

JULI - DEZEMBER 2022

FREIES  
BILDUNGSWERK  
BOCHUM



STAATLICH  
ANERKANNTE  
EINRICHTUNG DER  
WEITERBILDUNG

## FREIES BILDUNGSWERK BOCHUM

für anthroposophisch orientierte Menschenkunde,  
Pädagogik, soziale Lebensgestaltung und Kunst

Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung

### Trägerverein und Anschrift:

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

### Persönlicher Kontakt/Beratung:

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

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

### Sprachregelung:

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



*Bildung ist die mächtigste Waffe  
die du verwenden kannst,  
um die Welt zu verändern.*

Nelson Mandela

## **Herzlich willkommen!**

Zuversichtlich und optimistisch und mit vielen guten neuen Ideen sind wir in das Jahr 2022 gestartet. Corona hat uns vielleicht geschwächt, aber nicht aufgehalten, weiterhin Bildungsangebote für Sie zur Verfügung zu stellen!

Unser Entschluss, unser Programmheft zu verschlanken und die ausführlichen Kursbeschreibungen nur noch auf unserer Website [www.fbw-bochum.de](http://www.fbw-bochum.de) zu veröffentlichen, ist von allen Interessierten gut aufgenommen worden. Aus diesem Grund werden wir das Konzept so beibehalten. Auf Nachfrage senden wir Ihnen gerne eine ausführliche Kursbeschreibung zu.

Lassen Sie sich gerne auch weiterhin durch unsere Bildungsurlaube, Kurs- und Seminarangebote begeistern und inspirieren. Holen Sie sich Anregungen und betrachten Sie uns als Ihren Wegbegleiter auf einem Stück Ihres Lebensweges. Verlieren Sie nicht die Freude am Tun und seien Sie offen für alles Neue. Um es mit den Worten von Nelson Mandela zu sagen: Bewaffnen Sie sich mit neuem Wissen, verändern Sie sich selbst, um somit vielleicht ein wenig die Welt zu verändern.

Wir freuen uns, Sie bei uns im Bildungswerk begrüßen zu können!

*Das Team des Freien Bildungswerks Bochum*

---

*Wir möchten Sie auf die Anzeigen in diesem Programmheft hinweisen und uns ganz herzlich bei all denen bedanken, die mit ihrer Anzeige uns und unsere Arbeit unterstützen. Herzlichen Dank!*

---

## Inhaltsverzeichnis

Bildungsurlaube.....	3
Online-Bildungsurlaube.....	34
Fortbildungen .....	38
Lebensgestaltung.....	40
Natur erleben · Geomantie.....	50
Gesundheit · Ernährung.....	54
Körper und Bewegung.....	58
Kreativität · Bildende Kunst.....	63
Musik und Gesundheit.....	66
Online-Kurse.....	68
Kursleiter · Kursangebote.....	70
Kursleiter · Vitae .....	71
Allgemeine Geschäftsbedingungen .....	74
Vorstand und Kooperationspartner .....	76
Impressum.....	76

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

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! Auch für nicht berufstätige oder Selbständige.

Anmeldungen oder Voranmeldungen (vorbehaltlich der Zustimmung durch den Arbeitgeber) sind online möglich. Sie erhalten automatisch eine Anmeldebestätigung. Alle erforderlichen Unterlagen zur Vorlage bei Ihrem Arbeitgeber senden wir Ihnen unaufgefordert per Mail zu.

Finden die Bildungsurlaube in einem Seminarhaus oder -hotel statt, sind für die Teilnehmenden Einzelzimmer reserviert. Die Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind im Ausschreibungstext gesondert angegeben. Diese Kosten werden vor Ort im Seminarhaus von Ihnen selbst bezahlt.

## 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](mailto:info@waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de)

[www.waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de](http://www.waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de)

### **Ich. Wir. Echt - afrikanischer Tanz in Grünen - neue Impulse für die Berufs- und Alltagsbewältigung**

Wenn jegliche Kreativität blockiert ist und ihr (beruflicher) Alltag geprägt ist von ermüdender Routine oder Leistungsdruck an der Belastungsgrenze, wird es Zeit, genauer hinzuschauen! Wie gelingt es, den ureigenen Rhythmus wiederzufinden, im Takt und gleichermaßen intakt zu bleiben?

In diesem Seminar erleben Sie, wie verloren geglaubte Lebensfreude zurückkehrt und Entspannung spürbar wird. Das Motto des Kurses: Vom starken Ich zum verbundenen Wir!

Leitung: Birgit Hausdörfer, Hannes Hausdörfer

Ort: Seminarhof Plockhorst, Im Deilen 4, 31234 Edemissen

Gebühr in EUR: 420,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU33

**Mo 11.07.2022 bis Do 14.07.2022 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 15.07.2022 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

### **Ein Training in Körpersprache am Strand von Renesse - Souverän auftreten, entspannter wirken, leichter kommunizieren ...**

**... mit genügend Abstand, bei frischer Luft und in Bewegung!**

Einen Raum betreten und für sich einnehmen. Ein Bewerbungsgespräch führen und überzeugen. Die eigene Ausstrahlung stärken und authentisch wirken.

Mithilfe von vielen Übungen werden Sie in dieser Woche Ihre Stärken besser kennenlernen, und diese mit Leichtigkeit einsetzen für mehr Souveränität in Beruf und Alltag. Ein Training in Körpersprache.

Viele Übungseinheiten werden wir draußen am Strand, an der frischen Luft machen und können so ganz wunderbar die Bildungszeit und Urlaub miteinander verbinden.

Leitung: Martina Mann

Ort: Hotel De Zeeuwse Stroom, Duinwekken 5,

4325 GL Renesse, NL

Gebühr in EUR: 385,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU20

**B: Mo 08.08.2022 bis Do 11.08.2022 — 09:30 bis 18:00 Uhr**  
**Fr 12.08.2022 — 09:00 bis 15:00 Uhr**

## Biografiearbeit und Lebensvision

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 Bildungsurlaub weiter der eigenen Spur zu folgen.

Leitung: Bruno Martin

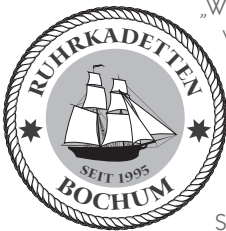
Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 360,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU38

<b>Mo 15.08.2022</b>	— 10:00 bis 17:00 Uhr
<b>Di 16.08.2022 bis Do 18.08.2022</b>	— 09:30 bis 17:00 Uhr
<b>Fr 19.08.2022</b>	— 09:00 bis 16:00 Uhr



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

## RUHRKADETTEN BOCHUM

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

Telefon: Ede Rettemeyer (0234) 59 10 72

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

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

## Resilienz durch Naturverbindung - Wanderungen und Naturmeditationen an Kraftplätzen

In diesen Naturführungen zu speziellen Kraftplätzen mit Meditationen in Witten und Umgebung lassen sich persönliche und berufliche Themen leichter und wirkungsvoller angehen. Mittels Wahrnehmungsübungen und Meditationsanleitung lernt jeder die Qualitäten von Orten wahrzunehmen, selbst Kraftplätze aufzuspüren und dort in stiller Meditation in persönliche Prozesse zu gelangen. Der Fokus liegt auf dem Erlernen dieser Meditationsform als Möglichkeit zum Stressabbau, zur Erholung, Resilienzerhöhung und zur Förderung der Persönlichkeitsentfaltung und -entwicklung. Im Anschluss kann das Erlernte in den Berufsalltag integriert werden.

Dieser Bildungsurlaub wird in Tagesform stattfinden. Der Treffpunkt wird noch bekanntgegeben. Wir werden in Witten, inmitten von Wald und Wiesen, in der malerischen Umgebung des Ruhrtals, unsere Kräfte stärken können.

Leitung: Undine Hossmann

Treffpunkt: Rittergut Haus Heven, Gerlach-von-Heven-Weg 65, 44801 Bochum

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU37

<b>Mo 15.08.2022</b>	— 11:00 bis 17:30 Uhr
<b>Di 16.08.2022 bis Do 18.08.2022</b>	— 09:00 bis 17:30 Uhr
<b>Fr 19.08.2022</b>	— 09:00 bis 14:30 Uhr

**ERGOTHERAPIE**  **NEUROFEEDBACK**



**OLIVER ZIMMERMANN**

0234 61065626

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

Imbuschplatz 11  
(am Nordring)

44787 Bochum



## Regenerative Energiearbeit am Strand von Renesse

*Erfolg durch Selbstanwendung - mit Japanischem Heilströmen*

Erlernen Sie an einem wunderschönen Fleck Erde in Renesse eine einfache Methode zur Ausgeglichenheit, die zur Entlastung von vielen Alltagsbeschwerden und zur Stärkung der Widerstandskraft gegen Stress positiv beiträgt. Die Technik und Kunst des Japanischen Heilströmens erfolgt am bekleideten Körper und wirkt auf körperlicher, geistiger sowie seelischer Ebene, alles mit Freude, Liebe und Humor. Ich freue mich auf Sie.

Leitung: Dagmar Sabine Holl

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

Gebühr in EUR: 390,00

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU43

**Mo 22.08.2022 bis Do 25.08.2022 — 10:00 bis 17:00 Uhr**  
**Fr 26.08.2022 — 10:00 bis 15:00 Uhr**

## Die Kraft der Kräuterbüschel

Sieben bis neunundneunzig Kräuter gehören in einen Kräuterbüschel. Die Pflanzen, die zu dieser Jahreszeit gesammelt werden, haben eine ganz besondere Heilkraft, bei Verletzungen, Infektionskrankheiten, Schwächen, „Frauenkrankheiten“ ...

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 330,00

Dauer: 34 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU39

**Mo 29.08.2022 — 10:00 bis 16:00 Uhr**  
**Di 30.08.2022 bis Do 01.09.2022 — 09:30 bis 16:00 Uhr**  
**Fr 02.09.2022 — 09:30 bis 15:00 Uhr**



Freies  
Bildungs  
werk

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

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

### **Fortbildung in Klangarbeit, Klangmassage, Atem und Stimme im Therapie-, Pflege-, Kinder-, Wellness- und Business-Bereich**

*Klangtherapiefortbildung und Retreat zur Gesundheitsförderung*

In dieser Fortbildung lernen Sie, welche Möglichkeiten es gibt, mit klangtherapeutischen oder anderen für die Klangmassage-Praxis geeigneten Instrumenten zu spielen und sie im Beruf oder privat einzusetzen. Eine große Anzahl von hervorragenden klangtherapeutischen Instrumenten steht in ausreichender Anzahl in der außergewöhnlichen Klanggalerie Allton zur Verfügung.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: 310,00

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 22BU40

**Mi 31.08.2022 — 11:00 bis 17:30 Uhr**

**Do 01.09.2022 — 09:30 bis 17:30 Uhr**

**Fr 02.09.2022 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

### **VEDIC ART - Intuitives Malen im Schloss Schmidheim**

*Basis- und Vertiefungskurs*

Mitten in der Eifel, in der besonderen Atmosphäre von Schloss Schmidheim erleben Sie einen Bildungsurlaub, in dem Sie wieder das Vertrauen in die eigene Intuition finden. Vedic Art kann helfen, das Leben besser zu gestalten und das eigene Potenzial im Berufs- und Privatleben zu entdecken.

Jeder kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und hat so die Möglichkeit, sich in der Natur auf eine spannende innere Reise zu sich selbst zu begeben.

Leitung: Beata Glatthaar

Ort: Schloss Schmidheim, Hubertusstr. 6, 53949 Schmidheim

Gebühr in EUR: 520,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU21

**B: Mo 05.09.2022 bis Fr 09.09.2022 — 09:00 bis 17:00 Uhr**

## Die Schönheit im Alltäglichen - von der Figur zum Comictagebuch

Die eigene Kreativität trainieren und Spaß haben beim Erfinden eigener Charaktere? Eine Figur aus Kritzeln, Obst, Tetrapaks entstehen zu lassen?

Ich zeige Dir Möglichkeiten, auf schnelle Art zu Ideen zu kommen, die Schönheit oder den Witz im Alltäglichen zu finden und das „Banale“ zu Geschichten zu machen.

Dieser Bildungsurlaub will Die helfen, auf kreative Art Deine Gedanken und Gefühle ausdrücken. Du kannst Dich damit von Deiner Arbeit erholen oder Ärgernisse in lustige gezeichnete Szenen umwandeln.

Kreativität kann uns helfen bei strategischen Überlegungen im Beruf oder beim Lösen von beruflichen und/oder privaten Problemen.

Leitung: Wibke Brandes

Ort: Atelierhaus der Gruppe Elf, Velsstrasse 19, 44803 Bochum

Gebühr in EUR: 460,00

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU35

**Mo 05.09.2022** — 10:00 bis 16:00 Uhr  
**Di 06.09.2022 bis Fr 09.09.2022** — 09:30 bis 16:00 Uhr

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

Sanftes, regeneratives Yoga wirkt ausgleichend, entspannend, erholend und pflegend. Wir können damit für eine anmutige, aufrechte Haltung, einen gesunden Körper und für einen ruhigen, achtsamen Geist sorgen.

Sie erleben die Vielfalt positiver Auswirkungen auf Gesundheit und Psyche.

Leitung: Christine Gott

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

Gebühr in EUR: 360,00

Dauer: 38 Kursstunden

Kursnummer: 22BU10

**B: Mo 05.09.2022** — 10:00 bis 16:00 Uhr  
**Di 06.09.2022 bis Do 08.09.2022** — 09:00 bis 16:00 Uhr  
**Fr 09.09.2022** — 09:00 bis 15:00 Uhr

## Bäume an Orten der Kraft

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

Leitung: Guntram Stoehr

Treffpunkt: Eingang zum Bergpark Kassel, Mulangstrasse 23, 34131 Kassel

Gebühr in EUR: 280,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 22BU45

**Mo 12.09.2022 bis Mi 14.09.2022 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

## Potenziale entdecken - und (die uralte Kunst der) Astrologie kennenlernen

In diesem Bildungsurlaub sind Sie eingeladen, persönliche Potenziale und Ressourcen auf neue Weise zu entdecken. Wir arbeiten mit den Landkarten der Seele und den persönlichen Geburtshoroskopen. Schrittweise lernen Sie die Bedeutung der archetypischen Bilder kennen und entdecken die Planeten als inneres Team.

Die Arbeit mit den Bildern der Astrologie basiert auf Elementen der systemischen und lösungsorientierten Therapie. Ansätze aus den Kommunikationstheorien und dem Coaching sowie einfache Körperübungen ergänzen das Angebot und sorgen für einen abwechslungsreichen und praxisnahen Unterricht.

Leitung: Monika Heer

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

Gebühr in EUR: 370,00

Dauer: 37 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU42

**Mo 12.09.2022 — 10.00 bis 16:30 Uhr**

**Di 13.09.2022 bis Do 15.09.2022 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**Fr 16.09.2022 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

## Waldbaden im Dreiländereck - Yoga, Meditation und achtsames Wandern

Mit einfachen Körperübungen und Meditationen am Morgen und Abend werden Sie bei sich ankommen und Ruhe finden. Das langsame Gehen im Wald öffnet Sie für den Augenblick und gibt Ihnen die Möglichkeit, aus der Natur Kraft zu tanken.

Ziel des Seminars ist es, die körperlichen und psychischen Widerstandskräfte zu erhöhen.

Leitung: Norbert Mohr, Monika Vonau

Ort: Neumühle Saar, Neumühle 2, 66693 Mettlach-Tünsdorf

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU70

**Mo 19.09.2022 bis Do 22.09.2022 — 07:15 bis 20:30 Uhr**

**Fr 23.09.2022 — 07:15 bis 15:00 Uhr**

## Stärke Dich. Kläre Dich. Zeige Dich. „Leinen los“ auf Ameland - Leichter in Beziehungen - für ein erfolgreiches Berufs- und Privatleben

In diesem Bildungsurlaub auf der Insel Ameland üben wir, wie wir leichter und besser in Beziehung treten können.

In diesem Seminar begegnen wir Lampenfieber und Stolper- wie auch Grundsteinen der Beziehungspflege und probieren Abläufe, um Kontakte zu leben. Wir wenden die gewonnenen Erkenntnisse für typische Situationen im Berufs- und Privatleben an, damit Sie nach Seminarende mit Spaß und Expertise das gewonnene Wissen testen können.

Methodisch kombinieren wir Business-, Systemisches- und NLP-Coaching mit Verfahren der Theaterarbeit, um besser, gesünder und erfüllender arbeiten und leben zu können.

Leitung: Jens Steinhagen

Ort: Fletcher Resort Hotel „Amelander Kaap“, Oosterhienweg 1, 9161 CZ Hollum/Ameland (NL)

Gebühr in EUR: 540,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU02

**Mo 19.09.2022 bis Do 22.09.2022 — 09:00 bis 16:30 Uhr**

**Fr 23.09.2022 — 09:00 bis 15:00 Uhr**

## Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln

Warum musste mir das passieren? Warum geschieht mir immer wieder das Gleiche? In diesem Bildungsurlaub lernen wir Methoden eines angemessenen Umgangs mit unseren Schattenthemen, wodurch es uns gelingen kann, diese Themen zu lösen und die problematischen Lebensmuster zu verwandeln.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 360,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU59

**Mo 19.09.2022** — 10:00 bis 17:00 Uhr

**Di 20.09.2022 bis Do 22.09.2022** — 09:30 bis 17:00 Uhr

**Fr 23.09.2022** — 09:00 bis 16:00 Uhr

## Stressprävention an der Ostsee - Bildungsurlaub für Frauen

In diesem Seminar geht es darum, die Zusammenhänge zwischen Berufs- und Alltagsleben, dem weiblichen System und Stress zu erkennen. Ziel ist eine gesteigerte Lebensfreude, Entspannung, die Fähigkeit konstruktiv mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen und im Einklang zu sein mit dem eigenen Körper.

Die Workshops sind explizit für die spezifischen Belange einer Frau in ihrer Ganzheit angelegt. Direkt an der Ostseeküste im schönen Landhaus Ostseeblick werden Sie Ihre Lebensfreude wieder entdecken und Ihre Lebensenergie stärken.

Leitung: Katrin Langholf

Ort: Landhaus Ostseeblick, Pottloch 3, 24395 Kronsgaard

Gebühr in EUR: 395,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU12

**B: Mo 19.09.2022** — 11:00 bis 17:30 Uhr

**Di 20.09.2022 bis Do 22.09.2022** — 09:30 bis 17:30 Uhr

**Fr 23.09.2022** — 09:30 bis 15:00 Uhr

## Stille und Schönheit - Meditation und Malen als Weg zur Gesundheitsvorsorge

Wir wollen in diesem Seminar das Leichte, das unserem Wesen nach Natürliches und Gesundes entdecken, stärken und zum Ausdruck bringen. Dieses Retreat ist eine Einladung, sich still und bewusst auf die eigenen gegenwärtigen Erfahrungen in der Meditation einzulassen und einen spontanen künstlerischen Ausdruck zuzulassen.

Leitung: Thomas Steudel

Ort: Seminarhof Plockhorst, Im Deilen 4, 31234 Edemissen

Gebühr in EUR: je 475,00

Dauer: je 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU41

**A: Mo 19.09.2022** — **14:30 bis 19:00 Uhr**  
**Di 20.09.2022 bis Do 22.09.2022** — **09:30 bis 21:00 Uhr**  
**Fr 23.09.2022** — **09:30 bis 12:30 Uhr**  
**B: Mo 12.06.2023 bis Fr 16.06.2023** — **09:30 bis 16:30 Uhr**

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

Mitten im Weltnaturerbe Wattenmeer auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog ist der ideale Ort für ein Training zur Stressbewältigung, Achtsamkeit und Burnout-Prophylaxe. Wir lernen Bewegungs- und Atemübungen aus der Salutogenese kennen und praktizieren verschiedene Meditationstechniken. An Europas breitem Sandstrand kannst Du die Seele weiten und Kraft tanken. Ein idealer Ort für Entspannung, für Begegnung und Inspiration. Hier fällt es leicht, zu innerer Ausgeglichenheit zurückzufinden.

Leitung: Christine Blanke

Ort: Seminarhaus Springfield, Melle Grietjespad 17,

9166 LT Schiermonnikoog, NL

Gebühr in EUR: 430,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU17

**D: Mo 19.09.2022** — **17:00 bis 21:00 Uhr**  
**Di 20.09.2022 bis Fr 23.09.2022** — **08:00 bis 20:30 Uhr**

### **Resilienz-Fähigkeit und Stressbewältigung für Berufstätige durch Yoga und Achtsamkeitspraxis**

In diesem Bildungsurlaub werden den Teilnehmenden alltagstaugliche Achtsamkeits-Methoden vorgestellt, um Stress besser zu bewältigen und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen. In Theorie und Praxis erfahren Sie, wie Yoga, Atemübungen, Meditation und Entspannung ihre ausgleichende Wirkung im Alltag entfalten kann und dabei Lebensqualität und Gesundheit stärkt. Durch die Erfahrungsmöglichkeit mit den vielseitigen Methoden hat jeder Teilnehmende die Möglichkeit individuelle Lösungen zur Stressbewältigung für sich herauszufinden.

Leitung: Angelika Janka

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

Gebühr in EUR: 240,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 22BU26

**B: Mi 21.09.2022 bis Fr 23.09.2022 — 09:00 bis 16:00 Uhr**

### **Leicht und einfach eigene Glaubenssätze ändern mit Qi**

*Quanten Intelligenz - Intensiv-Workshop*

Qi ist die Weiterentwicklung einer von Bruce Lipton entdeckten Methode, wie wir selber unsere Gesundheit kontrollieren und uns dabei auch noch das glücklichste Leben erschaffen können, das wir uns vorstellen können. Wir selbst bestimmen über die Entwicklung unserer Zellen und damit über unser ganzes physisches und psychisches Leben.

Diese neue Methodik ist leicht zu erlernen. Probieren Sie es aus, wie leicht und einfach es sein kann sein Leben selber zu bestimmen!

Leitung: Ingo Rasche

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

Gebühr in EUR: 530,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU44

**Mo 26.09.2022 bis Fr 30.09.2022 — 09:30 bis 16:30 Uhr**



## Stress lass nach Tage

*Wege aus Stress und Erschöpfung*

Das Seminar bietet Ihnen ausreichend Gelegenheit zur Selbstreflexion und zur individuellen Standortbestimmung. Eine ausgewogene Abwechslung von sanften Bewegungseinheiten (Yoga), Impulsvorträgen und Aufenthalten an kraftvollen Orten in der Natur erwartet Sie. Körperliche und geistige Entspannung können in diesem Bildungsurlaub mühelos erlernt und erfahren werden. Die verschiedenen Techniken sind leicht in den Alltag zu integrieren und können individuell von Ihnen vertieft werden.

Leitung: Claudia Geldner

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

Gebühr in EUR: 400,00

Dauer: 33 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU46

**Mo 03.10.2022** — 19:00 bis 22:00 Uhr  
**Di 04.10.2022 bis Do 06.10.2022** — 09:00 bis 21:30 Uhr  
**Fr 07.10.2022** — 08:00 bis 10:30 Uhr

## Ich. Wir. Echt - afrikanischer Tanz im Dreiländereck - neue Impulse für die Berufs- und Alltagsbewältigung

Wenn jegliche Kreativität blockiert ist und ihr (beruflicher) Alltag geprägt ist von ermüdender Routine oder Leistungsdruck an der Belastungsgrenze, wird es Zeit, genauer hinzuschauen! Wie gelingt es, den ureigenen Rhythmus wiederzufinden, im Takt und gleichermaßen intakt zu bleiben?

In diesem Seminar erleben Sie, wie verloren geglaubte Lebensfreude zurückkehrt und Entspannung spürbar wird. Das Motto des Kurses: Vom starken Ich zum verbundenen Wir!

Leitung: Birgit Hausdörfer, Hannes Hausdörfer

Ort: Neumühle Saar, Neumühle 2, 66693 Mettlach-Tünsdorf

Gebühr in EUR: 420,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU71

**Mo 10.10.2022 bis Do 13.10.2022** — 09:30 bis 16:30 Uhr  
**Fr 14.10.2022** — 09:30 bis 15:00 Uhr

### **Yoga im Grünen - Quelle innerer Kraft und Ruhe - Stressreduktion im Berufsalltag**

In einer schönen Umgebung, weit vom Lärm einer Stadt, können Sie erlernen, auf andere Weise mit beruflichen und persönlichen Belastungen umzugehen. Lassen Sie sich darauf ein, um wieder gelassener, gestärkter und mit neuer Lebensenergie in Ihr privates und berufliches Leben zu starten.

Leitung: Christina Gott

Ort: Einbecker Sonnenberg, Am Brockenblick 2, 37574 Einbeck

Gebühr in EUR: 390,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU50

**Mo 17.10.2022 bis Do 20.10.2022 — 09:00 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 21.10.2022 — 09:00 bis 15:00 Uhr**

### **Dem Lebendigen lauschen - Wege zu Entspannung, Präsenz und Kreativität**

Im Dialog zwischen Bewegung, Berührung, Tanz und bildnerischer Gestaltung entdecken wir Kreativität als Ressource im Umgang mit belastenden Situationen und das Embodiment, welches uns Freude an der Bewegung, innerer Beweglichkeit und Flexibilität schenkt. Wir arbeiten an Burnoutprophylaxe, an unserem Wohlbefinden und stärken unser Selbstbewusstsein. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und neue Energie getankt.

Leitung: Cornelia Budde

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

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU48

**Mo 17.10.2022 bis Do 20.10.2022 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 21.10.2022 — 09:30 bis 15:00 Uhr**



Freies  
Bildungs  
werk

*Zum Verschenken schön*

**Geschenk-Gutscheine**

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

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

## Resilienz und Gesundheit fördern - Belastungen mit Gelassenheit meistern am Strand von Renesse

Der Bildungsurlaub soll dazu beitragen, die Grundlagen für unser Wohlbefinden: Sicherheits- und Selbstwirksamkeitserleben sowie angemessene Selbstfürsorge wiederherzustellen bzw. zu stärken.

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 wie beruflich.

Leitung: Angelika Feld

Ort: Hotel De Zeeuwse Stroom, Duinwekken 5,  
4325 GL Renesse, NL

Gebühr in EUR: 460,00

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU53

**Mo 24.10.2022 bis Do 27.10.2022** — **09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 28.10.2022** — **09:30 bis 15:00 Uhr**

## Herbstkräuter - Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

Wir sammeln unsere Kräuter an den schönsten Ausflugszielen des Ruhrgebietes. Daraus zaubern wir ein Kräutermenü. Auch Heilkräuter werden kennengelernt. Geeignet für alle Kräuter-Interessierte, für Erzieher, Lehrer, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Köche, Hauswirtschaftler, Gärtner und alle, die ihr Kräuterwissen weitergeben möchten, für Anfänger und Fortgeschrittene.

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 330,00

Dauer: 34 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU49

**Mo 24.10.2022** — **10:00 bis 16:00 Uhr**  
**Di 25.10.2022 bis Do 27.10.2022** — **09:30 bis 16:00 Uhr**  
**Fr 28.10.2022** — **09:30 bis 15:00 Uhr**

### **Experimente auf Papier - den inneren Kritiker überlisten**

Mit Farben und Formen spielen, Linien spazieren führen, Flächen erkunden, Chaos und Ordnung schaffen, Experimentieren mit Material, Werkzeug und Objekten, die Schönheit finden im Detail oder in alltäglichen Gegenständen ...

Kreativität kann uns helfen bei strategischen Überlegungen im Beruf oder beim Lösen von beruflichen und/oder privaten Problemen. Hier darf Farbe bekannt werden - expressiv oder still, satt oder lasierend, abstrakt oder konkret. Entdecke neue Möglichkeiten zur Bildfindung und lass Dich überraschen!

Leitung: Wibke Brandes

Ort: Atelierhaus der Gruppe Elf, Velsstrasse 19, 44803 Bochum

Gebühr in EUR: 290,00

Dauer: 21 Kursstunde, 3 Tage

Kursnummer: 22BU51

**Mi 26.10.2022** — **10:00 bis 16:00 Uhr**

**Do 27.10.2022 bis Fr 28.10.2022** — **09:30 bis 16:00 Uhr**

### **VEDIC ART - Intuitives Malen im Kloster Steinfeld**

*Basis- und Vertiefungskurs*

Ein Bildungsurlaub, in dem Sie wieder das Vertrauen in die eigene Intuition finden. Vedic Art kann helfen, das Leben besser zu gestalten und das eigene Potenzial im Berufs- und Privatleben zu entdecken.

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: 495,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU08

**D: Mo 07.11.2022 bis Fr 11.11.2022** — **09:00 bis 17:00 Uhr**

## Achtsam Fotografieren auf Spiekeroog - die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen

*Achtsame Fotografie als Quelle für Kreativität, emotionale Ausgeglichenheit sowie zur Stressbewältigung im beruflichen Alltag*

In einer Zeit, in der wir umgeben sind von fotografischen Bildern, ist es um so wichtiger zu verstehen, wie Bilder entstehen und wie wir unsere persönlichen Vorstellungsbilder in fotografisch sichtbare Bilder übertragen können. Der Prozess des achtsamen Fotografierens hilft uns dabei, uns intensiv auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren und uns mit der Welt zu verbinden. Das Experiment steht dabei im Fokus der Bildentstehung, wir nutzen die Fotografie bewusst um eigene Gedanken und Gefühle im Moment des Betrachtens einzufangen und sichtbar zu machen.

Leitung: Tania Reinicke

Ort: Haus Sturmeck, Westend 22, 26474 Spiekeroog

Gebühr in EUR: je 495,00

Dauer: je 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU60

**A: Mo 07.11.2022 bis Do 10.11.2022 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 11.11.2022 — 09:30 bis 12:00 Uhr**  
**B: Mo 13.03.2023 bis Di 16.05.2023 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 17.03.2023 — 09:30 bis 12:00 Uhr**

## Gemeinsam geht es besser - Kommunikation, die Freude macht und Brücken baut

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie einen Weg der Verständigung kennen, der Sie und Ihre Beziehungen stärkt - Sie werden zum Beziehungskünstler. Selbst verhakete Situationen lernen Sie zu entflechten, und finden dabei einen für beide Seiten stimmigen Weg, mit Kollegen ebenso wie mit Freunden und Familie. In 5 Tagen haben wir genug Zeit, um soziale Fähigkeiten und Toleranz zu entwickeln.

Leitung: Beate Meuth

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

Gebühr in EUR: 360,00

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU55

**Mo 07.11.2022 — 10:00 bis 16:30 Uhr**  
**Di 08.11.2022 bis Do 10.11.2022 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 11.11.2022 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

### **Gegenstandsfreie Malerei - ein Weg Prozesse bewusster zu erleben**

Wir durchlaufen gemeinsam einen dynamischen Malprozess. Er beginnt mit dem Erkunden der Farbe als Material und führt zu dem Entscheidungsmoment für ein individuelles Mal-Motiv. Nach dem „Zauber“ des Anfangs ist die Bearbeitung gefragt. Die praktischen Übungen für Skizzen und ein Bild auf Leinwand geben Anregungen an die Hand aus dem Farberleben und Farbengeschehen ein Bild entstehen zu lassen. Ziel der Annäherung an abstrakte oder gegenstandsfreie Malerei ist es, ein Bewusstsein für den Prozess der Entwicklung, Veränderung und Umwandlung zu gewinnen.

Leitung: Doris Brück

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

Gebühr in EUR: 310,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 22BU03

**Mi 09.11.2022 bis Fr 11.11.2022 — 09:30 bis 16:30 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. Dabei werden wir nachvollziehbar erleben können, wie je nach Situation entweder eine der beiden Methoden oder auch eine Kombination beider am fruchtbarsten ist. Durch die praktische Arbeit mit diesen Ansätzen lernen wir, sie jeweils individuell anzuwenden.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU20

**E: Mo 14.11.2022 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

**Di 15.11.2022 bis Do 17.11.2022 — 09:30 bis 17:00 Uhr**

**Fr 18.11.2022 — 09:30 bis 16:00 Uhr**

## **Auf zu neuen Ufern - ZUKUNFTSWERKSTATT auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog**

*Mentales Training und Tools zur Persönlichkeitsentwicklung für eine klare Zukunftsausrichtung*

In unserem Bildungsurlaub auf der Nordsee-Insel Schiermonnikoog, inmitten von Weite und Ruhe, umgeben von Meer, Wind, Wald und Dünen, findest Du die ideale Umgebung, um die Weichen neu zu stellen. Hier kannst Du Gewohnheiten und Umstände hinterfragen, um wieder voller Energie und Selbstvertrauen in eine Zukunft zu starten, die Deiner Lebens-Vision entspricht.

Leitung: Christine Blanke, Katharina Wendt

Ort: Seminarhaus Springfield, Melle Grietjespad 17, 9166 LT Schiermonnikoog, NL

Gebühr in EUR: 445,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU54

**Mo 14.11.2022** — **17:00 bis 21:00 Uhr**

**Di 15.11.2022 bis Fr 18.11.2022** — **08:15 bis 21:00 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.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: 310,00

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 22BU52

**Mi 16.11.2022 bis Fr 18.11.2022** — **09:30 bis 15:30 Uhr**

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

Anderen Menschen das eigene Empfinden mitteilen, sagen, was Sie möchten oder brauchen, ohne dabei verletzend zu kritisieren - ein geeignetes Mittel dafür ist die Gewaltfreie Kommunikation. Sie lernen die Kerntechnik der GfK kennen und trainieren die Anwendung - mit Humor und Leichtigkeit - anhand vieler praktischer und lebensnaher Beispiele.

Leitung: Ulrike Fehling

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

Gebühr in EUR: 280,00

Dauer: 23 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 22BU01

**B: Mo 21.11.2022 bis Di 22.11.2022 — 09:00 bis 16:00 Uhr**  
**Mi 23.11.2022 — 09:00 bis 15:00 Uhr**

### **Die Rolle meines Lebens!**

*Theaterpädagogische Fortbildung*

Ob in Freizeit oder im Beruf, wir spielen viele Rollen. Was wäre, wenn wir uns aussuchen könnten, wer wir heute sind?

Ausgehend von den Prinzipien der AlexanderTechnik und den Schauspieltechniken von S. Meisner und M. Tschechow werden wir uns spielerisch verwandeln. Die Teilnehmenden entwickeln mit der Schauspielerin und Lehrerin für AlexanderTechnik, Irene Schlump, Ideen, die den Arbeitsalltag erfrischen und erhalten Anregungen, die ihre Methoden bereichern.

Eine Woche voller spannender Theatermomente, Innehalten und Applaus.

Leitung: Irene Schlump

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

Gebühr in EUR: 360,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU45

**D: Mo 28.11.2022 bis Fr 02.12.2022 — 09:30 bis 16:30 Uhr**



## 5Rhythmen® Tanz- und Bewegungsmeditation im Sauerland

Mit der 5Rhythmen® Tanzmeditation bekommen wir Werkzeuge an die Hand: Boden unter unseren Füßen zu behalten, für Wurzeln und Flügel, für Balance innen und außen.

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.

Leitung: Christine Riemer

Ort: Landhotel Nordhelle, Zum Koppenkopf 3,

58540 Meinerzhagen-Valbert

Gebühr in EUR: 435,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU24

**B: Mo 28.11.2022** — 11:00 bis 17:30 Uhr  
**Di 29.11.2022 bis Do 01.12.2022** — 09:30 bis 17:30 Uhr  
**Fr 02.12.2022** — 09:30 bis 14:30 Uhr

## Bewusstseinsentwicklung und Meditation

In diesem Bildungsurlaub befassen wir uns intensiv mit Fragen unserer persönlichen Weiterentwicklung. Nach dem Resonanzprinzip hängt unser individuelles Schicksal weitgehend davon ab, aus welchem Bewusstseinszustand heraus wir denken, fühlen und handeln. Mit etwas Übung können wir da viel zum Positiven hin verändern. Im Bildungsurlaub besprechen wir nicht nur, welche Übungen und Meditationen uns bei den anstehenden Schritten helfen können. Es gibt für die Teilnehmenden auch genügend Raum, die Übungen und Meditationen durchzuführen.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 360,00

Dauer: je 34 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU02

**A: Mo 05.12.2022** — 10:00 bis 16:30 Uhr  
**Di 06.12.2022 bis Do 08.12.2022** — 09:30 bis 16:30 Uhr  
**Fr 09.12.2022** — 09:30 bis 15:00 Uhr  
**B: Mo 08.05.2023** — 10:00 bis 16:30 Uhr  
**Di 09.05.2023 bis Do 11.05.2023** — 09:30 bis 16:30 Uhr  
**Fr 12.05.2023** — 09:30 bis 15:00 Uhr

### **Die Stille annehmen - Atem, Haltung, Stimme und Gedanken schulen im Kloster Steinfeld**

Um Körper und Geist in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen, arbeiten wir an den 5 Säulen der Gesunderhaltung (Atmung, Haltung, Gedanken, Ernährung, Bewegung). Sie haben die Gelegenheit, Ihre eigenen Stressmuster zu erkennen, diese mit Hilfe von passiven und aktiven Übungen zu verändern und zu ersetzen.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: 345,00

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 22BU57

**Mo 05.12.2022 — 11:00 bis 16:30 Uhr**

**Di 06.12.2022 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**Mi 07.12.2022 — 09:30 bis 15:30 Uhr**

### **Pflanzenmärchen und das alte Wissen**

*Heilrezepte und Kräuterwissen entdecken*

Früher erzählten die alten Großmütter den Enkelkindern Märchen und Geschichten. So transportierten sie Informationen und Wissen, welches auch die Enkelkinder an ihre Kinder weitergaben. In diesen drei Tagen werden wir diesem Wissen auf die Spur gehen. Wir werden Wildkräuter erkennen lernen, alte Rezepte ausprobieren, Salben, Tinkturen und Heilöle herstellen. Wir erleben einen gemütlichen Märchen-Nachmittag bei Kerzenschein mit selbstgemachten Kräutersnacks und vielen alten Gedichten und Liedern.

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 240,00

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 22BU56

**Mi 07.12.2022 bis Fr 09.12.2022 — 09:30 bis 16:00 Uhr**

## Gelassenheit im Umgang mit „herausfordernden“ Menschen - Gestaltungsmöglichkeiten mit Methoden der Psychosynthese

In diesem Seminar entdecken Sie mit lebendigen Methoden der Psychosynthese ungelebte Potenziale, die Ihr Leben bereichern und die Begegnung und Kommunikation mit „komplizierten“ Menschen stressfreier und leichter werden lassen.

Leitung: Andrea Budde

Ort: Schloss Bad Zwesten, Schlossweg 2-4, 34596 Bad Zwesten

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 34 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU01

**Mo 12.12.2022 bis Do 15.12.2022 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 16.12.2022 — 09:30 bis 14:00 Uhr**

## 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. Dazu gehört auch eine aufrechte Haltung und ein gesundes Gefühl, um im Arbeitsalltag leistungsfähig zu sein. Mit Yoga finden Sie ganz pragmatisch und alltagstauglich individuelle Lösungen für Ihre Rückenschmerzen.

Leitung: Christine Gott, Claudia Geldner

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

Gebühr in EUR: 360,00

Dauer: 37 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU25

**B: Mo 12.12.2022 — 10:00 bis 16:30 Uhr**  
**Di 13.12.2022 bis Do 15.12.2022 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 16.12.2022 — 09:00 bis 14:30 Uhr**

### **Rücken, Hals und Nacken - Yoga- Präventionsübungen an der Ostsee**

In diesem Bildungsurlaub an der Ostsee möchte ich Ihnen mit Hilfe von Yoga vermitteln, wie Sie selbst für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken oder Nacken sorgen können, für eine aufrechte Haltung und ein gesundes Gefühl, um im Arbeitsalltag leistungsfähig zu sein. Mit Yoga finden Sie ganz pragmatisch und alltagstauglich individuelle Lösungen für Ihre Schmerzen.

Leitung: Christine Gott

Ort: Landhaus Ostseeblick, Pottloch 3, 24395 Kronsgaard

Gebühr in EUR: 395,00

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU06

**Mo 06.02.2023 bis Do 09.02.2023 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**Fr 10.02.2023 — 09:30 bis 13:00 Uhr**

### **Quanten Intelligenz an der Ostsee - Leicht und einfach eigene Glaubenssätze ändern mit Qi**

Qi ist die Weiterentwicklung einer von Bruce Lipton entdeckten Methode, wie wir selber unsere Gesundheit kontrollieren und uns dabei auch noch das glücklichste Leben erschaffen können, das wir uns vorstellen können. Wir selbst bestimmen über die Entwicklung unserer Zellen und damit über unser ganzes physisches und psychisches Leben.

Diese neue Methodik ist leicht zu erlernen. Probieren Sie es aus, wie leicht und einfach es sein kann sein Leben selber zu bestimmen!

Leitung: Ingo Rasche

Ort: Landhaus Ostseeblick, Pottloch 3, 24395 Kronsgaard

Gebühr in EUR: 530,00

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU07

**Mo 13.02.2023 bis Do 16.02.2023 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**Fr 17.02.2023 — 09:30 bis 13:00 Uhr**

## Yoga oder Qi-Gong oder ... finde auf Spiekeroog heraus, was Dir gut tut

Sanftes, regeneratives Yoga, ausgleichendes Qi-Gong, Gehmeditationen am Strand und weitere Methoden helfen Dir herauszufinden, mit welcher dieser Methoden Du Dich am besten regenerieren kannst. Finde heraus, welche dieser Methoden Dich im Alltag stärkt, entschleunigt und entspannt. In einer kleinen Gruppe hast Du die Möglichkeit, Dich zu erholen und die wunderschöne Landschaft der ostfriesischen Insel Spiekeroog zu genießen. Hier kannst Du Deine Energiereserven wieder aufladen und gestärkt in Deinen Alltag zurückkehren.

Leitung: Christine Gott

Ort: Haus Sturmeck, Westend 22, 26474 Spiekeroog

Gebühr in EUR: 395,00

Dauer: 38 Kursstunden

Kursnummer: 23BU08

**Mo 06.03.2023 bis Fr 10.03.2023 — 09:00 bis 16:00 Uhr**

## Aus Baum und Knospen eine Apotheke herstellen und alles zum Mythos Baum

Die Dozentin Claudia Backenecker möchte Sie gerne zum Zuhören, Lernen, Riechen und Schmecken sowie zum Nachdenken und Ausprobieren anregen. Entdecken Sie Ihre Liebe zu den Bäumen und erweitern Sie in diesen Kräutertagen Ihre persönliche Apotheke.

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 240,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 23BU11

**Mo 06.03.2023 bis Mi 08.03.2023 — 09:30 bis 16:30 Uhr**



erleben  
verstehen  
gestalten

Das neue Programmheft  
erscheint am  
9. August 2022

Infos:  
0234 910-1555  
[www.vhs-bochum.de](http://www.vhs-bochum.de)

vhs Bochum  
zertifiziert | modern | nah

### **VEDIC ART - Intuitives Malen im Kloster Steinfeld**

*Basis- und Vertiefungskurs*

Ein Bildungsurlaub, in dem Sie wieder das Vertrauen in die eigene Intuition finden. Vedic Art kann helfen, das Leben besser zu gestalten und das eigene Potenzial im Berufs- und Privatleben zu entdecken.

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: 495,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU03

**A: Mo 13.03.2023 bis Fr 17.03.2023 — 09:00 bis 17:00 Uhr**

### **Resilienz durch Naturverbindung - Wanderungen und Naturmeditationen auf Spiekeroog**

In diesen Naturführungen zu speziellen Kraftplätzen mit Meditationen auf der Nordseeinsel Spiekeroog lassen sich persönliche und berufliche Themen leichter und wirkungsvoller angehen. Mittels Wahrnehmungsübungen und Meditationsanleitung lernt jeder die Qualitäten von Orten wahrzunehmen, selbst Kraftplätze aufzuspüren und dort in stiller Meditation in persönliche Prozesse zu gelangen. Der Fokus liegt auf dem Erlernen dieser Meditationsform als Möglichkeit zum Stressabbau, zur Erholung, Resilienzsteigerung und zur Förderung der Persönlichkeitsentfaltung und -entwicklung. Im Anschluss kann das Erlernte in den Berufsalltag integriert werden.

Leitung: Undine Hossmann

Ort: Haus Sturmeck, Westend 22, 26474 Spiekeroog

Gebühr in EUR: 395,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU09

**Mo 13.03.2023 bis Fr 17.03.2023 — 09:30 bis 17:30 Uhr**

## **Achtsamkeit und Stille im Sauerland - Stress bewältigen mit Achtsamkeit**

Wenn Sie Stress im Alltag und Berufsleben reduzieren und achtsamer mit sich und Ihren Ressourcen umgehen möchten, dann ist dieser Bildungsurlaub genau der richtige für Sie.

Hier lernen Sie Burnout-Situationen vorzubeugen, Achtsamkeit am Arbeitsplatz und eine eigene Achtsamkeitspraxis im Alltag zu leben. Wir arbeiten mit der Methode MBSR nach Prof. Jon Kabat-Zinn, Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Ein wirksames Programm, um Ihre Ziele zu erreichen und das Prinzip Achtsamkeit als Haltung und Methode zu erlernen bzw. zu vertiefen.

Leitung: Wilfried Ranft

Ort: Schloss Bad Zwesten, Schlossweg 2-4, 34596 Bad Zwesten

Gebühr in EUR: 440,00

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU13

**A: Mo 20.03.2023 bis Do 23.03.2023 — 09:00 bis 17:45 Uhr**  
**Fr 24.03.2023 — 09:00 bis 14:30 Uhr**

## **Stressprävention auf Spiekeroog - Bildungsurlaub für Frauen**

In diesem Seminar geht es darum, die Zusammenhänge zwischen Berufs- und Alltagsleben, dem weiblichen System und Stress zu erkennen. Ziel ist eine gesteigerte Lebensfreude, Entspannung, die Fähigkeit konstruktiv mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen und im Einklang zu sein mit dem eigenen Körper. Die Workshops sind explizit für die spezifischen Belange einer Frau in ihrer Ganzheit angelegt. Auf der Nordseeinsel Spiekeroog werden Sie Ihre Lebensfreude wieder entdecken und Ihre Lebensenergie stärken.

Leitung: Katrin Langholf

Ort: Haus Sturmeck, Westend 22, 26474 Spiekeroog

Gebühr in EUR: 395,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU10

**Mo 20.03.2023 bis Do 23.03.2023 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 24.03.2023 — 09:30 bis 13:00 Uhr**

### Ein Training in Körpersprache am Strand von Renesse

*Souverän auftreten, entspannter wirken, leichter kommunizieren ...*

*... mit genügend Abstand, bei frischer Luft und in Bewegung*

Einen Raum betreten und für sich einnehmen. Ein Bewerbungsgespräch führen und überzeugen. Die eigene Ausstrahlung stärken und authentisch wirken.

Mithilfe von vielen Übungen werden Sie in dieser Woche Ihre Stärken besser kennenlernen, und diese mit Leichtigkeit einsetzen für mehr Souveränität in Beruf und Alltag. Ein Training in Körpersprache. Viele Übungseinheiten werden wir draußen am Strand, an der frischen Luft machen und können so ganz wunderbar die Bildungszeit und Urlaub miteinander verbinden.

Leitung: Martina Mann

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

Gebühr in EUR: 430,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU17

**A: Mo 20.03.2023 bis Do 23.03.2023 — 09:30 bis 18:00 Uhr**  
**Fr 24.03.2023 — 09:00 bis 15:00 Uhr**

### Erfolgreich mit Konflikten umgehen

Fast jeder Mensch hat innere und/oder äußere Konflikte. Die Frage ist, wie wir mit ihnen umgehen. Finden wir Wege, lustvoll mit unseren Konflikten umzugehen? Die Gestalttherapie hat zu diesem Thema einiges zu bieten und auch Elemente aus dem Psychodrama fließen in unsere gemeinsame Arbeit ein. Dabei erfahren wir, 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: 360,00

Dauer: 34 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU14

**Mo 20.03.2023 — 10:00 bis 16:30 Uhr**  
**Di 21.03.2023 bis Do 23.03.2023 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 24.03.2023 — 09:30 bis 15:00 Uhr**



## Ich. Wir. Echt - Neue Impulse für die Berufs- und Alltagsbewältigung auf der Insel Spiekeroog

*Mit afrikanischen Tanz die Lebensfreude wiederfinden*

Wenn jegliche Kreativität blockiert ist und ihr (beruflicher) Alltag geprägt ist von ermüdender Routine oder Leistungsdruck an der Belastungsgrenze, wird es Zeit, genauer hinzuschauen! Wie gelingt es, den ureigenen Rhythmus wiederzufinden, im Takt und gleichermaßen intakt zu bleiben?

In diesem Seminar erleben Sie, wie verloren geglaubte Lebensfreude zurückkehrt und Entspannung spürbar wird. Die befreienden Strukturen des afrikanischen Tanzes, die ursprünglichen, organischen und ganz natürlichen Bewegungen dieser Tanzform, eignen sich hervorragend, um Lebensfreude fließen zu lassen. Die im Tanz geweckten Energien werden mit den entspannenden Techniken des Yoga bewusst gemacht und kanalisiert. Das Motto des Kurses: Vom starken Ich zum verbundenen Wir!

Leitung: Birgit Hausdörfer, Hannes Hausdörfer

Ort: Haus Sturmeck, Westend 22, 26474 Spiekeroog

Gebühr in EUR: 420,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU04

**Mo 20.03.2023 bis Do 23.03.2023 — 15:30 bis 21:30 Uhr**  
**Di 21.03.2023 bis Do 23.03.2023 — 07:30 bis 21:30 Uhr**  
**Fr 24.03.2023 — 07:30 bis 12:30 Uhr**

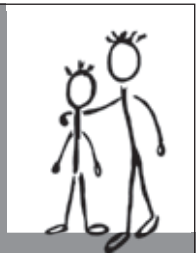
### Kinder suchen Pflegeeltern

Neue Aufgaben für erfahrene Familienmenschen!

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

0234/601 402 500

info@sh-bochum.de  
www.sh-bochum.de



### Schnelle Hilfe

Verein für Sozialarbeit und Jugendhilfe  
Glockengarten 70 - 44803 Bochum

## Stressprävention an der Ostsee - Vertiefungsseminar für Frauen

In diesem Seminar geht es darum, die Zusammenhänge zwischen Berufs- und Alltagsleben, dem weiblichen System und Stress zu erkennen. Ziel ist eine gesteigerte Lebensfreude, Entspannung, die Fähigkeit konstruktiv mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen und im Einklang zu sein mit dem eigenen Körper.

Die Workshops sind explizit für die spezifischen Belange einer Frau in ihrer Ganzheit angelegt. Direkt an der Ostseeküste im schönen Landhaus Ostseeblick werden Sie Ihre Lebensfreude wieder entdecken und Ihre Lebensenergie stärken.

Leitung: Katrin Langholf

Ort: Landhaus Ostseeblick, Pottloch 3, 24395 Kronsgaard

Gebühr in EUR: 395,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU15

<b>Mo 27.03.2023</b>	— 11:00 bis 17:30 Uhr
<b>Di 28.03.2023 bis Do 30.03.2023</b>	— 09:30 bis 17:30 Uhr
<b>Fr 31.03.2023</b>	— 09:30 bis 15:00 Uhr

Ganzheitliche Wohn- und Geschäftsberatungen



**Reiner Padligur**

Alte Str. 37 b, 58452 Witten

Tel.: 02302/31324

Fax: 02302/ 932788

e-Mail: info@reiner-padligur.de

www.reiner-padligur.de

**Feng Shui**  
**Erdstrahlen**  
**Elektrosmog**  
**Geomantie**

**Untersuchungen, Beratungen, Seminare**

Kompetenz durch umfassende Ausbildungen und eine über 34jährige Praxis in Beratungen und Untersuchungen.

Aktuelle Angebote im Freien Bildungswerk:

10.09.2022 - Kraftorte und heilige Plätze in Haltern  
Exkursion Die geomantische Kraft der Hohen Mark

26.10.2022 - Einflussfaktor Erdstrahlen  
Vortrag Die Bedeutung der Erdstrahlen in unserem Leben

09.11.2022 - Labyrinth als Wege zur Mitte  
Vortrag Anwendung und Mystik der Labyrinth

**Bitte kostenlose Informationen anfordern.**

# 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](http://WWW.FLOTTEKAROTTE.DE)

### **Rücken - Yoga-Präventionsübungen für den Alltag – online**

*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. Dazu gehört auch eine aufrechte Haltung und ein gesundes Gefühl, um im Arbeitsalltag leistungsfähig zu sein. Mit Yoga finden Sie ganz pragmatisch und alltagstauglich individuelle Lösungen für Ihre Rückenschmerzen.

Leitung: Christine Gott

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: 300,00

Dauer: 30 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU63

**B: Mo 15.08.2022 bis Fr 19.08.2022 — 09:00 bis 14:15 Uhr**

### **Selbstenergiemanagement online - Yoga für Ihren Berufsalltag**

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

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

Leitung: Christina Gott

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: je 300,00

Dauer: je 30 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU61

**C: Mo 26.09.2022 bis Fr 30.09.2022 — 09:00 bis 14:15 Uhr**

**D: Mo 21.11.2022 bis Fr 25.11.2022 — 09:00 bis 14:15 Uhr**

**E: Mo 28.11.2022 bis Fr 02.12.2022 — 09:00 bis 14:15 Uhr**

## VEDIC ART - Intuitives Malen - Intensivkurs online

Ein Bildungsurlaub, in dem Sie wieder das Vertrauen in die eigene Intuition finden. Vedic Art kann helfen, das Leben besser zu gestalten und das eigene Potenzial im Berufs- und Privatleben zu entdecken.

Bei diesem Seminar handelt es sich um ein Web-Seminar Video-Stream via Zoom. Bei Ihnen zu Hause, keine Anreise, kein Stress, eigenes Bett.

Freuen Sie sich auf die neue Erfahrung!

Leitung: Beata Glatthaar

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: 395,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU80

**Mo 28.11.2022 bis Fr 02.12.2022 — 09:00 bis 17:00 Uhr**

## Nach Hause kommen ... zu mir - online

*Kraftquellen im Ungewissen*

In den eigenen vier Wänden nehmen wir uns in dieser Woche die Zeit, in unserem Körper anzukommen.

Mit somatischer Achtsamkeit lauschen wir schlummerndem Körperwissen: Jede Zelle hat etwas zu erzählen. Freie Bewegung, mit und ohne Musik, fördert Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Spielerische Gestaltungsaufgaben und Materialexperimente mit einfachen Mitteln, helfen uns die Erfahrungen am eigenen Leib zu integrieren und bringen unsere (Ko)kreativität in Fluss.

Leitung: Cornelia Budde

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 30 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU62

**B: Mo 12.12.2022 bis Fr 16.12.2022 — 10:00 bis 15:00 Uhr**

## Selbstenergiemanagement online - Yoga für Ihren Berufsalltag

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

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

Leitung: Christina Gott

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: 300,00

Dauer: 30 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU80

**A: Mo 20.03.2023 bis Fr 24.03.2023 — 09:00 bis 14:00 Uhr**

# KLIMA SCHÜTZEN UND ENERGIE SPAREN

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



UMWELTFREUNDLICHE HAUSTECHNIK  
SOLARANLAGEN FÜR STROM UND WÄRME  
REGENWASSERANLAGEN



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

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

# GLS Bank

das macht Sinn



## Das GLS Girokonto

Für deine

nachhaltige Zukunft

Jetzt wechseln: [GLSbank.de](https://www.glsbank.de)

## Fortbildung Coaching

Coaching als die Kunst, andere Menschen in ihren Lebensfragen in hilfreicher Weise zu begleiten und in ihrer Entwicklung zu fördern, ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Der Erfolg eines Coachings hängt davon ab, wie gut der Coach in der Lage ist, differenziert zu erkennen, wo die zu begleitende Person in ihrer Entwicklung steht und was sie jetzt, in diesem Moment, als Unterstützung braucht. In dieser Fortbildung können die Teilnehmenden genau diese Erfahrung zunächst an sich selbst machen.

Diese Fortbildung in der Kunst des Coachings richtet sich an Menschen, die diese Aufgabe schon ergriffen haben oder in näherer Zukunft ergreifen wollen und bereit sind, sich auf einen intensiven Prozess in der Entfaltung ihrer Fähigkeiten einlassen wollen.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 1.440,00

Dauer: 100 Kursstunden, 15 Termine

Kursnummer: 21FB05

**So 20.11.2022 bis So 18.06.2023 — 10:00 bis 18:00 Uhr**

# Höntroper Töpfermarkt

[www.höntroper-töpfermarkt.de](http://www.höntroper-töpfermarkt.de)

**24 & 25 September 2022**

Samstag 11-18 Uhr

Sonntag 11-17 Uhr



Im Park der

## Villa Baare

Reiterweg 13,  
44869 Bochum



# ICH & DU

ZUKUNFT  
GEMEINSAM  
VERANTWORTLICH  
GESTALTEN

**Schulbildung**  
**Berufsausbildung**  
**Persönlichkeitsbildung**

VON DER 1. KLASSE  
BIS ZUM ABITUR

**hibernia schule<sup>®</sup>**

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

Holsterhauser Straße 70 · 44652 Herne

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

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

Leitung: 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: 22107

**D: So 03.07.2022 — 12:00 bis 16:00 Uhr**

**E: So 28.08.2022 — 12:00 bis 16:00 Uhr**

**F: So 25.09.2022 — 12:00 bis 16:00 Uhr**

**G: So 20.11.2022 — 12:00 bis 16:00 Uhr**

**H: So 11.12.2022 — 12:00 bis 16:00 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 Beschwerden zu lindern. Es steigert die in den Alltag integrierbare Ruhe und fördert die Gelassenheit. Einmal erlernt und andauernd ausgeübt, ist diese Form der Selbstregulation zu jeder Zeit anwendbar.

Leitung: Raphaela Munteanu

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

Gebühr in EUR: je 50,00

Dauer: je 5 Kursstunden, 5 Termine

Kursnummer: 22101

**D: Mo 18.07.2022 bis Mo 15.08.2022 — 19:00 bis 20:00 Uhr**

**E: Mo 17.10.2022 bis Mo 14.11.2022 — 19:00 bis 20:00 Uhr**

**F: Mo 21.11.2022 bis Mo 19.12.2022 — 19:00 bis 20:00 Uhr**

## Vertiefungskurs Achtsamkeit - MBSR

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

In diesem Kurs können Sie Ihre Achtsamkeits- / Meditationspraxis vertiefen.

Bewährte Übungen aus dem MBRS (Mindfulness based stress reduction) Kurs werden aufgefrischt und intensiviert.

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: je 120,00

Dauer: je 12 Kursstunden, 4 Termine

Kursnummer: 22201

**A: Di 16.08.2022 bis Di 06.09.2022 — 18:30 bis 20:45 Uhr**

**B: Do 03.11.2022 bis Do 24.11.2022 — 18:30 bis 20:45 Uhr**

## Die Heldenreise des Mannes

*Info- und Erlebnisabend für Männer*

Das, was einen Mann tief in seiner Seele berührt, ist der Kontakt zum Wesen seines Mannseins. Dies kann er ganz unmittelbar im Kreis von Männern erleben, die ihm gleichen und ihn achten. An diesem Abend öffnen wir den Raum für das Thema der Heldenreise des Mannes und der initiatischen Männerarbeit.

Leitung: Dr. Matthias Scharte

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 22311

**A: Di 16.08.2022 — 19:00 bis 21:30 Uhr**

**B: Di 06.12.2022 — 19:00 bis 21:30 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

## Focusing

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.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 22202

**A: Mi 24.08.2022 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Mi 19.10.2022 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**C: Mi 14.12.2022 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

*Durch innere Prozesse Klärung, Selbstbewusstsein und Entscheidungskraft fördern*

Im Focusing lernen wir, dem Gefühl unsere Aufmerksamkeit zu schenken, welches sich in jeder Situation, zu jedem Thema im Körper bildet. In der Arbeit mit dem Inneren Team geben wir den inneren Stimmen Raum. In diesem Kurs werden diese beiden methodischen Ansätze durch die praktische Anwendung auf die eingebrachten Themen der Teilnehmer vermittelt.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 85,00; Einzeltermin: 30,00

Dauer: je 16 Kursstunden, 4 Termine

Kursnummer: 22204

**A: Do 25.08.2022 bis Do 15.09.2022 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**B: Do 20.10.2022 bis Do 10.11.2022 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

## Bewusstseinsentwicklung und Meditation

An diesen Kursabenden befassen wir uns mit Fragen der persönlichen Weiterentwicklung. Nach dem Resonanzprinzip hängt unser individuelles Schicksal weitgehend davon ab, aus welchem Bewusstseinszustand heraus wir denken, fühlen und handeln. Mit etwas Übung können wir da viel zum Positiven hin verändern. Wir besprechen, welche Übungen und Meditationen uns bei den anstehenden Schritten helfen können und tauschen uns auch über die Erfahrungen mit diesen Übungen aus.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 70,00

Dauer: je 9 Kursstunden, 3 Termine

Kursnummer: 22205

**A: Mi 31.08.2022 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**Mi 14.09.2022 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**Mi 28.09.2022 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Mi 09.11.2022 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**Mi 23.11.2022 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**Mi 07.12.2022 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Gemeinsam lesen

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam mit anderen Menschen lesen und über das Gelesene miteinander ins Gespräch kommen.

Im Unterschied zu anderen literarischen Kursen lesen wir kein fortlaufendes Buch sondern beginnen jedes Mal neu mit eigens erwählten Werken, die wir selbst gelesen haben.

Das Angebot ist offen: Sie können auch nur zu einzelnen Terminen kommen.

Leitung: Gisela Kröger

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

Gebühr in EUR: 10,00

Dauer: 20 Kursstunden, 10 Termine

Kursnummer: 22315

**Di 06.09.2022 bis Di 18.10.2022 — 10:00 bis 12:00 Uhr**

**Di 08.11.2022 bis Di 22.11.2022 — 10:00 bis 12:00 Uhr**

## Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln

Warum musste mir das passieren? Warum geschieht mir immer wieder das Gleiche? 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 3 Kursstunden

Kursnummer: 22206

**A: Di 06.09.2022 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Di 08.11.2022 — 19:00 bis 21:15 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 Kurs ist für Interessenten an diesem Thema und diejenigen, die MBSR kennenlernen möchten.

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: 30,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 22207

**So 11.09.2022 — 10:00 bis 13:00 Uhr**

## Übungsgruppe für Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach Marshall B. Rosenberg

*Bewertungsfrei Beobachten und im Kontakt mit Gefühlen und Bedürfnissen das Leben als Miteinander gestalten*

In der GfK-Übungsgruppe haben wir die Möglichkeit, die erfüllende Kraft der GfK durch regelmäßige Termine zu erleben und uns selbst innerlich zu stärken.

Gemeinsam schauen wir am Anfang eines jeden Termins, mit welchen Aspekten der GfK wir uns beschäftigen wollen. Durch Übung

gen, Austausch und eingebrachte Themen der Teilnehmenden festigen wir die GfK als natürliche Haltung für einen respektvollen Alltag.

**A:** Einführungsveranstaltung

**B:** Übungsgruppe

Leitung: Stefan Dabrock

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

Gebühr in EUR: A: 15,00; B: 150,00; Einzeltermin: 15,00

Dauer: A: 3 Kursstd.; B: 30 Kursstd., 10 Termine

Kursnummer: 22208

**A: Mi 28.09.2022 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Mi 19.10.2022 bis Mi 21.12.2022 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Alles im grünen Bereich?

*Gelassenheit und Gleichmut entwickeln - Resilienz und Gesundheit stärken*

Was brauchen wir, um mit unserem Alltag, mit Belastung und Veränderung umzugehen? Was kann uns unterstützen, eine gute Balance zu schaffen zwischen Offenheit und Empathie für Andere sowie einer guten Selbstfürsorge? In diesem Workshop werden wir konkrete Übungen erproben, unsere Wahrnehmung bzgl. eigener Grenzen, Möglichkeiten und Bedürfnisse zu verfeinern und Präsenz und Stärke zu generieren. So ist es uns möglich, Herzengüte und Empathie für Andere mit einem freundlichen und liebevollen Kontakt zu uns selbst verbinden.

Leitung: Angelika Feld

Ort: B: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25,

44789 Bochum, C: Online-Kurs

Gebühr in EUR: je 60,00

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 22312

**B: So 02.10.2022 — 10:30 bis 14:30 Uhr**

**C: Sa 12.11.2022 — 10:30 bis 14:30 Uhr**

## Warum gibst Du dem Loslassen keine Chance?

Es gibt eine Menge Dinge, die wir besser aus unserem Leben verabschieden bzw. loslassen sollten, weil wir uns schon zu lange damit beschäftigen.

Wir verabschieden uns von verschiedenen Dingen, die wir längst nicht mehr brauchen, die aber unser Leben und unsere Energie verstopfen und belasten. Dabei unterstütze ich Dich in diesem Workshop mit Tipps und Übungen sowie Channelings aus der Geistigen Welt.

Leitung: Markus Lehnert

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

Gebühr in EUR: 230,00

Dauer: 9 Kursstunden

Kursnummer: 22309

**Sa 08.10.2022 — 09:30 bis 17:30 Uhr**

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR

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

In unserem MBSR-Acht-Wochenprogramm, 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. Der Kurs ist 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: 22103

**C: Di 18.10.2022 bis Di 06.12.2022 — 18:30 bis 21:00 Uhr**  
**So 27.11.2022 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## Schutz vor Energievampiren - Tages Workshop

Wie kann ich mich vor Energievampiren schützen, ohne den Kontakt zu ihnen komplett einzustellen?

Es gibt sehr viele Methoden, die einen Schutz versprechen.

In diesem Workshop untersuchen wir gemeinsam und lernen, welcher Schutz für einen selbst sinnvoll und wirksam ist und wie wir vorgehen müssen, um dies herauszufinden.



Leitung: Ingo Rasche

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

Gebühr in EUR: 125,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 22307

**Sa 22.10.2022 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

## Status Go

Jetzt ist der Moment, in dem sich jeder sich selbst begegnen darf und begegnen wird. Aus dieser Begegnung heraus kommen wir in eine Kraft, die uns durch diese Transformation führt. Noch nie war es so wichtig, selbst zu denken, sich zu fühlen und sich in Wertschätzung zu begegnen. Die Chance zur Veränderung, endlich unser eigenes Leben zu leben! Doch erst über das Loslassen kommen wir in das Zulassen und dadurch aus dem Status quo in den „Status Go“.

Leitung: Markus Lehnert

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

Gebühr in EUR: 230,00

Dauer: 9 Kursstunden

Kursnummer: 22310

**Sa 29.10.2022 — 09:30 bis 17:30 Uhr**

## Tages-Workshop: Stress bewältigen mit Achtsamkeit (MBSR)

In diesem Workshop in Anlehnung an das Programm „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ von Jon Kabat-Zinn werden die drei achtsamkeitsbasierten Grundübungen zur Stressreduktion vorgestellt: der Bodyscan (eine Körperwahrnehmungsübung), die Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und Gehen und sanfte Körperübungen aus dem Yoga. Des Weiteren lernen Sie die Grundzüge von Wahrnehmung, Stressentstehung und Stressbewältigung kennen.

Leitung: Wilfried Ranft

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

Gebühr in EUR: 65,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 22118

**C: Sa 10.12.2022 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## Tag der Achtsamkeit

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.

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: je 45,00

Dauer: je 7 Kursstunden

Kursnummer: 22111

**C: Sa 20.08.2022 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

**D: So 27.11.2022 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## Advent im Lichterlabyrinth

An diesem Abend haben Sie die seltene Gelegenheit, ein Lichterlabyrinth zu begehen. Wählen Sie Ihr eigenes Tempo, bringen Sie Freunde mit oder gehen Sie ganz für sich. Der anstehende Jahreswechsel ist einer der besten Zeitpunkte für die Begehung eines Labyrinthes.

Im Zeitraum von 18.00-22.00 Uhr besteht für jeden die Gelegenheit zur Begehung des Lichterlabyrinthes. So lange oder so kurz, wie Sie es wollen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Für Fragen rund um das Labyrinth ist die Kursleiterin vor Ort ansprechbar.

Leitung: Claudia Geldner

Ort: Kulturhaus OSKAR, Saal des Vidar-Zweigs,

(2. Seiteneingang Links), Oskar-Hoffmann-Str. 23, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: freiwilliger Beitrag erbeten

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 22209

**Sa 17.12.2022 — 18:00 bis 22:00 Uhr**

# SEGEL- & STRICKREISE ZU DEN HOLLÄNDISCHEN INSELN

Morgens in die Kraft und abends zufrieden in die Ruhe kommen. Gemeinsam die Segel hissen, die Nadeln klappern lassen und mit wirksamen Methoden aus dem Coaching Körper & Geist in Einklang bringen.



5 Tage im Weltnaturerbe Wattenmeer & Inseln  
Samt Skipper und Maat auf einem Plattbodenboot.

\*  
Verpflegung an Bord wird gestellt, abends kochen wir  
gemeinsam in der großzügigen Schiffsküche.



Reiseleitung: Stefanie Joris (Coach, Strickerin, Mitbetreiberin des  
Wollshops für Naturgarne [die-maschen-zum-glueck.de](http://die-maschen-zum-glueck.de))  
Jens Steinhagen (Coach, Trainer, Segler, Frieslandfreund)

**21.- 26. Mai 2023**  
Vlieland u. Terschelling  
Doppelkabine p.P. 690 €  
Einzelkabine Aufschlag 290 €  
Abreise ab Harlingen  
KURS 23333

**20.-25. August 2023**  
Schiermonnikoog  
Doppelkabine p.P. 690 €  
Einzelkabine Aufschlag 290 €  
Abreise ab Zoutkamp  
KURS 23334

Kontakt, Fragen, Buchung über das Freie Bildungswerk Bochum



*Die Maschen zum Glück*

## Arbeitskreis für Geobiologie und Geomantie

*Geobiologischer Arbeitskreis Westfalen*

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. Aktuelle Erkenntnisse und Forschungsergebnisse werden vorgestellt und Möglichkeiten für eine ganzheitliche Lebensführung und Gesundheitsfürsorge aufgezeigt.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 14 Kursstunden, 3 Termine

Kursnummer: 22210

**Mi 17.08.2022 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**Sa 01.10.2022 — 13:00 bis 18:00 Uhr**

**Mi 16.11.2022 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

## Ein Tag im Wald

*Waldbaden und meditatives Wandern mit Yoga*

Wir tauchen ein in die heilende Welt des Waldes, die uns Menschen seit Jahrtausenden als Kraft- und Energiequelle dient. Im Wald beruhigen sich unsere Gedanken und unser Körper kann sich entspannen und Kraft schöpfen. Leichte Yogaübungen und einfühlsame Texte verbinden Wahrnehmungsübungen aus der Meditation und dem Yoga mit Waldbadenübungen zu einer stimmigen Komposition, aus der Sie Gesundheit und Wohlbefinden schöpfen.

Leitung: Norbert Mohr, Monika Vonau

Treffpunkt: Wanderparkplatz am Haus Haard,  
Haardgrenzweg 338, 45739 Oer-Erkenschwick

Gebühr in EUR: 48,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 22131

**B: So 28.08.2022 — 11:00 bis 16:30 Uhr**

## Kraftorte und Heilige Plätze in Haltern am See

*Die geomantische Kraft der Hohen Mark*

Der heilige Annaberg bei Haltern am See stellt mit der heutigen Annakapelle einen überregional bedeutsamen Wallfahrtsort und Marienheiligtum dar. Die spirituellen und geomantischen Aspekte des Annabergs sind heute immer noch aktiv. Im Umfeld vom Annaberg werden darüber hinaus die Tannenbergekappelle (der alte St. Anna Berg), alte Grenzsteine und die Lippeaue vorgestellt und geomantisch untersucht.

Leitung: Reiner Padligur

Treffpunkt: St. Anna, Annaberg 21, 45721 Haltern am See

Gebühr in EUR: 90,00

Dauer: 10 Kursstunden

Kursnummer: 22211

**Sa 10.09.2022 — 10:00 bis 19:00 Uhr**

## Naturwanderung und Meditation am Kraftplatz

*Wo die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen*

Wir spazieren inmitten schönster Natur in Witten, teilweise auf unbefestigten Waldpfaden, gemeinsam zu einem Ort, an dem die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen und helfen können. An diesem Ort befindet sich ein alter Energiepunkt von Witten. Wir lernen, diese Erdkraft zu spüren und mit ihr liebevoll umzugehen.

Leitung: Undine Hossmann

Treffpunkt: Bushaltestelle Wartenberg

gegenüber Lange Straße 100, 58453 Witten

Gebühr in EUR: je 25,00

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 22212

**A: Sa 10.09.2022 — 11:00 bis 15:00 Uhr**

**B: Sa 08.10.2022 — 12:00 bis 16:00 Uhr**

## **Naturwanderung und Meditation an der Ruhr**

*Wo die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen*

Mit geöffneten Sinnen spazieren wir in idyllischer Natur gemeinsam entlang der Ruhr zu einem mystischen Ort in Witten, auf fast barrierefreien Wegen. An diesem Ort befindet sich ein besonderes Portal, wo wir meditieren werden. Die dortigen speziellen Erdkräfte und Naturwesen können uns unterstützen und helfen. Wir lernen Feinstoffliches wahrzunehmen und damit einfühlsam umzugehen.

Leitung: Undine Hossmann

Treffpunkt: Parkplatz Rittergut Haus Herbede,  
Von-Elverfeldt-Allee 12, 58456 Witten Herbede

Gebühr in EUR: 25,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 22213

**Fr 16.09.2022 — 15:30 bis 19:30 Uhr**

## **Naturwanderung und Meditation - Leichtigkeit erleben**

*Wo die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen*

Durch eine abwechslungsreiche Landschaft mit Wald, Feld, Hügel und Bächen begeben wir uns über einige kurze Stationen mit einfachen Wahrnehmungsübungen Richtung Hauptkraftplatz, an dem wir uns meditativ zum Thema Leichtigkeit vertiefen werden. Die dortigen Erdkräfte und Naturwesen können uns unterstützen und helfen. Wir lernen Feinstoffliches wahrzunehmen und damit einfühlsam umzugehen.

Leitung: Undine Hossmann

Treffpunkt: Bushaltestelle Oesterheidestr. auf Höhe der  
Oberstr. 152 in 44892 Bochum-Langendreer

Gebühr in EUR: 25,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 22214

**Sa 24.09.2022 — 13:00 bis 17:00 Uhr**

## **Einflussfaktor Erdstrahlen - Über die Bedeutung der Erdstrahlen in unserem Leben**

An diesem Abend werden die verschiedenen Aspekte des Wünschelrutenphänomens anhand eines Powerpointvortrages und eigenen Erfahrungsberichten vorgestellt. Darüber hinaus sollen die beschworene Gefahr durch Erdstrahlen relativiert und Fragen zur Auswahl eines gesunden Schlafplatzes angesprochen werden.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 20,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 22215

**Mi 26.10.2022 — 18:30 bis 21:30 Uhr**

## **Labyrinth als Wege zur Mitte - Anwendung und Mystik der Labyrinth**

In diesem Vortrag werden die unterschiedlichen kulturellen Ursprünge, die Vielfalt der kulturhistorischen Labyrinth und deren jeweiligen Wirkungsprinzipien in der Anwendung vorgestellt. Darüber hinaus werden die wichtigsten geomantischen Regeln zur Anlage eines Flächenlabyrinths und Beispiele begehbare Labyrinth in unserer Region vorgestellt.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 18,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 22216

**Mi 09.11.2022 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

### Naturheilpraxis

**Gabriele Fischer** Heilpraktikerin



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

Telefon 0151/11 66 76 40

[kontakt@naturheilpraxis-gabriele-fischer.de](mailto:kontakt@naturheilpraxis-gabriele-fischer.de)

[www.naturheilpraxis-gabriele-fischer.de](http://www.naturheilpraxis-gabriele-fischer.de)

## **Erden und Zentrieren - Grundlage für geistiges Arbeiten**

*zu-sich-kommen und bei-sich-sein*

Die eigene Mitte wiederfinden, Eigenes von Fremdem trennen und wieder ganz bei sich selbst ankommen - das ist die Grundlage, um ganz in die eigene Kraft zu kommen. Der Kurs vermittelt durch zahlreiche meditative Übungen und innere Vorstellungsbilder, wie wir zu einer fundierten Erdung und Zentrierung kommen.

Leitung: Diana Vlassakidis-Glagovsek

Ort: Gaias Garten D. Vlassakidis-Glagovsek, Apothekerstr. 3, 44652 Herne

Gebühr in EUR: je 21,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 22217

**A: Mi 17.08.2022 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Mi 19.10.2022 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## **Kraft der Hände - Heile dich selbst - Einführung**

Das Bewusstsein für die Selbstheilungskräfte und unsere Möglichkeiten, diese zu aktivieren, ist uns verloren gegangen.

In diesem Kurs wird Ihnen ein Zugang zu diesem verlorenen Schatz vermittelt. Wir werden uns der Kraft unserer Hände wieder bewusst und erleben paarweise oder in kleinen Gruppen deren tief gehende Wirkung in der Hingabe.

Leitung: Diana Vlassakidis-Glagovsek

Ort: Gaias Garten D. Vlassakidis-Glagovsek, Apothekerstr. 3, 44652 Herne

Gebühr in EUR: je 65,00

Dauer: je 6 Kursstunden

Kursnummer: 22218

**A: Sa 27.08.2022 — 11:00 bis 16:00 Uhr**

**B: So 23.10.2022 — 11:00 bis 16:00 Uhr**



## **Kraft der Hände - werde Dir Deiner eigenen Heilkraft bewußt - Vertiefungskurs**

Das Bewusstsein der eigenen Heilkraft und unsere Möglichkeiten, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren ist Thema dieses Kurses. Wir werden die Kraft der Hände an uns selbst und anderen Personen als Heilarbeit vertiefen.

Voraussetzung für den Kurs ist die Teilnahme an einem Einführungskurs oder Erfahrung in der geistigen Arbeit.

Leitung: Diana Vlassakidis-Glagovsek

Ort: Gaias Garten D. Vlassakidis-Glagovsek, Apothekerstr. 3, 44652 Herne

Gebühr in EUR: je 111,00

Dauer: je 8 Kursstunden

Kursnummer: 22219

**A: So 25.09.2022 — 11:00 bis 18:00 Uhr**

**B: Sa 12.11.2022 — 11:00 bis 18:00 Uhr**

## **Fit und vital durchs Jahr - Ein gesunder Darm mit Wilden Fermenten**

Probiotische Lebensmittel wie fermentiertes Gemüse, die wilden Fermente, sind wieder ganz aktuell. Fast jedes Gemüse lässt sich schnell, einfach und nach eigenem Geschmack in der eigenen Küche fermentieren und so für Monate haltbar machen. Dabei bleiben auch noch sämtliche Vital- und Nährstoffe erhalten. Ihr erlernt diese alte, traditionelle, in allen Kulturen beliebte Art der Haltbarmachung und erfahrt dabei, wie wichtig Fermente für unsere Gesundheit sind und welchen Einfluss sie neben einer abwechslungsreichen Ernährung auf unsere Mitte, insbesondere unseren Darm haben. Zusammen werden wir verschiedene Fermente Schritt für Schritt herstellen und ein paar leckere Snacks zubereiten.

Leitung: Ricarda Schuhmann, Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: 65,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 22220

**A: Sa 15.10.2022 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## **Fit und Vital durchs Jahr - Ein gesunder Darm mit spritzigen, probiotischen Gärgetränken**

*Kombucha, Wasserkefir und Co.*

Was sind das für Gärgetränke, um die sich viele Geschichten und Mythen ranken und die von uns Menschen seit langer Zeit mit Hilfe von Fermentationskulturen, den Scobys, hergestellt werden?

In diesem Seminar gehen wir diesen Fragen auf den Grund. Ihr erlernt das spannende Brauen dieser probiotischen, gesunden Limonaden mit den jeweiligen Kulturen in der Erstfermentation und erfahrt dazu alle Tipps und Tricks für erfolgreiche Brauvorgänge. Mit Hilfe von Obst, Gemüse, Gewürzen und/oder Kräutern entstehen spritzige, belebende Zweitfermentationen.

Leitung: Ricarda Schuhmann, Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: 65,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 22221

**A: Sa 05.11.2022 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## **Wilde Fermente für eine kreative Weihnachtsküche**

Häufig werden Gewürze wie z.B. Anis oder Zimt leider nur in der Weihnachtszeit genutzt, obwohl sie mit ihren wunderbaren Aromen zusammen mit den enthaltenen Mikroorganismen leckere Fermente zaubern.

Wie Fermente mit den Gewürzen kreierte werden können und welche Wirkungen - geschmacklich und gesundheitlich - sie entfalten, erlernen Sie in diesem Seminar.

*„Die Gesundheit geht durch die Küche, nicht durch die Apotheke.“  
(Pfarrer Kneipp)*

Leitung: Ricarda Schuhmann

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

Gebühr in EUR: 65,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 22222

**A: Sa 03.12.2022 — 11:00 bis 16:00 Uhr**



Rudolf Steiner Schule  
Bochum



*Die Waldorfschule  
für Ihr Kind*

## Info-Veranstaltung I

für die Eltern der Schulanfänger 2023  
und andere Interessierte

**9. + 10. September 2022**

Fr 20 Uhr

Sa 10 – 13 Uhr

Schwerpunkte am Freitag: Unterstufe, Bewegtes Klassenzimmer  
Schwerpunkte am Samstag: Oberstufe, Abschlüsse



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

## 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. Dies hat einen sehr heilsamen und lösenden Effekt, der sofort spürbar ist.

Leitung: Claudia Geldner

Ort: Kulturhaus OSKAR, Saal des Vidar-Zweigs,  
(2. Seiteneingang Links), Oskar-Hoffmann-Str. 23, 44789 Bochum  
Gebühr in EUR: A: 108,00; B:96,00

Dauer: A: 18 Kursstd., 9 Termine; B:16 Kursstd., 8 Termine

Kursnummer: 22223

**A: Do 04.08.2022 bis Do 29.09.2022 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**B: Do 13.10.2022 bis Do 01.12.2022 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

## 5Rhythmen® Tanz- und Bewegungsmeditation

Tanzend können wir Stress und Anspannung in Körper und Seele lösen, innere Balance und Lebensfreude gewinnen und den Körper in Bewegung bringen. Wir bewegen uns durch die Rhythmen: Flowing Staccato Chaos Lyrical Stillness®. Wir tanzen ohne feste Tanzschritte, zumeist barfuß oder in weichen Tanzschuhen.

Leitung: Christine Riemer

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 22138

**D: Sa 06.08.2022 — 15:00 bis 17:15 Uhr**

**E: So 11.09.2022 — 15:00 bis 17:15 Uhr**

**F: So 30.10.2022 — 15:00 bis 17:15 Uhr**



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

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

## Body Forming mit 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.

Leitung: Cristina Pascu

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

Gebühr in EUR: C: 56,00; D: 70,00

Dauer: C: 7 Kursstd., 7 Termine; D: 10 Kursstd., 10 Termine

Kursnummer: 22305

**C: Mo 15.08.2022 bis Mo 26.09.2022 — 18:45 bis 19:45 Uhr**

**D: Mo 17.10.2022 bis Mo 19.12.2022 — 18:45 bis 19:45 Uhr**

## Kraftort - Kreistanz

Mit Rhythmen aus 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. 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: 22306

**F: So 21.08.2022 — 13:00 bis 15:00 Uhr**

**G: So 11.09.2022 — 11:00 bis 13:00 Uhr**

**H: So 23.10.2022 — 13:00 bis 15:00 Uhr**

**I: So 06.11.2022 — 14:30 bis 16:30 Uhr**

**J: So 04.12.2022 — 14:30 bis 16:30 Uhr**



Freies  
Bildungs-  
werk

*Zum Verschenken schön*

**Geschenk-Gutscheine**

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

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

## Biodanza

*Gemeinsam das Leben tanzen!*

Biodanza stärkt unsere Lebenslust, beflügelt unser Miteinander und berührt alle Ebenen unseres Seins.

Biodanza ist für alle Menschen jeden Alters geeignet, die Lust haben, sich zu Musik zu bewegen und offen für neue Erfahrungen sind. Dieses Angebot richtet sich an alle, die in einer fortlaufenden Gruppe Biodanza tanzen und in ihren Alltag integrieren möchten.

Leitung: Sandra Baumann, Beate Wehking

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

Gebühr in EUR: je 24,00; bei Buchung A-H: 144,00

Dauer: je 3 Kursstd.; A-H: 24 Kursstd., 8 Termine

Kursnummer: 22224

**A: Fr 02.09.2022 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**B: Fr 16.09.2022 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**C: Fr 14.10.2022 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**D: Fr 28.10.2022 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**E: Fr 04.11.2022 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**F: Fr 18.11.2022 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**G: Fr 02.12.2022 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**H: Fr 16.12.2022 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

## Paar-Yoga

Kommen Sie gemeinsam mit Ihrem Lieblingsmenschen zum Paar-Yoga!

Diese wohltuende Form des Yoga eröffnet neue Räume zu zweit. Leichte Yogaübungen werden an diesem Tag zu zweit unter klarer Anleitung praktiziert. Über die sanfte Dehnung und Flexibilisierung des Körpers entsteht eine tiefe Entspannung, wodurch Zeit zum gemeinsamen Durchatmen geschaffen wird. Yoga-Neulinge sind herzlich willkommen. Bitte jeweils zu zweit anmelden.

Leitung: Birgit Hausdörfer, Hannes Hausdörfer

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

Gebühr in EUR: je 50,00 für 2 Personen

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 22225

**A: So 04.09.2022 — 11:30 bis 13:30 Uhr**

**B: Sa 03.12.2022 — 11:30 bis 13:30 Uhr**

## Osteopathische Selbstbehandlung

„Leben ist Bewegung“ ist das Grundthema der Osteopathie. Damit ist die Beweglichkeit aller Strukturen und Organe zueinander und der Organe in sich selbst gemeint. Über die Schulung der Selbstwahrnehmung erkennen wir unbemerkte Mobilitätsverluste und können hier schon präventiv wirken.

Im Kurs befassen wir uns überwiegend mit Beschwerden des Bewegungsapparates. Wir befassen uns aber auch „craniosacral“ mit der Behandlung des Schädels und des Rückenmarkkanals. Gezeigt und geübt werden Hilfsmöglichkeiten für die häufigsten Beschwerden. Neben der Geschichte und Theorie der Osteopathie werden wir uns mit der Anatomie und Physiologie (Funktionsweise) des Körpers befassen, die eigenen Gegebenheiten erkunden und die Hilfsmöglichkeiten erforschen.

Leitung: Norbert Hermann

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum  
Gebühr in EUR: 144,00

Dauer: 16 Kursstunden, 8 Termine

Kursnummer: 22137

**B: Do 08.09.2022 bis Do 29.09.2022 — 18:30 bis 20:00 Uhr**  
**Do 20.10.2022 bis Do 10.11.2022 — 18:30 bis 20:00 Uhr**

## Hatha Yoga - Yoga für Anfänger

Die Yoga-Übungsreihen werden dynamisch in Verbindung mit dem Atem und in sinnvoll aufeinander aufbauenden Schritten durchgeführt. Dadurch werden Muskeln, Faszien und Gelenke auf eine gesunde Weise bewegt.

Ein solches Üben führt zu mehr Beweglichkeit, Entspannung, Körperbewusstsein, psychischem Wohlbefinden und Bei-Sich-Sein.

Leitung: Elke Himmighofen

Ort: Kulturhaus OSKAR, Saal des Vidar-Zweigs,  
(2. Seiteneingang Links), Oskar-Hoffmann-Str. 23, 44789 Bochum  
Gebühr in EUR: 100,00

Dauer: 20 Kursstunden, 10 Termine

Kursnummer: 22301

**C: Mo 17.10.2022 bis Mo 19.12.2022 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

## Tanz zum Jahresausklang

Zum Jahresausklang 2022 gönnen wir uns Zeit zum Nachspüren, Ausklingen lassen und für eine positive Ausrichtung auf das nächste Jahr.

Wir üben gemeinsam die 5Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation: Flowing Staccato Chaos Lyrical Stillness®. Diese 5Rhythmen zusammen nennen wir eine Welle (Englisch: Wave), mit der wir unseren Körper bewegen und über Aktivität und Selbstausdruck zu Ruhe und innerem Gleichgewicht finden.

Leitung: Christine Riemer

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

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 2 Kursstunden

Kursnummer: 22226

**A: Sa 31.12.2022 — 17:00 bis 19:00 Uhr**

INNENAUSBAU · MÖBEL · LADENBAU · TÜREN · TREPPEN · FENSTER

OFFEN FÜR IHRE WÜNSCHE



KREATIV  
DETAILLIERT  
HOCHWERTIG

KORIDT

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



## Holz- oder Linoldruck

In diesem Workshop wollen wir uns mit der Vorgehensweise eines Holz- oder Linoldrucks vertraut machen. Ziel ist, einen Druck (in der Größe einer Postkarte bis zu DIN A3) fertigzustellen.

Leitung: Margret Link

Ort: Atelierhaus der Gruppe Elf, Velsstrasse 19, 44803 Bochum

Gebühr in EUR: 60,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 22241

**Fr 01.07.2022 — 14:00 bis 18:00 Uhr**

## Schnitzen und Holzbildhauerei - Kurs

In diesem fortlaufenden Kurs erhalten die Teilnehmenden Unterstützung ihre eigenen Ideen in Holz umzusetzen. Hier können die unterschiedlichsten Objekte entstehen, vom Holzlöffel bis zur freien Skulptur. Es kann auch ein interessantes Stück Holz oder eine Wurzel mitgebracht und bearbeitet werden. Auch die Erarbeitung eines Holz- oder Linoldrucks ist möglich.

Leitung: Margret Link

Ort: Atelierhaus der Gruppe Elf, Velsstrasse 19, 44803 Bochum

Gebühr in EUR: je 120,00

Dauer: je 8 Kursstunden, 4 Termine

Kursnummer: 22240

**A: Mo 15.08.2022 bis Mo 05.09.2022 — 16:00 bis 18:00 Uhr**

**B: Mo 24.10.2022 bis Mo 14.11.2022 — 16:00 bis 18:00 Uhr**

## Menschliche Körper schnitzen

*Workshop*

An diesem Wochenende wollen wir uns mit dem menschlichen Körper beschäftigen, uns von den Formen von Stämmen und Ästen inspirieren lassen und weibliche oder männliche Figuren, Torsi oder ähnliche Formen herausarbeiten.

Leitung: Margret Link

Ort: Atelierhaus der Gruppe Elf, Velsstrasse 19, 44803 Bochum

Gebühr in EUR: je 120,00

Dauer: je 10 Kursstunden, 2 Tage

Kursnummer: 22227

**A: Fr 26.08.2022 — 14:00 bis 18:00 Uhr**

**Sa 27.08.2022 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

**B: Fr 28.10.2022 — 14:00 bis 18:00 Uhr**

**Sa 29.10.2022 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

## Schnitzen und Holzbildhauerei

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden Unterstützung ihre eigenen Ideen in Holz umzusetzen. Hier können die unterschiedlichsten Objekte entstehen, vom Holzlöffel bis zur freien Skulptur. Es kann auch ein interessantes Stück Holz oder eine Wurzel mitgebracht und dieses intuitiv bearbeitet werden.

Leitung: Margret Link

Ort: Atelierhaus der Gruppe Elf, Velsstrasse 19, 44803 Bochum

Gebühr in EUR: je 120,00

Dauer: je 10 Kursstunden, 2 Tage

Kursnummer: 22228

**A: Fr 08.07.2022 — 14:00 bis 18:00 Uhr**

**Sa 09.07.2022 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

**B: Fr 23.09.2022 — 14:00 bis 18:00 Uhr**

**Sa 24.09.2022 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

**C: Fr 18.11.2022 — 14:00 bis 18:00 Uhr**

**Sa 19.11.2022 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

## **Fotografie - die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen**

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. Im Vordergrund steht die Erprobung neuer Arbeitsweisen und die Entwicklung einer eigenen fotografischen Bildsprache.

Leitung: Tania Reinicke

Ort: Zeche Holland I/II, Busenius & Reinicke,  
Ückendorfer Str. 237c, 45886 Gelsenkirchen

Gebühr in EUR: je 64,00

Dauer: je 6 Kursstunden

Kursnummer: 22337

**B: Sa 20.08.2022 — 11:00 bis 16:00 Uhr**

**C: Sa 22.10.2022 — 11:00 bis 16:00 Uhr**

### Volkmar Scholta-Molnár Heilpraktiker für Psychotherapie

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

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

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

## TeeRäucherKörperKlangKonzertRitual

Loslassen und Neues begrüßen. Energie auftanken und sich mit allem verbunden fühlen. Still sein und das Leben feiern. Meditation, Trance und Tiefenentspannung erleben. Ankommen im Jetzt. Es werden Körper, Seele und Geist angesprochen und Du gehst entspannt, erholt und mit neuen Energien aus dem Konzert heraus.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: 49,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 21142

**D: Fr 01.07.2022 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

## AHORA-SOUND HEALING - Klangheilung

*Spirituelles Heilen mit Monochordklängen und heilenden Rhythmen*

Ziel dieses Seminars ist es, die Selbstheilungskräfte durch Klang und Energie zu aktivieren und freizusetzen.

Tief berührende Monochordklänge mit einer unbeschreiblichen Vielfalt von Obertönen, die warme Stimme und der Obertongesang, der erdige Klang der Trommeln geben Impulse an die Seele und an die Zellen, sich zu harmonisieren und sich neu zu ordnen. Die Klänge wirken vielfältig, revitalisierend und heilend. Eine Erfahrung von Entspannung, Geborgenheit und Freude. Ein Zuhause. Ankommen bei sich selbst.

Leitung: Brigitte Geuss

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 22144

**F: So 21.08.2022 — 16:00 bis 17:30 Uhr**

**G: So 25.09.2022 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**H: So 23.10.2022 — 16:00 bis 17:30 Uhr**

**I: So 27.11.2022 — 16:00 bis 17:30 Uhr**

**J: So 18.12.2022 — 16:00 bis 17:30 Uhr**

## Singen erleben

*Begegnung mit meiner Stimme - meinem Gesang*

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

Leitung: Jutta Carstensen

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

Gebühr in EUR: je 40,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 22229

**A: So 04.09.2022 — 14:30 bis 17:30 Uhr**

**B: Sa 05.11.2022 — 14:30 bis 17:30 Uhr**

**C: Sa 03.12.2022 — 14:30 bis 17:30 Uhr**

## Mantrasingen und Meditation

Wir wollen einen Raum anbieten für Erholung, Meditation, Entschleunigung und Achtsamkeit. Wir werden spirituelle Mantras aus der indischen Tradition, sowie deutsch- und englischsprachige Lieder zur Herzöffnung singen.

Rhythmus und Melodie der Lieder werden immer wieder wiederholt, so dass der denkende Kopf dahinter zurück bleiben und seine Kontrollfunktion aufgeben kann. Das ist Meditation per Definition. Wir laden auch die Menschen ein, die von sich glauben nicht singen zu können.

Leitung: Birgit Hausdörfer, Hannes Hausdörfer

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

Gebühr in EUR: je 15,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 22230

**A: So 18.09.2022 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

**B: So 11.12.2022 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

## **Yoga online - sanfte regenerative Yogaübungen für neue Kraft**

Sanftes, regeneratives Yoga wirkt ausgleichend, entspannend, erholend und pflegend. Wir können damit für eine anmutige, aufrechte Haltung, einen gesunden Körper und für einen ruhigen, achtsamen Geist sorgen. Sie erleben die Vielfalt positiver Auswirkungen auf Gesundheit und Psyche. Alles ganz entspannt. Sei mutig, traue Dich, gerne unterstützen wir Dich dabei!

Leitung: Christine Gott

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: je 90,00

Dauer: je 20 Kursstunden, 10 Termine

Kursnummer: 22145

**C: Mo 25.07.2022 bis Mo 26.09.2022 — 18:30 bis 20:00 Uhr**

**D: Mo 10.10.2022 bis Mo 12.12.2022 — 18:30 bis 20:00 Uhr**

## **Astrologie für Anfänger - Online**

Erkennen Sie den Nutzen von Astrologie in Ihrem eigenen Leben! Welche Fragen kann Astrologie Ihnen beantworten? Und wann werden Ihnen lediglich unglaubwürdige Versprechungen gemacht? Wie kann Astrologie Ihnen zu mehr Lebensglück und Authentizität verhelfen? Wie kann eine astrologische Beratung Ihnen bei gesundheitlichen Problemen helfen?

Ein Online-Vortrag für interessierte Einsteiger, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Claudia Geldner

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: 20,00

Dauer: 2 Kursstunden

Kursnummer: 22231

**Mi 10.08.2022 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

## VEDIC ART - Online Kurs - Die ersten Drei Prinzipien

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit die Vedic Art Methode mit den Ersten Drei Prinzipien kennen zu lernen. Sie haben die Möglichkeit Ihre Kreativität zu entfachen und sich neu zu entdecken. Im Ihren Lieblingsraum, Wohnzimmer, Garten oder auf Ihrem Balkon können Sie die ersten Drei Prinzipien der VEDIC ART Methode erfahren.

Leitung: Beata Glatthaar

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 21263

**E: So 21.08.2022 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

# TIGERPALAST HERNE

## Kindertheater mit Menschen und Figuren

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 !

Theaterworkhops 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.: 023 25-356 32

mobil 0172-282 199 7

Ansprechpartner: Bernd Staklies

tigerpalastherne@t-online.de

www.tigerpalast-herne.de



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

Kursleiter	Seite(n)
Backenecker, Claudia	7, 17, 24, 27
Baumann, Sandra	60
Blanke, Christine	13, 21
Brandes, Wibke	9, 18
Brück, Doris	20
Budde, Cornelia	16, 35
Budde, Andrea	25
Carstensen, Jutta	67
Dabrock, Stefan	44
Fehling, Ulrike	22
Feld, Angelika	17, 45
Geersen, Annette G.	40
Geldner, Claudia	15, 25, 48, 58, 68
Geuss, Brigitte	66
Glatthaar, Beata	8, 18, 28, 35, 69
Gott, Christina	9, 16, 25, 26, 27, 34, 36, 68
Hausdörfer, Birgit	4, 15, 31, 60, 67
Hausdörfer, Hannes	4, 15, 31, 60, 67
Heer, Monika	10
Hermann, Norbert	61
Himmighofen, Elke	61
Holl, Dagmar Sabine	7
Hossmann, Undine	6, 28, 51, 52
Iwaszkiewicz, Marc	8, 21, 24, 66
Janka, Angelika	14
Kröger, Gisela	43
Langhof, Katrin	12, 29, 32
Lehnert, Markus	46, 47
Link, Margret	63, 64
Mann, Martina	4, 30
Martin, Bruno	5, 12, 20, 23, 30, 38, 42, 43, 44
Meuth, Beate	19
Mohr, Norbert	11, 50
Munteanu, Raphaela	40
Padligur, Reiner	50, 51, 52
Pascu, Cristina	59
Ranft, Wilfried	29, 47
Rasche, Ingo	14, 26, 46
Reinicke, Tania	19, 65
Riemer, Christine	23, 58, 62
Scharte, Dr. Matthias	41
Schlump, Irene	22
Schneider, Tobias	59
Schuhmann, Ricarda	55, 56
Schuhmann, Gerlinde	55, 56
Steinhagen, Jens	11
Steudel, Thomas	13
Stoehr, Guntram	10
Vlassakidis-Glagovsek, Diana	54, 55
Vonau, Monika	11, 50
Wawrzyniak, Uwe	41, 44, 46, 48
Wehking, Beate	60
Wendt, Katharina	21



- Backenecker, Claudia** - Konditorin, Köchin, Ausbildung zur Ethnobotanikerin bei W. D. Storl, Phytaro Dipl. Kräuterfachfrau für Einheimische Ethnologie, [www.wildkraeuter-alessia.de](http://www.wildkraeuter-alessia.de)
- Baumann, Sandra** - Biodanza-Lehrerin System Rolando Toro, Ergotherapeutin, Apnoetaucherin, Delfinflüsterin
- Blanke, Christine** - Achtsamkeitstrainerin für Stressbewältigung (taohealth\* mit Zertifikat), LoveCreation®Leader für Meditation, Körperpsychotherapie und Biografiearbeit, [schieerlicht.com](http://schieerlicht.com)
- Brandes, Wibke** - freischaffende Illustratorin und Malerin, Dozentin und Leitung von Kunstprojekten, [wibke-brandes.de/](http://wibke-brandes.de/)
- Brück, Doris** - Trainerin für Dynamische Urteilsbildung®, freischaffende Malerin, Erziehungswissenschaftlerin, [www.dorisbrueck.com](http://www.dorisbrueck.com)
- Budde, Cornelia** - Body-Mind Centering® Practitioner, Bildhauerin, Tanzsoziotherapeutin, [www.leibreise.de](http://www.leibreise.de)
- Budde, Andrea** - Dipl.-Bibl., Psychosynthese-Trainerin, Coach, [www.entdeckedeinekraft.de](http://www.entdeckedeinekraft.de)
- Carstensen, Jutta** - Sängerin, Gesangslehrerin und Stimmcoach, Dozentin für musikalische Fortbildungen
- Dabrock, Stefan** - Mediator auf Basis der Gewaltfreie Kommunikation (Zertifikat Steyerberg), Diplom-Geograph, Teesommelier IHK, Coach (Lösungen finden), [www.lebenspfade-coaching.de](http://www.lebenspfade-coaching.de)
- Fehling, Ulrike** - Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dipl. Sozialpädagogin, Ausbildung in integrativer Psychotherapie, Familien- und Struktur-aufstellungen, Paar-Therapie, [www.ulrike-fehling.de](http://www.ulrike-fehling.de)
- Feld, Angelika** - Tanztherapeutin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Yoga-lehrerin und MBCT-Lehrerin, [www.achtsame-koerperarbeit-feld.de](http://www.achtsame-koerperarbeit-feld.de)
- Geersen, Annette G.** - Diplom-Pädagogin, Systemische Beraterin, Gesundheitstrainerin, tätig in Beratung und Supervision, [www.annettegeersen.de](http://www.annettegeersen.de)
- Geldner, Claudia** - Yoga- und Meditationslehrerin
- Geuss, Brigitte** - Heilerin, Musikerin, geistiges/spirituelles Heilen, energetische Musiktherapie, Konzerte, Malerei, [www.britittegeuss.de](http://www.britittegeuss.de)
- Glatthaar, Beata** - Vedic Art Lehrerin, freischaffende Künstlerin, [vedicart-germany.com](http://vedicart-germany.com)
- Gott, Christina** - Heilpraktikerin, Yoga- und Qigong-Dozentin, Autogenes-Training und Progressive Muskelentspannung, Burnout- und Stressprophylaxe
- Hausdörfer, Birgit** - Yogalehrerin (BYY), Hatha Yoga und Vinyasa, Tanztherapeutin, Dozentin für afrikanischen Tanz und Körperarbeit, [www.yab-yum.de](http://www.yab-yum.de)
- Hausdörfer, Hannes** - Musiker (Schwerpunkt Latin-Percussion), Ausbildung im Bereich Integrale Körper- und Bewusstseinsarbeit, [www.yab-yum.de](http://www.yab-yum.de)
- Heer, Monika** - Historikerin, Germanistin (M.A), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Leitung des Astrologie-Zentrums Bochum, Autorin, Bloggerin, [www.astrologos.de](http://www.astrologos.de)

**Hermann, Norbert** - Diplomsozialwissenschaftler, Osteopath, Heilpraktiker

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

**Holl, Dagmar Sabine** - Kosmetikerin, Diplom-Lebensberaterin, Practitioner für Hawaiianische Körperenergiearbeit, Seminarleiterin zu Gesundheitsthemen, [www.inbalance-massagen.de](http://www.inbalance-massagen.de)

**Hossmann, Undine** - Geomantin (Ausbildung u.a. bei Dr. Gregor Arzt und Marko Pogacnik), Heilerin, Künstlerin für energetische Bilder, Autorin, [www.energetikbild.de](http://www.energetikbild.de)

**Iwaszkiewicz, Marc** - Atemlehrer nach Dr. Parow, Burnout Berater, Musiker, Ausbilder für Atem, Klang u. Instrumente, Vipassana Meditation, [www.traumkraft.de](http://www.traumkraft.de)

**Janka, Angelika** - Zertifizierte Yogalehrerin und Yoga-Therapeutin

**Kröger, Gisela** - Lehrerin für Sprachkurse, Dozentin für Literaturkurse

**Langholf, Katrin** - Heilpraktikerin für Psychotherapie und Diplom Kulturpädagogin, [www.weiblichkeit-entfalten.de](http://www.weiblichkeit-entfalten.de)

**Lehnert, Markus** - Ganzheitlicher Life- & Business Coach, Hypnosetherapeut (CHt), Rückführungscoach, [www.MarkusLehnert.com](http://www.MarkusLehnert.com)

**Link, Margret** - Holzbildhauerin, Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR-Therapeutin, [www.margretlink.de](http://www.margretlink.de)

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

**Martin, Bruno** - Biografieberater, Coach, Klientenzentrierte Gesprächsführung, Focusing, Inneres Team, Fortbildungsleiter für Lebensberatung und Coaching, [www.bruno-martin.net](http://www.bruno-martin.net)

**Meuth, Beate** - Bildhauerin, Tuschkünstlerin, Heilpraktikerin, Trauma-Coach, entwickelte die Methode „Kraftspur-Coaching“ (Krisen, Missbrauch, Konflikte, Trauma), [www.kraftspur.de](http://www.kraftspur.de)

**Mohr, Norbert** - Yogalehrer (BDY), Meditationsausbildung, 30-jährige Yoga- und Meditationspraxis, Zen- und Vipassanameditation, [www.mohr-yoga.de](http://www.mohr-yoga.de)

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

**Padligur, Reiner** - Wohn- und Geschäftsberatungen für Feng Shui, Geomantie, Erdstrahlen und Elektrosmog, Vermessungstechniker, Dipl. Sozialarbeiter, [www.reiner-padligur.de](http://www.reiner-padligur.de)

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

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

**Rasche, Ingo** - Ernährungs- und Gesundheitsberater, Coach, Dozent für ätherische Öle, Aufstellungen, Ahnenheilung, [www.rasche.vision](http://www.rasche.vision)

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

- Riemer, Christine** - Dipl. Sozialpäd., Heilpraktikerin, 5Rhythmen® Tanz- und Bewegungslehrerin, körperorientierte Traumatherapeutin (Somatic Experiencing®), [www.5rhythmen-tanzen.de](http://www.5rhythmen-tanzen.de)
- Scharte, Dr. Matthias** - Männer-Coach und ZIPAT-Männertrainer, Heilpraktiker für Psychotherapie, Integraler Coach und Berater
- Schlump, Irene** - Schauspielerin, Lehrerin für AlexanderTechnik
- Schneider, Tobias** - Bewegungslehrer, Teilnehmer von vielen internationalen Folkloreseminaren, 10-jährige Erfahrung in Tanzgruppen-Leitung
- Schumann, Ricarda** - Ernährungsberaterin, Zertifizierte Fermentista
- Schumann, Gerlinde** - Fermentista (Food Fermentation - Verified Certificate by HarvardX)
- Steinhagen, Jens** - Diplom Volkswirt, zertifizierter NLP Master-, Business- und Systemischer- Coach, DVNLP Trainer, zertifizierter Mediator, [www.designcoachings.de](http://www.designcoachings.de)
- Studel, Thomas** - Studium der Kunst, Philosophie und Violoncello, Ausbildung in Psychotherapie und spiritueller Begleitung (BITEP Berlin), [thomas-studel-meditation.de/](http://thomas-studel-meditation.de/)
- Stoehr, Guntram** - Dipl. -Ing., Freier Architekt (Bauhaus-Universität Weimar), Schule für Geomantie und Vastu, Buchautor, [www.architektur-geomantie.com](http://www.architektur-geomantie.com)
- Vlassakidis-Glagovsek, Diana** - Mediale Heilerin, arbeitet seit 2020 in eigener Praxis „Gaias Garten“, Waldorflehrerin für Mathematik und Chemie, [www.gaias-garten.com](http://www.gaias-garten.com)
- Vonau, Monika** - Yogalehrerin BDY/EYU, eigene Yogaschule seit 2008, [www.yoga-gelsenkirchen.de](http://www.yoga-gelsenkirchen.de)
- Wawrzyniak, Uwe** - Diplom Sozialarbeiter, Achtsamkeitstrainer, MBSR Trainer, Lebensberatung/Coaching
- Wehking, Beate** - Dipl. Sozialarbeiterin, Biodanza-Lehrerin
- Wendt, Katharina** - Biografie-Coach, Entwicklungsbegleiterin bei Mira-Companions for Development und zertifizierte phänomenologische Therapeutin

## 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 bedarf der Schriftform.

Bei Bildungsurlauben und Fortbildungen gilt:

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

Bei allen anderen Kursen 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

## 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,** Vereinte Druckwerke GmbH  
**Verarbeitung:** [www.vereinte-druckwerke.de](http://www.vereinte-druckwerke.de)  
gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier





WALDORF  
INSTITUT  
WITTEN ANNEN

# Für eine Gesellschaft, die Individuen fördert.

Werde Waldorflehrer\*in.  
Studiere in Witten.

Für unsere gesellschaftlichen Herausforderungen brauchen wir eine zeitgemäße Pädagogik, die die richtigen Fragen stellt. Was brauchen Kinder? Was fehlt unserer Gesellschaft? Waldorfpädagogik steht für eine Erziehung zur Freiheit, für individuelle Entwicklung und Wirken aus der Gemeinschaft. Du suchst Veränderung? Werde Waldorflehrer\*in.

Weitere Informationen unter  
[www.waldorfinstitut.de](http://www.waldorfinstitut.de)