

JULI - DEZEMBER 2024

FREIES  
BILDUNGSWERK  
BOCHUM



STAATLICH  
ANERKANNT  
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



*Man sollte für die Freude, die Schönheit, die Farbe des Lebens erglühen.*

*Je weniger man von der Schwere des Lebens redet, desto besser.*

Oskar Wilde

## **Herzlich willkommen!**

Unser Programm für das zweite Halbjahr 2024 mit vielen neuen, interessanten Ideen, Kursen, Seminaren und Bildungsurlauben, wartet darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Viele dieser Veranstaltungen werden Sie dabei unterstützen, für die Freude, die Schönheit, die Farbe des Lebens zu erglühen. Nutzen Sie unser vielfältiges Angebot, um zu erfahren, wie Sie mit der Schwere des Lebens leichter umgehen können.

Für alle Kursbeschreibungen finden Sie ausführliche Texte auf unserer Internetseite [www.fbw-bochum.de](http://www.fbw-bochum.de). Auf Nachfrage senden wir Ihnen gerne eine ausführliche Kursbeschreibung zu.

Wir freuen uns darauf, Sie in unserem Bildungswerk zu begrüßen. Haben Sie uns bereits kennen- und schätzen gelernt, freuen wir uns über Ihre Weiterempfehlung.

*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.....	49
Lebensgestaltung.....	51
Natur erleben · Geomantie.....	61
Anthroposophie · Spiritualität .....	67
Gesundheit · Ernährung.....	70
Körper und Bewegung.....	74
Kreativität · Bildende Kunst.....	80
Musik und Gesundheit.....	81
Online-Kurse.....	83
Kursleiter · Kursangebote.....	84
Kursleiter · Vitae .....	86
Allgemeine Geschäftsbedingungen .....	90
Vorstand und Kooperationspartner .....	92
Impressum .....	92

**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).

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.



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

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

## Im Reich der wilden Kräuter

Im schönen Bergischen Land erleben wir die Fülle der Natur und hier besonders den Reichtum an wilden, heilenden und schmackhaften Kräutern.

Es gibt täglich Exkursionen in die Natur, wo genau die Kräuter gesammelt werden, die wir noch am selben Tag zu Heilmitteln oder kleinen kulinarischen Köstlichkeiten verarbeiten werden.

Leitung: Claudia Heinkel

Ort: Seminarhof Plockhorst, Im Deilen 4, 31234 Edemissen

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: Je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU29

- A: Mo 01.07.2024 bis Do 04.07.2024** — **09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 05.07.2024** — **09:30 bis 12:30 Uhr**  
**B: Mo 16.09.2024** — **14:00 bis 21:00 Uhr**  
**Di 17.09.2024 bis Do 19.09.2024** — **09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 20.09.2024** — **09:30 bis 15:30 Uhr**

## Körpersprache verstehen und anwenden - Bildungsurlaub am Strand von Renesse

*Souverän auftreten, entspannter wirken, leichter kommunizieren*

Einen Raum betreten und für sich einnehmen. Im Gespräch 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 für mehr Souveränität in Beruf und Alltag einsetzen. 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: je 445,00 + Kosten für U+V

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU46

- A: Mo 22.07.2024 bis Do 25.07.2024** — **09:30 bis 18:00 Uhr**  
**Fr 26.07.2024** — **09:00 bis 15:00 Uhr**  
**B: Mo 02.09.2024 bis Do 05.09.2024** — **09:30 bis 18:00 Uhr**  
**Fr 06.09.2024** — **09:00 bis 15:00 Uhr**

## Neue Wege der Stressbewältigung - Zurück zum Ursprung in der Lüneburger Heide - ein Bildungsurlaub für Frauen

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Frauen die mit Resilienz in stressigen Situationen umgehen möchten. Hier können Sie Ihre Lebensqualität verbessern, indem Sie Fähigkeiten entwickeln, um bei hohen Belastungen biegsam wie Bambus zu bleiben. Sie erlernen Tools, die nachhaltig und zu jeder Zeit, im beruflichen sowie familiären Alltag, abrufbar sind.

Leitung: Ute Martin

Ort: Seminarzentrum Waldhof, Wittenbecksweg 25,  
29646 Bispingen / OT Hützel

Gebühr in EUR: je 475,00 + Kosten für U+V

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU38

<b>A: Mo 22.07.2024</b>	— 15:30 bis 20:45 Uhr
<b>Di 23.07.2024 bis Do 25.07.2024</b>	— 09:00 bis 18:00 Uhr
<b>Fr 26.07.2024</b>	— 09:00 bis 14:15 Uhr
<b>B: Mo 07.10.2024</b>	— 15:30 bis 20:45 Uhr
<b>Di 08.10.2024 bis Do 10.10.2024</b>	— 09:00 bis 18:00 Uhr
<b>Fr 11.10.2024</b>	— 09:00 bis 14:15 Uhr

Höntroper

# Töpfermarkt

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

**28. & 29. September 2024**

Samstag 11-18 Uhr      Sonntag 11-17 Uhr



Im Park der **Villa Baare**      Reiterweg 13,  
44869 Bochum

## Bildungsurlaub hinterm Deich - Neue Impulse für die Berufs- und Alltagsbewältigung mit Yoga, Meditation, Trommeln und Tanz

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: Seminarhotel Kunze-Hof, Deichstraße 16-18, 26937 Stadland

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BUB2

**Mo 29.07.2024** — 09:30 bis 21:00 Uhr  
**Di 30.07.2024 bis Do 01.08.2024** — 07:30 bis 21:00 Uhr  
**Fr 02.08.2024** — 07:30 bis 12:30 Uhr

Ganzheitliche Wohn- und Geschäftsberatungen



**Reiner Padligur**

Alte Str. 37 b, 58452 Witten

Tel.: 02302/31324

e-Mail: [info@reiner-padligur.de](mailto:info@reiner-padligur.de)

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

**Feng Shui**

**Erdstrahlen**

**Elektrosmog**

**Geomantie**

**Untersuchungen, Beratungen, Seminare**

Kompetenz durch umfassende Ausbildungen und eine über 36jährige Praxis in Beratungen und Untersuchungen.

Aktuelle Angebote im Freien Bildungswerk:

26.09.2024 - Labyrinth als Wege zur Mitte  
Vortrag Anwendung und Mystik der Labyrinth

05.10.2024 - Die spirituelle Kraft Bochumer Stiefels -  
Exkursion Praktische geomantische Exkursion

06.11.2024 - Geomantisches Wohnen und Leben  
Vortrag Lebenswertes Wohnen mit Geomantie

**Bitte kostenlose Informationen anfordern.**



## 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 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: 380,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU95

**Mo 29.07.2024** — 10:00 bis 16:30 Uhr  
**Di 30.07.2024 bis Do 01.08.2024** — 09:30 bis 16:30 Uhr  
**Fr 02.08.2024** — 09:30 bis 15:00 Uhr

## Stressbewältigung im beruflichen Alltag mit achtsamen Fotografieren im Geo-Naturpark

*Achtsames Fotografieren im Frau Holle Land als Quelle für Kreativität und emotionale Ausgeglichenheit*

In einer Zeit, in der wir umgeben sind von fotografischen Bildern, ist es umso 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: Altes Forsthaus Germerode, Abteröder Str. 1, 37290 Meißner

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU65

**Mo 26.08.2024 bis Do 29.08.2024** — 09:30 bis 17:30 Uhr  
**Fr 30.08.2024** — 09:30 bis 15:00 Uhr

## Resilienz durch Naturverbindung - Wanderungen und Naturmeditationen an der Ostsee

In diesen Naturführungen zu speziellen Kraftplätzen mit Meditationen an der Ostseeküste, 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 einzutauchen. Der Fokus liegt auf dem Erlernen dieser Meditationsform als Möglichkeit zum Stressabbau, zur Erholung, Resilienzerhöhung und zur Förderung der Persönlichkeitsentfaltung.

Der Kurs ist geeignet für Menschen, die offen sind für Geomantie und Spiritualität. Der Bildungsurlaub findet ausschließlich draußen statt.

Leitung: Undine Hossmann

Ort: Gästehaus Rostock, Warnowallee 23-24, 18107 Rostock

Gebühr in EUR: 380,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU42

**Mo 26.08.2024** — **10:00 bis 17:30 Uhr**  
**Di 27.08.2024 bis Do 29.08.2024** — **09:00 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 30.08.2024** — **09:00 bis 14:30 Uhr**

## Mit meditativem Yoga und Wandern Natur im Dreiländereck (er)leben

Meditative Yogaeinheiten und die Meditation helfen unserem Geist, ruhig und wach zu werden, für das Erspüren der Natur und unseres Selbst. Geführte langsame Wanderungen in der schönen Natur entschleunigen und entspannen. Individuell erstellte Übungsprogramme für Zuhause, sorgen für eine nachhaltige Wirkung.

Leitung: Norbert Mohr, Monika Vonau

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

Gebühr in EUR: 450,00 + Kosten für U+V

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BUB1

**Mo 26.08.2024** — **13:00 bis 20:30 Uhr**  
**Di 27.08.2024 bis Do 29.08.2024** — **07:15 bis 20:30 Uhr**  
**Fr 30.08.2024** — **07:15 bis 12:30 Uhr**

## Reif für die Insel - Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Meditation auf Schiermonnikoog

*Resilienz im Beruf stärken*

In diesem Bildungsurlaub kannst Du mit dem Nordseewind tief durchatmen und in einer zauberhaften Umgebung lernen, wie Du regenerative Pausen in Deinen beruflichen Alltag einbaust, um einen Burnout oder stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen. Im Achtsamkeitstraining erfährst Du, mit welcher Grundhaltung und mit welchen meditativen Übungen Du im betrieblichen Alltag gesund und in Balance bleibst. Mit neuen Perspektiven und mehr Gelassenheit kannst du wieder neu durchstarten. Du wirst staunen, was alles in Dir steckt und wie Du Deine Selbstwirksamkeit auch im beruflichen und sozialen Miteinander erhöhen kannst.

Leitung: Christine Blanke

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

Gebühr in EUR: 560,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BUC 1

**Mo 26.08.2024** — **17:30 bis 20:30 Uhr**

**Di 27.08.2024 bis Fr 30.08.2024** — **08:30 bis 20:30 Uhr**

## Was Menschen stark macht - Wandern und Resilienz-Seminar in der Eifel

In diesem Kurs (re)aktivieren Sie Ihre Ressourcen, um in schwierigen beruflichen und privaten Situationen ruhig und gelassen zu bleiben. Sie lernen Ihre Stresskompetenz einzuschätzen und zu stärken. Sie erfahren, wie Sie Ihre Widerstandskraft (Resilienz) gegen die Erwartungen der Außen- und Innenwelt erhöhen können. Sie lernen (wieder) Ihren eigenen Stärken zu vertrauen.

Das Wissen um die Schlüssel der Resilienz, gepaart mit wunderbaren praktischen Erfahrungen, helfen Ihnen ruhig und stark mit den Herausforderungen Ihres Lebens umzugehen.

Leitung: Jens Zimmeringkat

Ort: Seminarhaus Abraham, In der Dreesbach 24,  
53940 Hellenthal/Eifel

Gebühr in EUR: 460,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BUC 2

**Mo 02.09.2024 bis Do 05.09.2024** — **09:00 bis 18:00 Uhr**

**Fr 06.09.2024** — **09:00 bis 13:00 Uhr**

## Regeneratives Yoga im Teutoburger Wald

*Neue Kraft für Körper und Geist - 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 und das alles in einer wunderschönen Umgebung.

Leitung: Christina Gott

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

Gebühr in EUR: 415,00 + Kosten für U+V

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU51

**Mo 02.09.2024 bis Do 05.09.2024 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**Fr 06.09.2024 — 09:30 bis 14:00 Uhr**

## Die Heilkraft der Sommerkräuter

Wir werden bei einer Exkursion in einem Naturschutzgebiet viele Wildkräuter sehen, erkennen, schmecken, riechen und fühlen und sie von den giftigen Artgenossen unterscheiden lernen. Wir werden Kräuter finden, die Lebenslust, Kraft und Freude schenken oder gegen Müdigkeit helfen.

Wir werden verschiedene Pflanzen für unsere Hausapotheke sammeln. Pflanzen, welche uns helfen besser mit Stresssituationen umzugehen, Pflanzen mit Bitterstoffen, die die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wieder ins Lot bringen und Pflanzen, die das Herz stärken. Wir können selbst dafür sorgen, dass wir fitter, vitaler und leistungsfähiger werden.

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 360,00

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU72

**Mo 02.09.2024 — 10:00 bis 16:30 Uhr**

**Di 03.09.2024 bis Do 05.09.2024 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**Fr 06.09.2024 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

## Reif für die Insel - Stressbewältigung mit Schwerpunkt LIP-Aufstellungen (nach Nelles) auf Schiermonnikoog

*Resilienz stärken und Herausforderungen gelassen angehen mit Achtsamkeitstraining, Meditationspraxis und systemischer Aufstellungsarbeit*

Mit Mindfulnessstraining und der systemischen Aufstellungsarbeit gewinnst Du ein tieferes Verständnis für Muster, Gewohnheiten und Erfahrungen, die Dich beeinflussen. Du erkennst seelische und zwischenmenschliche Dynamiken und lernst, damit proaktiv umzugehen. Du gewinnst nicht nur neue Einsichten für den betrieblichen Kontext und bringst wieder neuen Schwung ins Team, Du beugst auch stressbedingten Krankheiten vor und betreibst aktives Resilienztraining. In der zauberhaften Natur-Umgebung findest Du Gelassenheit und innere Balance, um wieder neu durchstarten zu können.

Leitung: Christine Blanke, Katharina Wendt

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

Gebühr in EUR: 560,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BUB8

**Mo 02.09.2024** — **17:00 bis 20:15 Uhr**

**Di 03.09.2024 bis Fr 06.09.2024** — **08:30 bis 20:15 Uhr**

## Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln

Warum musste mir das passieren? Warum geschieht mir immer wieder das Gleiche? In diesem Bildungsurlaub erforschen wir diese Fragen und erkennen, wie wir hilfreiche Änderungen in unserem beruflichen und privaten Leben erzielen können. Wir erlernen zahlreiche 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: 380,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU37

**Mo 09.09.2024** — **10:00 bis 16:30 Uhr**

**Di 10.09.2024 bis Do 12.09.2024** — **09:30 bis 16:30 Uhr**

**Fr 13.09.2024** — **09:30 bis 15:00 Uhr**

### **YOGA Bildungsurlaub für Frauen - Mindful woman - Bildungsurlaub im Pott**

Der Begriff Yoga bedeutet so viel wie *Einheit, Harmonie*. Durch bestimmte Körper- und Atemübungen, Konzentration, Selbstwahrnehmung und Meditation sollen Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden.

Der praktische Fokus des Seminars liegt auf der meditativen Verbindung von Atem und Bewegung, Anspannung und Entspannung, Klang und Stille.

Übungen zur Achtsamkeit und Selbsterfahrungen in der Natur runden das Programm ab.

Leitung: Birgit Hausdörfer

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

Gebühr in EUR: 360,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BUC9

**Mo 09.09.2024** — **10:00 bis 16:30 Uhr**  
**Di 10.09.2024 bis Do 12.09.2024** — **09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 13.09.2024** — **09:30 bis 15:00 Uhr**

### **Bildungsurlaub auf Sylt - Vitalität gewinnen mit der Feldenkrais-Methode**

In der einzigartigen Landschaft von Sylt wird jeder Teilnehmende durch Selbsterforschung und Selbsterkenntnis in der Lage sein, angemessen mit sich selbst und anderen umzugehen. Gleichzeitig lernt er seine eigene Befindlichkeit kennen (Ursachen von Schmerzen und Unwohlsein körperlicher und seelischer Art) und findet Lösungen für seinen Alltag.

Leitung: Elke Kaiser

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

Gebühr in EUR: 560,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU77

**B: Mo 16.09.2024 bis Fr 20.09.2024** — **08:30 bis 15:30 Uhr**

## Segel- und Strickreise zu der holländischen Insel Schiermonnikoog

*Mittels Segel- und Strickfertigkeiten sowie Methoden aus dem Coaching, Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge entwickeln - Seminar für Frauen*

Gemeinsam hissen wir die Segel, lernen Coachingmethoden zur Selbststeuerung und stärken so, auch durch das Stricken, unsere Selbstfürsorge und den Selbstausdruck. Wir lernen die uralten Handwerke des Segelns und Strickens in der sich ständig verändernden und doch gleichbleibenden Umgebung des Weltnaturerbes „Westfriesisches Wattenmeer“ kennen. So bringen wir Bewahren und Entwickeln in Einklang miteinander.

Leitung: Stefanie Joris

Ort: ANNA-CATHERINA, Segelschiff im Hafen von Zoutkamp, Strandweg 17, 9974 SM Zoutkamp (NL)

Gebühr in EUR: 455,00 + Kosten für Übernachtung auf dem Boot

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU48

**Mo 16.09.2024 bis Fr 20.09.2024 — 09:00 bis 15:00 Uhr**

## Achtsamkeit statt Burnout - Wildkräuter und Wald als Kraftquellen im Frau Holle Land

Wer kennt das nicht, das Gefühl von zeitweiser Überforderung im beruflichen oder privaten Kontext. Hält diese Überforderung permanent an, entwickeln sich schleichend Konzentrations- und Schlafstörungen, teils mit ausgeprägter Erschöpfung bis hin zum Burnout.

Am hohen Meissner, einem Gebirgszug, werden wir in die Natur eintauchen, um Energie und Kraft zu tanken und Übungen praktizieren, die Sie anschließend in den Alltag integrieren können. Die Natur dient dabei als Kraftquelle zur Unterstützung bei der Stressbewältigung.

Leitung: Ute Martin, Marianne Heidrun Korreng

Ort: Altes Forsthaus Germerode, Abteröder Str. 1, 37290 Meißner

Gebühr in EUR: 465,00 + Kosten für U + V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU91

**B: Mo 16.09.2024 bis Do 19.09.2024 — 09:30 bis 18:00 Uhr**  
**Fr 20.09.2024 — 09:30 bis 13:00 Uhr**

### **Aufbruch zur Zufriedenheit - Bildungsurlaub im Thüringer Wald - Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation**

*Bewertungsfrei beobachten und im Kontakt mit Gefühlen und Bedürfnissen den Berufsfalltag als Miteinander gestalten*

Wir möchten gerne anderen Menschen im beruflichen wie privaten Alltag so begegnen, dass sie sich verbindend austauschen und persönliche Zufriedenheit erleben. Gleichzeitig merken wir, dass auf dem Weg vom Wunsch zur Umsetzung, Blockaden auftauchen können. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, mit der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation solche Blockaden aufzulösen. Sie können dann Mitgefühl und Selbstbehauptung so in Einklang bringen, dass Sie Brücken für das Miteinander bauen.

Leitung: Stefan Dabrock

Ort: Waldhotel Berghof, Langenburgstr. 18-19,  
99885 Luisenthal/Thüringen

Gebühr in EUR: 430,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU26

**Mo 16.09.2024 bis Do 19.09.2024 — 09:30 bis 19:00 Uhr**  
**Fr 20.09.2024 — 09:30 bis 12:30 Uhr**

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

Immer mehr therapeutisch, pädagogisch und heilend arbeitende Menschen entdecken das Didgeridoo als kraftvolle Hilfe zur Unterstützung ihrer Arbeit.

Die Inhalte des Seminars sind:

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



Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: Traumkraft - Zentrum für Klang-, Körper-, Atemarbeit,  
Achtsamkeit und Musikinstrumente, Wattenscheider Str. 43,  
44793 Bochum

Gebühr in EUR: 595,00

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU99

**Mo 16.09.2024** — 11:00 bis 16:30 Uhr  
**Di 17.09.2024 bis Do 19.09.2024** — 09:30 bis 16:30 Uhr  
**Fr 20.09.2024** — 09:30 bis 15:00 Uhr

## Stille und Schönheit im Seminarhof Plockhorst - Meditation und Malen als Weg zur Gesundheitsvorsorge

Wir wollen in diesem Seminar das Leichte und Natürliche entdecken und stärken, weil das unserem Wesen entspricht. 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: 475,00 + Kosten für U+V

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU69

**Mo 16.09.2024** — 14:30 bis 21:00 Uhr  
**Di 17.09.2024 bis Do 19.09.2024** — 09:30 bis 21:00 Uhr  
**Fr 20.09.2024** — 09:30 bis 14:30 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  
[www.naturheilpraxis-gabriele-fischer.de](http://www.naturheilpraxis-gabriele-fischer.de)

### **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: 300,00

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 24BUC8

**Mi 18.09.2024 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

**Do 19.09.2024 bis Fr 20.09.2024 — 09:30 bis 16:00 Uhr**

### **Bildungsurlaub im Schloss Schmidtheim - Kreativität entdecken mit VEDIC ART**

*Intuitives Malen - Basiskurs*

Mitten in der Eifel, in der besonderen Atmosphäre von Schloss Schmidtheim 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 Schmidtheim, Hubertusstr. 6, 53949 Schmidtheim

Gebühr in EUR: 520,00 + Materialkosten + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU45

**Mo 23.09.2024 bis Fr 27.09.2024 — 09:00 bis 17:00 Uhr**

## **50Plus - Deine große Chance Dich neu zu entdecken, neu zu erfinden, Dich neu auszurichten**

Mit diesem Workshop möchten wir Menschen dazu befähigen, ihr Leben so positiv zu verändern und zu gestalten, dass Neugierde und Wandel eine Selbstverständlichkeit werden. In jedem soll ein neues Bild des Älterwerdens entstehen, was dann vielleicht auch in die Welt getragen werden kann.

Der Workshop macht Menschen Lust auf Zukunft, gibt kraftvolle Werkzeuge an die Hand, um die persönliche Resilienz zu stärken und zeigt Strategien auf, um starke Zukunftsbilder und klare Visionen zu entwickeln

Leitung: Robert Woitas, Barbara Schnabel

Ort: Altes Forsthaus Germerode, Abteröder Str. 1, 37290 Meißner

Gebühr in EUR: 545,00 + Kosten für U+V

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BUD1

**Mo 23.09.2024 bis Do 26.09.2024 — 09:00 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 27.09.2024 — 09:00 bis 14:00 Uhr**

## **Kritische Situationen im Beruf und Alltag erfolgreich meistern - Bildungsurlaub für Frauen an der Ostsee**

Die Entwicklung von Eigenverantwortung, konstruktiver Kommunikation und lösungsorientierten Strategien, um in Krisensituationen handlungsfähig zu sein, sind Ziele dieses Bildungsurlaubes. Achtsamkeits- und Naturerfahrung, sowie Entspannungsübungen als wichtige Ressource und Ausgleich zu den Belastungen des modernen Alltags, runden das Programm ab.

Direkt im schönen Landhaus Ostseeblick, nur wenige Meter vom feinen Sandstrand der Ostsee entfernt, inmitten der grünen Landschaft Schleswig-Holsteins, werden Sie Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Lebensenergie stärken.

Leitung: Katrin Langholf

Ort: Landhaus Ostseeblick, Pottloch 3, 24395 Kronsgaard

Gebühr in EUR: 415,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU49

**Mo 23.09.2024 — 11:00 bis 17:45 Uhr**  
**Di 24.09.2024 bis Do 26.09.2024 — 09:00 bis 17:45 Uhr**  
**Fr 27.09.2024 — 09:00 bis 15:00 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 Aufhalten 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: 415,00 + Kosten für U+V

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU44

**Mo 23.09.2024** — **19:00 bis 22:00 Uhr**  
**Di 24.09.2024 bis Do 26.09.2024** — **09:00 bis 21:30 Uhr**  
**Fr 27.09.2024** — **08:00 bis 10:30 Uhr**

### **Selbst.Bewusst.Ich - Die Reise zu mir selbst - Meditation und Tiefenentspannung**

In diesem Bildungsurlaub geht es darum, sich selbst besser kennen zu lernen und damit sowohl im Berufs- als auch im Privatleben authentisch und Selbst.Bewusst auftreten zu können. Wir erkunden unsere individuellen Stärken und Werte, unsere inneren Antriebe und Glaubenssätze, die uns blockieren und für Stress sorgen. Es geht um Verantwortung für die eigenen Gefühle und die bedingungslose Akzeptanz der eigenen Stärken und Schwächen. Das hilft uns, Stressfaktoren zu reduzieren und auch in herausfordernden beruflichen Situationen in unserer Kraft zu bleiben.

Leitung: Hilke Straub

Ort: Akademie-Dein-Weg-Zu-Dir, Luxemburgerstr. 40,

53940 Hellenthal/Eifel

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BUD5

**Mo 07.10.2024 bis Do 10.10.2024** — **09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 11.10.2024** — **09:30 bis 14:30 Uhr**

## Herbstkräuter - fit und vital durch den Winter

In diesem Bildungsurlaub haben Sie die Möglichkeit „vergessenes Wissen“ über die Heilkraft der Wildkräuter mit Hilfe vieler Rezepte aufzufrischen. Sie werden lernen, die Ernährung mit natürlichen Bitterstoffen, wirksamen schmackhaften Aromen oder Natursüße zu ergänzen. Diese wirken kraftvoll auf den Körper: *„Kräuter im Mund - halten den Menschen gesund.“*

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 360,00

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU74

**Mo 07.10.2024** — 10:00 bis 16:30 Uhr  
**Di 08.10.2024 bis Do 10.10.2024** — 09:30 bis 16:30 Uhr  
**Fr 11.10.2024** — 09:30 bis 15:00 Uhr

## Was Menschen stark macht - Wandern und Resilienz-Bildungsurlaub auf der Schwäbischen Alb

In diesem Kurs (re)aktivieren Sie Ihre Ressourcen, um in schwierigen beruflichen und privaten Situationen ruhig und gelassen zu bleiben. Sie lernen, Ihre Stresskompetenz einzuschätzen und zu stärken. Sie erfahren, wie Sie Ihre Widerstandskraft (Resilienz) gegen die Erwartungen der Außen- und Innenwelt erhöhen können. Sie lernen (wieder) Ihren eigenen Stärken zu vertrauen.

Das Wissen um die Schlüssel der Resilienz, gepaart mit wunderbaren praktischen Erfahrungen, helfen Ihnen ruhig und stark mit den Herausforderungen Ihres Lebens umzugehen.

Leitung: Jens Zimmeringkat

Ort: Hotel Talblick, Ditzenbacher Straße 85,

73342 Bad Ditzenbach-Auendorf

Gebühr in EUR: 460,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BUA3

**B: Mo 07.10.2024** — 14:00 bis 21:00 Uhr  
**Di 08.10.2024 bis Do 10.10.2024** — 07:00 bis 21:00 Uhr  
**Fr 11.10.2024** — 07:00 bis 14:00 Uhr

### **Reif für die Insel Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Meditation und Fitness auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog**

*Rückenschule, Zirkeltraining und Workout, kombiniert mit Achtsamkeitstraining, Natur-Erleben und Meditation*

Die idyllische, kleine Nordseeinsel Schiermonnikoog ist der ideale Ort für ein Training zur Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe. Das praxisorientierte Seminar mit Schwerpunkt Achtsamkeitstraining, Meditation und Sport dient der Stärkung der eigenen Resilienz. An Europas breitem Sandstrand kannst Du wieder in Balance kommen und die Seele weiten. Hier findest Du zu neuer Lebenskraft durch Fitness-Training und viel Inspiration in einer motivierenden Gemeinschaft Gleichgesinnter.

Leitung: Christine Blanke, Inken Huth

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

Gebühr in EUR: 560,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU67

**Mo 07.10.2024** — 17:30 bis 20:30 Uhr

**Di 08.10.2024 bis Fr 11.10.2024** — 08:30 bis 20:30 Uhr

### **Die Leichtigkeit des Seins im Thüringer Wald - Bildungsurlaub zur Stressbewältigung durch Yoga**

In diesem Bildungsurlaub werden Ihnen alltagstaugliche Achtsamkeits-Methoden vorgestellt, um Stress besser zu bewältigen und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen.

In Theorie und Praxis erfahren Sie, wie Yoga, Atemübungen, Meditation, Yoga-Walk in der Natur und Entspannung ihre ausgleichende Wirkung im Alltag entfalten und dabei Lebensqualität und Gesundheit stärken. Abseits vom geschäftigen Alltagsleben haben Sie die Möglichkeit, individuelle Lösungen zur Stressbewältigung für sich herauszufinden.

Leitung: Angelika Janka

Ort: Waldhotel Berghof, Langenburgstr. 18-19,  
99885 Luisenthal/Thüringen

Gebühr in EUR: 370,00 + Kosten für U+V

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU50

**Mo 14.10.2024 bis Do 17.10.2024** — 07:30 bis 17:00 Uhr

**Fr 18.10.2024** — 07:30 bis 13:00 Uhr

## Resilienz durch Naturverbindung für Frauen - Wanderungen und Naturmeditationen an der Ostsee

In diesen Naturführungen zu speziellen Kraftplätzen mit Meditationen an der Ostseeküste 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 einzutauchen. Der Fokus liegt auf dem Erlernen dieser Meditationsform als Möglichkeit zum Stressabbau, zur Erholung, Resilienzerhöhung und zur Förderung der Persönlichkeitsentfaltung.

Der Kurs ist geeignet für Menschen, die offen sind für Geomantie und Spiritualität. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wanderfähigkeit ist Voraussetzung. Der Bildungsurlaub findet größtenteils draußen statt.

Leitung: Undine Hossmann

Ort: Landhaus Ostseeblick, Pottloch 3, 24395 Kronsgaard

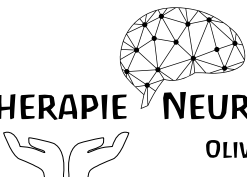
Gebühr in EUR: 380,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BUD2

**Mo 14.10.2024 bis Do 17.10.2024 — 09:00 bis 17:30 Uhr**

**Fr 18.10.2024 — 09:00 bis 14:30 Uhr**



**ERGOTHERAPIE NEUROFEEDBACK**  
OLIVER ZIMMERMANN

0234 61065626  
ergotherapie-zimmermann.de

Imbuschplatz 11  
(am Nordring)  
44787 Bochum

### **Achtsam Fotografieren an der Nordsee - 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 umso 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: Seminarhotel Kunze-Hof, Deichstraße 16-18, 26937 Stadland

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU15

**B: Mo 14.10.2024 bis Do 17.10.2024 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 18.10.2024 — 09:30 bis 12:30 Uhr**

### **Rücken - Yoga-Präventionsübungen am Plöner See**

*Verspannungen im Rücken, Hals oder Nacken mit Yoga lösen*

Mit einem weiten Blick über den Plöner See, lernen Sie in diesem Bildungsurlaub, wie Sie mit Hilfe von Yoga selbstständig für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken sorgen können. Dieser Bildungsurlaub befähigt Sie, Ihre eigene Yogapraxis zu entwickeln, die für eine nachhaltige Wirkung unerlässlich ist. Mit Yoga finden Sie ganz pragmatisch und alltagstauglich individuelle Lösungen für Ihre Rückenschmerzen.

Leitung: Christina Gott

Ort: Akademie am See, Koppelsberg 7, 24306 Plön

Gebühr in EUR: 420,00 + Kosten für U+V

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU76

**Mo 14.10.2024 — 14:00 bis 21:00 Uhr**  
**Di 15.10.2024 bis Do 17.10.2024 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 18.10.2024 — 09:30 bis 14:30 Uhr**



## Verstehen und verstanden werden - wie Kommunikation gelingt

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: Neumühle Saar, Neumühle 2, 66693 Mettlach-Tünsdorf

Gebühr in EUR: 415,00 + Kosten für U+V

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU47

**Mo 14.10.2024 bis Do 17.10.2024** — **14:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 18.10.2024** — **09:30 bis 13:00 Uhr**

## Naturverbundenheit hinterm Deich - Yoga, Meditation und achtsame Spaziergänge in der Natur

Meditative Yogaeinheiten und langsame Wanderungen mit geistiger Ausrichtung in der schönen Landschaft entspannen Körper und Geist auf natürliche Art und Weise. Aus dem Verbinden mit der heilsamen Natur schöpfen wir Kraft. Wir werden ruhig, klar und gelassener für die Anforderungen des Alltags.

Leitung: Norbert Mohr, Monika Vonau

Ort: Seminarhotel Kunze-Hof, Deichstraße 16-18, 26937 Stadland

Gebühr in EUR: 450,00 + Kosten für U+V

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BUD3

**Mo 14.10.2024** — **15:00 bis 20:30 Uhr**  
**Di 15.10.2024 bis Do 17.10.2024** — **07:15 bis 20:30 Uhr**  
**Fr 18.10.2024** — **07:15 bis 14:30 Uhr**

### **Authentisch, entspannt und überzeugend kommunizieren auf Schiermonnikoog - Achtsamkeitstraining mit Schwerpunkt Kommunikation**

*Mit innerer Balance und dem Handwerkszeug der Bühnenprofis zum erfolgreichen Auftreten*

In der praxisorientierten Weiterbildung erlernst Du die Grundlagen der achtsamen Kommunikation für mehr Wertschätzung und Zusammenhalt in betrieblichen Teams. In dem geschützten Rahmen des Seminars probierst Du verschiedene Methoden des Schauspieltrainings aus, um in Deinem beruflichen Umfeld authentisch, entspannt und überzeugend zu agieren. Dieser Workshop fördert nachhaltig die Kommunikation und reduziert Stress. Eine Investition in Deine berufliche Zukunft, die sich lohnt. Die Teilnehmenden erwerben das Zertifikat: Achtsame Kommunikation für Teams.

Leitung: Christine Blanke, Michael Ihringer

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

Gebühr in EUR: 560,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BUC3

**Mo 14.10.2024** — **17:00 bis 20:30 Uhr**  
**Di 15.10.2024 bis Fr 18.10.2024** — **08:15 bis 20:30 Uhr**

### **Bildungsurlaub auf Ameland - Finde die Vision, die Dich begeistert**

*Ressourcenbasierter VISIONEN UND ZIELE WORKSHOP*

Ziel des Workshops ist, dass Du Deine beruflichen und persönlichen Projekte mit einer verstärkten Motivation umsetzen wirst. Dieser Workshop hilft Dir auch dabei den richtigen Weg für Deine beruflichen Projekte zu finden. Deine eigenen Ziele werden für Dich klarer und sichtbar. Ein stabiler innerer Zustand wird gefördert. Deine eigenen Ressourcen werden aktiviert, die Kreativität beflügelt. Wir lassen das Unbewusste sprechen und erkennen wofür wir brennen. Wir lernen zur Ruhe zu kommen und verbessern mit Hilfe von AlexanderTechnik und Embodiment unsere Bewegungsabläufe.

Leitung: Sabine Grosser

Ort: Stichting de Plaats, De Plaats 5,

9161 AD Hollum (Ameland) NL

Gebühr in EUR: 455,00 + Kosten für U+V

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU32

**B: Mo 21.10.2024 bis Do 24.10.2024 — 09:30 bis 17:00 Uhr**  
**Fr 25.10.2024 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

## **Bildungsurlaub im Thüringer Wald - Die Kraft der Trommel und Yoga**

In diesem Seminar erleben Sie, wie verloren geglaubte Lebensfreude zurückkehrt und Entspannung spürbar wird. Die befreienden Strukturen des Trommelns, die ursprünglichen, kraftvollen Rhythmen, eignen sich hervorragend, um Lebensfreude fließen zu lassen. Die im Rhythmus geweckten Energien werden mit den spannenden Techniken des Yoga bewusst gemacht und kanalisiert. Das gemeinsame Trommeln fördert zudem die Entstehung eines Teamgeistes. Das Motto des Kurses: Vom starken Ich zum verbundenen Wir.

Leitung: Birgit Hausdörfer, Hannes Hausdörfer

Ort: Waldhotel Berghof, Langenburgstr. 18-19,

99885 Luisenthal/Thüringen

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU57

**Mo 21.10.2024 — 09:30 bis 21:00 Uhr**  
**Di 22.10.2024 bis Do 24.10.2024 — 07:30 bis 21:00 Uhr**  
**Fr 25.10.2024 — 07:30 bis 13:30 Uhr**

### **Familien-Bildungs-Werk**

Erziehung, Bildung, Kunst, Anthroposophie

### **Begegnungsstätte und Café**

Feste und Feiern aller Art (alkoholfrei)

Infos in unserem Programmheft  
 oder [www.treffpunkt-eickel.de](http://www.treffpunkt-eickel.de)



**Treffpunkt Eickel**  
*Begegnung und Bildung*

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

### **Lebensphasen verstehen und Lebenskrisen meistern**

*Mit Hilfe der Astrologie Persönlichkeitsanteile bewusst machen und brachliegende Potenziale wecken*

In diesem Bildungsurlaub sind Sie eingeladen, einen neuen Blick auf die krisenhaften Zeiten im Leben zu werfen und sich mit Brüchen und Kontinuitäten der eigenen Biografie auseinanderzusetzen. Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, den Herausforderungen des Lebens aktiv und kreativ zu begegnen. Wir begeben uns auf die Spurensuche nach den individuellen Resilienzfaktoren.

Leitung: Monika Heer

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

Gebühr in EUR: 395,00

Dauer: 37 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BUC5

**Mo 21.10.2024** — 10:00 bis 16:30 Uhr  
**Di 22.10.2024 bis Do 24.10.2024** — 09:30 bis 16:30 Uhr  
**Fr 25.10.2024** — 09:30 bis 14:30 Uhr

### **Resilienzfähigkeit und Stressbewältigung durch Yoga und Achtsamkeitspraxis in Bochum**

In diesem Bildungsurlaub werden Ihnen 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 und dabei Lebensqualität und Gesundheit stärken. Jeder Teilnehmender hat die Möglichkeit individuelle Lösungen zur Stressbewältigung für sich herauszufinden.

Leitung: Angelika Janka

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

Gebühr in EUR: 300,00

Dauer: 30 Kursstunden, 4 Tage

Kursnummer: 24BU55

**Mo 28.10.2024 bis Do 31.10.2024** — 09:00 bis 16:00 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: 380,00

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU64

**Mo 04.11.2024 bis Do 07.11.2024 — 09:30 bis 17:00 Uhr**  
**Fr 08.11.2024 — 09:30 bis 14:30 Uhr**

## Bildungsurlaub am Störnthaler See - Leicht und einfach die eigenen Glaubenssätze ändern mit der Quantenphysik

Diese Weiterentwicklung einer von Bruce Lipton entdeckten Methode, wie wir leicht und einfach eigene Glaubenssätze ein- oder ausschalten können, hilft uns dabei ein glückliches und zufriedenes Leben zu erschaffen, das wir uns kaum vorzustellen vermochten. 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: Lagovida Ferienresort, Hafenstraße 1, 04463 Großpösna

Gebühr in EUR: 590,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU58

**Mo 04.11.2024 bis Do 07.11.2024 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 08.11.2024 — 09:30 bis 13:30 Uhr**

### **Wald erleben, erlernen und erkunden - wildes Waldwissen**

In diesem Seminar, mitten im Wald, werden die Teilnehmenden den Wald als eines der wichtigsten und schützenswertesten Ökosysteme unseres Planeten begreifen und ihn als Quelle der Ruhe und Entspannung erleben. Diese Erfahrung kann im beruflichen und privaten Alltag für Ausgleich und Auszeit genutzt werden.

Die Teilnehmenden können die natürlichen Eigenschaften des Waldes auch in der Nahrungszubereitung einfließen lassen. Wir begegnen im Seminar der Erfahrung, dass sogar Baumblätter den Speiseplan gesund erweitern können.

Leitung: Claudia Heinzl

Ort: Wilhelm Kliewer Haus, Ungermannsweg 8,  
41169 Mönchengladbach

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU11

**B: Mo 04.11.2024 bis Do 07.11.2024 — 09:30 bis 18:00 Uhr**  
**Fr 08.11.2024 — 09:30 bis 12:30 Uhr**

### **Fit und Vital durchs Jahr mit Fermenten für einen gesunden Darm**

*Die Kunst des Fermentierens in der Praxis*

Sie möchten selbst fermentieren, um nahrhafte, gesunde Lebensmittel aus Gemüse, Obst, Kräutern und Gewürzen nach eigenem Geschmack sicher herstellen und genießen zu können, trauen sich aber noch nicht so richtig? Dann tauchen sie spätestens jetzt mit uns in die spannende Welt der Fermentation ein.

Leitung: Ricarda Schuhmann, Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 37 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU18

**C: Mo 04.11.2024 — 10:00 bis 16:30 Uhr**  
**Di 05.11.2024 bis Do 07.11.2024 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 08.11.2024 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

## Klangwelten im Kurort Bad Zwesten - Klangwiege, Klangstuhl und Monochord

*Klangtherapiefortbildung und Achtsamkeit-Retreat zur Gesundheitsförderung*

In einer entspannten und aufmerksamen Atmosphäre lernst Du die Grundlagen einer guten Klangarbeit mit oben genannten Instrumenten kennen und lieben. Das Seminar gibt Dir neue Impulse, die Dich privat oder beruflich inspirieren werden. Ein Kurs für Körper, Geist und Seele. Freue Dich auf die gemeinsame Zeit.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: 595,00 + Kosten für U+V

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU79

**Mo 04.11.2024** — **11:00 bis 17:30 Uhr**  
**Di 05.11.2024 bis Do 07.11.2024** — **09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 08.11.2024** — **09:30 bis 15:00 Uhr**

## Reif für die Insel - Stressbewältigung mit Schwerpunkt Kommunikation auf Schiermonnikoog

*Erfolgreich Kommunizieren durch innere Klarheit - Authentisch auftreten und moderieren ohne Stress*

Dieser Workshop fördert nachhaltig die Kommunikation, Wertschätzung und damit den Zusammenhalt im betrieblichen Alltag. Mit einer verbesserten Ausdrucksfähigkeit, die auf Ehrlichkeit und Authentizität beruht, kann chronischer Stress erfolgreich reduziert werden und wieder mehr Freude an der Zusammenarbeit entstehen. Eine Investition in Deine berufliche Zukunft, die sich lohnt. Mit Freude am Ausdruck kannst Du Dich ausprobieren und einen überzeugenden Eindruck hinterlassen.

Leitung: Christine Blanke, Friderike Wilckens-von Hein

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

Gebühr in EUR: 560,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BUB9

**Mo 04.11.2024** — **17:00 bis 20:15 Uhr**  
**Di 05.11.2024 bis Fr 08.11.2024** — **08:30 bis 20:15 Uhr**

### **Zufrieden im Beruf - Glücklicher Leben - MEIN NEUES ICH auf Wangerooge**

In diesem Seminar auf der wunderschönen Insel Wangerooge besprechen wir die wesentlichen Aspekte für die Zufriedenheit im Beruf und fördern Veränderungs- und Entwicklungsmöglichkeiten. Wir lernen unsere Ressourcen kennen, reflektieren unseren beruflichen Alltag, erfahren die fünf Schritte zu einem authentischen Leben und die sieben Schritte der Resilienz. Wir entwickeln Ziele, um zukünftig noch zufriedener im Beruf zu sein und glücklicher zu leben.

Leitung: Hans-Jürgen Küster

Ort: Gästehaus Germania, Obere Strandpromenade 33,

26486 Wangerooge

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BUB5

**Mo 11.11.2024 bis Do 14.11.2024 — 09:30 bis 17:30 Uhr**

**Fr 15.11.2024 — 09:30 bis 12:30 Uhr**

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

Die eigene Kreativität trainieren und Spaß haben beim Erfinden eigener Charaktere? Eine Figur aus gekritzelten Obst oder Gemüse entstehen zu lassen?

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

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

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

Leitung: Wibke Brandes

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

Gebühr in EUR: 460,00

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BUC7

**Mo 11.11.2024 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

**Di 12.11.2024 bis Do 14.11.2024 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**Fr 15.11.2024 — 09:30 bis 15:00 Uhr**



## Reif für die Insel - Stressbewältigung mit Schwerpunkt Kreativitätstechniken

*Resilienz im Beruf stärken durch Achtsamkeitstraining und Kreativitätstechniken auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog*

Kreativ tätig zu sein macht nicht nur Spaß, es hat auch einen positiven Effekt auf Deine Gesundheit. Ob Schreiben, Spielen, Objekte und Figuren erschaffen, mit Kreativität und bewusstem Spiel kannst Du Welten entstehen lassen, Fantasiereisen unternehmen und die Probleme und Sorgen des Alltags für einen Moment zur Seite legen. So bekommst Du Abstand zum Alltag, der Tunnelblick verschwindet und Du kannst mit neuen Perspektiven und Lösungsansätzen wieder durchstarten. Du wirst staunen, was alles in Dir steckt und wie Du Deine Selbstwirksamkeit auch im beruflichen und sozialen Miteinander erhöhen kannst.

Leitung: Christine Blanke, Silke Geyer

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

Gebühr in EUR: 560,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BUB6

**Mo 11.11.2024** — 17:30 bis 20:30 Uhr

**Di 12.11.2024 bis Fr 15.11.2024** — 08:30 bis 20:30 Uhr

## Bildungsurlaub im Pott - Die Bühne des Lebens - Ich bin viele!

Wir „spielen“ viele Rollen. Um neue Erfahrungen zu schaffen, nutzen wir vor allem Wahrnehmungsspiele und Körperarbeit: Schauspieltechniken von S. Meisner und M. Tschechov (Grundübungen) in ihrer Schnittstelle mit der F.M. AlexanderTechnik. Wir improvisieren mit großen Gefühlen und den kleinsten Bewegungen, die mich in Kontakt bringen mit meinem kreativen Potential, meiner Vitalität und Beweglichkeit - hautnah erlebbar - physisch und mental. Auf die Bühne 1-2-3!

Leitung: Irene Schlump

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

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU70

**B: Mo 18.11.2024 bis Do 21.11.2024** — 09:30 bis 16:30 Uhr

**Fr 22.11.2024** — 09:30 bis 15:00 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: Frankfurter Haus, Noorderloog 9, 26474 Spiekeroog

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U/V

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU53

**Mo 18.11.2024 bis Do 21.11.2024 — 09:30 bis 17:30 Uhr**

**Fr 22.11.2024 — 09:30 bis 12:00 Uhr**

### **Qigong Yangsheng an der Ostsee - Bildungsurlaub zur Stressbewältigung für den Berufsalltag**

*Kraft tanken und Ruhe finden*

In dieser Woche lernen wir die Übungsmethode „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ kennen. Sie kräftigt den Körper und bringt die Gedanken zur Ruhe. Durch diese sanften Übungen, in Ruhe und Bewegung, kann die Stabilität des eigenen Körpers verbessert und die Konzentrationsfähigkeit gefördert werden. Mit leichten Übungen aus dem Coaching werden wir unsere aktuelle Situation bewusster wahrnehmen, gewinnen neue Handlungsspielräume und finden Stabilität für unseren Arbeitsalltag: mehr Elan, Optimismus und Freude.

Leitung: Barbara Majowski

Ort: Landhaus Ostseeblick, Pottloch 3, 24395 Kronsgaard

Gebühr in EUR: 395,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU93

**Mo 18.11.2024 bis Do 21.11.2024 — 09:30 bis 17:30 Uhr**

**Fr 22.11.2024 — 09:30 bis 12:30 Uhr**

## **Bildungsurlaub in Worpswede - Vitalität gewinnen mit der Feldenkrais-Methode**

Der Bildungsurlaub wird in der wunderschönen Natur von Worpswede stattfinden. Auf den Spuren der Worpsweder Künstler lernen Sie, können sich entspannen, schulen Ihre Selbstwahrnehmung, verbessern Ihre Beweglichkeit und reduzieren Ihre Schmerzen. Sie werden gestärkt in Ihren (Arbeits-) Alltag zurückkehren.

Leitung: Elke Kaiser

Ort: Hotel Buchenhof, Ostendorfer Straße 16, 27726 Worpswede

Gebühr in EUR: 510,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BUC6

**Mo 25.11.2024 bis Fr 29.11.2024 — 08:30 bis 15:30 Uhr**

## **Resilienz und Gesundheit fördern - am Jadebusen Belastungen mit Gelassenheit meistern**

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: Seminarhotel Kunze-Hof, Deichstraße 16-18, 26937 Stadland

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU60

**Mo 25.11.2024 bis Do 28.11.2024 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**Fr 29.11.2024 — 09:30 bis 13:00 Uhr**

### **Body Wisdom - auf der Insel Borkum den Weg zu sich gehen, seinen eigenen Weg gehen**

Body Wisdom® ist ein höchst effektiver, ganzheitlicher und integrativer Ansatz zum Aufdecken und Aufarbeiten individueller (emotionaler) Ursachen von Ersatzbefriedigungen, Krankheiten, Schmerzen, physischer und psychischer Beschwerden und Blockaden. Sie lernen, wie der Körper auf unsere Gedanken, Gefühle und Emotionen reagiert und somit ein Spiegel unsere tiefsten Überzeugungen, Vorlieben und Ängste ist. Sie werden tiefgreifende, individuelle Erfahrungen machen sowie Ihr Bewusstsein schulen.

Leitung: Markus Lehnert

Ort: Hotel Bloemfontein, Reedestraße 73, 26757 Borkum

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU59

**Mo 25.11.2024 bis Do 28.11.2024 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 29.11.2024 — 09:30 bis 14:30 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 den Themen der Teilnehmenden gearbeitet wird. Dabei werden wir nachvollziehbar erleben können, wie je nach Situation entweder eine der beiden Methoden oder auch eine Kombination beider am sinnvollsten 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: je 380,00

Dauer: je 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU25

**B: Mo 25.11.2024 — 10:00 bis 16:30 Uhr**  
**Di 26.11.2024 bis Do 28.11.2024 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 29.11.2024 — 09:30 bis 15:00 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 alltagstaugliche individuelle Lösungen für Ihre Rückenschmerzen.

Leitung: Christina Gott

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

Gebühr in EUR: 370,00

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU61

**Mo 02.12.2024** — **09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Di 03.12.2024 bis Do 05.12.2024** — **09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 06.12.2024** — **09:30 bis 13:30 Uhr**

## Magische Vor-Weihnachtszeit - Stressabbau im Advent

In diesem Seminar lernen Sie aktiv Vorweihnachtsstress abzubauen, verknüpfen sich mit altem Wissen und nehmen viele Ideen mit nach Hause, die auch der Familie und den Kollegen zugutekommen. Achtsamer Umgang mit uns selbst wird geübt und aufmerksames Sein in der Natur, um dem Alltagsstress etwas entgegen zu setzen. Ein Training in Sachen Resilienz.

Leitung: Claudia Heinzl

Ort: Abtei Marienstatt, 57629 Marienstatt

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU56

**Mo 02.12.2024 bis Do 05.12.2024** — **09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 06.12.2024** — **09:30 bis 15:00 Uhr**

### **BÜHNENBILD meines Lebens - Bildungsurlaub hinterm Deich**

Wo stehe ich? Was kommt Neues? Was darf bleiben?

Sie haben in diesem Workshop die Möglichkeit, mit Methoden aus dem Coaching und dem Theater sowohl eigenen Ressourcen als auch beruflichen Zielen und Visionen künstlerisch- kreativ Ausdruck zu verleihen.

Unter Anleitung eines erfahrenen Bühnenbildners und Coach bauen Sie Ihr eigenes Bühnenbildmodell. Gemeinsam gehen wir der Frage nach, wie die Arbeit mit eigenen Bildern Ihre Zielsetzung nachhaltig unterstützen kann. Sind Sie neugierig geworden?

Leitung: Steffen Mutschler

Ort: Seminarhotel Kunze-Hof, Deichstraße 16-18, 26937 Stadland  
Gebühr in EUR: 395,00 + Kosten für U+V

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BUC4

**Mo 02.12.2024 bis Do 05.12.2024 — 09:30 bis 18:00 Uhr**  
**Fr 06.12.2024 — 09:30 bis 14:30 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: 380,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU41

**Mo 02.12.2024 — 10:00 bis 16:30 Uhr**  
**Di 03.12.2024 bis Do 05.12.2024 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 06.12.2024 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

## **Meditation, Achtsamkeit, Stille und meditative Klänge im Kloster Steinfeld - Atem, Haltung, Stimme und Gedanken schulen**

*Loslassen und im Augenblick verweilen*

Raus aus der Leistungsgedankenspirale. Meditative Verbundenheit mit sich selbst und seinem Arbeits-, Familien- und sozialen Umfeld üben. Inneren Frieden, Ausgeglichenheit und Gesundheit im Beruf und im Alltag integrieren - gemeinsam in Stille meditieren. Meditative Klänge von z. B. Gongs, Gongtrommel, Klangschalen und Flöte der Ureinwohner Amerikas begleiten den Kurs. Ziel ist, Ausgeglichenheit und Gesundheit zu erreichen und Übungen herauszuarbeiten, um Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: 349,00 + Kosten für U+V

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 24BU78

**Mi 04.12.2024 — 11:00 bis 16:30 Uhr**

**Do 05.12.2024 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**Fr 06.12.2024 — 09:30 bis 15:30 Uhr**

## **Pflanzenmärchen und das alte Wissen - In einem Bildungsurlaub Heilrezepte und Kräuterwissen entdecken**

Früher erzählten die 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, alten Gedichten und Liedern.

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 260,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 24BU75

**Mi 11.12.2024 bis Fr 13.12.2024 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

### **Aufbruch zur Zufriedenheit - Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation**

*Entspannt durch die Feiertage und darüber hinaus: Entdecke die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation*

In der Zeit vor und während der Feiertage, wenn das Miteinander besonders intensiv ist, kann der sinnstiftende Austausch mit anderen Menschen unter Druck geraten. Marshall B. Rosenberg hat die Gewaltfreie Kommunikation entwickelt, um Menschen dabei zu unterstützen, sich verbindender zu verständigen.

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Fähigkeiten, die nicht nur für die harmonische Gestaltung der Vorweihnachtszeit und der Feiertage von unschätzbarem Wert sind, sondern auch im beruflichen Alltag von großem Nutzen sein werden.

Leitung: Stefan Dabrock

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

Gebühr in EUR: 360,00

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU54

**Mo 16.12.2024 bis Do 19.12.2024 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 20.12.2024 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

### **Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit 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: je 520,00 + Materialkosten + Kosten für U+V

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU01

**A: Mo 27.01.2025 bis Fr 31.01.2025 — 09:00 bis 17:00 Uhr**  
**B: Mo 24.03.2025 bis Fr 28.03.2025 — 09:00 bis 17:00 Uhr**



## Lebensbalance durch Yoga und Entspannung auf Sylt - Sanftes Yoga zum Klang der Wellen

Sanfte Yoga Flows im eigenem Atemrhythmus entspannen, regenerieren und vitalisieren Sie auf allen Ebenen. Die Flows folgen dem natürlichen Bedürfnis des Körpers nach kraftvoller, dynamischer wie auch ruhiger, meditativer Bewegung - wie bei Ebbe und Flut, den Gezeiten des Meeres.

Beim achtsamen Spaziergang am Strand gewinnen Sie Abstand von den täglichen Anforderungen, lassen Belastungen hinter sich und kommen Ihren stressverstärkenden Gedankenmustern auf die Spur. Der Blick wird wieder frei für kreative Lösungen. Neue Perspektiven eröffnen sich.

Leitung: Barbara Sering

Ort: Akademie am Meer. Volkshochschule Klappholtal,  
25992 List auf Sylt

Gebühr in EUR: 430,00 + Kosten für U+V

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU02

**Mo 10.02.2025 bis Do 13.02.2025 — 09:30 bis 16:45 Uhr**  
**Fr 14.02.2025 — 09:30 bis 14:30 Uhr**

## Achtsam Fotografieren an der Nordsee - 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 umso 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: Seminarhotel Kunze-Hof, Deichstraße 16-18, 26937 Stadland

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU30

**Mo 10.02.2025 bis Do 13.02.2025 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 14.02.2025 — 09:30 bis 12:30 Uhr**

## Die Kunst des Fermentierens in der Praxis

Sie möchten gesunde leckere Fermente wie Senf, würzige Essige, herzhaften oder süßen Sauerteig und das Gesundheitselixier Oxymel für Kräuterauszüge ganz nach Ihrem eigenen Geschmack herstellen? Sie wissen nur noch nicht genau, wie?

Dann gehen sie mit uns in diesem Bildungsurlaub auf eine spannende Reise durch die Welt der Fermentation und erlernen dabei alle notwendigen Techniken für die Herstellung dieser Fermente in der eigenen Küche.

Leitung: Gerlinde Schuhmann, Ricarda Schuhmann

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

Gebühr in EUR: 425,00

Dauer: 37 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU11

**Mo 10.02.2025** — **10:00 bis 16:30 Uhr**  
**Di 11.02.2025 bis Do 13.02.2025** — **09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 14.02.2025** — **09:30 bis 15:00 Uhr**

## Selbstbestimmt sein, konsequent, stark - Frida Kahlo als Inspirationsquelle

*Ein Seminar in Kooperation mit dem Kunstmuseum Gehrke-Reumund in Baden-Baden*

Im beruflichen Alltag gibt es immer wieder Situationen, die uns innere Stärke, Konsequenz und Entschiedenheit abverlangen. Solche Gegebenheiten können innerlich sehr aufreibend sein.

Die mexikanische Künstlerin Frida Kahlo war für ihre mentale Stärke bekannt, der Grundstein für ihre Entwicklung und die Entschiedenheit, mit der sie ihr Leben steuerte und meisterte. Wir können viel von ihr lernen.

Unsere Gedanken führen zu Entscheidungen, diese führen zu Handlungen und münden letztendlich in Lebenswegen. Im Seminar erarbeiten die Teilnehmenden ihre ganz persönlichen Stärken mit dem Ziel, entschiedener aufzutreten und dabei authentisch zu bleiben.

Leitung: Martina Mann

Ort: Tagungsraum im Alten Dampfbad, Marktplatz 13, 76530 Baden-Baden

Gebühr in EUR: 440,00 + Kosten für U+V

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU26

**Mo 17.02.2025 bis Do 20.02.2025** — **09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 21.02.2025** — **09:30 bis 14:30 Uhr**

## Work-Life-Balance im Thüringer Wald - Burnout-Prävention mit Hund

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

Zu diesem beruflichen Bildungsangebot dürfen Sie Ihren vierbeinigen Liebling mitbringen. Im 5-tätigen Seminar geht es um Stress- und Burnout-Prävention. Sie üben Entspannungsmethoden wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, Bewegungsformen wie Yoga und Tai Chi sowie Achtsamkeit und Meditation. Sie erkennen den Zusammenhang von Verhaltensmustern und persönlichem Stressempfinden.

Leitung: Kathleen Schwiese

Ort: Waldhotel Berghof, Langenburgstr. 18-19,  
99885 Luisenthal/Thüringen

Gebühr in EUR: 520,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU35

**A: Mo 17.02.2025 bis Do 20.02.2025 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 21.02.2025 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

## Bildungsurlaub auf Sylt - Im Dschungel der gesunden Ernährung

In den Medien wird die gesunde Ernährung immer mehr in den Fokus gestellt. Dabei gibt es zahlreiche Möglichkeiten zur Umsetzung - Low Carb, Keto, Low Fat oder doch lieber „Planetary Health Diet“?

Welche Art der gesunden Ernährung ist richtig für mich? Gesunde Ernährung ist höchst individuell und von vielen persönlichen Faktoren abhängig. Sich in diesem Dschungel der Empfehlungen etwas sicherer bewegen zu können, ist das Ziel unseres Bildungsurlaubes auf Sylt.

Leitung: Claudia Heinzl

Ort: Klaarstrand, Strandstraße 9,  
25996 Wenningstedt-Braderup/Sylt

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU02

**B: Mo 03.03.2025 bis Do 06.03.2025 — 09:00 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 07.03.2025 — 09:30 bis 12:30 Uhr**

## Stärkenorientierung statt Burnout - die Chance für ein erfolgreicheres und zufriedeneres Berufsleben

In diesem Bildungsurlaub erkunden die Teilnehmenden, wie individuelle Potenziale genutzt werden können, um z.B. auch die Zusammenarbeit im Team zu stärken und Win-win-Situationen zu schaffen. Dadurch können Aufgaben effizienter erledigt und so die Arbeitszufriedenheit und -motivation gesteigert werden. Zusammenhänge zwischen Stärkeneinsatz, Leistungsfähigkeit und beruflicher Zufriedenheit werden verstanden. Beruflich relevante individuelle Stärkenprofile werden erarbeitet.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU21

**Mo 03.03.2025** — **10:00 bis 16:30 Uhr**  
**Di 04.03.2025 bis Do 06.03.2025** — **09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 07.03.2025** — **09:30 bis 15:00 Uhr**

## Leicht und belebt in den Frühling starten auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog

*Gesundheitsvorsorge und Resilienz für den beruflichen Alltag, gesund bleiben mit Suppen-Fasten, praktischen Übungen zur Stressreduktion und Achtsamkeitstraining*

Loslassen und Neuausrichten durch Suppenfasten und Achtsamkeitstraining sind die Schwerpunkte dieses Kurses. Dazu lernen wir alltagstaugliche Übungen kennen, um die körperliche und seelische Gesundheit zu fördern. Ein perfektes Training für Detox, Resilienz und Salutogenese auf der zauberhaften Nordseeinsel Schiermonnikoog mitten im Weltnaturerbe Wattenmeer.

Leitung: Christine Blanke, Melina Jörgens

Ort: Seminarhaus Springfield, Melle Grietjespad 17,

9166 LT Schiermonnikoog (NL)

Gebühr in EUR: je 560,00 + Kosten für U+V

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU04

**A: Mo 03.03.2025** — **17:30 bis 20:30 Uhr**  
**Di 04.03.2025 bis Fr 07.03.2025** — **08:15 bis 20:30 Uhr**  
**B: Mo 07.04.2025** — **17:30 bis 20:30 Uhr**  
**Di 08.04.2025 bis Fr 11.04.2025** — **08:15 bis 20:30 Uhr**

## Leicht und einfach die eigenen Glaubenssätze ändern mit der Quantenphysik - Bildungsurlaub in der Eifel

Diese Weiterentwicklung einer von Bruce Lipton entdeckten Methode, wie wir leicht und einfach eigene Glaubenssätze ein- oder ausschalten können, hilft uns dabei ein glückliches und zufriedenes Leben zu erschaffen, das wir uns kaum vorzustellen vermochten. 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: Hotel Eulenhof, Hof Eulendorf 2, 54533 Gransdorf

Gebühr in EUR: 590,00 + Kosten für U+V

Dauer: 37 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU33

**Mo 10.03.2025 bis Do 13.03.2025 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 14.03.2025 — 09:30 bis 13:30 Uhr**

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

*Tools aus der Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung für eine klare Zukunftsausrichtung (u.a. mit systemischer Aufstellungsarbeit)*

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: 560,00 + Kosten für U+V

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU05

**Mo 10.03.2025 — 17:00 bis 20:30 Uhr**  
**Di 11.03.2025 bis Fr 14.03.2025 — 08:15 bis 20:30 Uhr**

### **Mit sanfter Bewegung zur inneren Ruhe finden - Bildungsurlaub hinterm Deich**

*Übungen aus Yoga, Achtsamkeit und Meditation*

Dieser Bildungsurlaub schafft eine Auszeit aus dem Alltag und bietet uns Zeit und Raum, durchzuatmen, zur Ruhe zu kommen und wieder in einen guten Kontakt zu uns selbst zu finden. Dabei bieten Yoga- und vielfältige Meditationsübungen die Möglichkeit, für körperliche Entspannung zu sorgen und darüber auch unsere Geistestätigkeit zu regulieren.

Ein achtsamerer Umgang mit der Welt und uns selbst geht einher mit einer Zunahme von Klarheit und Gelassenheit, intensiviert Gefühle von Freude und Glück.

Leitung: Angelika Feld

Ort: Seminarhotel Kunze-Hof, Deichstraße 16-18, 26937 Stadland

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU25

**Mo 17.03.2025 bis Do 20.03.2025 — 09:30 bis 17:00 Uhr**

**Fr 21.03.2025 — 09:30 bis 14:30 Uhr**

### **Stressbewältigung im beruflichen Alltag - Achtsam Fotografieren auf Spiekeroog als Quelle der Kreativität und emotionaler Ausgeglichenheit**

In einer Zeit, in der wir umgeben sind von fotografischen Bildern, ist es umso 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: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU13

**Mo 17.03.2025 bis Do 20.03.2025 — 09:30 bis 17:30 Uhr**

**Fr 21.03.2025 — 09:30 bis 12:00 Uhr**

## Coache Dich selbst - auf der Insel Borkum den eigenen Weg finden

Dieser Kurs ist eine Schulung des Bewusstseins. Wir dürfen den Mut und die Ehrlichkeit besitzen, die eigenen Grenzen im Bewusstsein abzutasten und zu erweitern. Ein erster Schritt dabei ist, ein tiefergehendes Verständnis zu bekommen für unsere eigenen Bedürfnisse, Stärken und Fähigkeiten.

Es braucht dafür keinen Coach im Außen, der uns anleitet. Dieser Coach sitzt in uns. Niemand kennt uns so gut wie wir selbst. Es ist an der Zeit, dass wir lernen, dieser inneren Stimme zu folgen. Selbstbewusster und selbstbestimmter aufzutreten. Zweifel beiseitezuschieben, eigene Wege zu gehen und sich selbst zu vertrauen. Sich anzunehmen und zu genügen. Lebensfreude zu empfinden und mit Optimismus neuen Herausforderungen zu begegnen.

Leitung: Markus Lehnert

Ort: Hotel Bloemfontein, Reedestraße 73, 26757 Borkum

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU14

**Mo 17.03.2025 bis Do 20.03.2025 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 21.03.2025 — 09:30 bis 12:30 Uhr**

## Murmeltiertage- Schlafen lernen auf Spiekeroog

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie effektive Techniken, die sofort Ihre Schlafqualität verbessern. Diese Techniken sind leicht zu erlernen und können mühelos in den Alltag integriert werden. Altbewährtes Wissen, das sich jenseits der gängigen Selbsthilfeliteratur bewegt, wird Ihnen zu einem natürlichen Schlaf verhelfen. Am Ende des Bildungsurlaubs entscheiden Sie selbst, welche Methode für Sie alltagstauglich ist. Denn guter Schlaf ist das Ergebnis einer höchst individuellen Lebensführung.

Leitung: Claudia Geldner

Ort: Haus Wolfgang, Tranpad 14, 26474 Spiekeroog

Gebühr in EUR: 460,00 + Kosten für U+V

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU28

**Mo 17.03.2025 — 11:00 bis 17:30 Uhr**  
**Di 18.03.2025 bis Do 20.03.2025 — 09:00 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 21.03.2025 — 09:00 bis 14:30 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, Resilienz-erhöhung und zur Förderung der Persönlichkeitsentfaltung und -entwicklung. Im Anschluss kann das Erlernete in den Berufsalltag integriert werden.

Leitung: Undine Hossmann

Ort: Haus Wolfgang, Tranpad 14, 26474 Spiekeroog

Gebühr in EUR: 420,00 + Kosten für U+V

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU27

**Mo 17.03.2025** — 11:00 bis 17:30 Uhr  
**Di 18.03.2025 bis Do 20.03.2025** — 09:00 bis 17:30 Uhr  
**Fr 21.03.2025** — 09:00 bis 14:30 Uhr

### Gesundheitsmanagement auf Borkum - 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 vielen praktischen Übungen, werden Sie in der Lage sein, das Gelernte in Ihren (Berufs-) Alltag zu transferieren und zu integrieren.

Leitung: Christina Gott

Ort: Hotel Bloemfontein, Reedestraße 73, 26757 Borkum

Gebühr in EUR: 450,00 + Kosten für U+V

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU24

**Mo 24.03.2025 bis Do 27.03.2025** — 09:30 bis 16:30 Uhr  
**Fr 28.03.2025** — 09:30 bis 14:30 Uhr



## Zufrieden im Beruf - Glücklicher Leben - MEIN NEUES ICH auf Wangerooge

In diesem Seminar auf der wunderschönen Insel Wangerooge besprechen wir die wesentlichen Aspekte für die Zufriedenheit im Beruf und fördern Veränderungs- und Entwicklungsmöglichkeiten. Wir lernen unsere Ressourcen kennen, reflektieren unseren beruflichen Alltag, erfahren die fünf Schritte zu einem authentischen Leben und die sieben Schritte der Resilienz. Wir entwickeln Ziele, um zukünftig noch zufriedener im Beruf zu sein und glücklicher zu leben.

Leitung: Hans-Jürgen Küster

Ort: Gästehaus Germania, Obere Strandpromenade 33,

26486 Wangerooge

Gebühr in EUR: 545,00 + Kosten für U+V

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU29

**Mo 24.03.2025 bis Do 27.03.2025 — 09:30 bis 17:30 Uhr**

**Fr 28.03.2025 — 09:30 bis 14:30 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: 380,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU34

**Mo 24.03.2025 — 10:00 bis 16:30 Uhr**

**Di 25.03.2025 bis Do 27.03.2025 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**Fr 28.03.2025 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

### **Resilienz und Gesundheit fördern - an der Nordsee Belastungen mit Gelassenheit meistern**

Der Bildungsurlaub soll dazu beitragen, die Grundlagen für unser Wohlbefinden zu stärken oder wiederherzustellen: Gelassenheit und Gleichmut, Selbstfürsorge sowie ein Gefühl von Sicherheit und Selbstwirksamkeit. Das befähigt uns, unser Leben aktiv zu gestalten und einen Umgang mit den täglichen Herausforderungen zu finden.

Dieser Bildungsurlaub ist geeignet für Menschen, die mit ihrem Alltag und Belastungen 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 Stromen, Duinwekken 5,  
4325 GL Renesse, NL

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU43

**Mo 31.03.2025 bis Do 03.04.2025 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 04.04.2025 — 09:30 bis 14:30 Uhr**

### **Märchenhaft vom Stress befreit**

An einem der kraftvollsten Naturorte in Deutschland werden Sie die ausgleichende Energie der Natur erleben. Neben Yoga und Meditationstechniken bietet dieser Bildungsurlaub viel Raum für eine sehr persönliche Reflexion des eigenen Lebensstils. Unterstützt wird diese durch die besondere Qualität des Ortes, das Symbol des Labyrinthes sowie der tiefen Weisheit des Märchens von Frau Holle - auch für den modernen Menschen!

Leitung: Claudia Geldner

Ort: Altes Forsthaus Germerode, Abteröder Str. 1, 37290 Meißner

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU32

**Mo 31.03.2025 bis Do 03.04.2025 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 04.04.2025 — 09:30 bis 12:30 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 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: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU80

**E: Mo 04.11.2024 bis Fr 08.11.2024 — 09:00 bis 15:30 Uhr**

## 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: Christina Gott

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: 300,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU80

**B: Mo 11.11.2024 bis Fr 15.11.2024 — 09:00 bis 15:30 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 (Co)kreativität in Fluss.

Im Laufe der Woche entsteht ein gemeinsam gestaltetes Reisetagebuch, das Sie nach dem Seminar als Print erhalten werden. Im Seminarpreis sind die Kosten für die Bildverarbeitung und Printkosten enthalten.

Leitung: Cornelia Budde

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: 400,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU81

**A: Mo 25.11.2024 bis Fr 29.11.2024 — 09:00 bis 15:30 Uhr**

**B: Mo 09.12.2024 bis Fr 13.12.2024 — 09:00 bis 15:30 Uhr**

## Gesundheitsmanagement 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 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: 370,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU80

**A: Mo 13.01.2025 bis Fr 17.01.2025 — 09:00 bis 15:30 Uhr**

## Auf dem Weg zum inneren Frieden - Systemische Aufstellungsarbeit

Die systemische Aufstellungsarbeit ist eine wirksame Methode zum Erkennen unbewusst wirkender Dynamiken und Wirksamkeiten, sowie übernommener Muster und Gewohnheiten. Sie bietet ein methodisches Werkzeug um schicksalshafte Ereignisse und sich wiederholende Konflikte aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Pro Termin findet eine Aufstellung zu einer individuellen Frage statt. Wenn Sie persönlich arbeiten möchten, teilen Sie dies bitte bei ihrer Anmeldung mit.

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: je 20,00 Seminarteilnahme; je 150,00 eigene Aufstellung

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 24102

**G: So 21.07.2024 — 12:00 bis 16:30 Uhr**

**H: So 18.08.2024 — 12:00 bis 16:30 Uhr**

**I: So 20.10.2024 — 12:00 bis 16:30 Uhr**

**J: So 17.11.2024 — 12:00 bis 16:30 Uhr**

**K: So 15.12.2024 — 12:00 bis 16:30 Uhr**

## 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: 24105

**D: Mi 24.07.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**E: Mi 18.09.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**F: Mi 06.11.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Arbeit mit dem Inneren Team

Die Arbeit mit dem Inneren Team bezieht sich auf die allgemein menschliche Erfahrung, dass wir uns in bestimmten Lebensfragen zwischen verschiedenen inneren Tendenzen oder Stimmen hin- und hergerissen fühlen. Das kann sich auf berufliche Entscheidungsfragen oder auch auf zwischenmenschliche innere und äußere Konflikte beziehen. Die verschiedenen Anteile in uns brauchen jeweils eine andere Art des Umgangs mit ihnen, den wir an diesen Abenden erlernen.

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: 24200

**A: Do 25.07.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Do 19.09.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**C: Do 21.11.2024 — 19:00 bis 21:15 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: 24106

**C: Mi 07.08.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**D: Mi 02.10.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Herzintelligenz erlernen - Intuition, Souveränität und Entscheidungskraft fördern

An diesen Kursabenden erlernen Sie Methoden, mit denen Sie Ihre Zentriertheit und Souveränität, Ihr Gespür und Wahrheitsempfinden, Ihre Intuition und inneres Wissen steigern und entfalten können. Anschließend können Sie diese Methoden auch für sich alleine praktizieren und so ihre fruchtbare Wirkung immer mehr erfahren.

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: 24201

**A: Do 08.08.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Do 31.10.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**C: Do 12.12.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Meditationswochenende - Vertrauen und Ankommen

*Vertiefung der Achtsamkeitspraxis*

An diesem Wochenende werden Meditationen mit Anleitungen und Stille praktiziert. Eine Gelegenheit aus dem Hamsterrad sowie dem Alltag herauszutreten, um gemeinsam und dennoch allein über einen längeren Zeitraum die Praxis der Achtsamkeit zu vertiefen.

Ein absolvierter MBSR Kurs und/oder erste Erfahrungen in der Meditation sind Voraussetzung für die Teilnahme. Der Kurs findet überwiegend im Schweigen mit Gelegenheiten zum Austausch statt.

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: 80,00

Dauer: 9 Kursstunden, 2 Tage

Kursnummer: 24202

**Fr 23.08.2024 — 18:00 bis 20:30 Uhr**

**Sa 24.08.2024 — 10:00 bis 18:00 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 Kursstd., 5 Termine

Kursnummer: 24101

**D: Mo 26.08.2024 bis Mo 23.09.2024 — 18:30 bis 19:30 Uhr**

**E: Mo 30.09.2024 bis Mo 28.10.2024 — 18:30 bis 19:30 Uhr**

**F: Mo 04.11.2024 bis Mo 02.12.2024 — 18:30 bis 19:30 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. Oliver Schröder

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 24112

**B: Do 05.09.2024 — 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](http://www.fbw-bochum.de)



## Die Logik des Herzens

*Methodenschritte zur Entwicklung von Achtsamkeit, Authentizität und Geistesgegenwart*

Empathie mit sich selbst und der Außenwelt, Achtsamkeit und eine Sensibilisierung der Wahrnehmung von dem was gerade geschieht, mich als selbstwirksam und authentisch zu erleben, dies alles ermöglicht der methodische Umgang mit der Herzenslogik. Sie ist eine individuell und selbstständig anwendbare Methode, um die Anbindung an sich selbst zu behalten, zu stärken und den eigenen Impulsen zu vertrauen.

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: 45,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 24203

**Sa 07.09.2024 — 11:00 bis 16:15 Uhr**

## Begegnung mit dem inneren Kind

*Eine Reise zum Ort des inneren Kindes*

In jeglicher Art von Beziehung, werden wir innerhalb von Konflikten und Krisen oft von inneren Dynamiken gesteuert, die in der Kindheit ihren Ursprung haben. Diese unbewusst wirkenden Automatismen agieren bis ins Erwachsenenalter.

Das Erkennen, Annehmen und Integrieren der Persönlichkeitsanteile des Inneren Kindes, das Wahrnehmen seiner Bedürfnisse und Wunden, stärkt die Lebenskräfte, fördert Kreativität und Lebensfreude und ermöglicht ein selbstbewusstes Denken und Handeln.

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: je 80,00; D+E: 150,00

Dauer: je 6 Kursstunden

Kursnummer: 24111

**D: Sa 28.09.2024 — 11:00 bis 16:00 Uhr**

**E: Sa 09.11.2024 — 11:00 bis 16:00 Uhr**

## Medicine Cirkel zu Erntedank

Eine heilsame Mischung aus Liederkreis, Redekreis und Meditation angelehnt an alten Traditionen wie z.B. den Satsang oder Medicine Cirkel. Joachim Welz, Heilpraktiker Psychotherapie und Geomant und Katrin Mainusch, Heilpädagogin, Musik- und Klangtherapeutin (IEK) gestalten gemeinsam mit Ihnen diesen Tag, um zu singen, zu musizieren, zu meditieren und heilsame Impulse zu setzen.

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 24204

**Sa 05.10.2024 — 16:00 bis 20:00 Uhr**

## Der Narzisst und Ich

*Die spirituelle Bedeutung einer anstrengenden Beziehung*

Empathische Menschen werden wie Magneten von narzisstischen Persönlichkeiten angezogen - und umgekehrt. In der Regel beginnt nach einer mehr oder weniger kurzen „Hoch“ Zeit ein negativ behafteter Kreislauf in der Beziehung. Dieser Kurs befasst sich mit der Erkennung der spirituellen Bedeutung dieser Beziehung. Ein Aufruf zur Heilung und Integration von abgespaltenen Seelenanteilen.

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 24205

**Fr 11.10.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**



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

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

## Bewusstseinsentwicklung und Meditation

An diesen Abenden 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 viel zum Positiven hin verändern. Wir besprechen, welche Übungen und Meditationen uns bei den anstehenden Schritten helfen können und tauschen uns 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 30,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 24206

**A: Do 24.10.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Do 19.12.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR

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

In unserem MBSR-Acht-Wochen-Programm, welches von Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt wurde, lernen Sie das Steuer des Lebens wieder in Ihre Hand zu nehmen, Handlungsoptionen zu entdecken und vom Tun zum Sein zu gelangen. Auf eine gründliche Schulung der Achtsamkeit wird besonders Wert gelegt. Der Kurs ist Zertifiziert als Präventionskurs der gesetzlichen Krankenkassen.

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: 280,00

Dauer: 31 Kursstunden, 9 Termine

Kursnummer: 24301

**C: Do 31.10.2024 bis Do 19.12.2024 — 18:30 bis 21:00 Uhr**  
**Sa 07.12.2024 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

### **Wege mit der Einsamkeit - Wie fühlt sich Einsamkeit an, wenn ich ihr Raum gebe?**

An dem Wochenende wollen wir uns achtsam und liebevoll dem Gefühl der Einsamkeit zuwenden, um die Möglichkeit wachsen zu lassen, dieses annehmen zu können - und wahrzunehmen, was dann in uns lebendig ist. Denn dann besteht die Chance, dass etwas Neues, Anderes entstehen kann. Inhalte werden u.a. sein: Auswirkungen und Umgangsweisen mit der Einsamkeit, Wege mit der Einsamkeit und die Erarbeitung von Handlungsmöglichkeiten.

Leitung: Michaela Göddenhoff

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

Gebühr in EUR: 70,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 24207

**Sa 16.11.2024 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

### **Mensch, komm zu dir - und zu einem erfüllteren Miteinander**

Wie können wir effektiv aus kreisenden Gedanken, unangenehmen Gefühlen, Lustlosigkeit und Bequemlichkeit aussteigen?

Wie können wir das „Einsteigen“ in Gedanken- und Gefühlsspiralen vermindern?

Wann fällt es Dir schwer, wann leicht, den Weg zu wählen und ihn zu gehen, der Dich in Zufriedenheit und Gesundheit führt?

An diesem Tag werden wir Forschen, Üben und Lernen, wie es gelingen kann, immer häufiger diesen Weg zu betreten - den Weg zu uns selbst.

Leitung: Martina Liesenhoff

Ort: Klangraum Marl, Martina Liesenhoff, Guido-Heiland-Str. 1, 45768 Marl

Gebühr in EUR: 78,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 24208

**Sa 16.11.2024 — 10:30 bis 16:30 Uhr**

## Hochsensibilität - Mit Feingefühl zu meiner Stärke

Medizinisch-neurologisch wird Hochsensibilität als eine angeborene Eigenschaft des Nervensystems beschrieben.

In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Aspekte dieses Phänomens kennen. Informationen dazu und der Erfahrungsaustausch mit anderen vermitteln Ihnen neue Erkenntnisse zu Ihrer Hochsensibilität. Das kann Sie inspirieren, Ihre Haltung dazu neu zu bewerten. Selbstannahme und Selbstverantwortung werden gefördert, um sich mehr und mehr ein Leben zu erschaffen, welches Ihrem Wesen entspricht.

Leitung: Michaela Göddenhoff

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

Gebühr in EUR: 140,00

Dauer: 14 Kursstunden, 2 Tage

Kursnummer: 24209

**Sa 23.11.2024 bis So 24.11.2024 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## Was verbindet Hochsensibilität, Bindungs- und Entwicklungstrauma, Autismus Spektrum und Spiritualität?

Ich möchte in dieser Veranstaltung einen anderen Blickwinkel und eine andere Fragestellung auf das Thema der Hochsensibilität legen und Zusammenhänge zu anderen Bereichen aufzeigen, da es Überschneidungen mit Bindungs- und Entwicklungstraumata und zum Autismus Spektrum gibt. Dies betrachten wir gemeinsam unter dem Gesichtspunkt der persönlichen Entwicklung und Spiritualität. Warum das so ist, wie sich das bemerkbar macht und was sonst noch daraus geschlossen werden kann, darüber möchte ich mich an diesem Abend austauschen.

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 24210

**Fr 29.11.2024 — 19:00 bis 21:15 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. In Stille mit dem sein, was gerade ist und zulassen, dass Dinge sich entfalten.

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: 45,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 24107

**C: Sa 07.12.2024 — 10:00 bis 16:00 Uhr**



JOACHIM WELZ

*Verbinden · Erkennen · Heilen*

[www.Erkenntnis-Heilt.de](http://www.Erkenntnis-Heilt.de)



Ich

Karma

Familienstrom

Inneres Kind

Wegbegleitung Naturverbindung Geomantie  
Dein Weg zu Dir

## Naturwanderung und Meditation am Ruhrhöhenrücken

*Wo die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen*

Auf dem Turmplatz des Harkortberges starten wir unsere Waldwanderung zu mystischen Pfaden und Kraftplätzen an denen uns die Erdkräfte und Naturwesen unterstützen können. Einfache Wahrnehmungsübungen, sanftes Tönen und Gesang, helfen uns unsere Fantasie anzuregen und unsere Kreativität zu beflügeln. Gemeinsam begeben wir uns auf eine wundersame Reise zur mystischen Schatzkammer einer Kraft, die sich vor Ort entfaltet.

Leitung: Undine Hossmann

Treffpunkt: Harkortturm, Harkortberg, 58300 Wetter (Ruhr)

Gebühr in EUR: 25,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 24129

**Do 08.08.2024 — 17:00 bis 21:00 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: 24125

**B: Sa 17.08.2024 — 10:00 bis 14:00 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: 25,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 24124

**C: Sa 14.09.2024 — 14:00 bis 18:00 Uhr**

## Arbeitskreis für Geobiologie und Geomantie

*Geobiologischer Arbeitskreis Westfalen*

Der „Geobiologische Arbeitskreis Westfalen“ beschäftigt sich mit der Bedeutung der feinstofflichen Energien der Erde für Mensch und Natur. Durch themenspezifische Vortragsabende und Exkursionen wollen wir unseren Wissenshorizont erweitern und neue Erkenntnisse im Bereich der Geobiologie und der Geomantie zusammentragen. Bei den Vorträgen und Exkursionen sollen aktuelle Erkenntnisse und Forschungsergebnisse vorgestellt und Möglichkeiten für eine ganzheitliche Lebensführung und Gesundheitsfürsorge aufgezeigt werden.

**25.09.:** Vortrag von Volker von Schintling-Horny

**26.10.:** Exkursion zum Wohnort von V. von Schintling-Horny in Ratingen

**20.11.:** Vortrag von Dipl.-Ing. Wolfgang LiBeck

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 14 Kursstunden, 3 Termine

Kursnummer: 24230

**Mi 25.09.2024 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**Sa 26.10.2024 — 13:00 bis 18:00 Uhr**

**Mi 20.11.2024 — 19:00 bis 22:00 Uhr**



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

Die universelle Essenz der Labyrinth liegt in ihrer grundlegenden Einfachheit, denn es führt immer nur ein Weg zur Mitte. Spirituell betrachtet ist ein Labyrinth ein Symbol für den Weg zur inneren Mitte.

Im Vortrag werden die kulturellen Ursprünge und die Vielfalt der Labyrinth mit deren jeweiligen Wirkungsprinzipien in der Anwendung vorgestellt. Die Schwerpunkte sind: die Wirkung von begehbaren Flächenlabyrinth, deren Benutzung, geomantischen Regeln zur Anlage eines Flächenlabyrinth, Beispiele für begehbare Labyrinth in unserer Region.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 20,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 24211

**Do 26.09.2024 — 19:00 bis 21:30 Uhr**

## Medicine Walk

*Die Antworten aus der Natur*

Ein Medicine Walk ist ein indigenes Ritual um Klarheit über ein Thema zu erhalten oder Deinen seelischen Standort zu bestimmen. Dieses Ritual kannst Du zu vielen Gelegenheiten nutzen. Oft sind Umbrüche im Leben oder auch nur in einzelnen Lebensbereichen ein Anlass, bei dem Dir der Medicine Walk helfen kann. Du gehst dafür alleine hinaus in die Natur und spürst diesem Thema nach. Im Spiegel der Natur erhältst Du Hinweise und Antworten zu Deiner Fragestellung.

Leitung: Joachim Welz

Treffpunkt: Weitmarer Holz, an der Sternwarte in Bochum

Sundern, Obernbaak Str. (gegenüber der ehemaligen Gaststätte „Zum Wienkopp“)

Gebühr in EUR: 60,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 24212

**Sa 28.09.2024 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

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

*Exkursion mit praktischen Übungen*

Auf dieser Exkursion werden die noch heute wirkenden geomantischen Orte und Qualitäten der Stiepeler Dorfkirche, des heiligen Brunnens von Stiepel und der alten Stiepeler Wasserfurt an der Ruhr vorgestellt. Zur Förderung der Wahrnehmung der geomantischen Qualitäten werden auf der Wanderung an verschiedenen Stellen praktische Übungen aus dem Qi Gong durchgeführt.

Leitung: Reiner Padligur

Treffpunkt: Stiepeler Dorfkirche, Parkplatz Brockhauser Str., Ecke Gräfin-Imma-Str. 212, 44797 Bochum

Gebühr in EUR: 80,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 24213

**Sa 05.10.2024 — 14:00 bis 18:30 Uhr**

## **Waldführung - Herbstgeflüster**

Waldführung lädt nicht nur dazu ein, den Wald und sich selbst mit allen Sinnen als ein Teil der Natur zu erleben, sondern auch die Natur als Spiegel der eigenen Person zu erfahren. Dabei greifen wir auf die Erfahrungen und das Wissen der Naturvölker zurück, die in der Verbindung mit der Natur einen Schlüssel zur Heilung sahen. Die Fähigkeiten, die bei den Indigenen überlebensnotwendig waren, nutzen wir als Heilimpulse für Körper, Geist und Seele. Wir stärken unsere Ressourcen, können entspannen und Freude haben.

Leitung: Joachim Welz

Treffpunkt: Weitmarer Holz, an der Sternwarte in Bochum Sundern, Obernbaak Str. (gegenüber der ehemaligen Gaststätte „Zum Wienkopp“)

Gebühr in EUR: 45,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 24214

**So 06.10.2024 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

## Naturspirituelle Wanderungen mit Ritualen und Zeremonien an Kraftorten im Jahreskreis

*Erdkräfte, Engel, Elemente, Naturwesen - Begegnungen auf Seelen- und Herzebene*

Wir spazieren auf mystischen Pfaden in schönster Natur gemeinsam zu Kraftplätzen, an denen u.a. die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen und helfen können. Dort zelebrieren wir feierlich in dankbarer Verbindung zur Mutter Erde unsere spiralförmigen Lebensentwicklungskreisläufe in den zyklischen Rhythmen von Sonne, Mond und Jahreszeiten.

Natur-, Segens-, Feuer- und Räucher-Zeremonien können je nach Jahreskreisthema unsere Rituale, Meditationen, Tänze und Gesänge unterstützen und bereichern. Heilsame Impulse des Friedens, der Liebe und Wertschätzung senden wir voller Dankbarkeit in unser Leben und unsere Lebensgrundlagen.

Leitung: Undine Hossmann

Ort: Treffpunkte zu den Terminen sind im Text angegeben

Gebühr in EUR: 35,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 24118

**C: Sa 26.10.2024 — 13:00 bis 17:00 Uhr**

## Geomantisches Wohnen und Leben

*Lebenswertes Wohnen mit Geomantie*

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

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 20,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 24215

**Mi 06.11.2024 — 19:00 bis 21:30 Uhr**

## Kraftort Quelle - Die Botschaft der Wasserkristalle

*Lichtbild-Vortrag und Buchpräsentation*

Quellen spenden kostbares Trinkwasser und werden seit Jahrtausenden als Heiligtümer verehrt. Einige sind wahre Naturwunder, andere sind der Ursprung großer Flüsse und manchen wird sogar eine heilende Qualität zugesprochen. Unter ihnen gibt es bedeutende Kraftplätze, die sogar zu Wallfahrtsorten wurden. Es gibt viele verschiedene Arten von Quellen, selbst ihre Fließrichtung beeinflusst die Qualität des Quellwassers. Das Wasser zeigt ein erstaunliches Phänomen: die Kristallfotos des jeweiligen Quellwassers bilden sogar den Quellort ab.

Leitung: Guntram Stoehr

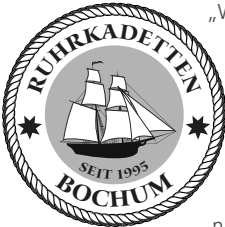
Ort: Hiberniaschule, Holsterhauser Str. 70, 44652 Herne

Gebühr in EUR: 12,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 24309

**Mo 18.11.2024 — 19:00 bis 21:30 Uhr**



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

## **RUHRKADETTEN BOCHUM**

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

Telefon: Manfred Strunk (0177) 64 92 74 7

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

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

## Medialer Zirkel

### Heilkreis

Jeder Mensch verfügt über mediale Fähigkeiten. In diesem medialen Zirkel wollen wir diese individuellen Fähigkeiten schulen und für unsere Heilkräfte nutzen. Dafür ist lediglich eine offene Neugierde erforderlich und keine „speziellen“ Fähigkeiten oder Kenntnisse.

Wir arbeiten mit verschiedenen Methoden und an praktischen Beispielen, so dass die Teilnehmenden positive Erfahrungen sammeln und selbständig zu Hause üben können.

Die Einheiten sind einzeln zu buchen, eine regelmäßige Teilnahme ist empfehlenswert.

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: je 15,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 24130

**G: Mi 21.08.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**H: Mi 18.09.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**I: Mi 09.10.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**J: Mi 20.11.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**K: Mi 11.12.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Kraft der Hände - Übungsabende

In kleiner Gruppe kommen wir ins regelmäßige Üben dessen, was in den Kraft-der-Hände-Kursen gelernt wurde.

Zu Beginn steht jeweils eine geführte Meditation zum Erden und Zentrieren. Jeder darf gerne eigene Themen mitbringen, die dann durch gemeinsames Handauflegen, behandelt werden.

Leitung: Diana Vlassakidis-Glagovsek

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

Gebühr in EUR: je 25,00; A-D: 80,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 24216

**A: Mi 11.09.2024 — 18:00 bis 20:30 Uhr**

**B: Mi 09.10.2024 — 18:00 bis 20:30 Uhr**

**C: Mi 13.11.2024 — 18:00 bis 20:30 Uhr**

**D: Mi 11.12.2024 — 18:00 bis 20:30 Uhr**

## Kraft der Hände - Wochenende

Am ersten Abend widmen wir uns der Erdung und Zentrierung. Durch geführte Meditationen und weitere Übungen kommen wir in eine stabile Anbindung zu uns selbst. Wir erfahren die uns durchströmende Lebensenergie und leiten diese durch unsere Hände weiter. Die Kraft-der-Hände aktiviert unsere Selbstheilungskräfte. Am dritten Tag werden die Übungen vertieft und persönliche Themen können bearbeitet werden.

Die einzelnen Tage können auch separat gebucht werden.

Leitung: Diana Vlassakidis-Glagovsek

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

Gebühr in EUR: 222,00

Dauer: 17 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 24217

**Fr 20.09.2024 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**Sa 21.09.2024 — 11:00 bis 16:00 Uhr**

**So 22.09.2024 — 11:00 bis 18:00 Uhr**

## 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: A: Gaias Garten D. Vlassakidis-Glagovsek, Apothekerstr. 3, 44652 Herne;

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

Gebühr in EUR: je 27,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 24218

**A: Fr 20.09.2024 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**B: Mi 06.11.2024 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

## Heilmeditation mit der Marienkraft der Schwarzen Madonna von Tschenstochau, Polen

*Aus der Reihe: Marias Heilenergien kennen- und anwenden lernen*

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

Nach einem kurzen Fotovortrag, in dem auch auf alte Kraftplätze, Wallfahrt und Marienmystik eingegangen wird, beginnt nach einer Einleitung zur Methode, die Heilmeditation. Wir lernen die Marienkraft zu spüren und mit ihr zu arbeiten. Diese liebevolle und heilsame Kraft kann unsere Selbstheilungskräfte anregen, Geborgenheit und Schutz geben oder alte Wunden heilen.

Leitung: Undine Hossmann

Ort: Friedenskapelle Überrauch, Mönkhoffstraße 55A, 45277 Essen

Gebühr in EUR: 19,00

Dauer: 2 Kursstunden

Kursnummer: 24219

**Fr 08.11.2024 — 19:00 bis 21:00 Uhr**

## Wege zum Erwachen für eine neue Erde - Mit dem Gaia-Universum Freundschaft schließen

*Meditationen und Übungen zum neuen Erden*

Die Erde befindet sich im Wandel. Wir Menschen sind zu einem gemeinsamen co-kreativen Prozess zusammen mit dem ganzen Wesen des Planeten, auch Gaia genannt, eingeladen. Die Einweihungskarten von Andrea Roßlan-Brandt und Marko Pogacnik geben uns Texte, Zeichnungen und Übungen dazu an die Hand. Gemeinsam wollen wir uns in diesem Kurs auf einen schöpferischen Übungsweg begeben.

Durch geführte Meditationen erfahren wir eine neue Art der Erdung, die uns öffnet für eine Begegnung „auf Augenhöhe“ mit Gaia, der Erdgöttin und Mutter aller irdischen Wesenheiten.

Leitung: Diana Vlassakidis-Glagovsek

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

Gebühr in EUR: 88,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 24220

**Sa 16.11.2024 — 12:00 bis 17:00 Uhr**

## Die Kunst der Fermentation - Pestos und Salsas

*Wilde Fermente für Fortgeschrittene und Experimentierfreudige und für einen gesunden Darm*

In diesem Kurs erkunden wir gemeinsam, wie die wilde Fermentation einfach in jeder Küche in Gang gesetzt werden kann, welche Prozesse genau im Gärgefäß ablaufen und wie diese beeinflusst werden können.

Wir entdecken besondere wilde Fermente, wie aromatische Pestos, fruchtige Salsas, gesundes selbstkreatives Slow- und Fast Food.

Leitung: Gerlinde Schuhmann, Ricarda Schuhmann

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

Gebühr in EUR: 65,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 24139

**Sa 06.07.2024 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## Die Kunst des Essigbrauens

*Traditionelle Herstellung von Essigen*

Wie stelle ich Essig ohne großen Aufwand her? Was für positive Wirkungen hat ein guter naturbelassener Essig auf unsere Gesundheit und wie setze ich ihn dafür ein, um sie täglich zu unterstützen? Welche Verwendungsmöglichkeiten gibt es in Küche und Haushalt? Das alles erfahrt ihr in diesem Workshop.

Anhand des Apfelessigs führen wir euch durch den gesamten Prozess von der Auswahl der Zutaten bis zur Reifung des Essigs, stellen gemeinsam einen Essig-Ansatz für das Brauen zu Hause her und zeigen euch, wie ihr ohne großen Aufwand eine Essigmutter ziehen könnt.

Leitung: Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: 45,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 24140

**Do 12.09.2024 — 18:00 bis 21:30 Uhr**



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

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 Art der Haltbarmachung und erfahrt dabei, 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: Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: 65,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 24306

**B: Sa 28.09.2024 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## Die Kunst der Fermentation - Gesunde, spritzige Limonaden für Groß und Klein

*Kombucha, Wasserkefir und Co.*

Dieser Workshop bietet die Gelegenheit, die uralte Kunst der Herstellung dieser gesunden und aromatischen Getränke zu erlernen. Schritt für Schritt zeigen wir euch das Brauen von Wasserkefir, der spritzigen Limo und Kombucha, dem fermentierten Tee mit Charakter. Ihr erfahrt dabei, wie ihr mit verschiedenen Früchten, Gewürzen und Kräutern experimentieren könnt, um diesen Getränken unverwechselbare Aromen zu verleihen - im Sommer als erfrischende Limo und im Winter als wärmender Punsch.

Leitung: Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: 65,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 24137

**B: Sa 12.10.2024 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## Die Grüne Apotheke für die Frau

*Kräuter- und Baummedizin*

Entdecke die schlichte Schönheit der Lüneburger Heide. Hier werden wir verschiedene Exkursionen zu Kraftorten machen, um uns mit der Natur zu verbinden. Ziel dieses Seminars ist, das Wissen über Kräuter so zu festigen, dass jede Teilnehmerin mühelos die Heilkräuter erkennen kann und sich deren Verarbeitung zutraut.

Leitung: Ute Martin

Ort: BioHotel Spöktal, Spöktal 1-2, 29646 Bispingen

Gebühr in EUR: 249,00 + Materialkosten + Kosten für U+V

Dauer: 20 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 24308

**C: Fr 25.10.2024 — 16:30 bis 21:00 Uhr**

**Sa 26.10.2024 — 08:30 bis 20:00 Uhr**

**So 27.10.2024 — 08:30 bis 13:30 Uhr**

## Natur-Rezepte für die Erkältungszeit

Bei einer Erkältung, beim Husten, Schnupfen, Halsschmerzen und Heiserkeit kann man seine eigenen Hausmittel dagegen herstellen. Die alten Rezepte, wie Salbeibonbons, Spitzwegerichsft, oder Omas Wickel und Auflagen, sind da genau richtig. Auch ein „Gute-Luft-Spray“ oder ein Nasenspray können selbst hergestellt werden. Dieses und vieles mehr bereiten wir an diesem Seminartag zu.

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 50,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 24221

**A: Sa 16.11.2024 — 10:00 bis 16:00 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)

## Die Kunst der Fermentation - Faszination Kimchi

Kimchi bedeutet übersetzt „Eingelegtes“. Nahrungsmittel mussten für den Winter haltbar gemacht werden. Aus dieser Notwendigkeit heraus entstand Kimchi, als Produkt der wilden Fermentation, genauso wie unser Sauerkraut.

Wir zeigen Euch, welche Zutaten notwendig sind, stellen gemeinsam eine klassische sowie eine einfache, schnelle, unseren Geschmacksknospen angepasste Variante, her und geben Euch verschiedene Variationsmöglichkeiten mit Obst, Gemüse, Kräutern, etc. mit auf den Weg.

Leitung: Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: 65,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 24134

**B: Sa 23.11.2024 — 10:00 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)

## **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 Biodanza kennenlernen oder so oft wie möglich Biodanza tanzen möchten.

Leitung: Sandra Baumann

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

Gebühr in EUR: je 24,00; bei Buchung M-S: 126,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 24141

**L: Fr 05.07.2024 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**M: Fr 30.08.2024 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**N: Fr 13.09.2024 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**O: Fr 27.09.2024 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**P: Fr 11.10.2024 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**Q: Fr 08.11.2024 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**R: Fr 22.11.2024 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**S: Fr 06.12.2024 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

## **Bothmer Gymnastik und Spacial Dynamics - Leben bedeutet Bewegung**

Wir sind alle auf der Suche nach Bewegungsformen, die uns entsprechen. Dieser Kurs möchte erlebbar machen, in welcher vielfältiger Form sich Bewegung zeigt und trainieren lässt. Spacial Dynamics harmonisiert und macht die Lebensströme in unserem Körper wahrnehmbar. Die Entdeckung, wie sich unsere Beziehung zum Raum mit uns und in uns entfaltet, kann sowohl ein körperlicher wie geistiger Schulungsweg sein. Wenn Sie Lust verspüren, es auszuprobieren, freue ich mich auf Sie.

Leitung: Barbara Wilhelm-Vossen

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

Gebühr in EUR: je 25,00

Dauer: je 3 Kursstunden, 3 Termine

Kursnummer: 24223

**A: Fr 16.08.2024 bis Fr 30.08.2024 — 10:00 bis 11:00 Uhr**

**B: Fr 04.10.2024 bis Fr 18.10.2024 — 10:00 bis 11:00 Uhr**

## **Schmerzen überwinden und mehr Leichtigkeit - Einblicke in die Alexandertechnik und Polyvagal-Theorie**

Bei dieser Veranstaltung kannst Du besseren Kontakt zu Dir und Deinem Körper herstellen - mehr Beweglichkeit und Lebendigkeit. Alles kann leichter werden - das Stehen, das Gehen und vieles mehr. Wir verändern Bewegungsgewohnheiten - „Über-Anspannungen“ werden sich lösen und wir kommen wieder in die Kraft.

Leitung: Achim Hellmann

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

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 24222

**Sa 17.08.2024 — 11:00 bis 13:30 Uhr**

## **Yin Yoga - Garantierte Entspannung nach Feierabend**

Hat Ihre Beweglichkeit mit den Jahren abgenommen? Denken Sie, dass Rückenschmerzen und Muskelverkürzungen zum Älterwerden dazugehören?

Yin Yoga hilft tiefliegende Verspannungen im Bindegewebe aufzulösen. Dadurch können sich verkürzte Muskeln, die durch Stress oder langes Sitzen entstanden sind, auf Dauer wieder dehnen.

Leitung: Claudia Geldner

Ort: Kulturhaus OSKAR, Saal des Vidar-Zweigs,

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

Gebühr in EUR: je 72,00

Dauer: je 12 Kursstd., 6 Termine

Kursnummer: 24143

**C: Do 22.08.2024 bis Do 26.09.2024 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**D: Do 31.10.2024 bis Do 05.12.2024 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

## 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: 105,00

Dauer: C: 15 Kursstd., 15 Termine

Kursnummer: 24153

**C: Mo 26.08.2024 bis Mo 07.10.2024 — 18:45 bis 19:45 Uhr**  
**Mo 28.10.2024 bis Mo 16.12.2024 — 18:45 bis 19:45 Uhr**

## Auf dem Weg zu unserer Mitte

*Seminar zur körperlichen Bewegung und menschlichem Bewusstsein*

Im Tun und in der belebten Welt erkunden wir die vier Wesensglieder des menschlichen Körpers. Schrittweise werden wir den Leib mit seinen materiellen Schichten begreifen und mittig aufrichten. Unser Lot ausbalancieren, unsere Gliedmaßen in Partnerübungen mittig ausrichten, um in der elementaren Bewegung, sitzend, stehend, gehend, sich selbst bewusst in der Bewegung und im Raum zu spüren.

Leitung: Gabriele Oechsle-Ali

Ort: Hiberniaschule, Holsterhauser Str. 70, 44652 Herne

Gebühr in EUR: 125,00

Dauer: 11 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 24224

**Fr 06.09.2024 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**Sa 07.09.2024 — 09:00 bis 17:15 Uhr**

**So 08.09.2024 — 10:00 bis 12:00 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)

## Lernen für Kopf und Körper

*Die Acht Alexander*

Dieser Kurs richtet sich an alle, die mit sich und ihrem Körper mehr in Kontakt kommen möchten und denen mehr Beweglichkeit und Leichtigkeit ein Anliegen ist. Es geht um Körperwahrnehmung, Körperbewusstheit und Veränderung der Beziehung von Geist und Körper. Die Bewusstseins-Methoden der Alexander-Technik haben das Potenzial das Körpergefühl positiv zu verändern - das Stehen, das Gehen und vieles mehr.

Acht Alexander ist eine Übungspraxis der inneren Balance für mehr Beweglichkeit und Aufrichtung. Das sind achtsame, mit wahrnehmender Bewusstheit durchgeführte Übungen.

Leitung: Achim Hellmann

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

Gebühr in EUR: je 90,00

Dauer: je 9 Kursstd., 3 Termine

Kursnummer: 24225

**A: Sa 14.09.2024 bis Sa 28.09.2024 — 11:00 bis 13:30 Uhr**

**B: Sa 26.10.2024 bis Sa 09.11.2024 — 11:00 bis 13:30 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 25,00 p.P.

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 24142

**C: So 22.09.2024 — 11:00 bis 13:00 Uhr**

**D: So 10.11.2024 — 11:30 bis 13:30 Uhr**

**E: So 15.12.2024 — 16:30 bis 18:30 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: 24144

**D: Sa 28.09.2024 — 14:30 bis 16:30 Uhr**

**E: Sa 30.11.2024 — 14:30 bis 16:30 Uhr**

## Osteopathische Selbstbehandlung

Die Techniken der Osteopathie können in der Selbstbehandlung angewendet werden. Neben der Geschichte und Theorie der Osteopathie befassen wir uns mit der Anatomie und Physiologie (Funktionsweise) des Körpers, erkunden die eigenen Gegebenheiten und Hilfsmöglichkeiten. Überwiegend befassen wir uns mit Beschwerden des Bewegungsapparates, erkunden aber auch die inneren Organe.

Die Selbstbehandlung ist sanft, ungefährlich für jedes Alter und jeden Fitnessgrad. Der Kursleiter ist zertifizierter Osteopath und langjährig in der Gesundheitsbildung tätig. Dieser Kurs wird mit einer sehr kleinen Gruppe (max. 7 Personen) durchgeführt.

Leitung: Norbert Hermann

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

Gebühr in EUR: 144,00

Dauer: 16 Kursstunden, 8 Termine

Kursnummer: 24226

**Do 31.10.2024 bis Do 19.12.2024 — 18:30 bis 20:00 Uhr**



## Achtsames Pilates - Sanftes Ganzkörpertraining im Hier und Jetzt

Erlebe ein neues Körpergefühl, indem Du Deinen Körper und seine Bedürfnisse wahrnimmst und mit ihm statt gegen ihn trainierst. Die Atemtechnik im Pilates und die Aufmerksamkeit während der Übungen helfen Dir, im Hier und Jetzt zu sein. Deine Körperhaltung wird aufrechter und alltägliche Bewegungen fallen Dir leichter. Dies wirkt sich positiv auf Deinen Geist, Deine Stimmung und Dein Selbstvertrauen aus. Jede Pilates-Stunde beginnt mit einer Meditation, die Dir hilft Abstand vom Alltag zu gewinnen und Dich voll und ganz auf Deine Auszeit zu konzentrieren.

Leitung: Eva Grune

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

Gebühr in EUR: 80,00

Dauer: 8 Kursstd., 8 Termine

Kursnummer: 24227

**Do 31.10.2024 bis Do 19.12.2024 — 20:00 bis 21:00 Uhr**

## YOGA trifft ZEN

*Zwei große östliche Traditionen, die auch uns Menschen im Westen berühren können*

In diesem Workshop bereiten sanfte meditative Yoga- und Atemübungen den Körper und Geist auf das dann folgende Zazen (Sitzmeditation) vor. So entsteht ein wunderbares Zusammenspiel dieser beiden großen östlichen Lehren, welches uns hilft, auch im Alltag ruhig, achtsam, zentriert und präsent zu sein.

Leitung: Monika Vonau, Norbert Mohr

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

Gebühr in EUR: je 70,00

Dauer: je 7 Kursstunden

Kursnummer: 24228

**A: Sa 23.11.2024 — 11:00 bis 17:00 Uhr**

**B: So 08.12.2024 — 11:00 bis 17:00 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 140,00

Dauer: je 10 Kursstunden, 2 Tage

Kursnummer: 24229

**A: Fr 12.07.2024 — 15:00 bis 19:00 Uhr**

**Sa 13.07.2024 — 11:00 bis 15:00 Uhr**

**B: Fr 15.11.2024 — 15:00 bis 19:00 Uhr**

**Sa 16.11.2024 — 11:00 bis 15:00 Uhr**

DE-OKO-006

**HUTZEL**  
Die Bio-Bäckerei.

**Bioland**

**GUTES BROT**  
...macht glücklich

*Viele Dinkel- und vegane Spezialitäten*

**Hattinger Str. 188 • Tel. 0234 – 45 05 90**  
**www.hutzelbrot.de**

## TaKeTiNa-Rhythmusreise - Wurzeln im Rhythmus

In diesem Seminar geht es darum, mit Körper und Stimme, mit Rhythmus und Klang mir selbst näherzukommen. Musik aus dem Augenblick sinnlich erleben, mich selbst neu kennenlernen und entfalten, Körperbewusstsein und Rhythmusgefühl vertiefen. In einem sicheren und wertungsfreien Rahmen ganzheitlich lernen und wachsen.

Pro Workshop finden zwei Rhythmusreisen statt. Die Workshops bauen nicht aufeinander auf, und können auch einzeln gebucht werden. In jedem Workshop finden unterschiedliche Rhythmusreisen statt.

Leitung: Matthias Liesenhoff, Martina Liesenhoff

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

Gebühr in EUR: 65,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 24148

**B: So 22.09.2024 — 15:00 bis 18:00 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 englisch sprachige 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: 24150

**C: So 22.09.2024 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

**D: So 10.11.2024 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

**E: So 15.12.2024 — 19:00 bis 20:30 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 Vielfalt von Obertönen, die warme Stimme des Obertongesangs und 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, ein Ankommen bei sich selbst.

Leitung: Brigitte Geuss

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

Gebühr in EUR: je 30,00; für 2 Personen 50,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 24303

**D: So 29.09.2024 — 16:00 bis 17:30 Uhr**

**E: So 10.11.2024 — 16:00 bis 17:30 Uhr**



vhs

Bochum

# entdecken

Infos:  
910 1555

Das neue Programmheft  
erscheint am 13. August



## Yin-Yoga-Abend online

Möchtest Du beweglich bleiben, Deine Faszien elastisch halten und an jedem Montagabend „runterkommen“?

Bewegung und Entspannung erwarten Dich jeden Montagabend bei Dir zu Hause. Sanftes, regeneratives Yin- und Vinyasa-Yoga wirken ausgleichend, entspannend und erholsam. Wir können damit für eine anmutige, aufrechte Haltung, einen gesunden Körper und einen ruhigen achtsamen Geist sorgen. Du erlebst die Vielfalt positiver Auswirkungen auf Gesundheit und Psyche. Alles ganz entspannt. Sei mutig, traue Dich, gerne unterstützen wir Dich dabei!

Leitung: Christina Gott

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: je 100,00

Dauer: je 20 Kursstunden, 10 Termine

Kursnummer: 24305

**C: Mo 05.08.2024 bis Mo 07.10.2024 — 18:30 bis 20:00 Uhr**

**D: Mo 14.10.2024 bis Mo 16.12.2024 — 18:30 bis 20:00 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.

Es ist ein Web-Seminar (Live). Video-Stream via Zoom.

Leitung: Beata Glatthaar

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: 45,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 24154

**C: So 01.09.2024 — 11:00 bis 14:00 Uhr**

<b>Kursleiter</b>	<b>Seite(n)</b>
Backenecker, Claudia .....	10, 19, 37, 72
Baumann, Sandra .....	74
Blanke, Christine .....	9, 11, 20, 24, 29, 31, 42
Brandes, Wibke .....	16, 30
Budde, Cornelia .....	27, 50
Dabrock, Stefan .....	14, 38
Feld, Angelika .....	33, 44, 48
Geersen, Annette G. ....	51, 55
Geldner, Claudia .....	18, 45, 48, 75
Geuss, Brigitte .....	82
Geyer, Silke .....	31
Glatthaar, Beata .....	16, 38, 83
Gott, Christina .....	10, 22, 35, 46, 49, 50, 83
Göddenhoff, Michaela .....	58, 59
Grosser, Sabine .....	24
Grune, Eva .....	79
Hausdörfer, Birgit .....	6, 12, 25, 77, 81
Hausdörfer, Hannes .....	6, 25, 77, 81
Heer, Monika .....	26
Heinzel, Claudia .....	4, 28, 35, 41
Hellmann, Achim .....	75, 77
Hermann, Norbert .....	78
Hossmann, Undine .....	8, 21, 46, 61, 62, 65, 69
Huth, Inken .....	20
Ihringer, Michael .....	24
Iwaszkiewicz, Marc .....	14, 29, 37
Janka, Angelika .....	20, 26
Joris, Stefanie .....	13
Jörgens, Melina .....	42
Kaiser, Elke .....	12, 33
Korreng, Marianne Heidrun .....	13
Küster, Jürgen .....	30, 47
Langhof, Katrin .....	17
Lehnert, Markus .....	34, 45
Liesenhoff, Martina .....	58, 81
Liesenhoff, Matthias .....	81
Link, Margret .....	80
Majowski, Barbara .....	32
Mann, Martina B. ....	4, 40
Martin, Bruno .....	7, 11, 34, 36, 42, 43, 47, 51, 52, 53, 57
Martin, Ute .....	5, 13, 72
Meuth, Beate .....	23
Mohr, Norbert .....	8, 23, 79
Munteanu, Raphaela .....	54
Mutschler, Steffen .....	36

<b>Kursleiter</b>	<b>Seite(n)</b>
Oechsle-Ali, Gabriele.....	76
Padligur, Reiner.....	62, 63, 64, 65
Pascu, Cristina.....	76
Rasche, Ingo.....	27, 43
Reinicke, Tania.....	7, 22, 32, 39, 44
Schlump, Irene.....	31
Schnabel, Barbara.....	17
Schneider, Tobias.....	78
Schröder, Dr. , Oliver.....	54
Schuhmann, Ricarda.....	28, 40, 70
Schuhmann, Gerlinde.....	28, 40, 70, 71, 73
Schwiese, Kathleen.....	41
Sering, Barbara.....	39
Steudel, Thomas.....	15
Stoehr, Guntram.....	66
Straub, Hilke.....	18
Vlassakidis-Glagovsek, Diana.....	67, 68, 69
Vonau, Monika.....	8, 23, 79
Wawrzyniak, Uwe.....	53, 57, 60
Welz, Joachim.....	56, 56, 59, 63, 64, 67
Wendt, Katharina.....	11
Wilckens-von Hein, Friderike.....	29
Wilhelm-Vossen, Barbara.....	74
Woitats, Robert.....	17
Zimmeringkat, Jens.....	9, 19

- 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, [www.biodanza-tanzen-bochum.de](http://www.biodanza-tanzen-bochum.de)
- Blanke, Christine** - Achtsamkeitstrainerin für Stressbewältigung (taohealth, mit Zertifikat), LoveCreation®Leader für Meditation, Körperpsychotherapie und Biografearbeit, [schierlicht.com](http://schierlicht.com)
- Brandes, Wibke** - freischaffende Illustratorin und Malerin, Dozentin und Leitung von Kunstprojekten, [wibke-brandes.de](http://wibke-brandes.de)
- Budde, Cornelia** - Body-Mind Centering® Practitioner, Bildhauerin, Tanzsoziotherapeutin, [leibreise.de](http://leibreise.de)
- Dabrock, Stefan** - Mediator auf Basis der Gewaltfreie Kommunikation (Zertifikat Steyerberg), Diplom-Geograph, Teesommelier IHK, Coach (Lösungen finden), [lebenspfade-coaching.de](http://lebenspfade-coaching.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.brittegeuss.de](http://www.brittegeuss.de)
- Geyer, Silke** - Figuren- und Maskenspielerin, Dozentin der Hochschule in Stuttgart und weiteren Bildungsträgern
- Glatthaar, Beata** - Vedic Art Lehrerin, freischaffende Künstlerin, [vedicart-germany.com](http://vedicart-germany.com)
- Gott, Christina** - Heilpraktikerin, Yoga- und Qigong-Dozentin, Autogenes-Training u. Progressive Muskelentspannung, Burnout- u. Stressprophylaxe
- Göddenhoff, Michaela** - Humanistische Gesprächstherapeutin, Wanderführerin (SGV), Heilpraktikerin für Psychotherapie, [www.seelen-bewegen.de](http://www.seelen-bewegen.de)
- Grosser, Sabine** - Dipl. Betriebswirtin, AlexanderTechnik-Lehrerin, NLP-Master, Coach, Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK), [ikos-grosser.de](http://ikos-grosser.de)
- Grune, Eva** - Pilates-Trainerin, Systemischer Coach, Wald- und Gesundheitstrainerin
- 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)
- Heinzel, Claudia** - Heilpraktikerin, Dipl. Oecotrophologin, [www.claudia-heinzel.de](http://www.claudia-heinzel.de)
- Hellmann, Achim** - Ingenieur, Trainer für AlexanderTechnik, Tangotänzer
- Hermann, Norbert** - Diplomsozialwissenschaftler, Osteopath, Heilpraktiker
- Hossmann, Undine** - Geomantin (Ausbildung u.a. bei Dr. Gregor Arzt und Marko Pogacnik), Heilerin, Künstlerin für energetische Bilder, Autorin, [energetikbild.de](http://energetikbild.de)
- Huth, Inken** - Fitnesstrainerin C-Lizenz, Workout- und Rückenfitness, Step Aerobic, Indoor Cycling
- Ihringer, Michael** - Kommunikationstrainer, Schauspieler, Bühnen-Coach, Moderator und Autor
- 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, [www.yoga-live-herne.de](http://www.yoga-live-herne.de)
- Joris, Stefanie** - Diplom Kommunikations-Designer, NLP Coach (DVNLP), Mitinhaberin des Woll-Webshops „Die Maschen zum Glück“, [designcoachings.de](http://designcoachings.de)
- Jürgens, Melina** - Heilpraktikerin und Fastencoach, ausgebildet in der Craniosacral-Therapie, Osteopathie und Hypnose-therapie mit eigener Praxis (Schwerpunkte: Schmerztherapie, Osteopathie)
- Kaiser, Elke** - Feldenkreis- und Ergotherapie, [www.ergotherapie-schauer.de](http://www.ergotherapie-schauer.de)
- Korreng, Marianne Heidrun** - Ingenieur, Baubiologe, Energieberater, Wildnispädagoge
- Küster, Jürgen** - zertifizierter Coach DFC, systemisch-integrativer Coach SIC®, Hypnosecoach DAGH, zertifizierter Resilienztrainer B.I.E.K., Dipl.-Volkswirt, Mediator, [www.juergenkuester.de](http://www.juergenkuester.de)
- Langholf, Katrin** - Heilpraktikerin für Psychotherapie und Diplom Kulturpädagogin, [weiblichkeit-entfalten.de](http://weiblichkeit-entfalten.de)
- Lehnert, Markus** - Ganzheitlicher Life- & Business Coach, Hypnosetherapeut (CHt), Rückführungscoach, [www.markuslehnert.com](http://www.markuslehnert.com)
- Liesenhoff, Martina** - HeartMath® Coach, Rhythmus-Pädagogin (TaKeTiNa®), Klangtherapeutin, Living in a Body™ Practitioner, [www.zelltanz.de](http://www.zelltanz.de)

- Liesenhoff, Matthias** - TaKeTiNa® Rhythmuspädagogin, Musiker, Ingenieur, Übersetzer, Living in a Body™ Practitioner, [www.zelltanz.de](http://www.zelltanz.de)
- Link, Margret** - Holzbildhauerin, Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR-Therapeutin, [www.margretlink.de](http://www.margretlink.de)
- Majowski, Barbara** - Qigong Trainerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Entspannungstherapeutin, Coach
- Mann, Martina B.** - Schauspielerin, Trainerin für Körpersprache, Gedächtnis, Schauspiel und Fitness, [www.koerpersprache-bochum.de](http://www.koerpersprache-bochum.de)
- Martin, Bruno** - Biografieberater, Coach, Klientenzentrierte Gesprächsführung, Focusing, Inneres Team, Fortbildungsleiter für Coaching und Persönlichkeitsentwicklung
- Martin, Ute** - Resilienz-, PMR- und ZENbo balance-Trainerin, Achtsamkeitstrainerin für Meditation und Waldbaden, [www.naturverliebt.org](http://www.naturverliebt.org)
- Maxminer, Anne** - Yoga-Lehrerin (AYA zertifiziert), Meditationstrainerin, [www.yogamaxmi.de](http://www.yogamaxmi.de)
- Meuth, Beate** - Bildhauerin, Tuschmalerin, 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
- Mutschler, Steffen** - Dipl. Bühnen- und Kostümbildner, Syst. Business-Coach, [www.szenenbilder.com](http://www.szenenbilder.com)
- Oechle-Ali, Gabriele** - Künstlerin, Tänzerin, Geomantin
- 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
- Rasche, Ingo** - Ernährungs- und Gesundheitsberater, Coach, Dozent für ätherische Öle, Aufstellungen, Ahnenheilung, [rasche.vision](http://rasche.vision)
- Reinicke, Tania** - Visual Artist, Creative Coach, [www.bildungsurlaub-fotografie.de](http://www.bildungsurlaub-fotografie.de)
- Schlump, Irene** - Schauspielerin, Lehrerin für AlexanderTechnik
- Schnabel, Barbara** - Systemischer Coach ECA (European Coaching Association e.V.), Mediatorin (zertifiziert bei Bundesverband MEDIATION e.V., Embodiment Coach)
- Schneider, Tobias** - Bewegungslehrer, Teilnehmer von vielen internationalen Folkloreseminaren, 10-jährige Erfahrung in Tanzgruppen-Leitung
- Schröder, Dr. , Oliver** - Unternehmensberater, Trainer und Business-Coach, Therapeut mit den Schwerpunkten Atemtherapie, Männerarbeit, systemischer Coach

**Schuhmann, Ricarda** - Ernährungsberaterin, Zertifizierte Fermentista

**Schuhmann, Gerlinde** - Fermentista (Food Fermentation - Verified Certificate by HarvardX)

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

**Sering, Barbara** - staatlich anerkannte Bewegungspädagogin, Tanztherapeutin (DGT) und zertifizierte Yogalehrerin (BYV), Entspannungstherapeutin

**Stuedel, Thomas** - Studium der Kunst, Philosophie und Violoncello, Ausbildung in Psychotherapie und spiritueller Begleitung (BITEP Berlin), [thomas-stuedel-meditation.de](http://thomas-stuedel-meditation.de)

**Stoehr, Guntram** - Dipl. -Ing., Freier Architekt (Bauhaus-Universität Weimar), Schule für Geomantie und Vastu, Buchautor

**Straub, Hilke** - Systemische Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnotherapeutin und Meditationslehrerin, [www.hypnosetherapeutin-duesseldorf.de](http://www.hypnosetherapeutin-duesseldorf.de)

**Vlassakidis-Glagovsek, Diana** - Mediale Heilerin, arbeitet seit 2020 in eigener Praxis „Gaias Garten“, Waldorflehrerin für Mathematik und Chemie, [gaias-garten.com](http://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

**Welz, Joachim** - Dipl. Sportlehrer, Heilpraktiker Psychotherapie, Natur- und Wildnispädagoge, Geomant, [erkenntnis-heilt.de](http://erkenntnis-heilt.de)

**Wendt, Katharina** - Biografie-Coach, Entwicklungsbegleiterin bei Mira-Companions for Development und zertifizierte phänomenologische Therapeutin

**Wilckens-von Hein, Friderike** - Coach, Moderatorin, Regisseurin und Spezialistin für Forumtheater, [forumtheater-inszene.de/](http://forumtheater-inszene.de/)

**Wilhelm-Vossen, Barbara** - Bothmer Gymnastik Lehrerin

**Woitats, Robert** - Staatlich anerkannter Erzieher, Wildnismentor, Natur- und Wildnispädagoge, Heilpraktiker, Autor

**Zimmerningkat, Jens** - Dipl. Betriebswirt, Trainer für multimodales Stressmanagement, systemischer Coach (QRC zertifiziert), zertifizierter Wanderführer nach DWV, [www.jens-zimmerningkat.de](http://www.jens-zimmerningkat.de)

# ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

## I. Geltungsbereich

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

## II. Anmeldungen

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

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

## III. Teilnahmegebühren

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

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

## IV. Kursabmeldung/Stornierung

Das FBW behält sich vor, Durchführungszeit, -ort und -abläufe zu ändern. Dies berechtigt nur dann zum Rücktritt, wenn die Teilnahme aufgrund der Änderung unzumutbar wird, was der Teilnehmer zu belegen hat.

Wenn eine Veranstaltung belegt/ausgebucht ist oder ausfällt, benachrichtigt das FBW den Anmeldenden. Daneben ist die Durchführung einer Veranstaltung an eine notwendige Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen gebunden. Liegen nicht genügend Anmeldungen vor oder liegen sonstige wichtige Gründe vor (z.B. Krankheit des Kursleiters), kann eine Veranstaltung durch das FBW abgesagt werden. Bereits entrichtete Teilnahmegebühren werden - ggf. anteilig - erstattet.

Dem FBW bleibt es jedoch vorbehalten, die Veranstaltung auch bei Unterschreiten der Mindestteilnehmerzahl durchzuführen. Jede Stornierung einer Anmeldung 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  
Kristin Send-Bojahr, Bochum  
Christoph Jaenicke, Witten  
Volkmar Scholta-Molnàr, Bochum

## Geschäftsführung

Jolanthe Maria Herker

## Mitarbeiter

Kerstin Richter  
Elena Pastellas

## 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, Neuss  
**Verarbeitung:** [www.vereinte-druckwerke.de](http://www.vereinte-druckwerke.de)