.2018 bis Mi 09.05.2018 — 17:30 bis 18:30 Uhr**

**D: Mi 16.05.2018 bis Mi 13.06.2018 — 17:30 bis 18:30 Uhr**



Freies  
Bildungs  
werk

*Zum Verschenken schön*

**Geschenk-Gutschein**

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

Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum  
[www.fbw-bochum.de](http://www.fbw-bochum.de)



## Yin Yoga - Faszien Yoga freitags

Yin Yoga ist ein sehr entspannender Yoga-Stil. Durch das lange Verweilen in den Positionen wird neben dem Muskel- und Bandapparat auch das tiefe Bindegewebe, die Faszien, nachhaltig gedehnt, 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 lösenden 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: A: 72,00; B: 48,00; C: 108,00

Dauer: A: 12 Kursstunden, 6 Treffen; B: 8 Kursstunden, 4 Treffen;  
C: 18 Kursstunden, 9 Treffen

Kursnummer: 18149

**A: Fr 12.01.2018 bis Fr 16.02.2018 — 18:00 bis 19:30 Uhr**  
**B: Fr 02.03.2018 bis Fr 23.03.2018 — 18:00 bis 19:30 Uhr**  
**C: Fr 04.05.2018 bis Fr 18.05.2018 — 18:00 bis 19:30 Uhr**  
**Fr 01.06.2018 bis Fr 22.06.2018 — 18:00 bis 19:30 Uhr**  
**Fr 06.07.2018 bis Fr 13.07.2018 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

### Anthroposophie - Waldorfpädagogik - Heilpädagogik



Berufsbegleitendes Seminar  
für Waldorfpädagogik  
der Klassenlehrerzeit  
Beginn 10. Mai 2018

Berufsbegleitendes Seminar  
für Heilpädagogik  
Beginn August 2018

Holsterhauser Str. 70 · 44652 Herne  
Fon: 02325-919-230 · e-mail: info@waldorfaedagogik-ruhrgebiet.de  
[www.waldorfaedagogik-ruhrgebiet.de](http://www.waldorfaedagogik-ruhrgebiet.de)

## Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr

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

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

- A:** Durch Tore tanzen - ein Neubeginn
- B:** Vom Dunkel ins Licht
- C:** Frühlingsreigen
- D:** Der geheime Garten
- E:** Blütenzauber
- F:** Zwischen Himmel und Erde
- G:** Sonnenfeuer

Leitung: Conny Foell

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

Gebühr in EUR: je 24,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 18302

- A: Sa 13.01.2018 — 14:00 bis 17:00 Uhr**
- B: Sa 10.02.2018 — 14:00 bis 17:00 Uhr**
- C: So 18.03.2018 — 14:00 bis 17:00 Uhr**
- D: Sa 14.04.2018 — 14:00 bis 17:00 Uhr**
- E: Sa 05.05.2018 — 14:00 bis 17:00 Uhr**
- F: So 17.06.2018 — 14:00 bis 17:00 Uhr**
- G: Sa 14.07.2018 — 14:00 bis 17:00 Uhr**

## Pferdegestütztes Selbstsicherheitstraining für Frauen und Mädchen

Das Selbstsicherheitstraining befähigt Frauen und Mädchen, durch Information, selbstbewusstes Auftreten und das Wissen von „Wahrhaftigkeit“ zu verhindern, Opfer von Gewalt und sexualisierter Gewalt zu werden.

Das Präventionstraining beinhaltet praktische Übungen mit und ohne Pferd, theoretische Wissensvermittlung und Selbstverteidigungstechniken. Das Training basiert auf Inhalten aus dem Kurs Reitkunst und Führungskunst und auf der Prävention der AG Emanzipatorische Jugendarbeit (em-jug.de).

Leitung: Maren Gerards

Ort: Casa Selva, Rüsbergstr. 64, 58456 Witten

Gebühr in EUR: 200,00

Dauer: 20 Kursstunden, 5 Treffen

Kursnummer: 18150

**Mo 15.01.2018 bis Mo 12.02.2018 — 17:00 bis 20:00 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 und 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: 100,00

Dauer: 10 Kursstunden, 5 Treffen

Kursnummer: 18151

**Di 16.01.2018 bis Di 13.02.2018 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

## Zentrum für Hörkunst, Am Tiemen 7, 58452 Witten

Anmeldungen unter: 02302-20288 oder

Reinhild.Brass@audiopaedie.de

Kraft tanken durch Klang und Stille — einen Tag lang ausspannen  
Wollten Sie schon immer mal einen Tag lang etwas ganz anderes machen? Haben Sie in sich eine tiefe Sehnsucht nach Stille?

Im Wechsel zwischen Stille-Zeiten in der Natur und Klang-Zeiten im Hör-Raum kann neue Kraft wachsen. Urlaub vom Alltag.

Für eine warme Suppe am Mittag ist gesorgt. Anmeldung bis jeweils eine Woche vor dem Termin. Das Seminar findet ab 5 Teilnehmern statt. Bitte mitbringen: Warme Kleidung, Regenschirm und Hausschuhe (wir sind drinnen und draußen).

Gebühr je Termin: 80,00 EUR

**A: 24.02.2018 — 10.00 bis 17.00 Uhr**

**B: 10.03.2018 — 10.00 bis 17.00 Uhr**

**C: 26.05.2018 — 10.00 bis 17.00 Uhr**

## **(Mit) Leichtigkeit leben**

*Einführung in die F.M. AlexanderTechnik*

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

Wussten Sie, dass jeglicher Muskelaktivität ein Gedanke vorangeht? Egal ob wir liegen, stehen oder gehen, 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

Alle Termine innerhalb eines Kurses sind auch einzeln buchbar.

Leitung: Irene Schlump

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

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

Dauer: je 10 Kursstunden, 5 Treffen

Kursnummer: 18152

**A: Do 18.01.2018 bis Do 15.02.2018 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**B: Do 22.02.2018 bis Do 22.03.2018 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**C: Do 19.04.2018 bis Do 03.05.2018 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**Do 17.05.2018 bis Do 24.05.2018 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**D: Do 07.06.2018 bis Do 05.07.2018 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

## **Embodiment - Schnupperworkshop**

*Die Kunst, meinen Körper als Instrument zu stimmen*

Wer die Unlust am Bewegen, das Gefühl des Unvermögens, ständige Verspannungen in Nacken und Schultern, Ruhelosigkeit oder plötzlich auftretende Erschöpfungszustände kennt, wird sich nach dem Kennenlernen der B.L.I. Embodiment Lagepositionen wie verwandelt fühlen und einen Weg für sich entdecken können, um zu einem ganz neuen Körperempfinden zu kommen.

Eine Ursache für die beschriebenen Missempfindungen können unausgereifte Bewegungsmuster aus der frühesten Kindheit sein,

die dazu führen, dass es vielen Kindern und Erwachsenen nicht gelingt, geschickte und fließende Bewegungen aus einer entspannten Körperhaltung heraus auszuführen. Als Folge kann es zu Sprach-, Konzentrations- und Lernstörungen kommen.

Dieser Schnupperworkshop richtet sich an Lehrer, Erzieher, Therapeuten, Eltern und Großeltern, die für sich oder für die ihnen anvertrauten Kinder Hilfe suchen. Theoretische Erläuterungen und praktische Übungen vermitteln den Ansatz und die Wirkung der Methode.

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

Leitung: Renate Magin

Ort: Hiberniaschule, Holsterhauser Str. 70, 44652 Herne

Gebühr in EUR: 120,00 + 15,00 für Verpflegung

Dauer: 12 Kursstunden

Kursnummer: 18130

**Fr 09.02.2018 — 17:00 bis 20:30 Uhr**

**Sa 10.02.2018 — 09:30 bis 17:30 Uhr**

### Begegnungen zwischen Müttern und Töchtern

Begegnungen müssen nicht immer durch Sprache entstehen. Tanzend kann man sich wunderbar begegnen.

Ich biete einen Kurs an, in dem sich Mütter und Töchter (5 bis 8 Jahre alt) an ein paar Nachmittagen tanzend begegnen.

Ich freue mich auf Euch!

Leitung: Ana Isabel Almeida Schrage

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

Gebühr in EUR: A: 20,00; B: 60,00

Dauer: A: 2 Kursstunden; B: 6 Kursstunden, 3 Treffen

Kursnummer: 18153

**A: Di 20.02.2018 — 16:00 bis 17:30 Uhr**

**B: Di 06.03.2018 bis Di 20.03.2018 — 16:00 bis 17:30 Uhr**



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

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

### **Manchmal steht man sich selbst im Weg - dann muss man um sich herumgehen**

In diesem Workshop rund ums Thema: Theater! - Spielen! wollen wir Wege finden, um mit uns selbst und mit anderen Theater zu spielen. Eine achtsame Suche nach dem Schauspieler, Regisseur und Geschichtenerzähler in uns. Und es wird eine ziemlich fröhliche Suche werden, denn über das Lachen finden wir die Wege schneller - und zudem macht es mehr Spaß.

Es kann trotzdem sein, dass wir uns selbst dort begegnen, wo wir gerne „nein“ sagen - dann gehen wir eben woanders lang, denn „manchmal steht man sich eben selbst im Weg!“

Mit Hilfe von verschiedenen Theatertechniken begegnen wir über die Freude an der Bewegung neuen Körpererfahrungen, lernen uns selbst ein wenig mehr kennen (und genießen) und erleben den besonderen Augenblick auf der Bühne. Durch die Gestaltung eines eigenen Stückes erweitern wir unseren Möglichkeitsspielraum. Unsere Stärken und Schwächen werden uns den kreativen Weg weisen. Ziel ist es, den Boden für die Entwicklung unserer Fähigkeiten zu bereiten und den Körper dabei als Werkzeug zu nutzen und unserer Kreativität auf die Spur zu kommen.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, eine Kleinigkeit für das gemeinsame Pausenbuffet

Leitung: Bernd Staklies

Ort: Tigerpalast Herne, Heisterkamp 62, 44652 Herne

Gebühr in EUR: 150,00

Dauer: 14 Kursstunden

Kursnummer: 18154

**Sa 28.04.2018 — 11:00 bis 17:00 Uhr**

**So 29.04.2018 — 10:00 bis 16:00 Uhr**



**Gabriele Fischer** Heilpraktikerin

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

Freiligrathstraße 3 · 44791 Bochum · Fon 0151/11 66 76 40  
[www.naturheilpraxis-gabriele-fischer.de](http://www.naturheilpraxis-gabriele-fischer.de)

# KLIMA SCHÜTZEN UND ENERGIE SPAREN

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



UMWELTFREUNDLICHE HAUSTECHNIK  
SOLARANLAGEN FÜR STROM UND WÄRME  
REGENWASSERANLAGEN



Sonnen- und Windenergieanlagenbau GmbH  
Karl-Hermann-Str. 14 – 45701 Herten  
Tel. 0 23 66 / 4 39 65 – Fax 0 23 66 / 4 14 28

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

## 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)

### KURSANGEBOTE

- Schauspiel • Stimme • Clown
- Kabarett • Figurenbau & -spiel
- Pantomime • Bildende Kunst
- Märchen erzählen • Erzähltheater
- Schneidern • Improtheater • Tanz
- Kreatives Schreiben • Pilates u.v.m.



## Plastizieren und Keramik

*Das Zentrum der menschlichen Intelligenz liegt in seinen Händen*  
(Anaxagoras, griechischer Philosoph)

Im Umgang mit den Werkstoffen Ton und Stein können Sie BEGREIFEN lernen und verborgene Schichten von sich selbst entdecken und erkennen.

Verschiedene Übungen im Plastizieren vermitteln die Grundlagen, um tiefer in die Welt der Formen einzutauchen. Die dabei wirksame Wahrnehmungsschulung dient dazu, neue Erfahrungen durch den Umgang mit den Materialien und mit ihren Auswirkungen auf den Übenden zu machen.

Frei gestaltete Werke, die beim Plastizieren und auch in der Keramik, „dem Spiel mit den 4 Elementen“, entstanden sind, können nachträglich gebrannt und eventuell glasiert werden.

Die Kursblöcke A und B haben unterschiedliche Inhalte und können deswegen sowohl jeweils einzeln als auch zusammen gebucht werden.

Leitung: Eugen Leuenberger

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

Gebühr in EUR: je 70,00 + Materialkosten;

A+B: 130,00 + Materialkosten

Dauer: je 20 Kursstunden, je 5 Treffen

Kursnummer: 18156

**A: Di 30.01.2018 bis Di 27.02.2018 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**B: Di 10.04.2018 bis Di 24.04.2018 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**Di 08.05.2018 bis Di 15.05.2018 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

## VEDIC ART - Intuitives Malen - Intensivkurs

*“Vedic Art lehrt keinen das Malen. Nein! Vedic Art erinnert wie man malt.” (Curt Källman)*

Vedic Art ist eine intuitive Malerei, die auf 17 Prinzipien der vedischen Kunst basiert, ihre Wurzeln in der indischen Veda-Philosophie hat und von dem Künstler Curt Källman entwickelt wurde.

Ziel ist es, das Vertrauen in unsere eigene Intuition wiederzufinden. Der Workshop bietet die Freiheit mit Farben, Formen und Materialien zu spielen und sich dabei in der Stille auf eine innere Reise zu sich selbst zu begeben. Vedic Art kann helfen, das Leben besser zu gestalten und das eigene Potenzial im Privat- und im Berufsleben zu finden.

Diese Wochenendseminare sind offen für alle, die dem Wunsch und der Intuition nach der Selbstverwirklichung folgen möchten und bereit sind, sich auf diesen Prozess einzulassen. Sie richten sich an jeden, der



## KREATIVITÄT · BILDENDE KUNST

gerne malt oder schon immer malen wollte. Professionellen Künstlern bieten sie die Möglichkeit, die eigene Kreativität zu erweitern.

A+C: Prinzipien 1-9

B+D: Prinzipien 10-17

Die Module A und B sowie C und D finden jeweils zeitgleich statt.

Fr 16:00-20:00, Sa 10:00-18:00, So 10:00-18:00 Uhr

Bitte folgende Materialien für den Workshop mitbringen:

- Zeichenblock, Malblock A3, Notizblock und Kugelschreiber
- Sechs bis zehn Leinwände auf Keilrahmen (von sehr klein bis sehr groß, ganz nach Geschmack)
- Ein Pinselset - unterschiedliche Stärken
- Acrylfarben - verschiedene Farben (je Minimum 100ml, bitte keine Ölfarben oder Farben in Spraydosen)
- Hilfsmittel für Strukturen z.B. Seidenpapier, Papier, Schnüre, Reis, Sand, Steine, Knöpfe, Federn, Blätter, Blumen - alles, was gefällt
- Kleber
- Palette oder Plastikteller zum Mischen der Farben
- Bequeme Kleidung, die auch Farbe verträgt
- Eventuell Einmalhandschuhe
- Verpackungsmaterial - Folie, Papier, Tesafilm - um die fertigen Bilder zu transportieren

Leitung: Beata Glatthaar

Ort: Künstlerhof Lavesum, Am Friedhof 25, 45721 Haltern am See

Gebühr in EUR: je 180,00

Dauer: je 23 Kursstunden

Kursnummer: 18155

**A: Fr 09.02.2018 bis So 11.02.2018**

**B: Fr 09.02.2018 bis So 11.02.2018**

**C: Fr 13.04.2018 bis So 15.04.2018**

**D: Fr 13.04.2018 bis So 15.04.2018**

**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!



## VEDIC ART - Intuitives Malen

*“Vedic Art lehrt keinen das Malen. Nein! Vedic Art erinnert wie man malt. (Curt Källman)*

Vedic Art ist eine intuitive Malerei, die auf 17 Prinzipien der vedischen Kunst basiert, ihre Wurzeln in der indischen Veda-Philosophie hat und von dem Künstler Curt Källman entwickelt wurde.

Ziel ist es, das Vertrauen in unsere eigene Intuition wieder zu finden. Der Workshop bietet die Freiheit mit Farben, Formen und Materialien zu spielen und dabei in der Stille sich auf eine innere Reise zu sich selbst zu begeben. Vedic Art kann helfen das Leben besser zu gestalten und das eigene Potenzial im Privat- aber auch im Berufsleben zu finden.

Die Workshops sind offen für alle, die dem Wunsch und der Intuition nach der inneren Selbstverwirklichung folgen möchten und bereit sind, sich auf diesen Prozess einzulassen.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Dieser Workshop dient dem Kennenlernen der ersten drei Vedic Art Prinzipien. Er richtet sich an jeden, der gerne malt oder es ausprobieren möchte.

Professionellen Künstlern bietet er die Möglichkeit, die eigene Kreativität zu erweitern.

Finde Deine eigene Kreativität und entdecke Dich neu mit VEDIC ART!

Bitte mitbringen: Notizblock, Kugelschreiber, bequeme Kleidung (die auch Farbe verträgt).

Leitung: Beata Glatthaar

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

Gebühr in EUR: je 35,00

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 18157

**A: So 25.02.2018 — 15:00 bis 19:00 Uhr**

**B: So 08.04.2018 — 15:00 bis 19:00 Uhr**

**C: So 03.06.2018 — 15:00 bis 19:00 Uhr**



Freies  
Bildungs  
werk

*Zum Verschenken schön*

**Geschenk-Gutscheine**

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

Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum  
[www.fbw-bochum.de](http://www.fbw-bochum.de)

## AHORA-SOUND-HEALING

*Spirituelles Heilen mit Monochordklängen, Obertönen, Stimme und heilenden Rhythmen*

Bei einer Klangheilung erschafft Brigitte Geuss durch Töne, Mantras, Musikinstrumente (z.B. Monochord, Tanpura, Bougarabou-Trommel, Udu) und über die Stimme einen heilsamen Raum, in dem Heilenergien übertragen werden und dabei das ganze Energiesystem im Körper ausgeglichen wird. Chakren, Meridiane und die feinstofflichen Energiekörper werden gereinigt und die Lebenskraft gestärkt. Beim Spielen mit dem Monochord des Pythagoras entsteht ein wunderbarer Klangraum mit harmonisierenden Grundschwingungen und sphärischen Klangwellen. Die Klänge wirken bis auf die subatomare Ebene der Zellen und aktivieren den inneren Heiler.

In diesem Kraftfeld werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, körperliche, seelische und geistige Blockaden gelöst, der gesunde Energiefluss wiederhergestellt und damit der Energielevel im Körper erhöht. AHORA-Soundhealing ist auch eine Ausbildung auf Innerer Ebene und wirkt wie ein Intensiv-Workshop. Sie ist ein weiterer Schritt in die eigene Weiterentwicklung, Bewusstseinsentwicklung und Heilung. Den Klangabend kann man auch einfach zur Entspannung und/oder als Auszeit genießen.

Eingeladen sind alle, die dieses Thema anspricht oder interessiert, die es ausprobieren oder vertiefen wollen. Dieses Seminar besteht nicht aus einer festen Gruppe, sondern ist für neue Teilnehmer immer offen. Die Teilnehmer sind auch eingeladen, an manchen Stellen mitzutönen und die Töne in bestimmte Körperregionen zu schicken.

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: 18303

**A: Do 11.01.2018 — 19:00 bis 21:00 Uhr**

**B: Do 01.02.2018 — 19:00 bis 21:00 Uhr**

**C: Do 01.03.2018 — 19:00 bis 21:00 Uhr**

**D: Do 05.04.2018 — 19:00 bis 21:00 Uhr**

**E: Do 03.05.2018 — 19:00 bis 21:00 Uhr**

**F: Do 07.06.2018 — 19:00 bis 21:00 Uhr**

**G: Do 05.07.2018 — 19:00 bis 21:00 Uhr**

## Vision Sounds - Deep Flow - Deep Breath

*Konzert, Heil-, Trance-, Tiefenentspannungs-, Schamanische-Reise-, Meditations-, Klang- und Atem-Abende*

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

Es wird empfohlen, das „Baden in Klängen“ im Liegen zu erleben. Bitte mitbringen: Decken und Kissen.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: A-C: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum; D-G: Lutherkirche am Stadtpark, 44791 Bochum  
Gebühr in EUR: je 20,00 (ermäßigt 15,00)

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 18301

**A: Fr 26.01.2018 — 20:15 bis 21:45 Uhr**

**B: Sa 24.02.2018 — 20:15 bis 21:45 Uhr**

**C: Fr 23.03.2018 — 20:15 bis 21:45 Uhr**

**D: Mo 30.04.2018 — 19:30 bis 21:00 Uhr**

**E: Di 29.05.2018 — 19:30 bis 21:00 Uhr**

**F: Do 28.06.2018 — 19:30 bis 21:00 Uhr**

**G: Do 12.07.2018 — 19:30 bis 21:00 Uhr**

VARIÉTÉ  
**et cetera**  
BOCHUM  
ARTISTIK.COMEDY.GASTRONOMIE.

TICKET  
0234  
13003

TICKETS  
ab 20,- EUR

25  
Jahre

WWW.VARIETE-ET-CETERA.DE Herner Str. 299 | Bochum

<b>Kursleiter</b>	<b>Seite(n)</b>
Almeida Schrage, Ana Isabel .....	43, 77
Amecke, Michelle .....	10
Arzt, Dr. Gregor .....	52, 54, 55, 57
Baumann, Sandra .....	68, 70
Bomholt, Hans-Josef .....	62
Budde, Cornelia .....	26
Duda, Anita .....	32
Fehling, Ulrike .....	8, 40, 46, 47
Foell, Conny .....	19, 29, 74
Geersen, Annette G. ....	35, 44
Geldner, Claudia .....	70, 71, 73
Gerards, Maren .....	74, 75
Geuss, Brigitte .....	83
Glatthaar, Beata .....	80, 82
Gott, Christina .....	7
Hendriks, Marlies .....	20
Hillen, Jaak .....	13, 23
Himmighofen, Elke .....	68
Hütten, Michael .....	47, 48, 66
Iwanowski, Wolfgang .....	65
Iwaszkiewicz, Marc .....	4, 21, 25, 84
Jaenicke, Christoph .....	51
Janka, Angelika .....	6
Kordts-Iwanowski, Antje .....	60, 61, 64, 65
Leuenberger, Eugen .....	80
Lindenau, Christof .....	60
Lorenz, Simone .....	36, 62
Magin, Renate .....	76
Martin, Bruno .....	14, 30, 36, 39
Mebdouhi, Simone .....	24, 44, 46
Nüßgen, Elvira .....	12, 15
Ohlenforst, Frans .....	50
Padligur, Reiner .....	52, 53, 57
Pascu, Cristina .....	72
Pedroli, Thomas .....	41, 42
Sawada, Mari .....	38, 41, 42
Schlump, Irene .....	76
Schmidt, Axel R. ....	40
Schulze, Barbara .....	69
Schwiese, Kathleen .....	17, 22
Staklies, Bernd .....	78
Stratmann, Ursula .....	5, 9, 16, 18, 63
Träger, Christine .....	8
Welz, Joachim .....	10, 37, 52, 56, 59

- Almeida Schrage, Ana Isabel** - Dipl.-Übersetzerin und Dolmetscherin, Körpertherapeutin in Integraler Leibarbeit (Institut für Integrale Leibarbeit, Stuttgart), [www.ana-almeida.de](http://www.ana-almeida.de)
- Amecke, Michelle** - Diplom-Pädagogin (Erwachsenenbildung, Personal- u. Organisationsentwicklung), Massage-Practitioner, Hypnotiseurin, Coach, [www.abtauchen-wohlfuehlen.de](http://www.abtauchen-wohlfuehlen.de)
- Arzt, Dr. Gregor** - Studium der Literatur- und Musikwissenschaften, Geomant (Ausbildung u.a. bei Marko Pogacnik), Forschungs- und Heilungsprojekte in ganz Europa, [www.undinenhof.de](http://www.undinenhof.de)
- Baumann, Sandra** - Biodanza-Lehrerin System Rolando Toro, Ergotherapeutin
- Bomholt, Hans-Josef** - Facharzt für Allgemeinmedizin mit eigener Praxis, Schwerpunkt Anthroposophische Medizin
- Budde, Cornelia** - freischaffende Bildhauerin, Body-Mind-Centering Practitioner, [www.leibreise.de](http://www.leibreise.de)
- Duda, Anita** - Heilpraktikerin, Homöopathin, Ayurveda Therapeutin, Reiki Meisterin, Dozentin für Schübler-Salze und Ätherische Öle, [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, hochschulzertifizierte Trainerin zur Durchführung von „Selbstsicherheitstrainings“ nach EM-JUG, [www.casaselva.de](http://www.casaselva.de)
- Geuss, Brigitte** - Heilerin, Musikerin, AHORA-SOUND HEALING, Geistiges Heilen/Spirituelles Heilen, energetische Musiktherapie, Konzerte, Malerei - Heilkraft der Mandalas, [www.brittegeuss.de](http://www.brittegeuss.de)
- Glatthaar, Beata** - Vedic Art Lehrerin, [vedicart-germany.jimdo.com](http://vedicart-germany.jimdo.com)
- Gott, Christina** - Heilpraktikerin, Qigong Dozentin zur Gesundheitsstärkung, Stressprophylaxe, [www.slowdownchristigott.com](http://www.slowdownchristigott.com)
- Hendriks, Marlies** - Dipl. Supervisorin (DGSv), Systemische Therapeutin (SG), Dipl. Sozialpädagogin, Theaterpädagogin., [www.kreative-supervision.de](http://www.kreative-supervision.de)
- Hillen, Jaak** - Bildhauer, Dozent der Alanus Hochschule, ausgebildet in Prozessbegleitung und in der Schicksalsarbeit, [www.hillen.be](http://www.hillen.be)
- Himmighofen, Elke** - Yogalehrerin BDY/EYU
- Hütten, Michael** - Mentaltrainer und Abnehmcoach, [www.jetzt-in-witten.de](http://www.jetzt-in-witten.de)
- Iwanowski, Wolfgang** - Dipl. Sportlehrer, [www.gesundheitsgemeinschaft.de](http://www.gesundheitsgemeinschaft.de)

- Iwaszkiewicz, Marc** - Atemlehrer nach Dr. Parow, Burnout Berater, Musiker, Ausbilder für Atem, Klang u. Instrumente. Schüler der Vipassana Meditation, [www.traumkraft.de](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)
- Kordts-Iwanowski, Antje** - Heilpraktikerin, [www.gesundheitsgemeinschaft.de](http://www.gesundheitsgemeinschaft.de)
- Leuenberger, Eugen** - Keramiker, Bildhauer und Künstler. 33 Jahre Lehrtätigkeit für Handwerk und Bildende Kunst an der Rudolf Steiner Schule in Bochum-Langendreer.
- Lindenau, Christof** - Kultur-Pädagoge, Leiter der Meditation zu einer spirituellen Kulturtechnik in der Anthroposophischen Meditationswerkstatt Bochum-Witten
- Lorenz, Simone** - Bioenergetische Schmerztherapeutin, Coach u. Trainer für Prozessbegleitung und kreatives Stressmanagement, Systemischer Coach, Familienaufstellungen, [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)
- Martin, Bruno** - Biografieberater, Coach, Fortbildungsleiter für Lebensberatung und Coaching, Fortbildungen in Gestalttherapie, Klientenzentrierte Gesprächsführung und Focusing, [www.bruno-martin.net](http://www.bruno-martin.net)
- Mebdouhi, Simone** - Heilpraktikerin für Psychotherapie, med. Hypnosetherapeutin, Entspannungspädagogin und wingwave® Coach, [www.red-coach.de](http://www.red-coach.de)
- Nüßgen, Elvira** - Entspannungspädagogin, Entspannungstrainerin, Mental Coach, [www.relaxing-training.de](http://www.relaxing-training.de)
- Ohlenforst, Frans** - Dipl. Biologe, Baubiologischer Sachverständiger für Erkennung und Bewertung von Schimmelpilzschäden (TÜV), [www.ohlenforst-baubiologie.de](http://www.ohlenforst-baubiologie.de)
- Padligur, Reiner** - Wohn- und Geschäftsberatungen für Feng Shui, Geomantie, Erdstrahlen und Elektrosmog, Vermessungstechniker, Dipl. Sozialarbeiter, [www.reiner-padligur.de](http://www.reiner-padligur.de)
- Pascu, Cristina** - Tänzerin, Aerobic-Trainerin, Pilates Fortbildungen
- Pedroli, Thomas** - Intuitiver Coach, Seminarleiter, Berater für Teams und Organisationen, [www.thomas-pedroli.com](http://www.thomas-pedroli.com)
- Sawada, Mari** - Frauenmasseurin, Sexualcoach, Psychologin, Pädagogin, [www.marisawada.com](http://www.marisawada.com)
- Schlump, Irene** - Schauspielerin, Lehrerin für AlexanderTechnik, [www.alexanderalliance.de/irene\\_schlump](http://www.alexanderalliance.de/irene_schlump)
- Schmidt, Axel R.** - Körpertherapeut, Certified Postural Integrator®, seit 1995 initiatische Männerarbeit, Männerprojekte, Vision und Identität für Erwachsene und Juge

## KURSLEITER · VITAE

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

**Schwiese, Kathleen** - Yogalehrerin (RYT), Pilates Trainer (STOTT,  
USA), Personal Trainer (DFAV), Mental- / Stress-Management- / Ent-  
spannungstrainerin, Meditationslehrerin, [www.kathleenschwiese.de](http://www.kathleenschwiese.de)

**Staklies, Bernd** - Schauspieler, Regisseur, Theaterlehrer, Puppenspie-  
ler. Lehrer in Grund- und Hauptschule. Mitgründer Mobiles Straßen-  
theater und „pappmobil“ Figurentheater. [www.tigerpalast-herne.de](http://www.tigerpalast-herne.de)

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

**Träger, Christine** - Alexandertechnik-Lehrerin und Tangotänzerin,  
[www.alexanderloft.de](http://www.alexanderloft.de)

**Welz, Joachim** - Dipl. Sportlehrer, Heilpraktiker Psychotherapie, Geo-  
mant, Natur- und Wildnispädagoge, Geomant,  
[www.joachim-welz.de](http://www.joachim-welz.de)



Ana Isabel  
Almeida Schrage



Michelle Amecke



Dr. Gregor Arzt



Sandra Baumann



Cornelia Budde



Anita Duda



Ulrike Fehling



Conny Foell



Annette G.  
Geersen



Claudia Geldner



Maren Gerards



Brigitte Geuss



Beata Glatthaar



Christina Gott



Marlies Hendriks



Jaak Hillen





Michael Hütten



Wolfgang  
Iwanowski



Marc  
Iwaszkiewicz



Christoph  
Jaenicke



Angelika Janka



Antje Kordts-  
Iwanowski



Eugen  
Leuenberger



Simone Lorenz



Renate Magin



Bruno Martin



Simone  
Mebdouhi



Frans Ohlenforst



Reiner Padligur



Cristina Pascu



Thomas Pedrolì



Mari Sawada



Irene Schlump



Axel R. Schmidt



Barbara Schulze



Kathleen  
Schwiese



Bernd Staklies



Ursula Stratmann



Christine Träger



Joachim Welz

# ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

## **I. Geltungsbereich**

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

## **II. Anmeldungen**

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

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

## **III. Teilnahmegebühren**

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

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

## **IV. Kursabmeldung/Stornierung**

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

Dem Veranstalter bleibt es jedoch vorbehalten, die Veranstaltung auch bei Unterschreiten der Mindestteilnehmerzahl durchzuführen.

Jede Stornierung einer Anmeldung muss schriftlich erfolgen, z.B. per E-Mail.

Bei Bildungsurlauben und Fortbildungen gilt:

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

Bei anderen Kursen (außer Bildungsurlauben und Fortbildungen) gilt: Es fallen keine Stornierungsgebühren an, wenn die Stornierung mehr als eine Woche vor Beginn der Veranstaltung erfolgt. Danach werden die gesamten Seminargebühren erhoben.

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

## **V. Haftung**

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

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

## **VI. Pflichten des Teilnehmers**

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

## **VII. Datenschutz**

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

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

Anonymisiert werden die Daten für statistische Zwecke aufbereitet. Auch hier orientieren wir uns an dem Grundsatz der Datensparsamkeit und geben diese Statistiken nur an die zuständige Bezirksregierung Arnsberg und den Landesverband für eine Alternative Weiterbildung (LAAW) weiter. Unser Onlineverfahren ist verschlüsselt und damit vor unbefugtem Zugriff gesichert.

## **VIII. Erfüllungsort**

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

## **IX. Salvatorische Klausel**

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

## Vorstand

Annette G. Geersen, Dortmund  
Christoph Jaenicke, Bochum  
Katharin Kattinger, Bochum  
Andrea Roßlan-Brandt, Herne  
Joachim Welz, Bochum

## Mitarbeiter



Bruno Martin  
Geschäftsführer



Jolanthe M. Herker



Kerstin Richter

## Kooperationspartner und befreundete Einrichtungen

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

## 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-zertifizierten Papier

