

Datum	Kurstitel	Seite
02.11.2020	5Rhythmen Tanz, Klang und Stille - Lebenskraft aus der Mitte	26
03.11.2020	Vertiefungskurs Achtsamkeit - MBSR	73
04.11.2020	Geomantisches Wohnen und Leben	81
04.11.2020	Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln	71
05.11.2020	Yin Yoga - Faszien Yoga	88
05.11.2020	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du wirklich bist	82
05.11.2020	AHORA-SOUND HEALING	98
05.11.2020	Yin Yoga - Faszien Yoga	88
07.11.2020	Fotografie - die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen	97
07.11.2020	Humor und Gesundheit - Freude ist der erste Schritt zum Glück	74
07.11.2020	Herzenslogik	75
08.11.2020	Singen erleben	99
09.11.2020	Entspannt durch den Alltag - Stressprävention für Frauen	27
09.11.2020	Work-Life-Balance mit Hund im Teutoburger Wald - ...	28
09.11.2020	Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team	29
09.11.2020	Biodanza-Kurs	91
10.11.2020	5Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation - Online	105
12.11.2020	Vom Denken zur Erkenntnis - Bewusstheit und Achtsamkeit ...	83
15.11.2020	Systemische Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	60
15.11.2020	Talkrunde - Gesellschaftliche Lehren aus der Corona-Krise	58
16.11.2020	VEDIC ART - Intuitives Malen - Intensivkurs in der Eifel - ...	30
16.11.2020	Dem Lebendigen lauschen	31
16.11.2020	Wer bin ich und was kann ich? Einladung zur Schatzfindung!	64
18.11.2020	Achtsamkeit und Meditationskurs begleitet von meditativen ...	32
19.11.2020	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du wirklich bist	82
22.11.2020	Kraftort - Kreistanz	95
23.11.2020	Burnout-Prävention - Erfolgreich durch Entspannung	33
23.11.2020	Work-Life-Balance mit Hund im Erzgebirge - Bildungsurlaub ...	34
23.11.2020	Präsent in Kontakt gehen - spüren, führen, folgen - Alexander...	35
25.11.2020	Focusing	59
26.11.2020	Vertiefungskurs Achtsamkeit - MBSR	73
26.11.2020	Vom Denken zur Erkenntnis - Bewusstheit und Achtsamkeit ...	83
26.11.2020	Focusing und das Innere Team	63
28.11.2020	Miteinander ins Gespräch kommen - Einführung in die ...	72
30.11.2020	Neue Kraft für Körper und Geist mit sanftem regenerativen ...	36
02.12.2020	Didgeridoo, Atem, Lunge, Stimme und Achtsamkeit Online	56
02.12.2020	Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln	71
03.12.2020	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du wirklich bist	82
03.12.2020	AHORA-SOUND HEALING	98
04.12.2020	Das Rote Zelt - aus Deinem Kraftzentrum als Frau leben	67
05.12.2020	Fotografie - die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen	97
05.12.2020	Tragfähige Entscheidungen finden - Systemisches Konsensieren	72
05.12.2020	Singen erleben	99
05.12.2020	Talkrunde - Gesellschaftliche Lehren aus der Corona-Krise	58
06.12.2020	Achtsamkeit berühren	61
06.12.2020	Abenteuer Intimität	68
07.12.2020	Die Rolle meines Lebens!	7
10.12.2020	Vom Denken zur Erkenntnis - Bewusstheit und Achtsamkeit ...	83
14.12.2020	Rücken - Yoga-Präventionsübungen für den Alltag	37
17.12.2020	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du wirklich bist	82



Freies Bildungswerk Bochum

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

Samstag 19.09.2020

11:00 Uhr Rückblick und Dank
ab 12:00 Uhr Begegnungen und kostenlose Workshops

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

Freies Bildungswerk e.V. Bochum

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



FREIES BILDUNGSWERK BOCHUM



JULI -
DEZEMBER
2020

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

Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung

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

Persönlicher Kontakt/Beratung:
Das Freie Bildungswerk Bochum ist von Montag bis Donnerstag
von 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr sowie Freitag von 10:00 Uhr bis
13:00 Uhr für eine Beratung erreichbar. Weitere Termine nach
Vereinbarung. Sollten Sie uns persönlich nicht erreichen,
hinterlassen Sie bitte eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter.
Wir rufen gerne zurück.

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

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

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

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



Datum	Kurstitel	Seite
01.07.2020	Klangerbeit, Klangmassage, Atem und Stimme im Therapie-, ...	4
02.07.2020	Yin Yoga - Faszien Yoga	88
05.07.2020	VEDIC ART - Intuitives Malen - Online Kurse	101
08.07.2020	Talkrunde - Gesellschaftliche Lehren aus der Corona-Krise	58
13.07.2020	Poesietherapie	5
19.07.2020	Talkrunde - Gesellschaftliche Lehren aus der Corona-Krise	58
20.07.2020	Persönliches Stressmanagement - ein Leben in Balance	6
21.07.2020	Autogenes Training	58
22.07.2020	Autogenes Training	58
27.07.2020	Die Rolle meines Lebens!	7
29.07.2020	Focusing	59
01.08.2020	5Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation - Kraft der Elemente	89
02.08.2020	Systemische Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	60
03.08.2020	Sommerkräuter - Wilde Kräuterküche und selbst gemachte ...	8
03.08.2020	Hatha Yoga - Yoga für Anfänger	90
05.08.2020	Fragefenster - für Online-Seminare in Atem-, Stimme- und ...	102
08.08.2020	Achtsamkeit berühren	61
10.08.2020	Ein Training in Körpersprache am Strand von Renesse	9
10.08.2020	Biodanza-Kurs	91
11.08.2020	Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR	62
12.08.2020	Yoga und Achtsamkeit als Methoden zur Stressbewältigung	10
12.08.2020	Pilates	92
12.08.2020	Fragefenster - für Online-Seminare in Atem-, Stimme- und ...	102
13.08.2020	Focusing und das Innere Team	63
13.08.2020	Yin Yoga - Faszien Yoga	88
14.08.2020	Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR	62
15.08.2020	Geomantische Wanderungen entlang des Hellweges ...	51
15.08.2020	Talkrunde - Gesellschaftliche Lehren aus der Corona-Krise	58
17.08.2020	Monochord, Atem, Stimme und Achtsamkeit - Entspannung ...	53
17.08.2020	Biodanza-Kurs	91
24.08.2020	VEDIC ART - Intuitives Malen - Intensivkurs mitten im Ruhrgebiet	11
24.08.2020	Achtsamkeit und Gelassenheit im Alltag üben - mit Gongs ...	12
26.08.2020	Naturwanderung und Meditation zum Thema Loslassen	76
29.08.2020	Fotografie - die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen	97
29.08.2020	Matrix Movement - Die eigene Schöpferkraft entdecken	86
31.08.2020	Prozessbewusstsein durch gegenstandsfreie Malerei	13
02.09.2020	Online Didgeridoo Kurs - Atem, Lunge und Stimme trainieren	103
03.09.2020	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du wirklich bist	82
03.09.2020	AHORA-SOUND HEALING	98
03.09.2020	Online Meditation, Atem-, Haltungs- und Achtsamkeitskurs ...	104
05.09.2020	Gesunder Rücken und Gelenke nach Dorn	87
06.09.2020	Musik in der Natur	76
07.09.2020	Reif für die Insel - Burnout-Prophylaxe, Stressbewältigung und ...	14
07.09.2020	Didgeridoo-, Atem-, und Stimmweiterbildung - Wenn der Atem ...	15
07.09.2020	Leben bedeutet Bewegung - Bothmer Gymnastik	93
08.09.2020	5Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation - Online	105
10.09.2020	Wer bin ich und was kann ich? Einladung zur Schatzfindung!	64
12.09.2020	Naturwanderung und Meditation zum Thema Neuanfang	77
12.09.2020	Wohlfühltag: Zeit zu zweit	94
13.09.2020	Systemische Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	60
13.09.2020	Talkrunde - Gesellschaftliche Lehren aus der Corona-Krise	58

Datum	Kurstitel	Seite
14.09.2020	Yoga und Achtsamkeit - Stabilität und innere Gelassenheit	16
14.09.2020	Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln	17
16.09.2020	Arbeitskreis für Geobiologie und Geomantie	78
17.09.2020	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du wirklich bist	82
17.09.2020	Focusing und das Innere Team	63
20.09.2020	Tag der Achtsamkeit	65
21.09.2020	VEDIC ART - Intuitives Malen - Basis- und Vertiefungskurs auf ...	18
26.09.2020	Fotografie - die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen	97
26.09.2020	BodySense - Bewegung nach den 5-Elementen	94
29.09.2020	Die Heldenreise des Mannes	66
30.09.2020	Herbstkräuter - Wilde Kräuterküche und selbst gemachte ...	19
30.09.2020	Erfolg durch Selbstanwendung - Entdeckungsreise Japanisches ...	20
30.09.2020	Focusing	59
01.10.2020	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du wirklich bist	82
01.10.2020	AHORA-SOUND HEALING	98
02.10.2020	VEDIC ART - Intuitives Malen - Online Kurse	101
02.10.2020	Das Rote Zelt - aus Deinem Kraftzentrum als Frau leben	67
03.10.2020	Kraftort - Kreistanz	95
03.10.2020	Talkrunde - Gesellschaftliche Lehren aus der Corona-Krise	58
04.10.2020	Abenteuer Intimität	68
04.10.2020	Zuwendung zur Landschaft	78
05.10.2020	Individualisieren in der Kunst als Schicksalsweg	21
05.10.2020	Achtsamkeit, Atem, Stimme, Haltung und Meditation Online	54
05.10.2020	Stress bewältigen mit Achtsamkeit	69
07.10.2020	Hochsensibilität neu ergreifen und verstehen - für Betroffene ...	70
07.10.2020	Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln	71
08.10.2020	Malta - eine geomantische Reise	79
11.10.2020	Singen erleben	99
11.10.2020	Geomantische Erkundung der Bochumer Innenstadt - eine ...	80
11.10.2020	Systemische Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	60
12.10.2020	Herbstkräuter - Wilde Kräuterküche und selbst gemachte ...	19
13.10.2020	Autogenes Training	58
15.10.2020	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du wirklich bist	82
16.10.2020	Miteinander ins Gespräch kommen - Einführung in die ...	72
18.10.2020	5Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation - Kraft der Elemente	89
19.10.2020	Reif für die Insel - Burnout-Prophylaxe, Stressbewältigung und ...	14
19.10.2020	Bildungsurlaub auf Sylt - Vitalität gewinnen mit der ...	22
19.10.2020	Gelassenheit im Umgang mit „herausfordernden“ Menschen ...	23
19.10.2020	Hatha Yoga - Yoga für Anfänger	90
21.10.2020	Kraftorte der Natur	80
23.10.2020	Tragfähige Entscheidungen finden - Systemisches Konsensieren	72
23.10.2020	Das Rote Zelt - aus Deinem Kraftzentrum als Frau leben	67
25.10.2020	Abenteuer Intimität	68
26.10.2020	Yoga - Quelle innerer Kraft und Ruhe	24
26.10.2020	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)	25
26.10.2020	Klangschalen, Atem, Stimme und Achtsamkeit - Entspannung ...	55
26.10.2020	Biodanza-Kurs	91
28.10.2020	Talkrunde - Gesellschaftliche Lehren aus der Corona-Krise	58
29.10.2020	Vom Denken zur Erkenntnis - Bewusstheit und Achtsamkeit ...	83
29.10.2020	Focusing und das Innere Team	63
30.10.2020	Heilmeditation mit der Marienkraft der Schwarzen Madonna ...	84

*Das ganze Leben ist
ein ewiges Wiederanfangen*

Hugo von Hofmannsthal

Herzlich willkommen!

Zuversichtlich schauen wir in die Zukunft! Mit viel Energie und Herzblut haben wir trotz Corona-Krise für das zweite Halbjahr 2020 ein interessantes und vielfältiges Programm zusammengestellt. Lassen Sie uns gemeinsam, angstfrei und hoffnungsvoll nach vorne schauen. Menschlichkeit, Achtsamkeit, Miteinander und Nächstenliebe rücken gerade in dieser für uns alle schwierigen Zeit noch einmal besonders in den Fokus.

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

Wir blicken mit Stolz auf 40 Jahre freie Bildung in Bochum zurück. Danke sagen möchten wir allen Teilnehmenden, Kursleitenden und all denen, die sich in den 40 Jahren für das Freie Bildungswerk engagiert haben, uns über viele Jahre die Treue halten, unser Programm mitgestalten oder daran interessiert sind.

Fühlen Sie sich herzlich eingeladen, unser Jubiläum am **Samstag, den 19.09.2020**, mit uns zu feiern. Ab 11:00 Uhr beginnen wir unsere Geburtstagsfeier mit Dank, Rückblick, Begegnung und kostenlosen Workshops.

Das Team des Freien Bildungswerks Bochum

Aufgrund des Covid-19 Virus und der sich ständig verändernden Situation, ist es uns zum Zeitpunkt des Druckes nicht möglich zu sagen, ob wir alle Kurse mit Sicherheit durchführen können. Wir freuen uns umso mehr, Ihnen in diesem Heft erstmalig auch online Kurse anbieten zu können. So sind wir miteinander verbunden, auch wenn wir uns nicht nah sein können. Die aktuellen Veranstaltungen finden Sie jederzeit auf unserer Webseite www.fbw-bochum.de.

Inhaltsverzeichnis

Bildungsurlaube	3
Online-Bildungsurlaube.....	53
Lebensgestaltung.....	58
Natur erleben · Geomantie.....	76
Anthroposophie · Spiritualität	82
Ernährung · Gesundheit.....	86
Körper und Bewegung.....	88
Kreativität · Bildende Kunst.....	97
Musik und Gesundheit.....	98
Online-Kurse.....	101
Kursleiter · Kursangebote.....	106
Kursleiter · Vitae	107
Allgemeine Geschäftsbedingungen	110
Vorstand und Kooperationspartner	112
Impressum	112

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

Informationen zum Bildungsurlaub

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

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

Bildungsurlaube des Freien Bildungswerks Bochum

Unsere Bildungsurlaube sind offen für alle!

Anmeldungen oder Voranmeldungen (vorbehaltlich der Zustimmung durch den Arbeitgeber) sind online möglich. Sie erhalten automatisch eine Anmeldebestätigung und alle nötigen Unterlagen.

Im Kulturhaus OSKAR stehen keine **Parkplätze** zur Verfügung. Bitte benutzen sie das Parkhaus des Schauspielhauses oder am Bermudadreieck.

Um Ihnen die Möglichkeit einer frühzeitigen Planung zu geben, haben wir in unserem aktuellen Programmheft eine **Vorschau** auf die Bildungsurlaube ab Januar 2021 veröffentlicht (in Kurzform, ausführliche Informationen entnehmen Sie bitte unserer Webseite).

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

Klangtherapiefortbildung und Retreat zur Gesundheitsförderung

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

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

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

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

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: 310,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 19BU16

C: Mi 01.07.2020 bis Fr 03.07.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Poesietherapie

Kreatives und intuitives Schreiben

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

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

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

Inhalte:

- vielfältige Schreibimpulse
- Meditationen
- Kommunikations-Handwerkszeug

Ziele:

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

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

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

Leitung: Beate Kovacs

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

Gebühr in EUR: je 250,00

Dauer: je 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU31

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

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

Persönliches Stressmanagement - ein Leben in Balance

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

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

Leitung: Andrea Budde

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

Gebühr in EUR: 260,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU34

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

HEILUNG DURCH ERKENNTNIS

JOACHIM WELZ

WEGBEGLEITUNG & GEOMANTIE

ERKENNTNISARBEIT & WUNDER



www.Joachim-Welz.de

mail@Joachim-Welz.de

Praxis:

Freiligrathstr. 3

44791 Bochum

Tel.: 0177- 37 53 52 7



Die Rolle meines Lebens!

Theaterpädagogische Fortbildung

Fortbildung mit den Schwerpunkten:

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

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

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

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

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

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

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

Leitung: Irene Schlump

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

Gebühr in EUR: je 330,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU33

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

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

Sommerkräuter - Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

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

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

Weitere Inhalte:

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

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

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

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU10

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

Ein Training in Körpersprache am Strand von Renesse

Souverän auftreten, entspannter wirken, leichter kommunizieren

Einen Raum betreten und für sich einnehmen. Ein Bewerbungsgespräch führen und überzeugen. Die eigene Ausstrahlung stärken und authentisch wirken. Mit Hilfe von Übungen zur Wahrnehmung und Bewegung als auch zu Atem und Stimme werden Sie in dieser Woche Ihre Stärken besser kennenlernen, und diese für mehr Souveränität in Beruf und Alltag einsetzen. Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die an ihrem Ausdruck und ihrer Ausstrahlung arbeiten möchten, sowie über die neu gewonnene Sicherheit eine starke Präsenz entwickeln wollen.

Themenschwerpunkte: Körperbewusstsein, die eigene Achse, Eigen- und Fremdwahrnehmung, Stimm- und Sprechtechniken, Atem-, Entspannungsübungen, Status und Teamgeist, Transfer in den persönlichen und beruflichen Alltag.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Seminarziele:

- Stärkung der persönlichen Ausstrahlung
- Entwicklung und Veränderung des eigenen Auftritts
- Bewussteres Einsetzen der Stimme und Tonlage
- Wahrnehmungsübungen (Menschen und Situationen)
- Spielerischer Umgang mit schwierigen Situationen
- Körpersprache in Corona-Zeit - was ist anders?

Sie wohnen im Hotel De Zeeuwse Stromen, inmitten der Dünen von Renesse. Hier können Sie herrlich entspannen, viel entdecken und erleben.

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung: Vollpension
Kosten p.P.: DZ oder EZ 630,25 EUR; Kurtaxe pro Tag: 1,45 EUR
Der Bildungsurlaub kann nur in Verbindung mit der U/V gebucht werden.

Anreise: Sonntag, gemeinsames Abendessen 18:30 Uhr

Abreise: Freitag nach 14:30 Uhr

Bitte mitbringen: bequeme Freizeitkleidung und Freizeitschuhe

Leitung: Martina Mann

Ort: Hotel De Zeeuwse Stromen, Duinwekken 5, 4325 Renesse (NL)

Gebühr in EUR: je 360,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU43

A: Mo 10.08.2020 bis Do 13.08.2020 — 09:00 bis 21:30 Uhr
Fr 14.08.2020 — 09:00 bis 14:30 Uhr
B: Mo 03.05.2021 bis Do 06.05.2021 — 09:00 bis 21:30 Uhr
Fr 07.05.2021 — 09:00 bis 14:30 Uhr

Yoga und Achtsamkeit als Methoden zur Stressbewältigung

Innehalten und wahrnehmen was jetzt ist, sich auf Wesentliches besinnen

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

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

Inhalte und Ziele:

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

Methoden:

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

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

Leitung: Angelika Janka

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

Gebühr in EUR: 150,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 19BU05

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

VEDIC ART - Intuitives Malen - Intensivkurs mitten im Ruhrgebiet

Mit VEDIC ART, einer intuitiven Malerei, die auf Prinzipien der vedischen Kunst basiert, wollen wir das Vertrauen in die eigene Intuition wiederfinden. Der Workshop bietet die Freiheit, mit Farben, Formen und Materialien zu experimentieren und sich dabei in der Stille auf eine innere Reise zu sich selbst zu begeben.

VEDIC ART lehrt nicht das Malen und vermittelt keine Maltechniken. VEDIC ART erinnert, wie man malt (C. Källman). Mit VEDIC ART können wir das Leben besser gestalten, das eigene Potenzial sowohl im Berufs- als auch im Privatleben neu entdecken, Burnout-Prophylaxe und Stressprävention betreiben.

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

Es sind keine Voraussetzungen erforderlich!

Ziele:

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

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

Die detaillierten Seminarunterlagen inklusive Materialliste und Anreisesbeschreibung werden rechtzeitig vor Seminarbeginn zugeschickt.

Leitung: Beata Glatthaar

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

Gebühr in EUR: 420,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU35

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

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

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

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

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

Es ist keine Vorerfahrung nötig. Die Instrumente werden gestellt.

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

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: 310,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU45

Mo 24.08.2020 bis Mi 26.08.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

HERDECKER BÜCHERSTUBE

Am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

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

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



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

Samstag: 10:00-14:00 Uhr

www.anthro-buch.de

Prozessbewusstsein durch gegenstandsfreie Malerei

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

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

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

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

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

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

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

Leitung: Doris Brück

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

Gebühr in EUR: 288,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU29

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

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

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

Inhalte:

- Methoden zur Stressbewältigung, Meditationstechniken
- Die Kunst der Langsamkeit, Körper- und Atemübungen
- Schulung der Sinneswahrnehmung und Achtsamkeit (auch in der Natur)
- Wahrnehmungsübungen aus der Salutogenese

Ziele:

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

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

Informationen zur Unterkunft und Verpflegung: einfache DZ oder EZ in typisch historischen Insulaner-Ferienhäusern mit gemeinsamer Benutzung der ebenfalls bescheidenen Badezimmer/WCs.

Übernachtung: DZ 30,00 p.P./Nacht, EZ 45,00 p./Nacht, inkl. Bettwäsche, Handtücher und Touristensteuer

Verpflegung: vegetarische VP, bio und/oder regional, 30,00 p./Tag

Anreise jeweils Sonntag bis 18.00 Uhr, gemeinsames Abendessen

Abreise jeweils Samstag nach dem Frühstück

Körperliche und seelische Gesundheit und die Bereitschaft, sich auf die Übungen einzulassen setzen wir voraus.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Insekten-, Sonnenschutz

Leitung: Christine Blanke

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

Gebühr in EUR: je 380,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU24

C: Mo 07.09.2020 bis Fr 11.09.2020 — 09:00 bis 17:30 Uhr

D: Mo 19.10.2020 bis Fr 23.10.2020 — 09:00 bis 17:30 Uhr

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

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

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

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

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

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: 310,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU03

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

Yoga und Achtsamkeit - Stabilität und innere Gelassenheit

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

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

Inhalte:

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

Ziele:

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

Es sind keine Teilnahmevoraussetzungen nötig. Die Bereitschaft sich täglich auf körperliche und geistige Übungen einzulassen sollte gegeben sein. Zudem braucht es eine hinreichende psychophysische Stabilität.

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

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

Leitung: Natalie Rost

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

Gebühr in EUR: 330,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU32

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

Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln

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

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

Ziele:

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

Methoden:

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

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU27

Mo	14.09.2020	—	10:00 bis 16:30 Uhr
Di	15.09.2020 bis Do 17.09.2020	—	09:30 bis 16:30 Uhr
Fr	18.09.2020	—	09:00 bis 15:30 Uhr

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

Mit VEDIC ART, einer intuitiven Malerei, die auf Prinzipien der vedischen Kunst basiert, wollen wir das Vertrauen in die eigene Intuition wiederfinden. Der Workshop bietet die Freiheit, mit Farben, Formen und Materialien zu experimentieren und dabei in der Stille sich auf eine innere Reise zu sich selbst zu begeben. VEDIC ART lehrt nicht das Malen und vermittelt keine Maltechniken. Vedic Art erinnert, wie man malt (C. Källman). VEDIC ART kann helfen, das Leben besser zu gestalten und das eigene Potenzial sowohl im Berufs- als auch im Privatleben zu entdecken.

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

Es sind keine Voraussetzungen erforderlich!

Ziele:

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

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

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung:

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

Abendessen: Selbstversorgung in der Ferienwohnung

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

Anreise: Sonntag, gemeinsames Abendessen um 18:00 Uhr

Abreise: Samstag, nach dem Frühstück

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

Leitung: Beata Glatthaar

Ort: Friesenhof, Alte Kirche 7, 25849 Pellworm

Gebühr in EUR: 425,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU07

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

Herbstkräuter - Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

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

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

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

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

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: A: 240,00; B: 380,00

Dauer: A: 24 Kursstunden, 3 Tage; B: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU15

A: Mi 30.09.2020 bis Fr 02.10.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

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

Erfolg durch Selbstanwendung - Entdeckungsreise Japanisches Heilströmen

Meridian-Energie-Therapie

In diesem Seminar werden Sie mit den Möglichkeiten und der Vielfältigkeit einer jahrtausendealten Methode der Meridian-Energie-Therapie in Berührung gebracht, die als Selbstanwendung nutzbar ist.

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

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

Ziele:

- Körperwahrnehmung schulen, Energiepunkte kennen lernen
- Öffnen der Energieschlösser mit Japanischen Heilströmen
- Basisablauf des Mittelstroms, Energieströme kennen lernen
- Entspannungstechniken, Meditation und Körperübungen
- Methode im Berufsalltag sinnvoll integrieren

Das Kennenlernen und die praktische Anwendung der Methode stehen im Vordergrund. Nach dem Seminar sind Sie in der Lage, diese Methode gut und sinnvoll im Berufsalltag anzuwenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Teilnehmer erhalten am Ende des Seminars ein Skript mit praktischen Anleitungen und Tipps.

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

Leitung: Dagmar Sabine Holl

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum
Gebühr in EUR: 255,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU44

Mi 30.09.2020 bis Fr 02.10.2020 — 10:00 bis 17:00 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 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 in Ihrem künstlerischen Schaffen suchen.

Leitung: Jaak Hillen

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

Gebühr in EUR: 280,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU40

Mo 05.10.2020 bis Mi 07.10.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr



Sachverständigenbüro
Hollinderbäumer

Dipl. Biol. & Baubiologe IBN

- Asbest
- Immobiliencheck
- Schadstoffe
- Schimmelpilze

Telefon 0234 - 58 44 276

E-mail: info@innenraumhygiene-bochum.de

www.innenraumhygiene-bochum.de

Bildungsurlaub auf Sylt - Vitalität gewinnen mit der Feldenkrais-Methode

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

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

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

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung:

HP: Frühstück, 3 Gänge-Menü mittags, Kaffee/Kuchen, EZ: 654,50
Besuch des Freizeitbades Sylter Welle im Preis inbegriffen (Bademantel vorhanden).

Anreise: Sonntag um 15:00 Uhr

Kaffeetrinken um 16:00 Uhr und ein gemeinsames Abendessen

Abreise: Samstag nach dem Frühstück

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

Leitung: Elke Schauer

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

Gebühr in EUR: je 540,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU21

B: Mo 19.10.2020 bis Fr 23.10.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

C: Mo 19.04.2021 bis Fr 23.04.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Gelassenheit im Umgang mit „herausfordernden“ Menschen im Beruf

Gestaltungsmöglichkeiten mit Methoden der Psychosynthese

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

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

Inhalte und Ziele:

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

Methoden:

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

Zielgruppe:

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

Leitung: Andrea Budde

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

Gebühr in EUR: 260,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU30

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

Yoga - Quelle innerer Kraft und Ruhe

Stressreduktion im Berufsalltag

In diesem Seminar lade ich Sie ein, sich auf interessante und 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, Wirkung
- Stärkung der Gesundheit und Vitalität
- Erlernen von bewusster Selbstregulation auf körperlicher seelischer und geistiger Ebene
- Entwicklung einer starken und gelassenen inneren Haltung
- belastende Situationen kreativ meistern

Ziele:

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, eine Decke

Leitung: Christina Gott

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

Gebühr in EUR: 330,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 19BU04

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

Familien-Bildungs-Werk

Erziehung, Bildung, Kunst, Anthroposophie

Begegnungsstätte und Café

Feste und Feiern aller Art (alkoholfrei)

Infos in unserem Programmheft
oder www.treffpunkt-eickel.de



Treffpunkt Eickel
Begegnung und Bildung

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

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Ein Weg zu mehr Lebensqualität und Lebensfreude

Viele von uns leiden heute unter Leistungsdruck, dem Tempo des Alltags und dem Gefühl, immer funktionieren zu müssen. Nicht selten sind Erschöpfung und stressbedingte Erkrankungen die Folge. Der Bildungsurlaub basiert auf dem von Jon Kabat-Zinn entwickelten Programm des MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Verschiedene Achtsamkeitsübungen und Meditation unterstützen die Entwicklung von innerer Klarheit und Ruhe. Ein wesentlicher Aspekt wird der Transfer des Gelernten in den Alltag sein.

Dieser Bildungsurlaub ist geeignet für Menschen, die mit einem stressvollen Alltag gelassener umgehen möchten, die stressbedingten Erkrankungen vorbeugen oder einen heilsamen Umgang mit deren Folgen finden möchten. Er ist ebenfalls geeignet für Menschen, die aktiv etwas zur Verbesserung ihrer Lebensqualität tun möchten, privat und beruflich.

Inhalte: Achtsamkeit, Bodyscan, Körperübungen, Meditation im Sitzen und Gehen, Stressauslöser und Stressreaktionen sowie Transfer in den Alltag

Ziele:

- Stressmuster erkennen und verändern
- Innere Ruhe und Gelassenheit entwickeln
- Selbstfürsorge praktizieren
- Selbstakzeptanz und Lebensfreude fördern
- Lebenskraft stärken

Bitte mitbringen: Yogamatte, eine Decke, ev. Meditationskissen

Leitung: Angelika Feld

Ort: A: Praxis für achtsame Körperarbeit, Feldstr. 2, 42275 Wuppertal;

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

Gebühr in EUR: je 395,00

Dauer: je 35 Kursstunden

Kursnummer: 20BU42

A: Mo 26.10.2020	—	10:00 bis 16:30 Uhr
Di 27.10.2020 bis Do 29.10.2020	—	09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 30.10.2020	—	09:30 bis 14:00 Uhr
B: Mo 01.03.2021	—	10:00 bis 16:30 Uhr
Di 02.03.2021 bis Do 04.03.2021	—	09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 05.03.2021	—	09:30 bis 14:00 Uhr

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

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

Mit der 5Rhythmen® Tanzmeditation - Flowing Staccato Chaos Lyrical Stillness® - bekommen wir eine Art inneren Werkzeugkasten an die Hand, um Boden unter unseren Füßen zu behalten, innere Klarheit zu finden und äußerlich klar zu sein, Blockaden, schlimme Erfahrungen und Unerfreulichkeiten abzuschütteln. Dem Leben eine Prise Leichtigkeit und erleichternde Einfachheit zu spendieren. Innere und äußere Stille inmitten des bunten, lauten und fordernden Lebens zu finden.

Wir werden unsere beruflichen und persönlichen Themen in Bewegung bringen und neue Perspektiven dazu gewinnen. Was sich auf dem Tanzboden bewegt kann auch im Leben leichter bewegt und anders betrachtet werden. Im Tanz erweitern wir quasi spielerisch und nebenher unser Repertoire der Möglichkeiten.

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

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

Leitung: Christine Riemer

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

Gebühr in EUR: 415,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU20

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

Entspannt durch den Alltag - Stressprävention für Frauen

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

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

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

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

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

Leitung: Katrin Langholf

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

Gebühr in EUR: 395,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU14

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

Work-Life-Balance mit Hund im Teutoburger Wald - 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. Wer mit einem Hund lebt, weiß, wie dieser einem menschliche Verhaltensmuster sensibel aufzeigt. Er motiviert zu Bewegung und regelmäßigen Pausen und damit wird er zum perfekten Gesundheits-Coach: Bewegung an der frischen Luft erhöht die Denkfähigkeit und Kreativität, Herz-Kreislauf und das Immunsystem werden trainiert und der Stresspegel sinkt.

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.

Abseits von jeglichem Verkehr liegt die Silbermühle inmitten der wunderbaren Landschaft des Teutoburger Waldes. Hier können Sie gut entspannen und die Natur genießen.

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung:

Verpflegung: Frühstück und Lunchpaket (individuell zusammen zu stellen), 2-Gang-Abend-Essen (auch vegetarisch)

Kosten p.P.: DZ 461,40 EUR; DZ zur Einzelnutzung 611,40 EUR

Hunde sind kostenlos. Der Bildungsurlaub kann nur in Verbindung mit der UV gebucht werden.

Anreise: Sonntag, Hunde-Treff 18 Uhr, Abendessen 19 Uhr

Abreise: Samstag, nach dem Frühstück

Bitte mitbringen: wetter- und wandergerechte Kleidung und Schuhe, bequeme Trainingsbekleidung, evtl. dicke Socken, eine Liegedecke für Ihren Hund, Schreibblock und Stifte sowie eine Yoga-Matte, eine dicke Decke und ein festes Kissen.

Leitung: Kathleen Schwiese

Ort: Waldhotel Silbermühle, Neuer Teich 57,

32805 Horn-Bad Meinberg

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU47

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

Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

Zwei der fruchtbarsten Methoden der Begleitung anderer Menschen werden in dieser Fortbildung kombiniert. Im Focusing lernen wir, unsere Aufmerksamkeit dem Gefühl zu schenken, welches sich in jeder Situation, zu jedem Thema im Körper bildet. Es kann sich dann in einer Weise entfalten, die uns neue Erkenntnisse und weiterführende Entwicklungen ermöglicht. In diesem Bildungsurlaub werden die sechs Schritte des Focusing vermittelt. In der Arbeit mit dem Inneren Team geben wir den inneren Stimmen Raum, welche uns in bestimmten Lebensfragen in unterschiedliche Richtungen ziehen wollen. Fast in jedem Fall können wir bei diesen Kräften positive Absichten entdecken, die uns Wertvolles zu vermitteln haben. Es zeigen sich schließlich Wege, wie zunächst unvereinbar erscheinende Gegensätze verbunden werden können.

Diese beiden methodischen Ansätze werden in dieser Fortbildung vermittelt, indem mit ihnen an den Themen der Teilnehmer gearbeitet wird. Die Teilnehmer werden erleben können, wie je nach Situation entweder das Focusing oder die Arbeit mit dem Inneren Team oder auch eine Kombination der beiden Methoden am wirksamsten ist.

Ziele:

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

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

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 18BU23

E: Mo 09.11.2020	—	10:00 bis 16:30 Uhr
Di 10.11.2020 bis Do 12.11.2020	—	09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 13.11.2020	—	09:00 bis 15:30 Uhr

VEDIC ART - Intuitives Malen - Intensivkurs in der Eifel - Kloster Steinfeld

Mit VEDIC ART, einer intuitiven Malerei, die auf Prinzipien der vedischen Kunst basiert, wollen wir das Vertrauen in die eigene Intuition wiederfinden. Der Workshop bietet die Freiheit, mit Farben, Formen und Materialien zu experimentieren und sich dabei in der Stille auf eine innere Reise zu sich selbst zu begeben. VEDIC ART lehrt nicht das Malen und vermittelt keine Maltechniken. VEDIC ART erinnert, wie man malt (C. Källman). Mit VEDIC ART können wir das Leben besser gestalten, das eigene Potenzial sowohl im Berufs- als auch im Privatleben neu entdecken, Burnout-Prophylaxe und Stressprävention betreiben.

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

Ziele:

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

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

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung: Vollpension: 138,50
EZ im altem Gästehaus (schlicht klösterlich): 55,00 EUR/Nacht
EZ im neuen Gästehaus (komfortabel): 75,00 EUR/Nacht

Anreise: Sonntag um 15:00 Uhr; Kaffeetrinken um 15:30 Uhr

Abreise: Freitag, nach dem Seminar, ca. 17.00 Uhr

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

Leitung: Beata Glatthaar

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

Gebühr in EUR: 490,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU46

Mo 16.11.2020 bis Fr 20.11.2020 — 09:00 bis 17:00 Uhr

Dem Lebendigen lauschen

Wege zu Entspannung, Präsenz und Kreativität

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

Ziele:

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

Inhalte:

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

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

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

Leitung: Cornelia Budde

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

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU23

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

Achtsamkeit und Meditationskurs begleitet von meditativen Live-Klängen - im Sauerland zur Ruhe kommen

Seminar zur Gesundheitsförderung, Stress Resilienz und Burnout-Prophylaxe

Zurück zum Wesentlichen. Zu sich selbst. Wer den Herausforderungen der heutigen Zeit gewachsen sein will, muss aus der eigenen Mitte heraus handeln, leben und arbeiten. Lerne, genieße oder vertiefe Techniken, die Dir helfen, aufmerksam mit Dir und Deinem Umfeld zu sein.

Wir werden einfache Übungen, die für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet sind, nutzen. Arbeite mit verschiedenen Möglichkeiten, wie Du im Liegen, Sitzen, Gehen, beim Essen, beim Sprechen, in der Freizeit sowie bei der Arbeit Achtsamkeit praktizierst. Dies wird Deinen Alltag bereichern und dazu führen, dass Du Dich wohler fühlst, Deine Abwehrkräfte gestärkt werden und Du konzentrierter arbeiten kannst. Die gesundheitlichen Vorteile, die durch diese Techniken (arbeiten mit Atem, Haltung, Gedanken und meditativen Live-Klängen) entstehen, sind vielfältig wissenschaftlich untersucht und belegt worden. Der Dozent hilft den Teilnehmenden direkt von Seminarbeginn an, in eine optimale Tiefenentspannung zu kommen, in dem er meditative Klänge von Gongs, Klangschalen, Monochord und Didgeridoo mit in die Lehreinheiten einbezieht. Dies führt zum schnellsten und bestmöglichen Ergebnis.

Das Seminar findet in dem schönen Hotel Rimberg im Sauerland statt, welches in naturnaher Alleinlage hervorragende Voraussetzungen für dieses Seminar bietet. Freue Dich auf ein entspanntes, intensives und effektives Training. Ich freue mich auf dich.

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung: VP

EZ 250,50; DZ 224,50, mit vielen Inklusivleistungen

Kurabgabe: 2,00 EUR p.P./Tag

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: Hotel Rimberg, Rimberg 1, 57392 Schmallenberg

Gebühr in EUR: je 310,00

Dauer: je 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU48

A: Mi 18.11.2020 bis Fr 20.11.2020 — 10:30 bis 16:45 Uhr

B: Mi 24.02.2021 bis Fr 26.02.2021 — 10:30 bis 16:45 Uhr

Burnout-Prävention - Erfolgreich durch Entspannung

Möchten Sie stets wach, motiviert und belastbar sein und gute Problemlösungen finden? Nur Menschen, die entspannt und zufrieden sind und wissen, wie man Berufs- und Privatbereich miteinander kombiniert, können volle Leistung bringen. Durch das Erlernen anerkannter Gesundheitstrainings können Sie Ihre Leistungsstärke und Belastbarkeit verbessern!

Inhalte:

- Stressmomente und ihre Wirkung auf den Körper erkennen
- Besser mit Stresssituationen umgehen können
- Stressfaktoren und Zeichen des Körpers erkennen
- Linderung psychosomatischer Schmerzen
- Entspannen und neue Energie tanken
- Körperliche und geistige Fitness wieder erlangen

Für dieses Burnout-Präventionsseminar wurde ein Hotel im Bergischen Land ausgewählt. Umgeben von Wald und Wiesen ist dies der richtige Ort, um zu lernen, wie Sie Burnout vorbeugen können. Hier kommen Sie zu Ruhe, hier sorgen wir mit ausgewogenen, gesundheitsbewussten Mahlzeiten für Ihr Wohl.

Informationen zur Unterkunft/Verpflegung: Vollverpflegung
Übernachtung im Einzelzimmer: 595,00

Anreise: So 22.11. bis 19:30 Uhr; 20:00 Uhr Begrüßung

Abreise: Fr 27.11. nach einem gemeinsamen Kaffeetrinken

Gleich nach der Anmeldung sind die Kosten für Unterkunft und Verpflegung (U/V) zu begleichen. Detaillierte Seminarunterlagen und eine Anreisebeschreibung erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Leitung: Elvira Nüßgen

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

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU38

Mo 23.11.2020 bis Do 26.11.2020 — 09:00 bis 18:00 Uhr
Fr 27.11.2020 — 09:00 bis 16:00 Uhr

Work-Life-Balance mit Hund im Erzgebirge - 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. Wer mit einem Hund lebt, weiß, wie dieser einem menschliche Verhaltensmuster sensibel aufzeigt. Er motiviert zu Bewegung und regelmäßigen Pausen und damit wird er zum perfekten Gesundheits-Coach.

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:

HP: Frühstück-Buffer, 3-Gang-Mittagsmenü (veget. / ayurved.)

Hotelkosten: DZ 642,00 p.P. zur Einzelnutzung; DZ 399,00 p.P.

Nur ein Hund/Zimmer: 10,00 EUR/Nacht (ohne Verpflegung)

Kurtaxe: 1,00 EUR p.P./Tag. Der Bildungsurlaub kann nur in Verbindung mit der U/V im Hotel gebucht werden. Nach verbindlicher Kursanmeldung erhalten die Teilnehmer rechtzeitig vor Kursbeginn die Buchungsbestätigung vom Hotel.

Anreise: Sonntag, Hunde-Treff: 18:00 Uhr vor dem Hotel

gemeinsames Abendessen 19:00 Uhr im Hotelrestaurant

Abreise: Samstag nach dem Frühstück

Kissen, Matten, Decken für die Yoga-Einheiten sind vorhanden

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, dicke Socken, wetter- und wandergerechte Kleidung und Schuhe, Schreibblock und Stifte

Leitung: Kathleen Schwiese

Ort: Landhotel Altes Zollhaus, Altenberger Str. 7,

01776 Neuhermsdorf / Erzgebirge

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU05

B: Mo 23.11.2020 bis Fr 27.11.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr

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

Wahrnehmen - Innehalten - Handeln

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

Sie machen unterschiedlichste Bewegungserfahrungen, die Ihnen einen unmittelbaren Zugang zu weitergehenden Erkenntnissen ermöglichen. Ihre Art und Weise in Kontakt zu sein wird spürbar und mit den Werkzeugen der AlexanderTechnik können Sie Veränderungen herbeiführen und Ihre Potenziale ausschöpfen. AlexanderTechnik ist eine Methode des Selbstmanagements und der Selbstfürsorge. Der Tango bietet uns hierfür eine Spielwiese, auf der Sie sich entwickeln und erproben können.

Die AlexanderTechnik, als erfahrungsorientierte Disziplin, vermittelt praktisches Wissen über Bewegungskoordination, Wahrnehmung und zeigt Wege auf, sich einschränkender Gewohnheiten bewusst zu werden, um innere Kräfte freizusetzen. Sie werden zudem auch Meditationstechniken und Entspannungsübungen anwenden und diese als Energiespeicher nutzen lernen. Ihre Selbstregulation und Stressresistenz werden davon profitieren.

Wir laden Sie ein, wenn Sie ...

- Freude an Bewegung, Tanz und Körperbewusstsein haben
- lernen möchten, sich zu spüren und den Körper auszurichten
- instrumentelles und kognitives Stressmanagement fördern möchten
- Ihre Resilienz stärken wollen
- gerne in bewegenden Kontakt mit anderen kommen möchten
- an der näheren Betrachtung der „Rollen“ interessiert sind
- erlebte Präsenz und die achtsame Kommunikation reflektieren möchten
- Ihr Bewegungs- und Handlungsrepertoire erweitern möchten.

Dieser Bildungsurlaub lädt alle ein, die aus der Bewegung und Ruhe in die Präsenz und zur Resilienz kommen möchten. Spaß und nachhaltiger Lernerfolg wird sich bei allen Teilnehmenden einstellen. Tangokenntnisse sind willkommen, werden aber nicht vorausgesetzt.

Leitung: Christine Träger, Achim Hellmann

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

Gebühr in EUR: je 380,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU41

A: Mo 23.11.2020 bis Fr 27.11.2020 — 10:00 bis 17:00 Uhr

B: Mo 22.03.2021 bis Fr 26.03.2021 — 10:00 bis 17:00 Uhr

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

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

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

Ziele:

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

Inhalte:

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

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

Leitung: Christina Gott

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

Gebühr in EUR: je 360,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU16

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

B: Mo 03.05.2021 bis Fr 07.05.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Rücken - Yoga-Präventionsübungen für den Alltag

Verspannungen im Rücken, Hals oder Nacken mit Yoga lösen

In diesem Bildungsurlaub möchte ich Ihnen mit Hilfe von Yoga vermitteln, wie Sie selbst für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken sorgen können. Yoga vermittelt ganz pragmatisch, sicher und alltagstauglich, wie Sie einen gestärkten Rücken entwickeln.

Durch die Vermittlung von praktischen Yogaübungen/Asanas, Atemübungen/Pranayama, Entspannungsübungen, Meditationen und achtsamen Bewegungen, wird die Selbstwahrnehmung und -verantwortung gestärkt. Dabei werden Sie lernen, Ihre eigenen Stressmuster zu verstehen um diese zu bewältigen. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie sich neue Verhaltensmuster und Strategien aneignen können.

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

„Was du mir sagst, das vergesse ich.

Was du mir zeigst, daran erinnere ich mich.

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

Leitung: Christina Gott

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

Gebühr in EUR: 330,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 19BU18

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

Yoga - finde zu mehr Energie, Konzentration, Kommunikation, Kreativität mit der Lehre der sieben Chakren im Berufsalltag

Wie kann ich zu mehr Energie, mehr Wohlbefinden kommen?
Was hilft mir, mich durchzusetzen und stark zu sein?

Du erfährst und erlebst beim CHAKRA-YOGA alles über Energien und Bewusstseinszentren in deinem Körper. In diesem Bildungsurlaub wollen wir erfahren, ausprobieren und erleben wie uns die Chakrenlehre im Beruf und Alltag unterstützen kann.

Leitung: Christina Gott

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

Gebühr in EUR: 360,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU01

Mo 11.01.2021 bis Fr 15.01.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Tragfähige Entscheidungen in Teams finden

Wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und Systemisches Konsensieren

In diesem Seminar werden die Teilnehmer praxisnahe Strategien zur Findung von einvernehmlichen Lösungen kennenlernen. Diese können dann leicht in den beruflichen wie privaten Kontext integriert werden. Wir werden mit zwei Methoden arbeiten, dem Systemischen Konsensieren und der Wertschätzenden Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg.

Das Systemische Konsensieren ist ein effizientes und einfaches Entscheidungsverfahren für Gruppen, das Lösungen mit der größtmöglichen Akzeptanz ermittelt. Mit Hilfe der Wertschätzenden Kommunikation findet der Prozess zur Lösungsfindung in einer wohlwollenden, das Verfahren begünstigenden Atmosphäre statt. Auf dieser Basis können auch einvernehmliche und tragfähige Lösungen bei Konflikten gelingen.

Leitung: Andreas Horn

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

Gebühr in EUR: je 330,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU50

A: Mo 25.01.2021 bis Fr 29.01.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

B: Mo 13.09.2021 bis Fr 17.09.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Yoga und Achtsamkeit als Methoden zur Stressbewältigung

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

Yoga als bewährte Achtsamkeitsmethode bietet uns Wege, wie wir trotz vielfältiger Anforderungen innerlich zur Ruhe kommen und wieder Kraft schöpfen können.

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

Leitung: Angelika Janka

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

Gebühr in EUR: je 210,00

Dauer: je 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 21BU02

A: Mi 27.01.2021 bis Fr 29.01.2021 — 09:00 bis 16:00 Uhr

B: Mi 15.09.2021 bis Fr 17.09.2021 — 09:00 bis 16:00 Uhr



25 JAHRE RUHRKADETTEN BOCHUM

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



WEIHNACHTSKONZERT ZUM 25. JUBILÄUM SONNTAG 20. DEZEMBER 2020

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

www.ruhrkadetten-bochum.de

5Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation

Die 5Rhythmen bilden verschiedene Lebensqualitäten in uns ab: innerer Halt, persönliche Wurzeln, Neuorientierung, Kreativität, Balance und Ausgeglichenheit. Tanzend werden wir diese Qualitäten in uns erkennen, spüren und entfalten. Wir erarbeiten ein Repertoire um diese Qualitäten im Beruf und Alltag zum Einsatz zu bringen.

Die 5Rhythmen tanzen wir ohne feste Tanzschritte. Wir tanzen alleine, mit einem Gegenüber und mit der ganzen Gruppe. Phasen von ausdrucksstarkem Tanz sind gleichermaßen geplant wie ruhigere Phasen der Reflexion und Integration des Erlebten.

A: Wurzeln und Flügel

B: Balance innen und außen

Leitung: Christine Riemer

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

Gebühr in EUR: je 415,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU11

A: Mo 01.02.2021	—	10:00 bis 17:30 Uhr
Di 02.02.2021 bis Do 04.02.2021	—	09:30 bis 17:30 Uhr
Fr 05.02.2021	—	09:30 bis 14:30 Uhr
B: Mo 29.11.2021	—	10:00 bis 17:30 Uhr
Di 30.11.2021 bis Do 02.12.2021	—	09:30 bis 17:30 Uhr
Fr 03.12.2021	—	09:30 bis 14:30 Uhr

Erfolgreich mit Konflikten umgehen

Wie gehen wir mit unseren inneren und äußeren Konflikten um?

Finden wir Wege, sie als sinnvolle Herausforderungen zu sehen?

Finden wir gar Wege, lustvoll mit unseren Konflikten umzugehen?

Mit Hilfe der Gestalttherapie und Elementen aus dem Psychodrama lernen wir unseren Blick auf unsere Konflikte zu verändern und zu erweitern. Wir erfahren, wie uns die Auseinandersetzung mit Konflikten stärker, souveräner, einfühlsamer und gelassener machen kann.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU03

Mo 08.02.2021	—	10:00 bis 16:30 Uhr
Di 09.02.2021 bis Do 11.02.2021	—	09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 12.02.2021	—	09:00 bis 15:30 Uhr

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

Auf einer Insel-Auszeit auf der kleinen, holländischen Nordseeinsel Schiermonnikoog, kannst Du auftanken und dir frischen Wind um die Nase wehen lassen. Du bekommst alltagstaugliche Übungen an die Hand, die Dir helfen, in stressigen und belasteten Lebenssituationen das Steuer in der Hand zu behalten und wieder innere Balance zu finden. Mit Methoden zur Stressbewältigung, Meditationstechniken, Achtsamkeit und Wahrnehmungsübungen aus der Salutogenese, kann die Selbstwahrnehmung gefördert, Stress-Resilienz erlernt und Dein Selbstvertrauen gestärkt werden.

Leitung: Christine Blanke

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

Gebühr in EUR: je 420,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU12

A: Mo 22.02.2021 bis Fr 26.02.2021 — 09:00 bis 17:30 Uhr

B: Mo 01.03.2021 bis Fr 05.03.2021 — 09:00 bis 17:30 Uhr

C: Mo 26.04.2021 bis Fr 30.04.2021 — 09:00 bis 17:30 Uhr

D: Mo 04.10.2021 bis Fr 08.10.2021 — 09:00 bis 17:30 Uhr

Anti-Aging-Ernährung in Theorie und Praxis

Hier dürfen Sie alles fragen, was Sie schon immer über Anti-Aging-Ernährung wissen wollten, aber nie zu fragen gewagt haben. Was verjüngt, was entgiftet? Was hilft bei Allergien oder Asthma? Kann Gluten krank machen?

Sie werden roh-vegane, maximal-vitalstoffreiche Köstlichkeiten kennen lernen und allerlei Superfoods probieren. Wir machen Tests, ob Sie Vitaminmangel haben, Diabetes- oder Osteoporose-gefährdet oder ob sie übersäuert sind. Dazu messen wir unseren pH-Wert und klären, wie man entsäuert und sich basisch ernähren kann.

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 280,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 21BU04

Mo 22.02.2021 bis Mi 24.02.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

VEDIC ART - Intuitives Malen - Intensivkurs in der Eifel - Kloster Steinfeld

Mit VEDIC ART, einer intuitiven Malerei, die auf Prinzipien der vedischen Kunst basiert, wollen wir das Vertrauen in die eigene Intuition wiederfinden. Der Workshop bietet die Freiheit, mit Farben, Formen und Materialien zu experimentieren und sich dabei in der Stille auf eine innere Reise zu sich selbst zu begeben. *“VEDIC ART lehrt keinen das Malen. Nein! VEDIC ART erinnert, wie man malt“* (Curt Källman). Mit VEDIC ART können wir das Leben besser gestalten, Burnout-Prophylaxe und Stressprävention betreiben.

Der Bildungsurlaub findet im Kloster Steinfeld, in der Nordeifel statt. Im klösterlichen Ambiente begeben Sie sich auf eine spannende Reise zu sich selbst. Wir werden in der mittelalterlichen Mal-Akademie, in großen, lichtdurchfluteten Ateliers malen.

Leitung: Beata Glatthaar

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

Gebühr in EUR: je 490,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU08

A: Mo 08.03.2021 bis Fr 12.03.2021 — 09:00 bis 17:00 Uhr

B: Mo 15.11.2021 bis Fr 19.11.2021 — 09:00 bis 17:00 Uhr

Ganzheitliche Wohn- und Geschäftsberatungen

seit 32 Jahren



Reiner Padligur

Alte Str. 37 b, 58452 Witten

Tel.: 02302/31324

Fax: 02302/ 932788

e-Mail: info@reiner-padligur.de

www.reiner-padligur.de

Feng Shui

Erdstrahlen

Elektrosmog

Geomantie

Untersuchungen, Beratungen, Seminare

Kompetenz durch umfassende Ausbildungen und eine über 32jährige Praxis in Beratungen und Untersuchungen.

Aktuelle Angebote im Freien Bildungswerk:

08.10.2020 - **Malta - eine geomantische Reise**
Vortrag Erlebnisse und radiästhetische Erkundung

11.10.2020 - **Geomantie der Bochumer Innenstadt**
Exkursion Praktische geomantische Exkursion

04.11.2020 - **Geomantisches Wohnen und Leben**
Vortrag Lebenswertes Wohnen mit Geomantie

Bitte kostenlose Informationen anfordern.

Rücken - Yoga-Präventionsübungen für den Alltag

Verspannungen im Rücken, Hals oder Nacken mit Yoga lösen

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von Yoga selbst für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken sorgen können. Durch die Vermittlung von praktischen Yogaübungen/Asanas, Atemübungen/Pranayama, Entspannungsübungen, Meditationen und achtsamen Bewegungen, wird die Selbstwahrnehmung und -verantwortung gestärkt. Dabei werden Sie lernen, Ihre eigenen Stressmuster zu verstehen um diese zu bewältigen.

Der Bildungsurlaub befähigt Sie, Ihre eigene Yogapraxis zu entwickeln, die für eine nachhaltige Wirkung unerlässlich ist. Sie schalten ein paar Gänge runter und können mit klarem Kopf, entspanntem Rücken und neuer Energie zur Tat schreiten.

Leitung: Christina Gott

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

Gebühr in EUR: je 360,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU05

A: Mo 08.03.2021 bis Fr 12.03.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

B: Mo 28.06.2021 bis Fr 02.07.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

C: Mo 13.12.2021 bis Fr 17.12.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr



**WEITER
BILDUNGS
ANGEBOTE
IN BOCHUM**

**Clownerie
Schauspiel
Figurentheater
Märchen erzählen**

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

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

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

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

Leitung: Martina Mann

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

Gebühr in EUR: je 300,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU10

A: Mo 15.03.2021 bis Fr 19.03.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

B: Mo 20.09.2021 bis Fr 24.09.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Gesundheitsvorsorge - mein Hund und ich im Müritz-Nationalpark

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

In diesem Bildungsurlaub werden verstärkt die positiven Aspekte des Haustiers Hund in Bezug auf die physische und psychische Gesundheit des Menschen beleuchtet. Die eigene Lebenssituation wird reflektiert, Lösungsansätze werden kreativ erarbeitet, um sie in den Alltag zu integrieren.

Im Seminar vertiefen Sie Ihre Kenntnisse der Entspannungsmethoden Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga und Meditation, Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn sowie Qi Gong und Tai Chi. Ihr Hund ist im Seminarraum herzlich willkommen, wenn er hierfür geeignet ist.

Amys Wohlfühlvilla liegt mitten im Müritz Nationalpark (Mecklenburgische Seenplatte), direkt am großen Labussee. Die Hunde sind hier VIP's.

Leitung: Kathleen Schwiese

Ort: Amys Wohlfühlvilla, Zwenzow 50, 17237 Userin

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU14

Mo 22.03.2021 bis Fr 26.03.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Knospenapotheke selbst gemacht und Mythos Baum

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

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 280,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 21BU22

Mo 29.03.2021 bis Mi 31.03.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Volkmar Scholta-Molnár

Heilpraktiker für Psychotherapie

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

Telefon 0234 90489826 · Mobil 0178 5170697
Oskar-Hoffmann-Strasse 25 · 44789 Bochum

www.psychosynthese-kontakt.de

Gedächtnistraining für Berufstätige

Dieses Seminar ist ein Übungsangebot für Berufstätige und Menschen, die Ihre Gedächtnisleistung verbessern und einen Einblick in die Arbeitsweise des Gehirns bekommen möchten. Theorie und Praxis gehen hierbei Hand in Hand.

Das Seminar beinhaltet effiziente Übungen zu den Trainingszielen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings. Der Zusammenhang zwischen Bewegung und geistiger Leistungsfähigkeit wird erläutert und geeignete Bewegungsübungen vorgestellt. Es werden Anregungen gegeben um diese Erkenntnisse in den Alltag zu transferieren, um bestmögliche Voraussetzungen für gute Gedächtnisleistung zu schaffen.

Leitung: Dr. Michaela Waldschütz

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

Gebühr in EUR: je 310,00

Dauer: je 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 21BU13

A: Mi 07.04.2021 bis Fr 09.04.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

B: Mi 18.08.2021 bis Fr 20.08.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Work-Life-Balance mit Hund in Holland - Bildungsurlaub zur Stress- und Burnout-Prävention

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

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.

Sie wohnen im Hotel De Zeeuwse Stromen, inmitten der Dünen von Renesse. Hier können Sie herrlich entspannen.

Leitung: Kathleen Schwiese

Ort: Hotel De Zeeuwse Stromen, Duinwekken 5, 4325 Renesse (NL)

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU09

Mo 12.04.2021 bis Fr 16.04.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Frühlingskräuter - Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

Mit diesem informativen und unterhaltsamen Bildungsurlaub mit der Biologin und Autorin Ursula Stratmann bieten wir Ihnen ein Highlight! Lernen und genießen pur, Kräuter sammeln an den schönsten Ausflugszielen des Ruhrgebietes, Kräutermenüs kochen, Tinkturen herstellen und eine eigene Kräuter-Apotheke anlegen.

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

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: je 380,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU06

A: Mo 12.04.2021 bis Fr 16.04.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

B: Mo 17.05.2021 bis Fr 21.05.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr



**NACHHALTIGES LEBEN
BRAUCHT DEINEN
KONTOWECHSEL**



Zeige auch du Haltung mit dem GLS Girokonto: damit dein Geld ausschließlich sozial und ökologisch wirkt – konsequent nachhaltig und transparent.
glsbank.de

GLS Bank
das macht Sinn

Stress lass nach Tage

Wege aus Stress und Erschöpfung

Lassen Sie sich durch verschiedene Methoden der Gesunderhaltung führen, erlernen Sie effektive Techniken, um Ihr Leben zu entschleunigen, Körper und Geist zu entspannen und wieder in einen lebendigen Austausch mit den Heilkräften der Natur zu kommen. Mit sanftem Yoga erlernen Sie Übungen zur Stärkung der Sehkraft, gegen Rückenschmerzen und Gelenksteife (Faszien-Yoga), zur Tiefenwirkung (Yoga Nidra) und Meditationen (auch in der Natur). Die verschiedenen Techniken sind leicht in den Alltag zu integrieren und können individuell vertieft werden.

Inspirierende Vorträge sowie Aufenthalte im Freien bieten eine Gelegenheit zur Selbstreflexion und zur Standortbestimmung. In der Natur des Teutoburger Waldes entdecken Sie verborgene Kraftplätze und lernen, wie die Natur Ihre Gesundheit und Seelenkräfte stärken kann.

Leitung: Claudia Geldner, Susan Reuter

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

Gebühr in EUR: 400,00

Dauer: 32 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU07

Mo 12.04.2021	—	19:00 bis 22:00 Uhr
Di 13.04.2021 bis Do 15.04.2021	—	09:00 bis 21:30 Uhr
Fr 16.04.2021	—	09:00 bis 10:30 Uhr

Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

In dieser Fortbildung werden die methodischen Ansätze des Focusing und der Arbeit mit dem Inneren Team vermittelt, indem mit ihnen an den Themen der Teilnehmer gearbeitet wird. Durch die praktische Arbeit mit diesen Ansätzen lernen wir, sie jeweils individuell anzuwenden, sowohl in der Arbeit mit uns selbst, wie auch mit den Menschen, die wir in Beratung, Coaching oder Therapie begleiten.

In der Arbeit mit dem Inneren Team geben wir allen wesentlichen inneren Stimmen Gelegenheit, ihren Beitrag zu unserem Thema zu geben, um Lösungen für unsere Themen zu finden.

Focusing hilft uns dabei gute Entscheidungen in wichtigen Lebensfragen treffen zu können. Wir befreien uns aus einer einseitigen Orientierung durch den Verstand oder Emotionen.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU20

Mo 19.04.2021	— 10:00 bis 16:30 Uhr
Di 20.04.2021 bis Do 22.04.2021	— 09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 23.04.2021	— 09:00 bis 16:30 Uhr

TIGERPALAST HERNE

Kinder- und Figurentheater

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

Aufführungen jeden Sonntag

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

Theaterworkshops für Kids zwischen 10 und 14 Jahren

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

TIGERPALAST HERNE

Das Kindertheater in Herne Wanne-Eickel

Heisterkamp 62 - 44652 Herne

Tel.: 02325-35632

mobil 0172-282 1997

Ansprechpartner: Bernd Staklies

tigerpalastherne@t-online.de

www.tigerpalast-herne.de

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



Achtsames Wandern mit Waldbaden, Yoga und Meditation

Waldbaden eröffnet die Möglichkeit, die Sprache der Natur und sich selbst besser zu verstehen. Einfache Körperübungen und die Meditation am Morgen und Abend helfen, Körper und Geist zu verbinden und in eine geistige Ruhe zu finden. Das achtsame Wandern gibt uns die Möglichkeit, aus der Natur Kraft zu schöpfen und uns selbst als Teil der Natur zu erleben.

Ziel ist es, die körperlichen und psychischen Widerstandkräfte zu erhöhen (Resilienz), den Kontakt mit sich zu verbessern, um mit mehr Ruhe und Klarheit in äußeren Kontakt zu gehen.

Das Tagungshaus liegt am südlichen Rand des Hochsauerlandes, im Rothaargebirge. Das Wandern erfolgt langsam, für jeden möglich.

Leitung: Norbert Mohr, Monika Vonau

Ort: Tagungshaus Oberlinspher Mühle, Burkhard Zeunert,
59969 Bromskirchen

Gebühr in EUR: 288,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 21BU15

Mo 19.04.2021 — 12:00 bis 20:30 Uhr

Di 20.04.2021 — 07:15 bis 20:30 Uhr

Mi 21.04.2021 — 07:15 bis 15:00 Uhr

  **HUTZEL** 
Die Bio-Bäckerei.

WIR BACKEN FÜR SIE IHR *Genuss pur!*
LIEBLINGSBROT
VOLLKORN: VOLL BIO – VOLL LECKER

♦ Verkaufsstellen u. Info: www.hutzelbrot.de ♦
Tel. 0234 - 450590

Biografiearbeit und Lebensvision

Worum geht es in meinem Leben? Wie wurde ich, was ich bin? Welche Ideale, Träume, Sehnsüchte und Wünsche wollen in meinem Leben noch verwirklicht werden? Wie kann ich mich ausrichten und mich auf einen entsprechenden Weg machen? Wer diesen Fragen ernst nimmt und Antworten darauf sucht, findet in der Biografiearbeit vielfältige Unterstützung.

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, individuell zu erkennen, wo wir ganz konkret auf unserer Lebensreise stehen und was zu tun ist, um Schritt für Schritt den verborgenen Schatz unseres Lebens zu heben. Die Teilnehmer bekommen viele methodische Hinweise, um auch nach dem Seminar weiter der eigenen Spur zu folgen.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU16

Mo 07.06.2021	—	10:00 bis 16:30 Uhr
Di 08.06.2021 bis Do 10.06.2021	—	09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 11.06.2021	—	09:00 bis 15:30 Uhr

Geomantische Wanderungen entlang des Hellweges - Drüggelter Kapelle und Abschnitt Unna

Auf mehrfachen Wunsch hin wiederholen wir die Exkursion zur Drüggelter Kapelle bei Delecke am Möhnesee südlich von Soest. Auf diesem Wander- und Pilgerweg werden wir Zeit haben für Wahrnehmungsübungen und Meditation.

Bitte mitbringen: Rucksack mit Tagesverpflegung und gutes Schuhwerk

Leitung: Klaus Weithauer, Andrea Roßlan-Brandt

Ort: Drüggelter Kapelle, Parkplatz, Kapellenweg 14,

59519 Möhnesee

Kursgebühr in EUR: 45,00

Dauer: 11 Kursstunden

Kursnummer: 20128

Sa 15.08.2020 — 10:00 bis 20:00 Uhr

Flotte Karotte

Mein knackiger Bio-Lieferservice



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



WWW.FLOTTEKAROTTE.DE

Monochord, Atem, Stimme und Achtsamkeit Entspannung, Ruhe und Energie Online

*Weiterbildung zur Gesundheitsförderung, Stress Resilienz und
Burnout-Prophylaxe*

In dieser Fortbildung kannst Du ohne musikalische Grundkenntnisse Möglichkeiten erlernen um mit einem Monochord zu arbeiten. Du kannst diesen Klangerzeuger nach der Weiterbildung erfolgreich und erweiternd im Beruf (in Prävention, Beratung, Therapie oder Pflege) einsetzen und/oder privat nutzen. Klang-, Stimm- und Atemarbeit berührt den Menschen, kann aktivieren oder entspannen. Dies spielt eine bereichernde Rolle für Therapie, Pflege und bei der Gesundheitsvorsorge. Freue Dich auf die gemeinsame Zeit, lerne einfache, effektive Atem-, Körper- und Klangtechniken, die Dein Leben und Arbeiten positiv ergänzen.

Die Mischung aus Arbeiten mit den Instrumenten, lebendigen Vorträgen sowie gemeinsamen meditativen Übungen überfordert nicht, lässt keine Langeweile aufkommen und gibt Dir genug Input, um das Erlernete in Deinen Alltag oder Beruf einfließen zu lassen.

Optimalerweise sollte der Kurs zu zweit belegt werden, dabei bezahlt nur eine Person die Gebühren und erhält eine Teilnahmebescheinigung. So können die Übungen, in denen das Instrument auf dem Körper aufgelegt wird, optimal erfahren werden. Eine Einzelteilnahme ist ebenso möglich. Falls notwendig können die benötigten Instrumente gegen eine Nutzungs- und Leihgebühr zugeschickt werden (nach dem Seminar werden diese auf eigene Kosten zurück gesandt. Wenn ein Instrument vorhanden ist, stelle es bitte dem Kursleiter vor dem ersten Termin vor, damit festgestellt werden kann, ob dies zum Spielen geeignet ist.

Du brauchst: ein Klangschalen Set, entweder einen PC, Laptop, Smartphone oder Tablet. Je nach System ein Mikrofon, eine Kamera, Kopfhörer oder Boxen (kein Muss) und einen Internetzugang. Beim Smartphone und Tablet (meistens auch Laptop) ist z.B. alles drin. Nach deiner Anmeldung bekommst du einen Link zum Online Treffen und weitere Details. Der Dozent hilft bei der Einrichtung der Software etc.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: 260,00 + Leihgebühr 50,00

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU60

Mo 17.08.2020 bis Mi 19.08.2020 — 10:30 bis 16:45 Uhr

Achtsamkeit, Atem, Stimme, Haltung und Meditation Online

Entspannung, Ruhe und Energie. Weiterbildung zur Gesundheitsförderung, Stress Resilienz und Burnout-Prophylaxe

Bei sich selbst ankommen! Zur Ruhe kommen. Innere Stille erfahren. Geistige und körperliche Gesundheit fördern. Es ist keine Vorerfahrung nötig. Wir werden einfache Übungen, die für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet sind, nutzen. Lerne verschiedene Techniken kennen, wie du im Liegen, Sitzen, Gehen, Essen oder beim Sprechen übst. Das gemeinsame Praktizieren wird deinen Alltag bereichern und dazu führen, dass du dich wohler fühlst. Die gesundheitlichen Vorteile, die durch Meditation entstehen, sind vielfältig wissenschaftlich untersucht und belegt worden. Lerne diese kennen oder vertiefe deine bestehenden Erfahrungen.

Das Online Seminar ist eine Mischung aus der Arbeit mit dem Atem, Körperhaltung, Stimme und lebendigen Vorträgen. Begleitet werden die gemeinsamen Übungen von meditativen Live-Klängen gespielt vom Dozenten. Ein gesunder Mix, der dich nicht überfordert, keine Langeweile aufkommen lässt und dir genug Input gibt, um das Erlernte in deinen Alltag oder Beruf ein fließen zu lassen. Atem- und Stimmarbeit berührt den Menschen, kann aktivieren oder entspannen, Kommunikation ermöglichen oder uns in den verschiedenen Lebensphasen emotional begleiten. Dies spielt eine unterstützende und bereichernde Rolle für Therapie, Pflege und die Gesundheitsvorsorge. Achtsamkeit findet in immer mehr Berufszweigen Anwendung, in therapeutischen oder pädagogischen Berufen, Senioren- und Hospizarbeit, Schulen, Einrichtungen für Personen mit geistigem oder körperlichem Handicap, in der Meditation oder zum eigenen „Hausgebrauch“.

Du brauchst: einen ruhigen Platz, entweder einen PC, Laptop, Smartphone oder Tablet. Je nach System ein Mikrofon, eine Kamera, Kopfhörer oder Boxen (kein Muss) und einen Internetzugang. Beim Smartphone und Tablet (meistens auch Laptop) ist z.B. alles drin. Nach deiner Anmeldung bekommst du einen Link zum Online Treffen und weitere Details. Der Dozent hilft bei der Einrichtung der Software etc.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: 260,00

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU61

Mo 05.10.2020 bis Mi 07.10.2020 — 10:30 bis 16:45 Uhr

Klangschalen, Atem, Stimme und Achtsamkeit - Entspannung, Ruhe und Energie Online

Weiterbildung zur Gesundheitsförderung, Stress Resilienz und Burnout-Prophylaxe

In dieser Fortbildung kannst Du ohne musikalische Grundkenntnisse Möglichkeiten erlernen um mit mehreren Klangschalen (Klangschalen Set) gleichzeitig zu arbeiten. Du kannst diese Klang-erzeuger nach der Weiterbildung erfolgreich und erweiternd im Beruf (in Prävention, Beratung, Therapie oder Pflege) einsetzen und/oder privat nutzen. Klang-, Stimm- und Atemarbeit berührt den Menschen, kann aktivieren oder entspannen. Dies spielt eine bereichernde Rolle für Therapie, Pflege und bei der Gesundheitsvorsorge. Freue Dich auf die gemeinsame Zeit, lerne einfache, effektive Atem-, Körper- und Klangtechniken, die Dein Leben und Arbeiten positiv ergänzen.

Die Mischung aus Arbeiten mit den Instrumenten, lebendigen Vorträgen sowie gemeinsamen meditativen Übungen überfordert nicht, lässt keine Langeweile aufkommen und gibt Dir genug Input, um das Erlernte in Deinen Alltag oder Beruf einfließen zu lassen.

Optimalerweise sollte der Kurs zu zweit belegt werden, dabei bezahlt nur eine Person die Gebühren und erhält eine Teilnahmebescheinigung. So können die Übungen, in denen das Instrument auf dem Körper aufgelegt wird, optimal erfahren werden. Eine Einzelteilnahme ist ebenso möglich. Falls notwendig können die benötigten Instrumente gegen eine Nutzungs- und Leihgebühr zugeschickt werden (nach dem Seminar werden diese auf eigene Kosten zurück gesandt. Wenn ein Instrument vorhanden ist, stelle es bitte dem Kursleiter vor dem ersten Termin vor, damit festgestellt werden kann, ob dies zum Spielen geeignet ist.

Du brauchst: ein Klangschalen Set, entweder einen PC, Laptop, Smartphone oder Tablet. Je nach System ein Mikrofon, eine Kamera, Kopfhörer oder Boxen (kein Muss) und einen Internetzugang. Beim Smartphone und Tablet (meistens auch Laptop) ist z.B. alles drin. Nach deiner Anmeldung bekommst du einen Link zum Online Treffen und weitere Details. Der Dozent hilft bei der Einrichtung der Software etc.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: 260,00 + Leihgebühr 50,00

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU62

Mo 26.10.2020 bis Mi 28.10.2020 — 10:30 bis 16:45 Uhr

Didgeridoo, Atem, Lunge, Stimme und Achtsamkeit Online

Entspannung, Ruhe und Energie. Weiterbildung zur Gesundheitsförderung, Stress Resilienz und Burnout-Prophylaxe

In dieser Fortbildung kannst Du ohne musikalische Grundkenntnisse lernen ein Didgeridoo zu spielen. Du kannst diese Klangerzeuger nach der Weiterbildung erfolgreich und erweiternd im Beruf (in Prävention, Beratung, Therapie oder Pflege) einsetzen und/oder privat nutzen. Klang-, Stimm- und Atemarbeit berührt den Menschen, kann aktivieren oder entspannen. Dies spielt eine bereichernde Rolle für Therapie, Pflege und bei der Gesundheitsvorsorge. Freue Dich auf die gemeinsame Zeit, lerne einfache, effektive Atem-, Körper- und Klangtechniken, die Dein Leben und Arbeiten positiv ergänzen.

Der alltägliche Atem, der Atem beim Spiel von Blasinstrumenten, der Atem in der Meditation und die Stimme werden durch diesen Didgeridoo Unterricht trainiert und gestärkt. Die Mischung aus Arbeiten mit den Instrumenten, lebendigen Vorträgen sowie gemeinsamen meditativen Übungen überfordert nicht, lässt keine Langeweile aufkommen und gibt Dir genug Input, um das Erlernete in Deinen Alltag oder Beruf einfließen zu lassen.

Wenn ein Instrument vorhanden ist, stelle es bitte dem Kursleiter vor dem ersten Termin vor, damit festgestellt werden kann, ob dies zum Spielen geeignet ist. Ein Instrument kann auch beim Dozenten erworben werden.

Du brauchst: ein Didgeridoo, entweder einen PC, Laptop, Smartphone oder Tablet. Je nach System ein Mikrofon, eine Kamera, Kopfhörer oder Boxen (kein Muss) und einen Internetzugang. Beim Smartphone und Tablet (meistens auch Laptop) ist z.B. alles drin. Nach deiner Anmeldung bekommst du einen Link zum Online Treffen und weitere Details. Der Dozent hilft bei der Einrichtung der Software etc.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: 260,00 + Didgeridoo 99,00

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU63

Mi 02.12.2020 bis Fr 04.12.2020 — 10:30 bis 16:45 Uhr



Raucherentwöhnung mit Bachblüten oder Ohrakupunktur

Fachverband Deutscher Heilpraktiker e.V.
Heilpraktikerin

Renate G. Schlechtriem
Praxis für Naturheilkunde

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

Wunschtermine vereinbaren ab sofort:
renateschlechtriem@live.de

Talkrunde - Gesellschaftliche Lehren aus der Corona-Krise

Einige betrachtenswerte Aspekte

Die Corona-Krise hat erschreckende und schöne Seiten des Menschseins aufgezeigt. Welche Konsequenzen können wir aus diesen Wahrnehmungen und Erkenntnissen für ein wirksames und erfolgreiches gesellschaftliches Zusammenarbeiten ziehen?

Nach dem Einführungsvortrag, der viele Aspekte einbezieht, wird genug Zeit bleiben, sich im Gespräch gründlich auszutauschen. In unserer Cafeteria stehen für eine nette Runde Getränke, Plätzchen oder Kuchen bereit.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 10,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 20308

D: Mi 08.07.2020 — 19:00 bis 21:15 Uhr

E: So 19.07.2020 — 16:00 bis 18:15 Uhr

F: Sa 15.08.2020 — 16:00 bis 18:15 Uhr

G: So 13.09.2020 — 16:00 bis 18:15 Uhr

H: Sa 03.10.2020 — 16:00 bis 18:15 Uhr

I: Mi 28.10.2020 — 19:00 bis 21:15 Uhr

J: So 15.11.2020 — 16:00 bis 18:15 Uhr

K: Sa 05.12.2020 — 16:00 bis 18:15 Uhr

Autogenes Training

Das Training für autogene (selbsttätig erzeugte) Entspannung hilft, die Fähigkeit zur Selbstberuhigung zu erlangen. Regelmäßig angewendet kann Autogenes Training helfen, durch Stress bedingte und/oder Stress verursachende Beschwerden zu lindern. Es steigert die in den Alltag integrierbare Ruhe und fördert somit die Gelassenheit. Einmal erlernt und andauernd ausgeübt, ist diese Form der Selbstregulation zu jeder Zeit und immer anwendbar.

Der angebotene Kurs beinhaltet die Grundstufe das Erlernen und Spüren der Ruhe-, Schwere- und Wärmeformel sowie das Erlernen der Organformeln (Herz-, Atem-, Sonnengeflecht-, Stirnformel, Schulter/Nacken). Ferner werden Fantasie- und Körperreisen, Atemübungen und auch Momente der Stille die Stunden abrunden.

Autogenes Training wirkt sich positiv unterstützend auf die Tiefe der Entspannung, die Stresstoleranz und die erbringbare Leistung aus. Ebenso kann es zu einer Förderung des Körpergefühls und der visuellen Vorstellungskraft führen. Autogenes Training kann,

dauerhaft eingesetzt, helfen viele Beschwerden zu lindern: Bluthochdruck, Muskelverspannungen, Stress, Schlafstörungen, Kopfschmerz, Ohrgeräusche (Tinnitus), innere Unruhe, Verdauungsstörungen u.v.m.

Geübt wird liegend oder, wenn gewünscht, sitzend.

Bitte mitbringen: eine Decke oder Matte zum Liegen, eine Decke zum Zudecken, bequeme Kleidung

Leitung: Raphaela Munteanu

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

Gebühr in EUR: je 90,00

Dauer: je 10 Kursstunden, 10 Termine

Kursnummer: 20200

A: Di 21.07.2020 bis Di 18.08.2020 — 17:00 bis 18:00 Uhr
Di 08.09.2020 bis Di 06.10.2020 — 17:00 bis 18:00 Uhr
B: Mi 22.07.2020 bis Mi 19.08.2020 — 10:30 bis 11:30 Uhr
Mi 09.09.2020 bis Mi 07.10.2020 — 10:30 bis 11:30 Uhr
C: Di 13.10.2020 bis Di 15.12.2020 — 17:00 bis 18:00 Uhr
D: Mi 14.10.2020 bis Mi 16.12.2020 — 10:30 bis 11:30 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 25,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 20202

A: Mi 29.07.2020 — 19:00 bis 21:15 Uhr
B: Mi 30.09.2020 — 19:00 bis 21:15 Uhr
C: Mi 25.11.2020 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Systemische Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode

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

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

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

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

Bitte mitbringen: Kleinigkeit für das gemeinsame Pausenbüffet.

Leitung: Klaus Begall, Annette G. Geersen

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

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

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 20107

D: So 02.08.2020 — 11:00 bis 15:00 Uhr

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

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

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

Achtsamkeit berühren

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

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

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

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

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

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 20224

A: Sa 08.08.2020 — 10:00 bis 13:00 Uhr

B: So 06.12.2020 — 10:00 bis 13:00 Uhr

Anthroposophie - Waldorfpädagogik - Heilpädagogik



**Berufsbegleitende
Kurse**

für Waldorfpädagogik
Ruhrgebiet e.V.

- Seminare
- Vorträge
- Tagesveranstaltungen
- Fort- und Weiterbildungen

Holsterhauser Str. 70 · 44652 Herne

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

www.waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR

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

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

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

MBSR unterstützt Sie dabei,

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

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

Auf eine gründliche Schulung der Achtsamkeit wird besonders Wert gelegt.

Das 8-wöchige Trainingsprogramm beinhaltet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung, die in 8 aufeinander aufbauenden Modulen von 2,5 Std. pro Woche geübt werden. Nach dem 6. Kurstermin findet ein Vertiefungstermin statt - der Tag der Stille. In sechs Stunden praktizieren die Teilnehmenden die erlernten Übungen unter Anleitung der Kursleitung und ohne zu sprechen. Der Kurs umfasst auch ein kostenloses Vorgespräch, ein Handbuch und CD/Audiodateien für zu Hause. Die Übungen werden im Kurs vermittelt und zu Hause mittels der CD/Audiodateien eingeübt.

Zertifiziert als Präventionskurs der gesetzlichen Krankenkassen.

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: je 280,00

Dauer: je 31 Kursstunden, 9 Termine

Kursnummer: 20222

A: Di	11.08.2020 bis Di	22.09.2020	—	18:30 bis 21:00 Uhr
So	20.09.2020		—	10:00 bis 16:00 Uhr
Do	01.10.2020		—	18:30 bis 21:00 Uhr
B: Fr	14.08.2020 bis Fr	02.10.2020	—	10:00 bis 12:30 Uhr
So	20.09.2020		—	10:00 bis 16:00 Uhr

Focusing und das Innere Team

Durch innere Prozesse Klärung, Selbstbewusstsein und Entscheidungskraft fördern

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

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

Zum Kennenlernen der Arbeit ist der Besuch auch an einem einzelnen Termin möglich (Gebühr: 30,00).

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 75,00

Dauer: je 16 Kursstunden, 4 Termine

Kursnummer: 20203

A: Do 13.08.2020 bis Do 03.09.2020 — 19:00 bis 22:00 Uhr

B: Do 17.09.2020 bis Do 08.10.2020 — 19:00 bis 22:00 Uhr

C: Do 29.10.2020 bis Do 19.11.2020 — 19:00 bis 22:00 Uhr

D: Do 26.11.2020 bis Do 17.12.2020 — 19:00 bis 22:00 Uhr

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

Finden Sie Ihre persönlichen Qualitäten, Eigenschaften und Ressourcen

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

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

Finden Sie z.B.:

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

Lassen Sie sich von sich selbst überraschen!

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

Leitung: Monika Fiedler

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

Gebühr in EUR: je 90,00

Dauer: je 9 Kursstunden, 3 Termine

Kursnummer: 20204

- A: Do 10.09.2020 — 18:30 bis 21:00 Uhr**
Do 17.09.2020 — 18:30 bis 21:00 Uhr
Do 24.09.2020 — 18:30 bis 21:00 Uhr
B: Mo 16.11.2020 — 18:30 bis 21:00 Uhr
Mo 23.11.2020 — 18:30 bis 21:00 Uhr
Mo 30.11.2020 — 18:30 bis 21:00 Uhr

Tag der Achtsamkeit

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

Friedrich Nietzsche

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

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

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

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: 45,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 20223

So 20.09.2020 — 10:00 bis 16:00 Uhr

WITTEN /// ANNEN
INSTITUT FÜR
WALDORF
PÄDAGOGIK

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

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

Die Heldenreise des Mannes

Info- und Erlebnisabend für Männer

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

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

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

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

Leitung: Dr. Matthias Scharte

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 20205

Di 29.09.2020 — 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

Das Rote Zelt - aus Deinem Kraftzentrum als Frau leben

Wir leben in einer sehr aufregenden Zeit. Altes bröckelt, und das Neue ist am Entstehen. So auch das Frausein.

Was heißt es für dich, heute als Frau zu leben?

Was ist dir wichtig?

Familie, Beruf/Berufung, Beziehung, Muttersein ...

Ein ganz wichtiger Schlüssel zu meiner Kraft, Schönheit und Freude liegt in der Beziehung zu meinem Schoßraum. Aus diesem Zentrum zu leben, heißt für mich, aus meiner inneren Bewegung heraus zu handeln und mich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen. Dazu gehört auch, meine Sexualität in Einklang mit meinem Wesen zu gestalten.

So lade ich dich von Herzen zum Roten Zelt ein, einem heilenden, nährenden Raum von Frauen für Frauen.

Wir werden verschiedene Themen behandeln, lassen Altes los und laden immer mehr das ein, was uns entspricht und was wir uns wünschen. Du bist herzlich eingeladen, den ganzen Weg mit uns zu gehen! Und du bist auch willkommen, wenn du zu einzelnen Themen dazu kommst.

A: Mein wunderbarer Körper

B: Die weibliche Sexualität

C: Mein Beitrag für die Welt

Bitte mitbringen: eine Decke, dicke Socken

Leitung: Mari Sawada

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

Gebühr in EUR: je 130,00; A-C: 330,00

Dauer: je 12 Kursstunden, 2 Tage

Kursnummer: 20206

A: Fr 02.10.2020 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Sa 03.10.2020 — 10:00 bis 17:00 Uhr

B: Fr 23.10.2020 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Sa 24.10.2020 — 10:00 bis 17:00 Uhr

C: Fr 04.12.2020 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Sa 05.12.2020 — 10:00 bis 17:00 Uhr

Abenteuer Intimität

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

Wie komme ich aus diesem Muster heraus und gehe Risiken ein, meiner Partnerin/meinem Partner und mir selbst wirklich nahe zu sein mit klaren Jas und Neins?

Wie kann ich meine Partnerin/meinen Partner wirklich sehen, ohne meine Projektionen?

Eine herzliche Einladung an alle, die endlich ganz sie selbst sein wollen.

A: Transparente, einfühlsame Kommunikation

B: Sexualität als bewusster, offener Begegnungsraum

C: Freiheit und Verbindlichkeit

Leitung: Mari Sawada

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

Gebühr in EUR: je 80,00; A-C: 210,00

Dauer: je 8 Kursstunden

Kursnummer: 20207

A: So 04.10.2020 — 10:00 bis 17:00 Uhr

B: So 25.10.2020 — 10:00 bis 17:00 Uhr

C: So 06.12.2020 — 10:00 bis 17:00 Uhr



Festschriften,
Kataloge,
Gemeindebriefe ...



Druckerei Nolte
Ihr Broschürenspezialist.

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

Stress bewältigen mit Achtsamkeit

MBSR-8-Wochen-Kurs

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

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

Inhalte:

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

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

Bitte mitbringen: eine Yoga-Matte und ein Sitzkissen (wenn vorhanden)

Leitung: Wilfried Ranft

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

Gebühr in EUR: 290,00

Dauer: 31 Kursstunden, 9 Termine

Kursnummer: 20208

Mo 05.10.2020 bis Mo 23.11.2020 — 19:00 bis 21:30 Uhr
Sa 21.11.2020 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Hochsensibilität neu ergreifen und verstehen - für Betroffene, Eltern, Pädagogen und Interessierte

Das Spektrum der Hochsensibilität ist sehr weit gefächert und es bringt erhebliche Vorteile und Erleichterung im Leben, wenn es erkannt und integriert ist. Die Einstufung und Gewichtung der Kriterien, die Hochsensibilität erfassen sollen, sind nicht eindeutig geklärt und nicht einheitlich. Das macht es für die Betroffenen, Eltern und Lehrer häufig schwer, Hochsensibilität zu erkennen und damit umzugehen.

In dieser Veranstaltung möchte ich den Blickwinkel und die Fragestellung auf das Thema der Hochsensibilität verändern.

Kann es sein, dass die Hochsensibilität ein nächster Schritt unserer evolutionären Entwicklung als Menschheit ist? Wie gehen wir gesellschaftlich in Schulen, Unternehmen usw. mit der zunehmenden Hochsensibilität um?

Ein aus meiner Sicht zusätzlich bedeutender Aspekt, der sich aus dem Spektrum der Hochsensibilität ergeben kann, ist der Zugang zur Spiritualität. Warum das so ist, wie sich das bemerkbar macht und was sonst noch daraus geschlossen werden kann, darüber möchte ich mich an diesem Abend austauschen.

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 20209

Mi 07.10.2020 — 19:00 bis 21:15 Uhr

INNENAUSBAU · MÖBEL · LADENBAU · TÜREN · TREPPEN · FENSTER

OFFEN FÜR IHRE WÜNSCHE



KREATIV
DETAILLIERT
HOCHWERTIG

KORDT

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

Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln

Warum musste mir das passieren? Warum geschieht mir immer wieder das Gleiche?

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

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

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 20210

A: Mi 07.10.2020 — 19:00 bis 22:00 Uhr

B: Mi 04.11.2020 — 19:00 bis 22:00 Uhr

C: Mi 02.12.2020 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Miteinander ins Gespräch kommen - Einführung in die Wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Die Wertschätzende Kommunikation ist ein Konzept, das einen achtsamen Kontakt mit sich selbst und dem anderen unterstützt. Es führt zu mehr Klarheit in der Kommunikation und verbessert dadurch private und berufliche Beziehungen.

Wir begegnen uns mit der Absicht, einen respektvollen Umgang miteinander zu finden. Auf dieser Basis können auch einvernehmliche und tragfähige Lösungen bei Konflikten gelingen.

Die Teilnehmer lernen im Einführungskurs die Grundlagen der Wertschätzenden Kommunikation kennen und erleben die wohl-tuende Wirkung eines achtsamen Miteinanders.

Lernziele:

- Uns selbst und andere bewusster wahrnehmen
- Uns aufrichtig mitteilen ohne Kritik und Vorwurf
- Klare Bitten aussprechen anstatt Forderungen zu stellen
- Den Anderen verstehen, auch wenn ich nicht einverstanden bin
- Unerwünschtes Verhalten ansprechen, ohne andere zu kränken
- Konflikte einvernehmlich und nachhaltig lösen
- Kritik, Angriffe und Vorwürfe in einem anderen Licht sehen

A: Informationsabend

B: Seminar

Leitung: Andreas Horn

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

Gebühr in EUR: A: 15,00; B: 80,00

Dauer: A: 1 Kursstunde; B: 8 Kursstunden

Kursnummer: 20211

A: Fr 16.10.2020 — 19:00 bis 20:00 Uhr

B: Sa 28.11.2020 — 10:00 bis 17:00 Uhr

Tragfähige Entscheidungen finden - Systemisches Konsensieren

Schnell zu Entscheidungen in Gruppen kommen, die sich als tragfähig und einvernehmlich erweisen. Das ist eine wesentliche Kompetenz für Teams, Vereine, Familien, Parteien und weitere Gemeinschaften, die Lösungen mit der größtmöglichen Akzeptanz finden wollen. Alle Beteiligten werden gleichwertig gehört und am Entscheidungsprozess beteiligt. Gefundene Lösungen gestalten sich somit als einvernehmlich und tragfähig.

Lernziele:

- Einführung in das Systemische Konsensieren
- Ablauf beim Systemischen Konsensieren
- Erarbeitung einer konkreten Fragestellung
- Vermittlung der Kreativphase
- Vermittlung der Bewertungsphase
- Vermittlung der Auswertungsphase

A: Informationsabend

B: Seminar

Leitung: Andreas Horn

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

Gebühr in EUR: A: 15,00; B: 80,00

Dauer: A: 1 Kursstunde; B: 8 Kursstunden

Kursnummer: 20212

A: Fr 23.10.2020 — 19:00 bis 20:00 Uhr

B: Sa 05.12.2020 — 10:00 bis 17:00 Uhr

Vertiefungskurs Achtsamkeit - MBSR

Für Menschen, die einen 8 Wochen MBSR Kurs besucht haben und/oder Meditationserfahrene

„Was brauche ich? Einfach nur diese Frage zu stellen, ist eine sehr wirkungsvolle Selbstmitgeföhlsübung.“ Christopher Germer

In diesem Kurs können Sie Ihre Achtsamkeits- oder Meditationspraxis vertiefen. Bewährte Übungen aus dem MBRS (Mindfulness based stress reduction) Kurs werden aufgefrischt und intensiviert. Komplementäre Meditationen werden vorgestellt, wie z.B. die achtsame Selbstberührung, Meditation der liebenden Güte, Selbstmitgeföhlspause, liebevoller Bodyscan. Aspekte der Achtsamkeit - Dankbarkeit, Freude, (Selbst)freundlichkeit, Mitgeföh, Neugier, Vertrauen, Nicht urteilen, Geduld - werden gefördert. Die Haltung der Achtsamkeit kann wachsen und sich weiter im Alltag integrieren. Kurze Vorträge und Erfahrungsaustausch ergänzen den Kurs. Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe (3 bis 6 Personen).

Bitte mitbringen: eine Yogamatte und ggf. eine Decke, bequeme Kleidung, eventuell ein Meditationskissen oder -bank

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: je 120,00

Dauer: je 10 Kursstunden, 4 Termine

Kursnummer: 20213

A: Di 03.11.2020 bis Di 24.11.2020 — 18:30 bis 20:30 Uhr

B: Do 26.11.2020 bis Do 17.12.2020 — 18:00 bis 20:00 Uhr

Humor und Gesundheit - Freude ist der erste Schritt zum Glück

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

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

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

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

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski

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

Gebühr in EUR: 95,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 20122

B: Sa 07.11.2020 — 10:00 bis 17:00 Uhr

Naturheilpraxis



Gabriele Fischer Heilpraktikerin

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

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

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

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 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 hinein, neue Lösungen und Ideen im Umgang miteinander und mit sich selbst zu kreieren

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

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

Bitte mitbringen: eine Kleinigkeit für unser Pausenbüffet

Leitung: Annette G. Geersen, Andrea Roßlan-Brandt

Ort: Hiberniaschule, Holsterhauser Str. 70, 44652 Herne

Gebühr in EUR: 65,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 20214

Sa 07.11.2020 — 13:00 bis 17:00 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

Naturwanderung und Meditation zum Thema Loslassen

Wo und wie die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen können

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

In dieser Naturführung zu einem speziellen Kraftplatz mit Meditation vor Ort werden wir leichter ins Loslassen kommen. Wir lernen die Erdkraft zu spüren und mit ihr zu arbeiten. Die Erdkräfte und Naturwesen können uns unterstützen, wenn wir uns bewusst, liebevoll und wertschätzend auf sie einlassen. Nach einer kurzen Einleitung gehen wir über ins kontemplative Spüren, Wahrnehmen, Verbinden und Loslassen. Mit der Methode der kontemplativen Naturmeditation wollen wir unser Ziel erreichen:erspüren eines besonderen Ortes, Naturverbindung aufbauen und ins innere Ent-rümpeln kommen, diese Form der Naturmeditation kennenlernen oder vertiefen, als eine Möglichkeit der Persönlichkeitsentfaltung und -entwicklung.

Diese Naturwanderung ist offen für jeden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

Leitung: Undine Hossmann

Ort: Treffpkt.: Parkplatz Rittergut Haus Herbede, Von-Elverfeldt-Allee 12, 58456 Witten Herbede

Gebühr in EUR: 27,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 20215

Mi 26.08.2020 — 17:00 bis 21:00 Uhr

Musik in der Natur

Klänge für die Landschaft

Kann man Musik auch draußen, inmitten der Natur machen? Und mag es eine Landschaft vielleicht sogar, wenn der Mensch in ihr klingt?

Wir wollen mit einfach zu handhabenden Klanginstrumenten aus Metall, Holz und Stein an bestimmten Orten in der Natur spielen, z.B. am Bach, auf der Höhe, im Garten etc.

Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Freude am „Experimentieren“. Die Instrumente werden gestellt.

Der Treffpunkt ist gut zu erreichen. Bei Anfahrt mit der Bahn, ist eine Abholung vom S-Bahnhof Velbert-Langenberg möglich.

Bitte mitbringen: wetterfeste Schuhe

Leitung: Klaus Weithauer

Ort: Treffpunkt: Örkhof, Hohlstr. 139, 42555 Velbert-Langenberg

Gebühr in EUR: 25,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 20216

So 06.09.2020 — 15:00 bis 18:00 Uhr

Naturwanderung und Meditation zum Thema Neuanfang

Wo und wie die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen können

Wir spazieren inmitten schönster Natur in Witten, gemeinsam zu einem Ort, an dem die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen und helfen können, ins Neue, in die Erneuerung zu kommen. An diesem Ort befindet sich ein alter Energiepunkt von Witten. Wir lernen, diese Erdkraft zu spüren und mit ihr zu arbeiten. Nach einer kurzen Einleitung gehen wir über ins Spüren, Wahrnehmen, Verbinden und Erneuern. Unser Ziel: Erspüren eines besonderen Ortes, Naturverbindung aufbauen und ins innere Erneuern kommen, diese Form der Naturmeditation kennenlernen als eine Möglichkeit der Persönlichkeitsentfaltung und -entwicklung.

Diese Naturwanderung ist offen für jeden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

Leitung: Undine Hossmann

Ort: Treffp.: Witten, Kreuzung Wartenbergweg / Lange Straße, Bushaltestelle Wartenberg

Gebühr in EUR: 25,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 20217

Sa 12.09.2020 — 10:00 bis 13:00 Uhr

Arbeitskreis für Geobiologie und Geomantie

Geobiologischer Arbeitskreis Westfalen - Veranstaltungsreihe II

Der „Geobiologische Arbeitskreis Westfalen“ beschäftigt sich vor allem mit der Bedeutung der feinstofflichen Energien der Erde für Mensch und Natur. Durch themenspezifische Vortragsabende und gemeinsame Exkursionen wollen wir unseren Wissenshorizont erweitern und neue Erkenntnisse vor allem im Bereich der Geobiologie und der Geomantie zusammentragen.

Bei den Vorträgen und Exkursionen sollen aktuelle Erkenntnisse und Forschungsergebnisse vorgestellt und Möglichkeiten für eine ganzheitliche Lebensführung und Gesundheitsfürsorge aufgezeigt werden.

In diesem Halbjahr sind zwei Vorträge und eine Exkursion geplant:

- Im Vortrag am 16.09.2020 von Wolfgang Lißbeck (Essen) zum Thema „Symbole und ihre Wirkungen“ geht es um Schutzsymbole für die heutige Zeit.
- Bei der Exkursion am 10.10.2020 untersuchen wir die St. Ägidius-Kapelle in Essen Bredeney (Treffpunkt: An der Kluse 27) und die Sichenkapelle in Essen-Rüttenscheid.
- Im Vortrag am 18.11.2020 der Geomantin und Kräuterpädagogin Andrea Lupp (Düsseldorf) geht es um das Thema „Die Frauensteine bei Düsseldorf“, eine Felsformation am Rande eines Höhenrückens in Düsseldorf-Rath. Diese gehören zu einem von drei Landschaftstempeln um Düsseldorf und stehen in Bezug zu der dreigeteilten Erdgöttin.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 14 Kursstunden

Kursnummer: 20218

Mi 16.09.2020 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Sa 10.10.2020 — 13:00 bis 18:00 Uhr

Mi 18.11.2020 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Zuwendung zur Landschaft

Was können wir als Menschen für eine Landschaft tun?

Jede Landschaft bedarf der Gestaltung, der Pflege und Hege, aber auch der Zuwendung von uns Menschen. In früheren Zeiten geschah dies durch bestimmte Menschen, oft ältere, und durch Gänge in der Landschaft.

Wie können wir uns heute zusätzlich zur Landschaftspflege einer Landschaft zuwenden und ihr Kräfte zuführen?

In diese Richtung wollen wir erste tastende Versuche unter anderem durch Wahrnehmungsübungen, eurythmische und musikalische Gesten und innere Zuwendung unternehmen.

Wenn Sie sich durch diese Fragestellung angesprochen fühlen, freue ich mich auf eine Zusammenarbeit!

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte mitbringen: wetterfeste Schuhe

Leitung: Klaus Weithauer

Ort: Treffpunkt: Örkhof, Hohlstr. 139, 42555 Velbert-Langenberg

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 20219

So 04.10.2020 — 11:00 bis 14:30 Uhr

Malta - eine geomantische Reise

Geomantische Erlebnisse und radiästhetische Erkundungen

In seinem Vortrag berichtet Reiner Padligur von seinen geomantischen Erlebnissen und radiästhetischen Erkundungen auf Malta. Er untersuchte dabei neben den megalithischen Tempelanlagen Tarxien, Hagar Qim, Mnajdra sowie Ggantija auf Gozo auch das Hypogäum von Hal-Saflieni.

Die Tempelanlagen von Malta sind im Zeitraum von 4.000 v.Chr. bis 2.500 v.Chr. entstanden und zählen, nach Göbekli Tepe in der Türkei, zu den ältesten Megalithanlagen in Europa. Ein besonderes Highlight war der Besuch der Tempelanlagen von Mnajdra zum Sonnenaufgang zur Tagundnachtgleiche (Äquinox). Darüber hinaus besuchte er auch die frühchristlichen Kultstätten St. Agatha's Katakomben in Rabat und das Höhlenheiligtum Sanctuary of Our Lady of Mellieha.

Wir laden Sie herzlich ein zu diesem außergewöhnlichen Vortrag!

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 20220

Do 08.10.2020 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Geomantische Erkundung der Bochumer Innenstadt - eine Exkursion

Der Ursprung der Bochumer Siedlungsgeschichte ist aus geomantischer Sicht auf besondere landschaftsgeographische Bedingungen und besonderen energetischen Kräfte der Erde zurückzuführen.

Bei dieser Exkursion werden unter Anleitung die energetischen Ursprünge Bochums vorgestellt, die die Menschen veranlasst hatten sich hier niederzulassen und besondere Standorte für ihre kulturellen Zwecke zu nutzen. Neben dem alten Stadtzentrum um die Propsteikirche werden auch die alten Wege des Hellwegs und die ersten Siedlungsanfänge von Bochum praktisch geomantisch erkundet.

Der alte Siedlungskern am Hellweg und die alten Wege- und Energieachsen sind heutzutage immer noch die Basis für die Entwicklung dieser Stadt.

An den Wasseradern und heiligen Orten können unter Anleitung auch Erfahrungen mit der Wünschelrute gesammelt werden. Ziel soll es sein eine größere Sensibilität zu den geomantischen Qualitäten Bochums zu bekommen.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 50,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 20221

So 11.10.2020 — 11:00 bis 16:00 Uhr

Kraftorte der Natur

Heilsame Plätze erspüren und ihre Energie erfahren

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

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

Guntram Stoehr ist Architekt und einer der bekanntesten Geomanten im deutschsprachigen Raum. Seit 20 Jahren beschäftigt er

sich intensiv mit der Wirkung von Kraftfeldern in der Landschaft. Er vermittelt sein tiefes Erfahrungswissen in geomantischen Reisen und Seminaren sowie in seiner Akademie für Geomantie und Vastu.

Leitung: Guntram Stoehr

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

Gebühr in EUR: 10,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 20125

B: Mi 21.10.2020 — 19:00 bis 21:30 Uhr

Geomantisches Wohnen und Leben

Lebenswertes Wohnen mit Geomantie

Die Qualität des Wohnens wird nicht nur durch die Art des Gebäudes, seiner Größe, Form und Einrichtung bestimmt, sondern auch durch die energetischen Kräfte des Ortes. Bei einer geomantischen Wohn- und Siedlungsplanung werden diese Faktoren mitberücksichtigt. Dabei werden neben den Einflüssen der Erdstrahlen und anderer energetischer Kraftpotentiale des Ortes auch die Faktoren der sogenannten Raumdynamik und des Energieflusses berücksichtigt. Diese Qualitäten bestimmen oftmals das subjektive Gefühl des Wohlsens oder Unwohlsens an einem Ort.

Angefangen von Neubauprojekten für ein Einfamilienhaus oder größeren Siedlungsprojekten, wie z.B. für Wohnprojekte, bis zu Gartengestaltungen im Bestand gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, wie man unter Berücksichtigung der geomantischen Aspekte eine Verbesserung der Wohn- und Lebensqualität erreichen kann.

In diesem Vortrag werden anhand einiger Praxisbeispiele von Gartengestaltungen, Siedlungsplanungen und Wohnprojekten, einige geomantische Methoden und Möglichkeiten vorgestellt, mit denen eine geomantische Lebensraumgestaltung umgesetzt werden können. Ziel ist es Anregungen zu geben, wie man mit den Methoden der Geomantie eine Verbesserung der Lebensqualität des Wohnens erreichen kann.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 12,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 20225

Mi 04.11.2020 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du wirklich bist

Einladung zur Herzmeditation

*Öffne den Raum in Deinem Herzen,
verliere Dich in der Weite des Himmels,
und finde Dich selbst.
Trage die Narben Deiner Verletzungen
wie Orden an der Brust,
denn sie haben Dich zu dem gemacht der Du bist.
Sei mutig, wenn Du feststellst wer Du wirklich bist.
Sei mutig, stark und tapfer,
denn die Liebe die Du finden wirst,
ist größer als alles was Du kennst.*

Die Goldene Pforte repräsentiert unseren Zugang zu unserem Herzraum und unsere Anbindung an die Schöpfung. Auf meditative Art und Weise können wir unseren Herzraum erfahren und erreichen einen Zustand des inneren Friedens und der Ruhe, in dem wir unser großes Potential erkennen und entwickeln können. Auf diesem Weg kann Heilung in uns entstehen. Wir können den inneren Frieden nach außen tragen, um aus ihm heraus unser Leben zu gestalten.

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: je 15,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 20226

A: Do 03.09.2020 — 19:00 bis 21:15 Uhr

B: Do 17.09.2020 — 19:00 bis 21:15 Uhr

C: Do 01.10.2020 — 19:00 bis 21:15 Uhr

D: Do 15.10.2020 — 19:00 bis 21:15 Uhr

E: Do 05.11.2020 — 19:00 bis 21:15 Uhr

F: Do 19.11.2020 — 19:00 bis 21:15 Uhr

G: Do 03.12.2020 — 19:00 bis 21:15 Uhr

H: Do 17.12.2020 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Vom Denken zur Erkenntnis - Bewusstheit und Achtsamkeit durch Erkenntnis

In unserer Gesellschaft sind wir durch kulturelle und soziale Rahmenbedingungen konditioniert, wie wir unser Denken nutzen. In der Schule wurde uns „Wissen vermittelt“, doch nur wenig darüber, wie wir mit unserem Denken zu eigener Erkenntnis gelangen. Das Denken über das Denken, und wie wir es ergreifen können wurde uns nicht beigebracht.

In diesem Kurs möchte ich einen Weg aufzeigen, wie wir, wenn wir das Denken neu ergreifen, uns neue Möglichkeiten erschließen, unsere Lebensfragen selbst zu beantworten: Welche Beziehung besteht zwischen dem Denken und unserer Gesundheit oder Freiheit? Was ist Inspiration und Intuition? Wie nehme ich die geistige Welt wahr, und wer bin ich?

Der Kurs bezieht sich unter anderem auf die erkenntnistheoretischen Grundlagen von Rudolph Steiner und die praktischen Erfahrungen meiner beruflichen Tätigkeit und meines geomantischen Arbeitens. Die einzelnen Module beziehen sich aufeinander und fordern die Teilnehmer durch praktische Übungen im Denken heraus.

A: Geistreich Denken

B: Vom Denken zum Erkennen

C: Erkenntnis heilt

D: Geist Heilen - Geistheilung

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: je 15,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 20227

A: Do 29.10.2020 — 19:00 bis 21:15 Uhr

B: Do 12.11.2020 — 19:00 bis 21:15 Uhr

C: Do 26.11.2020 — 19:00 bis 21:15 Uhr

D: Do 10.12.2020 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Heilmeditation mit der Marienkraft der Schwarzen Madonna von Tschenschow, Polen

Aus der Reihe: Marias Heilenergien kennen- und anwenden lernen

In spiritueller Atmosphäre öffnen wir gemeinsam einen meditativen Zugang zur Marienkraft und ihrem hochschwingenden und liebevollen Energiestrom von dem wir uns durchfließen und umsorgen lassen.

Wir beginnen mit einer kurzen Einstimmung mittels Fotovortrag über Wunder und Mystik an sakralen Orten. Dabei betrachten wir alte Kraftplätze, Wallfahrt und Marienmystik, diesmal insbesondere das bedeutendste Marienheiligtum Mitteleuropas mit der wunderbaren Ikone der Schwarzen Madonna aus dem Kloster Jasna Gora der polnischen Stadt Czestochowa (Tschenschow). Nach einer Einleitung zur Methode beginnt die Heilmeditation. Wir lernen die Marienkraft zu spüren und mit ihr zu arbeiten. Diese hochschwingende Kraft kann, wenn wir uns bewusst auf sie einlassen, u.a. unsere Selbstheilungskräfte anregen, mütterliche Geborgenheit und Schutz geben, Transformation unterstützen, alte Wunden heilen. Mit der Methode der kontemplativen Heilmeditation wollen wir unser Ziel erreichen: Erspüren einer besonderen Kraft, Verbindung aufbauen und in innere, individuelle Prozesse kommen; diese Form der Heilmeditation kennenlernen oder vertiefen als eine Möglichkeit der Persönlichkeitsentfaltung und -entwicklung.

Diese Veranstaltung „Heilmeditation mit der Marienkraft...“ möchte ich als eine Reihe anbieten. In den kommenden Veranstaltungen werde ich weitere sakrale Bauten vorstellen in denen Maria (Marien, Madonna) im Mittelpunkt steht und eine starke Präsenz zeigt z.B. die Basilika Madonna ta' Pinu auf der Insel Gozo und die Lichtkirche Scherzlingen in Thun, Schweiz. Jeder Ort mit seiner jeweiligen Marienkraft und Marias ortsspezifischem Wirkspektrum ist einzigartig.

Diese Veranstaltung ist offen für Jeden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, eine Flasche Wasser

Leitung: Undine Hossmann

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

Gebühr in EUR: 19,00

Dauer: 2 Kursstunden

Kursnummer: 20228

Fr 30.10.2020 — 19:00 bis 21:00 Uhr

SEMINARE FÜR ZUKUNFTSFÄHIGKEITEN

Aus der Krise für die Zukunft

Gemeinwohl-Wirtschaft leben

Vom Ego- zum Ökosystem

*Mit Uwe Lübbermann, Tanja Brumbauer,
Peter Piechotta, Adrian Wagner, Johanna Lamprecht*

SEMINAR I

25./26. SEPTEMBER

SEMINAR II

09./10. OKTOBER

ANMELDUNGEN Nur 30 Teilnehmer*innen, darum frühzeitige Anmeldung empfohlen: per E-Mail info@fakt21.de

VERANSTALTUNGSORT Kulturhaus OSKAR,
Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum.

TELEFON 0234 - 3336749



in Kooperation mit der Anthroposophischen Gesellschaft NRW

Matrix Movement - Die eigene Schöpferkraft entdecken

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

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

Seminarinhalte: Matrix Movement Basisseminar

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

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski, Wolfgang Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,

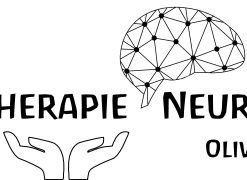
Dr.-C.-Otto-Str. 134, 44879 Bochum

Gebühr in EUR: 120,00

Dauer: 9 Kursstunden

Kursnummer: 20133

E: Sa 29.08.2020 — 10:00 bis 18:00 Uhr



ERGOTHERAPIE NEUROFEEDBACK
OLIVER ZIMMERMANN

0234 61065626
ergotherapie-zimmermann.de

Imbuschplatz 11
(am Nordring)
44787 Bochum

Gesunder Rücken und Gelenke nach Dorn

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

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

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

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski, Wolfgang Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,

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

Gebühr in EUR: 120,00

Dauer: 9 Kursstunden

Kursnummer: 20134

C: Sa 05.09.2020 — 10:00 bis 18:00 Uhr

Yin Yoga - Faszien Yoga

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

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

Leitung: Claudia Geldner

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

Gebühr in EUR: A: 156,00; B: 84,00; C+D: 72,00

Dauer: A: 26 Kursstd., 13 Termine; B: 14 Kursstd., 7 Termine;

C+D: 12 Kursstd., 6 Termine

Kursnummer: 20229

A: Do 02.07.2020 bis Do 24.09.2020 — 18:00 bis 19:30 Uhr

B: Do 13.08.2020 bis Do 24.09.2020 — 20:00 bis 21:30 Uhr

C: Do 05.11.2020 bis Do 10.12.2020 — 18:00 bis 19:30 Uhr

D: Do 05.11.2020 bis Do 10.12.2020 — 20:00 bis 21:30 Uhr



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

www.fbw-bochum.de

5Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation - Kraft der Elemente

Die Elemente, Erde, Feuer, Wasser und Luft haben die Menschen immer schon begeistert und inspiriert. Geerdet sein, Feuer haben, sich reinigen und hingeben in der Kraft des Wassers, Aufatmen und Leichtigkeit im Element Luft. Alles das können wir bewegen in unserem Tanz und körperlich in uns fühlen und finden. Wenn wir diese Kräfte in uns vereinen entsteht Ganzheit und es öffnet sich mehr Weite für das, was da ist.

Die 5Rhythmen tanzen wir ohne feste Tanzschritte, zumeist barfuß oder in weichen Tanzschuhen. Wir tanzen alleine, mit einem Gegenüber und mit der ganzen Gruppe. Phasen von ausdrucksstarkem Tanz sind gleichermaßen geplant wie ruhigere Phasen der Reflexion und Integration des Erlebten.

A: Im August erforschen wir tanzend das Element Wasser. Was kommt in Fluss und wohin richtet sich die Kraft des Wassers? Was löst sich? Was reinigt sich dadurch in uns? Wir nutzen den Tanz als Ritual der Reinigung und als Unterstützung des Loslassens. Machen wir uns frei für Neues und bereiten den Boden für das, was kommt!

B: Im Oktober erforschen wir tanzend das Element Luft und die Ganzheit der Elemente, die uns Raum gibt und ein inneres zu Hause schafft. Was ist leicht für uns? Was gelingt mühelos? Wofür im Leben sind wir dankbar? Wie können wir bei uns und im Leben ankommen und in unser inneres zu Hause finden? Finden wir gemeinsam einen Platz im Leben!

Bitte mitbringen: Decke, Sitzkissen, bequeme bewegungsfreundliche Kleidung (auch zum Wechseln), Handtuch, Trinkwasser, Buntstifte und A4 Papier, ggf. persönliches Notizbuch

Leitung: Christine Riemer

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

Gebühr in EUR: je 76,00

Dauer: je 8 Kursstunden

Kursnummer: 20230

A: Sa 01.08.2020 — 11:00 bis 18:00 Uhr

B: So 18.10.2020 — 11:00 bis 18:00 Uhr

Hatha Yoga - Yoga für Anfänger

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

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

Die Kurse sind zertifiziert als Präventionskurse der gesetzlichen Krankenkassen.

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

Leitung: Elke Himmighofen

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

Gebühr in EUR: je 100,00

Dauer: je 20 Kursstunden, 10 Termine

Kursnummer: 20231

A: Mo 03.08.2020 bis Mo 05.10.2020 — 17:00 bis 18:30 Uhr

B: Mo 19.10.2020 bis Mo 21.12.2020 — 17:00 bis 18:30 Uhr

Biodanza-Kurs

Gemeinsam das Leben tanzen!

Biodanza stärkt unsere Lebenslust, beflügelt unser Miteinander und berührt alle Ebenen unseres Seins. Wir tanzen zu Musik aus aller Welt ohne feste Schrittfolge allein, zu zweit, in kleinen Gruppen oder gemeinsam. Zunächst zu lebhaften und anschließend zu stillen Tänzen. Wir fühlen unsere Lebenskraft, lassen uns in der Tiefe berühren und erleben innere Harmonie.

Biodanza heißt übersetzt: Tanz des Lebens und wurde von dem chilenischen Anthropologen und Psychologen Rolando Toro vor rund 50 Jahren entwickelt. Er ist für alle Menschen jeden Alters geeignet, die Lust haben, sich zu Musik zu bewegen und offen für neue Erfahrungen sind. Besondere körperliche Fitness oder Tanzerfahrung sind nicht erforderlich.

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

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

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

Leitung: Beate Wehking, Sandra Baumann

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

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

Dauer: A+C: je 3 Kursstd.; B: 12 Kursstd., 4 Termine;

D: 18 Kursstd., 6 Termine

Kursnummer: 20232

A: Mo 10.08.2020	—	19:15 bis 21:30 Uhr
B: Mo 17.08.2020	—	19:15 bis 21:30 Uhr
Mo 31.08.2020	—	19:15 bis 21:30 Uhr
Mo 14.09.2020	—	19:15 bis 21:30 Uhr
Mo 28.09.2020	—	19:15 bis 21:30 Uhr
C: Mo 26.10.2020	—	19:15 bis 21:30 Uhr
D: Mo 09.11.2020 bis Mo 14.12.2020	—	19:15 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 Stütz Muskulatur der Wirbelsäule wird nachhaltig gekräftigt, die Rumpfmuskulatur sowie die Beckenbodenmuskeln werden durch gezielte Übungen stimuliert
- Entspannungsphase: Dehnen der zuvor beanspruchten Muskelgruppen, Kontrolle der Atemfrequenz und des Belastungspulses

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

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Wasserflasche, Handtuch

Leitung: Cristina Pascu

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

Gebühr in EUR: 63,00

Dauer: 12 Kursstd., 12 Termine

Kursnummer: 20233

Mi 12.08.2020 bis Mi 07.10.2020 — 17:30 bis 18:30 Uhr

Kinder suchen Pflegeeltern

Neue Aufgaben für erfahrene Familienmenschen!

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

0234 / 60 600 355

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



Schnelle Hilfe

Verein für Sozialarbeit und Jugendhilfe
Glockengarten 70 - 44803 Bochum

Leben bedeutet Bewegung - Bothmer Gymnastik

Wir sind alle auf der Suche nach Bewegungsformen, die uns entsprechen. Dieser Kurs möchte erlebbar machen, in welcher vielfältiger Form sich Bewegung zeigt und trainieren lässt.

Spacial Dynamics ist eine anerkannte anthroposophische Therapieform, eine ungewöhnliche Bewegungsform, die die Beziehung zwischen Mensch und Raum erforscht und verstärkt, eine Aufmerksamkeitsschulung, die die Wahrnehmung für Bewegungsdynamiken schärft.

Spacial Dynamics wird mental vorbereitet mit Vorstellungen, Bildern oder Angaben um in soziale Interaktion zu treten.

Mit der Bothmer Gymnastik kommt eine weitere Bewegungsform, die das Verhältnis vom Mensch zum Raum zeigt, hinzu. Hier werden wir mit mehr Körperspannung und durch das bewusstere Wahrnehmen des Bewegungsendes ebenso zu uns selber finden, unser inneres Gleichgewicht auf- und Stress abbauen.

Diese beiden Bewegungsformen ergänzen sich trotz oder gerade durch ihre Kontraste und lassen damit die jeweiligen Qualitäten deutlich werden. Spacial Dynamics lässt sich leicht in den Alltag integrieren. Es bedarf keines großen Aufwandes, eine Übung für ein paar Minuten einzuschieben und so z.B. sein Gleichgewicht wieder zu finden.

Wenn Sie Lust verspüren, es auszuprobieren, freue ich mich auf Sie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine: 07.09., 21.09., 05.10., 19.10., 02.11.2020

Bitte mitbringen: Iso- oder Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Eurythmie- oder Gymnastikschuhe, Getränk

Leitung: Barbara Wilhelm-Vossen

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

Gebühr in EUR: 50,00

Dauer: 10 Kursstunden, 5 Termine

Kursnummer: 20234

Mo 07.09.2020 bis Mo 02.11.2020 — 19:00 bis 20:30 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

Wohlfühltag: Zeit zu zweit

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

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

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

Der Wohlfühltag ist für Menschen gedacht, die in der Familie oder im Freundeskreis massieren möchten. Sie erlernen die Grundtechniken der Rückenmassage, wie Effleurage, Petrissage, Friktionen sowie verschiedene Berührungsqualitäten, die gegenseitig mit Achtsamkeit und Respekt aneinander geübt werden. Mit einer aufgelegten Kompresse wird diese Massage zum Genießer-Highlight. Sie haben die Möglichkeit bei Ihrem Partner die erlernten Techniken unter Aufsicht anzuwenden, dazu bitte ein Top oder schulterfreies Oberteil mitbringen (da wir mit Massageölen arbeiten). Atemübungen und Meditationen runden diesen Tag ab.

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

Bitte paarweise (Partner, Freund, Familienangehöriger) anmelden.

Bitte mitbringen: eine Yogamatte (falls vorhanden), ein Kissen, je ein großes Handtuch, eine Decke und bequeme Kleidung

Leitung: Dagmar Sabine Holl

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

Gebühr in EUR: 50,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 20142

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

BodySense - Bewegung nach den 5-Elementen

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

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

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski, Wolfgang Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,

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

Gebühr in EUR: 120,00

Dauer: 9 Kursstunden

Kursnummer: 20141

C: Sa 26.09.2020 — 10:00 bis 18:00 Uhr

Kraftort - Kreistanz

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

Leitung: Tobias Schneider

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

Gebühr in EUR: je 18,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 20144

C: Sa 03.10.2020 — 14:30 bis 16:30 Uhr

D: So 22.11.2020 — 14:30 bis 16:30 Uhr

ICH & DU

ZUKUNFT
GEMEINSAM
VERANTWORTLICH
GESTALTEN

Schulbildung
Berufsausbildung
Persönlichkeitsbildung

VON DER 1. KLASSE
BIS ZUM ABITUR

hibernia schule[®]

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

Holsterhauser Straße 70 · 44652 Herne

www.hiberniaschule.de

Fotografie - die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen

„Die Art, wie wir die Welt visuell wahrnehmen und darstellen, verändert die Welt, wie wir sie verstehen.“

In einer Zeit, in der wir umgeben sind von fotografischen Bildern, ist es umso wichtiger zu verstehen, wie Bilder entstehen und wie wir unsere individuellen Vorstellungsbilder in fotografisch sichtbare Bilder übertragen können. In dem Seminar wollen wir einen neuen Blick durch die Kamera auf unseren Alltag und unsere direkte Umgebung werfen. Jedes fotografische Bild kann unsere subjektive Sicht auf die Welt wiedergeben.

Das Seminar ist offen für alle, die die vielfältigen Möglichkeiten des Mediums Fotografie erkunden möchten, sich intensiv mit eigenen Bildern auseinandersetzen und die eigene Bildsprache weiterentwickeln möchten. Das Medium Fotografie ist ein wichtiges Instrument zur visuellen Reflektion unserer selbst und unserer Umwelt. Das individuelle Thema richtet sich nach den subjektiven Interessen der einzelnen Teilnehmer.

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

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

Bitte mitbringen: Kamera oder Smartphone, Notizblock und eine Auswahl von eigenen Fotografien in ausgedruckter Form oder auf einem USB Stick

Leitung: Tania Reinicke

Ort: Zeche Holland III, Bussenius & Reinicke, Ückendorfer Str. 237c, 45886 Gelsenkirchen

Gebühr in EUR: je 64,00

Dauer: je 6 Kursstunden

Kursnummer: 20235

A: Sa 29.08.2020 — 10:00 bis 15:00 Uhr

B: Sa 26.09.2020 — 10:00 bis 15:00 Uhr

C: Sa 07.11.2020 — 10:00 bis 15:00 Uhr

D: Sa 05.12.2020 — 10:00 bis 15:00 Uhr

AHORA-SOUND-HEALING

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

Mit Monochord und Obertongesang, sowie mit archaischen und sphärischen Klängen und Gesang nimmt Brigitte Geuss ihre Zuhörer mit auf eine Reise in ein inneres Universum. Die Klänge berühren, geben Impulse an die Seele und an die Zellen, sich zu harmonisieren und sich neu zu ordnen. Beim Spielen mit dem Monochord des Pythagoras, entsteht ein wunderbarer Klangraum mit harmonisierenden Grundschwingungen, sowie einer unbeschreiblichen Vielfalt an Obertönen. Die Klangbehandlungen gehen bis auf die subatomare Ebene der Zellen, sind tief berührend und öffnen für neues Bewusstsein.

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

AHORA-Sound-Healing kann auch als eine Ausbildung auf der inneren Ebenen verstanden werden. Es aktiviert den inneren Heiler, sodass die eigenen Heilkräfte wieder erinnert, freigesetzt und damit auch weitergegeben werden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, weiche Unterlage, Decke und Kissen.

Es gibt sowohl Liege- als auch Sitzplätze.

Leitung: Brigitte Geuss

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 20236

A: Do 03.09.2020 — 19:30 bis 21:00 Uhr

B: Do 01.10.2020 — 19:30 bis 21:00 Uhr

C: Do 05.11.2020 — 19:30 bis 21:00 Uhr

D: Do 03.12.2020 — 19:30 bis 21:00 Uhr

Singen erleben

Begegnung mit meiner Stimme - meinem Gesang

*„Schläft ein Lied in allen Dingen,
die da träumen fort und fort
und die Welt hebt an zu singen,
findest du das Zauberwort!“ (J. v. Eichendorff)*

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

Wie kommen wir dort hin? Es ist einmal die Kenntnis von unserem Atem beim Singen, so dass wir Leichtigkeit beim Singen empfinden und dem natürlichen Fließen unserer Stimme Raum geben. Körperübungen, Atem- und Stimmübungen bereiten uns auf das Erleben mit unserem Gesang vor. Eingebettet in gemeinsames Tönen erfahren wir unseren Stimmklang. So gewinnen wir unser Vertrauen in die eigene Stimmkraft.

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

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

Leitung: Jutta Carstensen

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

Gebühr in EUR: je 40,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 20237

A: So 11.10.2020 — 10:00 bis 13:00 Uhr

B: So 08.11.2020 — 18:00 bis 21:00 Uhr

C: Sa 05.12.2020 — 15:00 bis 18:00 Uhr



Rudolf Steiner Schule
Bochum



*Die Waldorfschule
für Ihr Kind.*

Info-Veranstaltung I

für die Eltern der Schulanfänger 2021
und andere Interessierte

11. + 12. September 2020

Fr 20 Uhr Sa 10 – 13 Uhr

Schwerpunkte: Unterstufe, bewegtes Klassenzimmer,
Unterricht in der Oberstufe und Abschlüsse.



www.rss-bochum.de

VEDIC ART - Intuitives Malen - Online Kurse

In diesem Kurs sind Sie eingeladen, den Fluss Ihrer Kreativität zu erleben und den Druck technischer Perfektion und Leistung zu vergessen. Sie lernen, wie Sie Ihr Potenzial jenseits von „richtig“ und „falsch“ ausschöpfen können und so Ihren persönlichen kreativen Ausdruck finden.

In diesem ONLINE Kurs haben Sie die Möglichkeit Ihre Kreativität zu entfachen, sich neu zu entdecken und Ihre Zeit zum Malen selbst zu bestimmen. Im Ihren Lieblingsraum, Wohnzimmer, Garten oder auf Ihrem Balkon können Sie die gelernten Prinzipien der VEDIC ART Methode im eigenen Tempo erfahren.

Durch die Teilnahme erhalten Sie:

- Vertrauen in die Kraft Ihrer angeborenen Kreativität
- eine freie Herangehensweise an die Malerei
- einige fertige Gemälde
- Techniken, um in einen kreativen Geisteszustand zu gelangen
- Wissen und Werkzeuge, die auf andere kreative Ausdrucksformen und auf Ihr Leben im Allgemeinen übertragbar sind

Bei diesem Seminar handelt es sich um ein Web-Seminar Video-Stream via Zoom. Die erste Sitzung (die ersten 3 Prinzipien) kann kostenlos als Entscheidungshilfe genutzt werden (max. 5 Plätze), danach kann der komplette Kurs gebucht werden. Nach dem Abschluss der 17 Prinzipien, biete ich kostenlos einen Tag „Malen in der Natur“ an, wo Sie die gelernten Prinzipien noch mal in meiner Begleitung entspannt vertiefen können.

Sie benötigen:

- Computer/Laptop mit Mikrofon und Kamera (ein Headset könnte für den Ton besser sein) oder ein Tablet oder Smartphone
- Stabile Internetverbindung
- Material (Materialliste wird nach der Anmeldung zugesendet)

Leitung: Beata Glatthaar

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: je 320,00

Dauer: je 20 Kursstunden, 10 Termine

Kursnummer: 20250

B: So 05.07.2020 bis So 06.09.2020 — 10:30 bis 12:00 Uhr
C: Fr 02.10.2020 bis Fr 09.10.2020 — 18:00 bis 19:30 Uhr
Fr 30.10.2020 bis Fr 18.12.2020 — 18:00 bis 19:30 Uhr

Fragefenster - für Online-Seminare in Atem-, Stimme- und Achtsamkeitsarbeit

Marc Iwaszkiewicz bietet in seinen kostenlosen online Fragestunden eine Möglichkeit alles zu erfragen, was Du zu den Online Kursen von Traumkraft wissen musst. Fragen zur Hardware Technik oder über die Traumkraft Klang-, Atem- & Achtsamkeit Arbeit, können hier kostenfrei beantwortet werden. Stelle dem Dozenten gemütlich vom Sofa aus deine Fragen. Klassische Telefonanrufe sind auch möglich. Verbindliche Voranmeldung nötig.

Du brauchst: entweder einen PC, Laptop, Smartphone oder Tablet. Je nach System ein Mikrofon, eine Kamera, Kopfhörer oder Boxen (kein Muss) und einen Internetzugang. Beim Smartphone und Tablet (meistens auch Laptop) ist z.B. alles drin. Nach deiner Anmeldung bekommst du einen Link zum Online Treffen und weitere Details. Der Dozent hilft bei der Einrichtung der Software etc.

Teile uns bei der Anmeldung bitte mit, ob Du Marc Iwaszkiewicz klassisch per Telefon oder online kontaktieren möchtest.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: je 1 Kursstunde

Kursnummer: 20251

A: Mi 05.08.2020 — 20:15 bis 21:00 Uhr

B: Mi 12.08.2020 — 20:15 bis 21:00 Uhr



Online lernen: Bildungsurlaube, Gruppen-, Einzelunterricht, Didgeridoo & Meditation Treffen

Bildungsurlaube:
Bekomme bis zu **50%**
der Kursgebühr vom Land
NRW erstattet.

TRAUMKRAFT

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

Tel. 0234 978 96 39
www.Traumkraft.de

Bochum
Gesundheitscampus

Online Didgeridoo Kurs - Atem, Lunge und Stimme trainieren

Entspannung, Ruhe und Energie. Kurs zur Gesundheitsförderung, Stress Resilienz und Burnout-Prophylaxe

Der alltägliche Atem, der Atem beim Spiel von Blasinstrumenten, der Atem in der Meditation und die Stimme werden durch diesen Didgeridoo Unterricht trainiert und gestärkt. Anregung, Ruhe, Konzentration, Entspannung und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und positiv gefördert. Verspannungen, Kopfschmerzen, Asthma, Schnarchen, Schlafprobleme, Schlafapnoe, Panikattacken, Mukoviszidose können z. B. durch das Didgeridoo Spiel in Kombination mit den speziellen Übungen und dem Wissen aus der Atemlehre nach Dr. med. Julius Parow/Osenberg gelindert und Abwehrkräfte mobilisiert werden.

Das Online Seminar ist eine Mischung aus Übungen mit dem Instrument und lebendigen Vorträgen. Ein gesunder Mix, der dich nicht überfordert, keine Langeweile aufkommen lässt und dir genug Input gibt, um das Erlernte erfolgreich anzuwenden. Jedes Online-Treffen beinhaltet Einzelbetreuung sowie Gruppenfeedback. Das Instrument, falls nicht vorhanden, kann beim Kursleiter im Vorfeld gekauft werden. Wenn ein Instrument vorhanden ist, stelle es bitte dem Kursleiter vor dem ersten Termin vor, damit festgestellt werden kann, ob dies zum Spielen geeignet ist.

Du brauchst: ein Didgeridoo, entweder einen PC, Laptop, Smartphone oder Tablet. Je nach System ein Mikrofon, eine Kamera, Kopfhörer oder Boxen (kein Muss) und einen Internetzugang. Beim Smartphone und Tablet (meistens auch Laptop) ist z.B. alles drin. Nach Deiner Anmeldung bekommst du einen Link zum Online Treffen und weitere Details. Der Dozent hilft bei der Einrichtung der Software etc.

Termine: 02.09., 16.09., 23.09., 21.10., 11.11.2020

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: 145,00 + Didgeridoo 99,00

Dauer: 10 Kursstunden, 5 Termine

Kursnummer: 20252

Mi 02.09.2020 bis Mi 11.11.2020 — 20:00 bis 21:30 Uhr

Online Meditation, Atem-, Haltungs- und Achtsamkeitskurs - begleitet von meditativen Live-Klängen

Entspannung, Ruhe und Energie. Kurs zur Gesundheitsförderung, Stress Resilienz und Burnout-Prophylaxe

Bei sich selbst ankommen! Zur Ruhe kommen. Innere Stille erfahren. Geistige und körperliche Gesundheit fördern. Ich würde mich freuen, Dir behilflich zu sein, damit auch Du den Nutzen von Meditation erfahren kannst.

Es ist keine Vorerfahrung nötig. Wir werden einfache Übungen, die für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet sind, nutzen. Lerne verschiedene Techniken kennen, wie Du im Liegen, Sitzen, Gehen, Essen oder beim Sprechen Achtsamkeit übst. Das gemeinsame regelmäßige Praktizieren wird Deinen Alltag bereichern und dazu führen, dass Du Dich wohler fühlst. Die gesundheitlichen Vorteile, die durch Meditation entstehen, sind vielfältig wissenschaftlich untersucht und belegt worden. Lerne diese kennen oder vertiefe Deine bestehenden Erfahrungen.

Das Online Seminar ist eine Mischung aus meditativen Übungen, lebendigen Vorträgen und gemeinsamen Austausch. Ein gesunder Mix, der dich nicht überfordert, keine Langeweile aufkommen lässt und dir genug Input gibt, um das Erlernte erfolgreich anzuwenden.

Du brauchst: einen ruhigen Platz, entweder einen PC, Laptop, Smartphone oder Tablet. Je nach System ein Mikrofon, eine Kamera, Kopfhörer oder Boxen (kein Muss) und einen Internetzugang. Beim Smartphone und Tablet (meistens auch Laptop) ist z.B. alles drin. Nach deiner Anmeldung bekommst du einen Link zum Online Treffen und weitere Details. Der Dozent hilft bei der Einrichtung der Software etc.

Termine: 03.09., 17.09., 01.10., 08.10., 29.10., 12.11., 10.12.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: 98,00

Dauer: 7 Kursstunden, 7 Termine

Kursnummer: 20253

Do 03.09.2020 bis Do 10.12.2020 — 20:15 bis 21:15 Uhr

5Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation - Online

In Bewegung bleiben mit Körper, Geist und Seele, das gibt es nun auch online. 5Rhythmen Tanz ist ein moderner Workout für Körper und Seele. Tanzend können wir Stress und Anspannung in Körper und Seele lösen, innere Balance und Lebensfreude gewinnen sowie den Körper bewegen und trainieren. Das gemeinsam zu tun verbindet uns, gibt uns Orientierung und die Freude am Miteinander. Das geht zusammen auf einem echten Tanzboden und es geht auch alleine, zu Hause, online. Wir tanzen ohne feste Tanzschritte, zumeist barfuß oder in weichen Tanzschuhen.

Online Angebote eignen sich insbesondere für Menschen, die von zu Hause nicht gut weg können, wie Eltern kleiner Kinder oder Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen.

Für den Online-Kurs wird es schriftliche Empfehlungen geben, für die Vorbereitung und den Log-in. Damit können Sie sich im Vorfeld in Ruhe vertraut machen und auch von Ihrem Umfeld helfen lassen. Was Sie brauchen ist ein Internetzugang sowie Computer, Tablett-PC oder Handy mit Kamera, Lautsprecher und Mikrofon. Moderne Geräte haben das bereits als Standard.

Wir laden Sie ein, eine neue inspirierende Erfahrung zu machen und freuen uns auf Sie.

Leitung: Christine Riemer

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: A: 88,00; B: 132,00

Dauer: A: 8 Kursstunden, 4 Termine; B: 12 Kursstunden, 6 Termine

Kursnummer: 20254

A: Di 08.09.2020 bis Di 29.09.2020 — 20:00 bis 21:30 Uhr

B: Di 10.11.2020 bis Di 15.12.2020 — 20:00 bis 21:30 Uhr

Kursleiter	Seite(n)
Baumann, Sandra	91
Begall, Klaus	60
Blanke, Christine	14, 41
Brück, Doris	13
Budde, Cornelia	31
Budde, Andrea	6, 23
Carstensen, Jutta	99
Feld, Angelika	25
Fiedler, Monika	64
Geersen, Annette G.	60, 75
Geldner, Claudia	48, 88
Geuss, Brigitte	98
Glatthaar, Beata	11, 18, 30, 42, 101
Gott, Christina	24, 36, 37, 38, 43
Hellmann, Achim	35
Hillen, Jaak	21
Himmighofen, Elke	90
Holl, Dagmar Sabine	20, 94
Horn, Andreas	38, 72, 72
Hossmann, Undine	76, 77, 84
Iwanowski, Wolfgang	86, 87, 94
Iwaszkiewicz, Marc ...	4, 12, 15, 32, 53, 54, 55, 56, 102, 103, 104
Janka, Angelika	10, 39
Kordts-Iwanowski, Antje	74, 86, 87, 94
Kovacs, Beate	5
Langholf, Katrin	27
Mann, Martina	9, 44
Martin, Bruno	17, 29, 40, 48, 51, 58, 59, 63, 71
Mohr, Norbert	50
Munteanu, Raphaela	58
Nüßgen, Elvira	33
Padligur, Reiner	78, 79, 80, 81
Pascu, Cristina	92
Ranft, Wilfried	69
Reinicke, Tania	97
Reuter, Susan	48
Riemer, Christine	26, 40, 89, 105
Rost, Natalie	16
Roßlan-Brandt, Andrea	51, 75
Sawada, Mari	67, 68
Scharte, Dr. Matthias	66
Schauer, Elke	22
Schlump, Irene	7
Schneider, Tobias	95
Schwiese, Kathleen	28, 34, 44, 46
Stoehr, Guntram	80
Stratmann, Ursula	8, 19, 41, 45, 47
Träger, Christine	35
Vonau, Monika	50
Waldschütz, Dr. Michaela	46
Wawrzyniak, Uwe	61, 62, 65, 73
Wehking, Beate	91
Weithauer, Klaus	51, 76, 78
Welz, Joachim	70, 82, 83
Wilhelm-Vossen, Barbara	93

- Baumann, Sandra** - Biodanza-Lehrerin System Rolando Toro, Ergotherapeutin
- Begall, Klaus** - Dipl. Sozialarbeiter, Fortbildung zum Systemischen Berater bei A. Geersen, langjährige Praxis mit der Systemischen Aufstellungsarbeit
- Blanke, Christine** - Achtsamkeitstrainerin für Stressbewältigung (taohealth* mit Zertifikat), LoveCreation® Leader für Meditation, Körperpsychotherapie und Biografiearbeit, www.schierlicht.de
- Brück, Doris** - Trainerin für Dynamische Urteilsbildung®, freischaffende Malerin, Erziehungswissenschaftlerin, www.dorisbrueck.de
- Budde, Andrea** - Dipl.-Bibl., Psychosynthese-Trainerin, Coach, www.entdeckedeinekraft.de
- Budde, Cornelia** - Body-Mind Centering® Practitioner, Bildhauerin, Tanzsoziotherapeutin, www.leibreise.de
- Carstensen, Jutta** - Sängerin, Gesangslehrerin und Stimmcoach, Dozentin für musikalische Fortbildungen
- Feld, Angelika** - Tanztherapeutin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Yogalehrerin und MBCT-Lehrerin, www.achtsame-koerperarbeit-feld.de
- Fiedler, Monika** - Coach (zertifiziert nach den Standards der DGfC e.V.), Heilpraktikerin, Ergotherapeutin, Technische Redakteurin
- Geersen, Annette G.** - Diplom-Pädagogin, Systemische Beraterin, Gesundheitstrainerin, tätig in Beratung und Supervision, www.annettegeersen.de
- Geldner, Claudia** - Yoga- und Meditationslehrerin, www.astrologie-medizin.com, www.kraftorte-nrw.de
- Geuss, Brigitte** - Heilerin, Musikerin, AHORA-SOUND HEALING, geistiges Heilen/spirituelles Heilen, energetische Musiktherapie, Konzerte, Malerei - Heilkraft der Mandalas, www.brigittegeuss.de
- Glatthaar, Beata** - Vedic Art Lehrerin, freischaffende Künstlerin, vedicart-germany.jimdo.com
- Gott, Christina** - Heilpraktikerin, Yoga- und Qigong-Dozentin, Gesundheitsstärkung, Stressprophylaxe, www.slowdownchristigott.com
- Hellmann, Achim** - Lehrer, Trainer AlexanderTechnik in Ausbildung, Tangotänzer
- Hillen, Jaak** - Bildhauer, Dozent der Alanus Hochschule, ausgebildet in Prozessbegleitung und in der Schicksalsarbeit, www.hillen.be
- Himmighofen, Elke** - Yogalehrerin BDY/EYU
- Holl, Dagmar Sabine** - Kosmetikerin, Diplom-Lebensberaterin, Practitioner für Hawaiianische Körperenergiearbeit, Seminarleiterin zu Gesundheitsthemen, www.inbalance-massagen.de
- Horn, Andreas** - Zertifizierter Mediator (MediationsG), GfK-, Sozialökonomie, Zürcher Ressourcen-Modell, www.sprachraum.biz
- Hossmann, Undine** - Geomantin (Ausbildung u.a. bei Dr. Gregor Arzt und Marko Pogacnik), Heilerin, Künstlerin für energetische Bilder, Autorin, www.energetikbild.de

Iwanowski, Wolfgang - Dipl. Sportlehrer, www.gesundheitsgemeinschaft.de

Iwaszkiewicz, Marc - Atemlehrer nach Dr. Parow, Burnout Berater, Musiker, Ausbilder für Atem, Klang u. Instrumente, Vipassana Meditation, www.traumkraft.de

Janka, Angelika - Zertifizierte Yogalehrerin und Yoga-Therapeutin, www.yoga-live-bochum.de

Kordts-Iwanowski, Antje - Heilpraktikerin, Ausbildung in Clown und Theaterarbeit, www.gesundheitsgemeinschaft.de

Kovacs, Beate - Dipl.-Soz.-Arbeiterin/Dipl.-Soz.-Pädagogin, Kommunikationstrainerin für Paare (KOMKOM, EPL), Poesietherapeutin, zertifizierte Kursleiterin für Meditation

Langholf, Katrin - Heilpraktikerin für Psychotherapie und Diplom Kulturpädagogin, www.weiblichkeit-entfalten.de

Mann, Martina - Schauspielerin, Körpersprache- und Gedächtnistrainerin, www.koerpersprache-bochum.de

Martin, Bruno - Biografieberater, Coach, Klientenzentrierte Gesprächsführung, Focusing, Inneres Team, Fortbildungsleiter für Lebensberatung und Coaching, www.bruno-martin.net

Mohr, Norbert - Dipl.-Ingenieur und Yogalehrer (BDY), Meditationsausbildung, 30-jährige Yoga- und Meditationspraxis in Samatha, Zen- und Vipassanameditation, Erfahrungen in Gestalttherapie und Bioenergetik, www.mohr-yoga.de

Munteanu, Raphaela - Gesundheits- und Krankenpflegerin, Kursleiterin Autogenes Training

Nüßgen, Elvira - staatlich zertifizierte Entspannungstrainerin/Entspannungspädagogin/Mental Coach, www.relaxing-training.de

Padligur, Reiner - Wohn- und Geschäftsberatungen für Feng Shui, Geomantie, Erdstrahlen und Elektrosmog, Vermessungstechniker, Dipl. Sozialarbeiter, www.reiner-padligur.de

Pascu, Cristina - Tänzerin, Aerobic-Trainerin, Pilates Fortbildungen

Ranft, Wilfried - Ev. Pfarrer, körperorientierter Krankenhausesseelsorger (Bioenergetik), zertifizierter TRE® (Tension and Trauma Releasing Exercises)-Advanced Provider, Meditations- und MBSR-Lehrer

Reinicke, Tania - Master of Arts (M.A) Fotografie, Inhaberin der Agentur Bussenius & Reinicke GbR - Fotografie Konzept & Design, zahlreiche Ausstellungen, www.busseniusreinicke.de

Reuter, Susan - Yogalehrerin, Tibetische Klangmassage Dozentin

Riemer, Christine - Dipl. Sozialpäd., Heilpraktikerin, zertifizierte 5Rhythmen® Tanz- und Bewegungslehrerin, körperorientierte Traumatherapeutin (Somatic Experiencing®), www.christine-riemer.de

Rost, Natalie - Yogalehrerin BDY/EYU, langjährige Yoga und Meditationspraxis, Leitung des Anahata Yoga Studios in Münster, www.anahata-yoga.de

Roßlan-Brandt, Andrea - Geomantin

Sawada, Mari - Frauenmasseurin, Sexualcoach, Psychologin, Pädagogin, www.marisawada.com

Scharte, Dr. Matthias - Männer-Coach und ZIPAT-Männertrainer, Heilpraktiker für Psychotherapie, Integraler Coach und Berater

Schauer, Elke - Feldenkreis- und Ergotherapeutin,
www.ergotherapie-schauer.de

Schlump, Irene - Schauspielerin, Lehrerin für AlexanderTechnik

Schneider, Tobias - Bewegungslehrer, Teilnehmer von vielen internationalen Folkloreseminaren, 10-jährige Erfahrung in Tanzgruppen-Leitung

Schwiese, Kathleen - Yogalehrerin (RYT), Pilates Trainer (STOTT), Personal Trainer (DFAV), Mental-, Stress-Management-, Entspannungs- u. Meditationstrainerin, www.kathleenschwiese.de

Stoehr, Guntram - Dipl. -Ing., Freier Architekt (Bauhaus-Universität Weimar), Schule für Geomantie und Vastu, Buchautor,
www.architektur-geomantie.com

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

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

Vonau, Monika - Yogalehrerin BDY/EYU, eigene Yogaschule seit 2008,
www.yoga-gelsenkirchen.de

Waldschütz, Dr. Michela - zertifizierte Gedächtnistrainerin und Ausbildungsreferentin BVGT

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

Wehking, Beate - Dipl. Sozialarbeiterin, Biodanza-Lehrerin

Weithauer, Klaus - Landwirt, Gartenbaulehrer, Musiker, Geomant

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

Wilhelm-Vossen, Barbara - Bothmer Gymnastik Lehrerin

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 FBW 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.

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

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. 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.

Stand 10.12.2019

Vorstand

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

Geschäftsführung

Jolanthe Maria Herker

Mitarbeiter

Kerstin Richter
Tanja Gottmann

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
gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier

