

Januar bis Juli 2014



**Freies
Bildungs
werk**

FREIES BILDUNGSWERK

für anthroposophisch orientierte Menschenkunde, Pädagogik,
soziale Lebensgestaltung und Kunst, Bochum

Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung

Trägerverein und Anschrift:

Freies Bildungswerk e.V. Bochum

Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

(im Kulturhaus OSKAR, am Schauspielhaus)

Verantwortlich: Renate Magin (Leitung), Bruno Martin (Leitung),
Jolanthe M. Herker

Tel. 0234-67661, Fax 0234-6406407

freies.bildungswerk@t-online.de

www.fbw-bochum.de

Persönlicher Kontakt/Beratung:

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

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

Bankverbindungen:

GLS Gemeinschaftsbank Bochum, IBAN: DE72 4306 0967 0017 7412 10,

BIC: GENODEM1GLS

Sparkasse Bochum, IBAN: DE38 4305 0001 0003 3080 79,

BIC: WELADE1BOC



Herzlich Willkommen

Mit dem Programm für das erste Halbjahr 2014 haben wir hoffentlich wieder ansprechende und interessante Angebote für Sie zusammengestellt. Neu eingerichtet haben wir die Möglichkeit des Bildungsurlaubs. Dabei können Sie sich - aus dem Berufsleben herausgehoben - einige Tage in einen Themenbereich vertiefen und an neue Quellen für Zufriedenheit und inneres Gleichgewicht anschließen. Sie können dafür nicht nur bezahlten Urlaub bekommen, sondern sich auch die Kursgebühren zu 50 % durch Bildungsscheck oder Bildungsprämie finanzieren lassen. Die Themenbereiche der Bildungsurlaube sind: Gewaltfreie Kommunikation, ein Tanzurlaub in den Niederlanden sowie Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team. Sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen dazu haben.

Neu gegriffen ist auch der Bereich „Natur erleben“. Sie finden darin Exkursionen in die nähere Umgebung und eine Veranstaltung zur Bienenhaltung.

In unsere Fortbildungen haben wir das Thema der frühkindlichen motorischen Entwicklung aufgenommen.

Wir freuen uns, Ihnen weitere neue Veranstaltungen anbieten zu können, so z.B. zwei Wochenendseminare zum Aura- und Energie-Erleben sowie Kurse zum kreativen Umgang mit Stress, Autogenes Training und Street-Art.

Wir hoffen, mit unserem Angebot auf Ihre gegenwärtigen Fragen und Bedürfnisse eingegangen zu sein. Sollten Sie Wünsche, Ergänzungen und Ideen dazu haben, nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf.

Auf unserer Webseite www.fbw-bochum.de informieren wir über alle aktuellen Termine. Dort kann auch unser Programm online eingesehen werden und Sie können Anmeldungen problemlos vornehmen. Unser aktuelles Programmheft steht hier für Sie zum downloaden bereit.

Wir laden Sie herzlich zu dem Tag der Offenen Tür ein, an dem Sie in verschiedene Kursangebote hineinschnuppern können. Wie auch bei der jährlichen Mitgliederversammlung, zu der Sie auch herzlich eingeladen sind, gibt es die Gelegenheit zu Gespräch und Austausch. Die Termine beider Veranstaltungen sind auf unserer Webseite zu finden.

Mit besten Wünschen für ein gutes Neues Jahr 2014

Das Team des Freien Bildungswerks Bochum

Renate Magin, Bruno Martin und Jolanthe Maria Herker

Wer einmal sich selbst gefunden hat,
der kann nichts auf dieser Welt mehr verlieren.

Stefan Zweig

Inhaltsverzeichnis

Fortbildungen	4
Bildungsurlaube	14
Anthroposophie und Philosophie	20
Lebensgestaltung.....	24
Natur erleben.....	48
Erziehung und Bildung.....	52
Körper und Bewegung.....	54
Gesundheit und Medizin	64
Kreativität und Bildende Kunst	76
Dozentinnen/Dozenten (Kursangebote).....	84
Dozentinnen/Dozenten (Vitae)	85
Allgemeine Geschäftsbedingungen	88
Anmeldeformular.....	89
Beitrittserklärung	91
Vorstand und Kooperationspartner	93

14 FB 001 Frühkindliche motorische Entwicklung als Grundlage für weiteres Lernen

Orientierungshilfen zur Erkennung von Entwicklungsverzögerungen mit praktischen Anregungen und spielerischen Übungen zur Nachreifung

Diese Fortbildung richtet sich an Erzieherinnen, insbesondere im U3-Bereich, Pädagogen und Heilpädagogen sowie an Tagesmütter und Eltern.

Theoretische Inhalte:

Die Stadien natürlicher Bewegungsentwicklung im ersten Lebensjahr und die Aufgaben und prägenden Wirkungen einzelner frühkindlicher Reflexmuster werden detailliert dargestellt und mit beobachtbaren Verhaltensauffälligkeiten bei unausgereifter Entwicklung im Vorschulalter oder Schulalter in Verbindung gebracht. Dabei werden unterschiedliche Ansätze zur Integration vorgestellt und ausprobiert. Menschenkundliche und neurophysiologische Forschungsansätze werden gegenübergestellt.

Praktische Inhalte:

- Konkrete spielerische Übungen zur Nachreifung nicht ausgereifter Reflexmuster zu Hause, in der KiTa oder Schulklasse werden erprobt.
- Berücksichtigung von Kindern mit Reflexbelastungen in der Klasse werden vorgestellt.
- Schulung der eigenen Wahrnehmung bei kindlichem Verhalten wird an Hand von Beobachtungsaufgaben angeregt.

Die Fortbildung umfasst 3 Module (je 12 Kursstunden), die aufeinander aufbauen. Ein Abschlusszertifikat kann bei entsprechender Eigenleistung nach Absprache erworben werden. Ansonsten wird die Teilnahme bescheinigt. Der Erwerb eines ausführlichen Skripts zum Selbstkostenpreis von 10 € ist möglich. Bitte mitbringen: Bewegungsgerechte Kleidung und Iso-Matte.

Weitere Info: www.coach-on-the-road.com

Jeweils Freitag 17:00 Uhr bis 20:30 Uhr und
Samstag 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr:

- A:** Archetypische Bewegungsmuster I
- B:** Archetypische Bewegungsmuster II
- C:** Erstellung von individuellen Übungsfolgen

Erkundigen Sie sich nach der Möglichkeit eines Bildungsschecks/
Prämiengutscheins.

Leitung: Edith Bulle

Ort: Institut für Waldorfpädagogik Witten-Annen,
Annener Berg 15, 58454 Witten

**A: 10.01. bis 11.01.2014, B: 14.02. bis 15.02.2014,
C: 21.03. bis 22.03.2014**

Dauer: 36 Kursstunden (12 Kursstunden/Modul)
Gebühr: 490 € insgesamt / 180 € Einzelmodul



KLIMA SCHÜTZEN UND ENERGIE SPAREN

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

UMWELTFREUNDLICHE HAUSTECHNIK
SOLARANLAGEN FÜR STROM UND WÄRME
REGENWASSERANLAGEN

SWB

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

14 FB 002 Fortbildung für Spiel und Bewegung in den unteren Klassenstufen

Für LehrerInnen, ErzieherInnen und StudentInnen und Interessierte im Bereich Spieltürnen

Anregungen für ein altersgemäßes Bewegungsangebot im Unterricht, im Pausen- und Ganztagsbetreuungsbereich. Das Ziel der Fortbildung ist, sich mit den Feinheiten der menschlichen Bewegung auseinander zu setzen und deren jeweilige Wirkungen bei sich selbst zu erleben.

Erwerb eines Abschlusszertifikats

Praktische Inhalte:

- Reigenspiele und Tänze
- Lauf- und Fangspiele für verschiedene Altersstufen
- Koordinations- und Kooperationsspiele
- Übungen zur Nachreifung der Körpersinne
- Faden-, Murrel- und Ballspiele
- Seilspringen, Hüpfkästchen und Umgang mit dem Reifen

Theoretische Inhalte:

Menschenkundliche Zusammenhänge und Betrachtungen der kindlichen Bewegungsentwicklung, der Frühkindlichen Reflexe und ihrer Integration sowie die Betrachtung des Zusammenhangs zwischen Bewegung und Lernen runden als theoretische Ergänzung das vornehmlich praktische Tun ab. Eigenes Erleben der Bewegungsqualitäten durch begleitende Sequenzen mit Lo-
helandgymnastik.

Die Fortbildung umfasst 3 Wochenendmodule mit den folgenden Schwerpunkten, jeweils von Freitag 16:30 Uhr bis Sonntag 12:30 Uhr:

- A:** „Gerade und Krümme“, Gradliniges und Rundes im Wechselspiel, Faden- und Murrelspiele, Umgang mit Reifen, Ball und Seil
- B:** „Spannen und Lösen“, Festhalten und Loslassen im Wechselspiel, Hüpfspiele, Oberthema Frühkindliche Reflexe
- C:** „Zentrum und Umkreis“, Innen und Außen im Wechselspiel, Kindertänze, Lauf- und Fangspiele 1.-3. Klasse

Info: Bei Anmeldung bis 6 Wochen vor Beginn des Kurses/Moduls entfallen 10% der Kursgebühr. Die Module sind auch einzeln buchbar. Erkundigen Sie sich nach der Möglichkeit eines Bildungsschecks/Prämiengutscheins.

Info unter www.renate-magin-lohelandgymnastik.de

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung

Leitung: Renate Magin

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

**A: 17.01. bis 19.01.2014, B: 14.03. bis 16.03.2014,
C: 02.05. bis 04.05.2014**

Dauer: 60 Kursstunden, 20 Kursstunden/Modul


Gebühr: 650 € insgesamt / 240 € Einzelmodul



Hotel Kolpinghaus

Bochum

90 Betten in gepflegten, preiswerten Einzel- und Doppelzimmern, auch mit Dusche und WC. Ruhige Lage mitten im attraktiven Zentrum von Bochum. Gästeparkplätze direkt am Haus. Gepflegte Gastronomie.

 **0234 – 6 01 90**

Maximilian-Kolbe-Straße 14 – 18 · 44793 Bochum
www.kolpinghaus-bochum.de

Wohnen im Herzen von Bochum!

14 FB 003 Fortbildung zur Lehrkraft für Kreistanz

Kreistänze sind in allen Kulturen zu finden. Sie sind durch beschwingte Schrittfolgen leicht zu erlernen, verbinden eine Personengruppe sofort spürbar miteinander und können überall eingesetzt werden: in der Kinder- und Jugendarbeit, in der Erwachsenenbildung, in der Arbeit mit Senioren, im gesamten Wellness- und Fitnessbereich, in Kur- und Rehakliniken und zur Salutogenese.

Kreistänze eignen sich als verbindender Auftakt oder am Ende von Seminaren, da sie ein gemeinsames Erleben schaffen – ohne Konkurrenz und Hierarchie.

Zielgruppe: Diese Fortbildungsreihe richtet sich vorzugsweise an Berufsgruppen aus dem Gesundheitswesen, dem Sport- und Fitnessbereich und an Menschen, die mit Gruppen jeglicher Art, in Schulen, Kirchengemeinden oder anderen pädagogischen oder therapeutischen Zusammenhängen arbeiten. Darüber hinaus sind natürlich alle, die ein neues, lustvolles Tanzerlebnis kennen lernen wollen, herzlich eingeladen!

Die Fortbildung umfasst 5 Wochenenden mit je 15 Kursstunden sowie ein Wochenende mit 12 Kursstunden für die Abschlussprüfung. Sie endet mit dem Zertifikat „Lehrkraft für Kreistanz“. Die TeilnehmerInnen erwerben die Befähigung, die Tänze inhaltlich und methodisch weiterzugeben.

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

F: Sa 10:00-16:00 Uhr, So 09:30-14:00 Uhr

A: Teil I Basiskurs (Entscheidungswochenende)

- Fundierte Vermittlung vielfältiger Tänze (meditativer Tanz, Tänze der Völker)
- Erarbeiten eines kleinen Tanzrepertoires für das eigene Berufsleben
- Tanzdidaktik und Tanznotation
- Hilfen beim „stressfreien“ Anleiten von Tänzern

B: Teil II

- Tänze im Jahreskreislauf: Frühling
- Tänze als Anfangs- und Schlussritual
- Tanzdidaktik und Tanznotation, Reflexion von Einsatzmöglichkeiten

C: Teil III

- Tänze im Jahreskreislauf: Sommer
- Tänze der Völker: Symbolgehalt, politische und kulturelle Hintergründe
- Tanzen und Singen
- Rhythmik, Didaktik und Tanznotation

D: Teil IV

- Tänze im Jahreskreislauf: Herbst
- Tänze zum Lebensweg und Lebensübergängen
- Tänze für Feste und Feierlichkeiten
- „Lustvoll Gruppen leiten“, Tanznotation

E: Teil V

- Tänze im Jahreskreislauf: Winter
- Das Heilende im Tanz: Bachblüten und andere meditative Tänze
- Entwicklung und Festigung der Identität der Tanzleiterin/des Tanzleiters
- Tanzdidaktik und Tanznotation, Reflexion von Einsatzmöglichkeiten

F: Abschlussprüfung

- Erwerb des Zertifikats „Lehrkraft für Kreistanz“

Begrenzte Teilnehmerzahl. Erkundigen Sie sich nach der Möglichkeit eines Bildungsschecks/Prämiengutscheins.

Leitung: Conny Foell

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

A: 17.01. bis 19.01.2014, B: 14.03. bis 16.03.2014, C: 23.05. bis 25.05.2014, D: 22.08. bis 24.08.2014, E: 31.10. bis 02.11.2014, F (Abschlussprüfung): 29.11. und 30.11.2014

Dauer: 87 Kursstunden, 6 Wochenenden
Gebühr: 900 €

14 FB 004 Die Logik des Herzens

Wahrnehmung und Steuerung innerer Dynamiken und Ausgleich von Gefühlen

Fortbildung für MitarbeiterInnen aus sozialpädagogischen und beratenden Kontexten, Schulen und Familienzentren.

Die einzelnen Methodenschritte der Herzenslogik schulen Authentizität und Empathie, die zur Entwicklung einer professionellen Identität in pädagogischen und beratenden Kontexten erforderlich sind. Durch ihre Anwendung können unbewusste automatisierte Denk- und Handlungsmuster erkannt und überwunden werden, so dass ein präsenes und authentisches Auftreten und ein klares und kreatives Intervenieren entstehen können. Herzenslogik dient ebenso dem Erkennen und der Wandlung von Gefühlen, Urteilen, Erwartungen und der Anhaftung von Sympathie- und Antipathie. Die Ergebnisse dieser Prozesse sind, dass die Übenden einen Zuwachs an Authentizität und Kongruenz erleben und als weitere Folge ruhiger, gelassener, präsenter und empathischer werden. In der Fachliteratur wird dann von einer Echtzeitbeziehung gesprochen.

Leitung: Annette Geersen

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

Samstag, 15.02.2014 – 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Dauer: 5 Kursstunden

Gebühr: 45 €

14 FB 005 Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

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

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

In dieser Fortbildung werden die sechs Schritte des Focusing vermittelt. Durch die praktische Arbeit mit ihnen lernen wir, sie jeweils individuell anzuwenden, sowohl in der Arbeit mit uns selbst, wie auch mit den Menschen, die wir in Beratung, Coaching oder Therapie begleiten.

In der Arbeit mit dem Inneren Team geben wir den inneren Stimmen Raum, die uns in bestimmten Lebensfragen in unterschiedliche Richtungen ziehen wollen. Fast in jedem Fall können wir bei diesen Kräften positive Absichten entdecken, die uns Wertvolles zu vermitteln haben. Es zeigen sich schließlich Wege, wie zunächst unvereinbar erscheinende Gegensätze verbunden werden können. So stehen am Ende z.B. Leistungswille und Erfolg einerseits sowie Genuss und Entspannung andererseits oder auch Konfliktfähigkeit und Durchsetzungskraft einerseits und die Bereitschaft auf andere einzugehen andererseits nicht mehr im Widerspruch zu einander.

In dieser Fortbildung wird die Arbeit mit dem Inneren Team durch die praktische Anwendung auf die eingebrachten Themen der Teilnehmer vermittelt.

Die Teilnehmer werden nachvollziehbar erleben können, wie je nach Situation entweder das Focusing oder die Arbeit mit dem Inneren Team oder auch eine Kombination der beiden Methoden am fruchtbarsten ist.

Diese Fortbildung kann auch als Bildungsurlaub genommen werden. Sie kann mit Bildungsscheck/Prämiengutschein zu 50% finanziert werden.

Leitung: Bruno Martin

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

**23.06. bis 27.06.2014 –
Montag bis Donnerstag 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr,
Freitag 09:30 bis 14:30 Uhr**

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Gebühr: 280 €

13 FB 010 Fortbildung Lebensberatung und Coaching

Andere Menschen in ihren Lebensfragen in hilfreicher Weise zu begleiten und zu beraten ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Diese Fortbildung in der Kunst der Lebensberatung und des Coachings richtet sich an Menschen, die diese Aufgabe schon ergriffen haben oder in näherer Zukunft ergreifen wollen und dafür Anregungen und Unterstützung suchen.

Das Besondere dieser Fortbildung ist, dass nicht nur eine Reihe der fruchtbarsten Methoden der Beratungsarbeit vermittelt werden, sondern dass auch Gesichtspunkte erarbeitet werden, in welcher Situation welche Methoden geeignet sind und wie die verschiedenen Methoden sich gegenseitig unterstützen.

Die Fortbildung umfasst mehrere Elemente:

I. Folgende Methoden bzw. Themen werden erarbeitet:

- Klientenzentrierte Gesprächsführung
- Biografiearbeit (verwandelnde Arbeit mit Lebensmustern)
- Focusing
- Voice Dialogue (Dialog mit den inneren Stimmen), Arbeit mit dem Inneren Team
- Sinnvoller Umgang mit Gefühlen (Emotionale Intelligenz)
- Umgang mit Konflikten

II. Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis werden durch die Arbeit mit diesen Methoden ermöglicht und gefördert. Problematische Lebensmuster lösen sich Schritt für Schritt auf und Verwandlungsprozesse kommen in Gang, hin zu wesentlichen Lebensimpulsen, Herzenswünschen und Zielen.

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

IV. Ein monatliches individuelles Coaching durch den Seminarleiter ist ein weiterer Bestandteil der Fortbildung. Dieses unterstützt die Integration der an den Seminartagen aufgenommenen Inhalte und Methoden und gibt differenzierte Anregungen für die Einzelarbeit jeder Teilnehmerin/jedes Teilnehmers.

Am Ende der Fortbildung kann ein Zertifikat erworben werden.

Termine A, B, C haben bereits stattgefunden. Neueinstieg im ersten Halbjahr 2014 nicht möglich.

Neuanmeldung für Oktober 2014 ab sofort.

Weitere Informationen bei Bruno Martin (0234-3848340).

Ein kostenloses ausführliches Beratungsgespräch ist möglich.

Erkundigen Sie sich nach der Möglichkeit eines Bildungsschecks/
Prämiengutscheins

Leitung: Bruno Martin

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

**Sonntag, D: 02.02.2014, E: 02.03.2014, F: 30.03.2014, G: 04.05.2014,
H: 01.06.2014, I: 29.06.2014 – 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr**

Dauer: 72 Kursstunden, 9 Treffen + 9 individuelle Coachings (je etwa 90
Minuten)

Gebühr: 120 €/Monat (9 Monate) / Gesamtzahlung 980 €

INNENAUSBAU · MÖBEL · LADENBAU · TÜREN · TREPPEN · FENSTER

OFFEN FÜR IHRE WÜNSCHE



KORDT

KREATIV
DETAILLIERT
HOCHWERTIG

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

14 BU 001 Praxisseminar Gewaltfreie Kommunikation – Gespräche in Balance

Ein Training nach dem Modell von M. Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg bietet uns ein effektives Instrumentarium für konstruktive Kommunikation. Wir gewinnen einen direkten Zugang zu dem, was uns in Gesprächssituationen wichtig ist und benennen es deutlich, ohne unser Gegenüber, z.B. in Konfliktgesprächen, zu verletzen. Auch mit – unklaren oder angreifenden – Stellungnahmen anderer können wir so klarer umgehen.

Die Gewaltfreie Kommunikation kann bewirken dass

- Kommunikation präzise ist,
- sie ganzheitlich ist, indem Gefühle mit einbezogen werden, ohne darin zu „baden“,
- Bedürfnisse erkannt und so genannt werden, dass sachgerechte Lösungsansätze erwachsen,
- ich im Gespräch für mich selbst und gleichzeitig für den anderen Sorge.

Damit eignet sich das Modell für alle Formen professioneller oder privater Gesprächsführung, für soziale und pädagogische Gespräche, Kundengespräche, Beratungsgespräche, Führungsgespräche, Feedback- und Beurteilungsgespräche, Familiengespräche oder Konfliktgespräche genauso wie für unterschiedliche Gesprächsanlässe wie Einzel- oder Gruppengespräche.

Mit dem Werkzeug der „Gewaltfreien Kommunikation“ üben wir eine Methode ein, die es ermöglicht, auch in konfliktträchtigen oder anderweitig schwierigen Situationen einen guten Zugang zu den eigenen Ressourcen zu behalten. Gleichzeitig bietet diese Methode die Möglichkeit, den Gesprächspartner so anzusprechen, dass wir die Situation klären und in der Sache tragfähige Ergebnisse erzielen können.

Das Seminar verbindet als ganzheitliches Seminar Übungen für Leib, Seele und Geist.

Ziele:

Im Seminar wird das 4-Schritte-Modell vorgestellt und an Übungen vertieft. Wir erarbeiten an Beispielen und Szenen einen weitergehenden Zugang zur Wirkungsweise der Gewaltfreien Kommunikation.

Darüber hinaus entwickeln wir ein individuell abgestimmtes Instrumentarium für die jeweiligen beruflichen oder privaten Gesprächssituationen.

Inhalte:

- Grundlagen konstruktiver Kommunikation
- Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg (die 4 Schritte)
- Körpersprache, Körperübungen „Alles eine Frage der Haltung“, Atemtechnik
- Übungen, eigene Praxis

Methoden:

Kurzreferate, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Szenen, Beispiele, Videosequenzen mit M. Rosenberg, Arbeit an der eigenen Praxis.

Erkundigen Sie sich nach der Möglichkeit eines Bildungsschecks/Prämiengutscheins.

Leitung: Eva Schlüter

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

**12.05. bis 16.05.2014 – Montag 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr,
Dienstag bis Freitag jeweils 09:00 Uhr bis 16:00 Uhr**

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Gebühr: 290 €



Ihr Broschürenspezialist.



Druckerei Nolte

www.druckerei-nolte.de

14 FB 005 Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

Dieser Bildungsurlaub ist zugleich eine Fortbildung. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Kurstext unter Fortbildungen: 14FB005.

Leitung: Bruno Martin

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

23.06. bis 27.06.2014 –

Montag bis Donnerstag 09:30 Uhr bis 16:30 Uhr,

Freitag 09:30 bis 14:30 Uhr

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Gebühr: 280 €

MUT ZUM WANDEL WALDORFLEHRER WERDEN



Qualifizierung zum/zur Klassen- | Fach- | Oberstufenlehrer/in an Waldorfschulen

- ▶ 1 Jahr in Vollzeit (Förderung durch Bildungsgutschein AZAV möglich)
- ▶ 3 Jahre in Teilzeit (Förderung durch Bildungsprämie / Bildungsscheck möglich)

weiterbildung.wittenannen.net



Kreistänze schaffen sowohl seelisch als auch körperlich eine Verbindung mit der Lebensenergie, bieten Halt und Struktur und geben Kraft für die vielschichtigen Anforderungen unserer Arbeitswelt.

Tanzen im Kreis kann ein ganzheitliches Heilungsgeschehen in Gang setzen. Bachblüten- und andere meditative Tänze führen zu tiefer Entspannung; Tänze aus dem südosteuropäischen Raum stellen durch ihre Vibration in der Körperachse jede Rückenschule in den Schatten. Eine lustvolle Tanz-Selbsterfahrung, die bei schönem Wetter auch im Freien stattfinden kann...

Außerdem: einfache Kreistänze zum Weitergeben, Tanzdidaktik, Tanznotation

Bitte erkundigen Sie sich nach der Möglichkeit eines Bildungschecks/Prämiengutscheins.

Unterkunft: Appartements mit 2-Bettzimmern: 210 €; Einzelzimmerzuschlag: 40 €, Selbstversorgung

Leitung: Conny Foell

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

31.08. bis 05.09.2014 – Sonntag 16:30 Uhr bis 18:45 Uhr, Montag bis Donnerstag 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr und 16:30 Uhr bis 18:45 Uhr, Freitag 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage
Gebühr: 265 €



Gabriele Fischer

Heilpraktikerin

Traditionelle Chinesische Medizin

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

Velsstraße 2 • 44803 Bochum • Fon 02 34-3 60 06 96 • www.tcm-fischer.de

14 BU 003 Praxisseminar Gewaltfreie Kommunikation in Konflikten

Ein ganzheitliches Training zur konstruktiven Gestaltung von Konfliktgesprächen

Gerade in Konflikten kommt es darauf an, sich besonders gut zu verständigen. Gerade in Konflikten fällt uns und anderen genau das aber auch besonders schwer.

Dieses Seminar stellt mit dem Modell der Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg ein Instrument vor, mit dessen Hilfe auch und gerade schwierige Gesprächssituationen konstruktiv und effektiv gestaltet werden können.

Das Modell bietet einen sehr weitreichenden Ansatz für die Gesprächsführung in eigenen Konflikten oder die Vermittlung in den Konflikten anderer. Es hat sich hier sowohl u.a. in der betrieblichen wie auch in der pädagogischen, sozialen Praxis, in internationalen Konflikten, in der interkulturellen Arbeit und in der Paarberatung gut bewährt.

Mit dem Werkzeug der „Gewaltfreien Kommunikation“ üben wir eine Methode ein, die es ermöglicht, auch in diesen Situationen einen guten Zugang zu den eigenen Ressourcen zu behalten. Gleichzeitig bietet diese Methode die Möglichkeit, den Gesprächspartner so anzusprechen, dass wir die Situation klären und in der Sache tragfähige Ergebnisse erzielen können. In der Konfliktvermittlung eröffnet es die Möglichkeit zum besseren gegenseitigen Verstehen und ermöglicht so eine tragfähige Konsensbildung.

Körpersprachliche Signale bestimmen einen Großteil unserer Kommunikation. Im Seminar geht es darum, diese bewusst zu machen und bewusst einzusetzen.

Das Seminar bindet als ganzheitliches Seminar Übungen für Leib, Seele und Geist und Aspekte des physio-psychologischen Modells „Fels und Wasser“ ein.

Ziele:

Im Seminar wird das 4-Schritte-Modell vorgestellt und an Übungen vertieft. Wir erarbeiten an Beispielen und Szenen einen weitgehenden Zugang zur Wirkungsweise der Gewaltfreien Kommunikation in Konflikten und in der Mediation. Darüber hinaus entwickeln wir ein individuell abgestimmtes Instrumentarium für die konstruktive Gestaltung der jeweiligen beruflichen oder privaten Konfliktsituation.

Inhalte:

- Grundlagen konstruktiver Kommunikation in Konflikten
- Umformulieren von Vorwürfen und Angriffen
- Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg
- Mediation, Vermittlung in Konflikten, Konsensbildung
- Körpersprache, Körperübungen zum Verhalten in Konflikten, Atemtechnik
- Übungen, eigene Praxis

Methoden:

Kurzreferate, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Szenen, Beispiele, Videosequenzen mit M. Rosenberg, Arbeit an der eigenen Praxis
 Erkundigen Sie sich nach der Möglichkeit eines Bildungsschecks/Prämiengutscheins.

Leitung: Eva Schlüter

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

**22.09. bis 26.09.2014 – Montag 10:00 bis 16:00 Uhr,
 Dienstag bis Freitag jeweils 09:00 bis 16:00 Uhr**

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Gebühr: 320 €

Kinder suchen Pflegeeltern

Neue Aufgaben für erfahrene Familienmenschen!

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

0234 / 333 856 82

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



Schnelle Hilfe

Verein für Sozialarbeit und Jugendhilfe
 Glockengarten 70 - 44803 Bochum

14 0 101 Werkstattgemeinschaft für meditative Forschung

Dieser Kurs baut inhaltlich auf der Arbeit der Anthroposophischen Meditationswerkstatt Bochum-Witten auf (vgl. Kurs 14 0 102 „Leben und Handeln aus der Gegenwart des Geistes“).

Teilnahme nur nach vorheriger Vereinbarung.

Kontakt: Erwin Herrmann, 02302-699262

Leitung: Christof Lindenau

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

Sonntags, 12.01., 16.02., 09.03., 06.04., 11.05., 15.06. und 06.07.2014 – 09:30 Uhr bis 13:00 Uhr

Dauer: 28 Kursstunden, 7 Treffen

Gebühr: kostenlos

14 0 102 Leben und Handeln aus der Gegenwart des Geistes

Anthroposophische Meditationswerkstatt Bochum-Witten – Eine Übungsarbeit zur meditativen Selbsterziehung des Menschen

Auch für die meditative Arbeit ist es wichtig, das Wort „Anthroposophie“ nicht als „Weisheit vom Menschen“ misszuverstehen, sondern als „Bewusstsein seines eigenen Menschentums“ zu begreifen – und in der eigenen Geistesgegenwart zu ergreifen! Denn eben daran, die eigene Geistesgegenwart schrittweise vom Handeln in der sinnenfälligen Welt allmählich zu einem Handeln auch aus der übersinnlichen Welt zu erweitern, arbeitet die anthroposophische Meditation.

Die so intendierte Übungsarbeit baut auf den Mut der Teilnehmer, sich die folgenden drei Fragen zu stellen – und übend auf sie eine Antwort zu suchen:

- Wie weit kommen wir von uns los, wenn wir uns andächtig auf etwas in der Welt der Sinne konzentrieren?
- Wie weit werden wir für den darin verborgenen übersinnlichen Inhalt empfänglich, indem wir selber an uns arbeiten?
- Wie weit gelingt es uns, uns wachzuhalten, wenn wir uns mit der Welt des Geistes verbinden?

Die meditativen Ansätze zu dieser Übungsarbeit finden wir in der Tatsache, dass der Mensch ein „Logos-Wesen“ ist. Im Sinnessein manifestiert sich dies am unmittelbarsten in der Lallphase des kindlichen Sprechens, setzt sich aber auch später in der lautlichen Betätigung des Sprechens selber fort. Insbesondere ist es der Vokalismus des Sprechens, an den die meditative Arbeit hier fruchtbar anknüpfen kann. Denn „die Vokale geben (enthalten) alles, was man vom Menschen zu wissen braucht“ – so Rudolf Steiner – um mit der meditativen Arbeit anzufangen. Ja, „sie geben“ – insofern der Mensch ein Mikrokosmos ist, sogar – „den inneren Schlüssel zum Makrokosmos“.

Diese Meditationswerkstatt sieht ihre Aufgabe darin, durch Übungen und Gespräche der heutigen Zivilisation eine spirituelle Kulturtechnik einzufügen.

Leitung: Christof Lindenau

Ort: VorRaum der Puppenbühne Karfunkelstein,

Wittener Straße 92, 44789 Bochum

Dienstags, 14.01. bis 25.02.2014 – 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Dauer: 14 Kursstunden, 7 Treffen

Gebühr: kostenlos



14 0 103 Anthroposophie: Weltanschauung, Weg und Wissenschaft

Anthroposophie ist eine Weltanschauung, aus deren Sicht alle Dinge, Lebewesen und Vorgänge aus einer übersinnlichen Welt heraus gebildet sind. Sie zeigt auch einen Weg der Selbsterkenntnis und Selbstverwandlung, den jeder individuell gehen kann und der es ermöglicht, einen eigenen Zugang zu diesen höheren Welten zu erlangen. Die übersinnliche Wahrnehmung in der Anthroposophie erfolgt mit klarem, wachem Bewusstsein und ist durch eine eindeutige Methodik gekennzeichnet. So kann auf dem Gebiet des Übersinnlichen wissenschaftlich geforscht werden.

Der Vortrag am Freitagabend gibt einen Überblick über den Erkenntnisweg und die Methoden zur Wahrnehmung von Übersinnlichem.

Am Seminartag (Samstag) kann durch praktische Übungen in der Natur selber erfahren werden, dass uns das Übersinnliche viel näher ist, als man es meistens vermuten würde.

Leitung: Frank Burdich

Orte:

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

B: Widarschule Wattenscheid, Höntroper Str. 95,
44869 Wattenscheid

Freitag, A: 29.08.2014 – 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr,

Samstag, B: 30.08.2014 – 09:30 Uhr bis 18:00 Uhr

Dauer: A: 2 Kursstunden, B: 10 Kursstunden

Gebühr: A: 10 €, B: 70 €

Die Waldorfschule für Bochum und Umgebung!



Rudolf Steiner Schule
Bochum

Mehr als Schule

Was uns wichtig ist...

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

Verlässliche Betreuung durch...

- **Offene Ganztagsgrundschule**
- **Kinderwerkstatt**
- **Hort**

Alle staatlichen Abschlüsse

- 1. - 12. Klasse + Abitur
- Keine Selektion nach Klasse 4, kein Sitzenbleiben

Flexible Schuleingangsphase - für unsere Jüngsten

Fremdsprachen ab 1. Klasse

- Englisch und Französisch, Englisch und Russisch

Musik in allen Klassen

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

Praktika + Berufs- u. Studienorientierung (BOB)

- Landwirtschaft und Forst, Feldmessen, Berufsfindung

Mit integrierter Förderschule

Bewegtes Klassenzimmer - Bochumer Modell

Jahresarbeiten + Handwerk

Abschlussportfolio + Lernbegleitung

Mehrere Förderkonzepte

- u.a. Begabtenförderung „Impulse“

Schauspiel, Eurythmie, Epochenunterricht

Eigene Schulküche mit Vollwert-Essen

Eigene Gartenanlagen

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

www.mehr-als-schule.de

Auch auf *youtube*
unter *Rudolf Steiner Schule Bochum*

14 0 104 **Aktiv und kreativ** *guten-morgen-plus*

Nutzen Sie einen Vormittag für neue Erfahrungen und schöne Erlebnisse.

Ein Kurs für alle Menschen 50-plus, die einen regelmäßigen Aktivitätsvormittag suchen, um Körper, Seele und Geist lebendig zu halten und in angenehmer Gesellschaft zu sein. Verschiedene Inhalte wechseln von Monat zu Monat und folgen thematisch dem Jahreslauf.

Anleitungen zu Kreativität, Gespräch, Bewegung und Begegnung geben Raum für anregende Entfaltung.

Start der einzelnen Gruppen zum Monatsanfang.

Jede Gruppe mit eigenem Thema.

Info unter www.pfkl.de/0234-9160699

Leitung: Jutta Rosenboom

Ort: Praxis für kreative Lebensgestaltung, Präsidentstr. 27,
44787 Bochum

**Mittwochs, A: 08.01. bis 29.01.2014, B: 05.02. bis 26.02.2014,
C: 05.03. bis 26.03.2014, D: 02.04., 09.04., 30.04.2014,
E: 07.05. bis 28.05.2014, F: 04.06. bis 25.06.2014,
G: 02.07. bis 30.07.2014 – 10:00 Uhr bis 12:30 Uhr**

Dauer: A-C sowie E-F: je 12 Kursstunden, 4 Treffen, D: 9 Kursstunden, 3 Treffen, G: 15 Kursstunden, 5 Treffen

Gebühr: A-C sowie E-F: je 40 €, D: 30 €, G: 50 €

Familien-Bildungs-Werk

Erziehung, Bildung, Kunst, Anthroposophie

Begegnungsstätte und Café

Feste und Feiern aller Art (alkoholfrei)

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



Treffpunkt Eickel
Begegnung und Bildung

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

Dialogisch prozessorientierte Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode

14 0 105

*Dialogische Bildgestaltung, Familien- und
Organisationsaufstellungen*

Die systemische Aufstellungsarbeit ist eine hochwirksame Methode, die das Erkennen der inneren Dynamik und Wirksamkeit alter Muster und Gewohnheiten ermöglicht, die zum größten Teil in der Kindheit entwickelt wurden oder seit Generationen im Familienstrom wirken. Der Verwirklichung der individuellen Ziele und Lebensaufgaben im beruflichen wie auch privaten Leben stehen sie meistens im Weg. Erst wenn die dazu gehörigen Gefühle, Bilder, Symptome erkannt und angenommen werden, können Wandlung und Integration geschehen. Im Dialog und ggf. Rollentausch mit den einzelnen Vertreterpositionen werden Selbsterkenntnis, Wandlung, Erlösung und Integration ermöglicht. Innerer Frieden, Verbundenheit und wache Präsenz stellen sich ein. Nun gilt es, die neuen, harmonischen und die Lebenskräfte stärkenden Lösungen zu erproben, um aus und mit ihnen in Freiheit die eigene Individualität in Verbindung mit dem eigenen Lebensentwurf schöpferisch zu entfalten.

Bitte mitbringen: Eine Kleinigkeit für das Pausenbuffet

Leitung: Annette Geersen

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

**Sonntag, A: 12.01.2014, B: 02.02.2014, C: 16.03.2014, D: 13.04.2014,
E: 04.05.2014, F: 15.06.2014, G: 13.07.2014, H: 10.08.2014 –
14:00 Uhr bis 18:30 Uhr**

Dauer: 5 Kursstunden/Treffen

Gebühr: 90 € eigene Aufstellung, 15 € Stellvertreter

14 0 106 Focusing

In jeder Situation, zu jedem Thema bildet sich im Körper spontan ein Gefühl. Dieses ist oft so leise und subtil, dass es übersehen und übergangen wird. Im Focusing lernen wir, diesem Gefühl unsere Aufmerksamkeit zu schenken. Es kann sich dann in einer Weise entfalten, die uns neue, hilfreiche Erkenntnisse und weiterführende Entwicklungen ermöglicht.

Focusing ist z.B. hilfreich, wenn man angespannt und unter Druck ist, etwas tun zu müssen, oder es schwer findet, Entscheidungen zu treffen, oder wenn man für Erwartungen von außen sensibler ist als für sich selbst. Wenn man Focusing gelernt hat, kann man damit sich selbst innerhalb kurzer Zeit gut zentrieren, aus Stress befreien, seine Gefühle klären und neue Orientierung in Lebens- bzw. Entscheidungsfragen gewinnen.

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

A/C: Einführungsvortrag mit Gespräch

B/D: Kurs

Leitung: Bruno Martin

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

Donnerstag, A: 16.01.2014 – 20:00 Uhr bis 21:15 Uhr,

Donnerstags, B: 30.01. bis 27.02.2014 (ohne 20.02.) –

19:00 Uhr bis 21:15 Uhr,

Mittwoch, C: 14.05.2014 – 20:00 Uhr bis 21:15 Uhr,

Mittwochs, D: 28.05. bis 25.06.2014 – 19:00 Uhr bis 21:15 Uhr

Dauer: A+C: je 1 Kursstunde, B: 12 Kursstunden, 4 Treffen, D: 15 Kursstunden, 5 Treffen

Gebühr: A+C: je 10 €, B: 60-75 € nach Selbsteinschätzung, D: 70-90 € nach Selbsteinschätzung

Sich halten im Alltag

14 0 107

Achtsam werden für eigene Gefühle und Grenzen – innere Stressoren – liebevoller Umgang mit sich und anderen.

Entspannungsübungen, Märchen und Meditationen laden zum Austausch ein.

Der Besuch einzelner Abende ist möglich.

Leitung: Achim Weiser

Ort: Psychologische Praxis A. Weiser, Bahnhofstr. 25,
58452 Witten

**Dienstags, 21.01., 11.02., 04.03., 25.03., 06.05., 27.05., 17.06.2014 –
18:00 Uhr bis 19:30 Uhr**

Dauer: 14 Stunden / 7 Treffen

Gebühr: 105 € / 15 € pro Abend

Ziele erreichen mit der Kreationsspirale

14 0 108

Es gibt eine in sich stimmige Folge von zwölf Schritten, wie wir wesentliche Ziele und Herzensanliegen am besten erreichen können. Diese Schrittfolge ist in der Kreationsspirale beschrieben und kann uns auf unserem Weg die nötige Orientierung geben. Dieser Abendkurs dient dazu, den TeilnehmerInnen für die Verwirklichung ihrer zentralen Lebenswünsche weiterführende Anregungen und Hilfestellungen zu vermitteln.

A: Einführungsvortrag mit Gespräch

B: Kurs

Leitung: Bruno Martin

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

Dienstag, A: 21.01.2014 – 20:00 Uhr bis 21:15 Uhr,

Dienstags, B: 28.01. bis 25.02.2014 – 19:00 Uhr bis 21:15 Uhr

Dauer: A: 1 Kursstunde, B: 15 Kursstunden, 5 Treffen

Gebühr: A: 10 €, B: 70-90 € nach Selbsteinschätzung

14 0 109 Das Vital-Chakra

In jedem von uns brennt ein Feuer, das uns nicht nur wärmt, sondern stärkt. Die Energie in uns ist grenzenlos und steht uns jederzeit zur Verfügung. Wenn wir uns schlapp und kraftlos fühlen und nur mit Mühe den Alltag bewältigen, haben wir uns unser Inneres Feuer erstickt! Sobald wir die Energie des Vitalchakras befreien, wird die Lebenslust neu entfacht. Wir spüren, wie viel Kraft wir aus unserer Wut schöpfen können, wenn wir lernen, ihr zu vertrauen, statt sie zu unterdrücken. Wir kehren zurück zu der Stärke und der Vitalität, die in uns leuchtet. Wenn wir den Strom unserer Gefühle, unserer Bedürfnisse und unserer Leidenschaften fließen lassen, wird das Feuer neu entzündet.

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

Leitung: Hartmut Lohmann

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

Donnerstag, A: 23.01.2014, B: 07.08.2014 – 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Dauer: 4 Kursstunden

Gebühr: 40 €

14 0 110 Biografiearbeit kennenlernen

Wochenendseminar

Sie werden an diesem Wochenende zum Thema „Mein Leben, meine Biografie“ vor allem künstlerisch arbeiten: Malen, Zeichnen, Schreiben, Theater, Tanz. Wagen Sie ein Seminar-Abenteuer mit Auswirkungen auf den privaten und beruflichen Alltag. Stellen Sie die Weichen neu für ein glücklicheres und erfüllteres Leben. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Paare willkommen!

Leitung: Jutta Rosenboom

Ort: Praxis für kreative Lebensgestaltung, Präsidentstr. 27, 44787 Bochum

Freitag, 31.01.2014 – 19:30 Uhr bis 21:45 Uhr, Samstag, 01.02.2014 – 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr, Sonntag, 02.02.2014 – 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Dauer: 18 Kursstunden

Gebühr: 95 € zzgl. Material und Verpflegung

Die Verantwortung fürs Geld kann man am Bankschalter abgeben, muss man aber nicht

Geld ist ein soziales Gestaltungsmittel —
wenn wir es **gemeinsam dazu machen.**

Filiale Bochum
Oskar-Hoffmann-Str. 26
www.gls.de

GLS Bank
das macht Sinn

The logo graphic for GLS Bank consists of a series of curved, overlapping lines that sweep upwards and to the right, creating a sense of motion and a stylized 'S' shape.

14 0 111 Beruf und Lebenslauf

Sie möchten Ihren beruflichen Werdegang einmal im Zusammenhang mit Ihrem bisherigen Lebenslauf betrachten? Es interessiert Sie, welche Begabungen und Fähigkeiten für eine weitere berufliche Tätigkeit besondere Bedeutung haben werden oder sich in Ihrer bisherigen Biografie bestimmte Richtungen für eine Fortentwicklung zeigen? An Themen dieser Art werden wir arbeiten. Das Seminar ist besonders für Menschen geeignet, die in irgendeiner Form vor einer beruflichen Neuorientierung stehen: Wiedereinstieg, Berufswechsel, Aus- oder Weiterbildung, Arbeitsplatzwechsel, Veränderungswünsche, oder die einfach mal herausfinden wollen, wozu sie in ihrem Leben wirklich gut geeignet sind!

Leitung: Jutta Rosenboom

Ort: Praxis für kreative Lebensgestaltung, Präsidentstr. 27,
44787 Bochum

**Montags, A: 03.02. bis 03.03.2014, B: 23.06. bis 21.07.2014 –
19:00 Uhr bis 21:30 Uhr**

Dauer: A+B: je 15 Kursstunden, 5 Abende

Gebühr: A+B: je 96 €, zzgl. Material und Getränke je 30 €



Baubiologie RUHR

Hollinderbäumer & Churs, PartG

Sachverständigenbüro für Innenraumdiagnostik

Dipl. Biol. Reinhard Hollinderbäumer • Dipl. Biol. Lydia D. Churs

Schimmelpilze Immobiliencheck Innenraumschadstoffe

Fon 0234 – 58 44 276

Fon 0234 – 29 84 262

Dirschauer Str. 10 • 44789 Bochum

Ein subjektiver emotionaler Einfluss von Farben auf den Menschen ist in der westlichen Wissenschaft der Farbenlehre unumstritten. Aber welche Konsequenzen können daraus für die Gestaltung von Lebensräumen für den Menschen gezogen werden?

Die Farbgestaltung eines Raumes stellt ein grundlegendes Gestaltungselement dar, das auf die Wünsche der Nutzer und die Bedingungen des Raums abgestimmt sein muss. Mit Farben können bestimmte Qualitäten entweder aktiviert oder harmonisiert werden können.

In diesem Vortrag werden die verschiedenen Dimensionen des Einsatzes von Farben vor allem bei der Wandgestaltung in Innenräumen vorgestellt.

Sabine Rottschy stellt an diesem Abend Methoden vor, die dem Einzelnen helfen, individuelle Farbkonzepte für die persönliche Raumgestaltung zu ermitteln. Reiner Padligur stellt danach Möglichkeiten vor, wie mit Farben die subjektive Wirkung des Raumes für die Nutzer optimiert werden können. Carina Simons wird anschließend auf bauphysikalische und baubiologische Aspekte eingehen und vorstellen, wie ökologische Materialien, z.B. Lehmputz, Kalkputz, Tadelakt, Farben und Texturen, den Wänden eingesetzt werden können.

(Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem „Arbeitskreis Ökobau Ruhrgebiet e.V.“ statt.)

Referenten:

Sabine Rottschy (zertifizierte Wohnraumberaterin)

Reiner Padligur (Feng Shui-Berater)

Carina Simons (Lehmputzgestalterin)

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

Montag, 17.02.2014 – 19:00 Uhr bis 22:00 Uhr

Dauer: 4 Kursstunden

Gebühr: 12 €

14 0 113 Das Kopf-Chakra

Wie der sternenhelle Nachthimmel spannt sich unser Bewusstsein auf. Wir sehen in die Tiefe unseres Selbst und blicken in die Weiten des Raumes. Im Innern sind wir eins mit allem, das uns umgibt. Diese Erfahrung ist jedem von uns zugänglich. In der Hektik des Alltags wird unser Blick oft verdunkelt. Wir sehen nicht mehr klar, unsere Wahrnehmung wird getrübt. Stress, die täglichen Anforderungen des Lebens, unaufhörliche Gedanken-Urteile, die wir fällen – all das überschattet die Klarheit und Weite, die in Wahrheit alles Seiende trägt. Wenn wir lernen, auf die Momente der Stille zu lauschen, die zwischen unseren Worten und unseren Gedanken erklingt, dann kehren wir zurück zur Stille in uns. Wenn wir unseren Blick auf die Weite richten, die sich zwischen den Dingen aufspannt, kehren wir zurück zu uns. Das Kopfchakra ist die Leinwand unseres Bewusstseins – Projektionsfläche für alles, was ist. Je reiner diese Fläche ist, umso klarer und schillernder werden wir die Welt um uns erfahren.

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

Leitung: Hartmut Lohmann

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

Donnerstag, 20.02.2014 – 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Dauer: 4 Kursstunden

Gebühr: 40 €

Jeder Mensch hat Konflikte. Die Frage ist, wie wir mit ihnen umgehen. Lassen wir uns von ihnen beherrschen oder erweitern wir unseren Spielraum im Umgang mit ihnen? Konflikte müssen nicht unbedingt eine Belastung sein; es kann auch Spaß machen, sich mit Selbstbewusstsein und Humor abgrenzen oder behaupten zu lernen.

Zunächst lernen wir in diesem Abendkurs den bisherigen eigenen Stil im Umgang mit Konflikten gründlicher kennen. Es geht dabei u.a. um die Fragen: Wie gehe ich in Konflikten vor? Behaupte ich mich oder neige ich zum Nachgeben? Setze ich mich eher kraftvoll durch oder weiche ich eher dem Konflikt aus? Besänftige ich den anderen oder gehe ich strategisch vor, um meine Ziele zu erreichen? Diese Erkenntnisse bieten eine Basis dafür, auch andere Möglichkeiten im Umgang mit Konflikten zu erkunden und auszuprobieren.

A: Einführungsvortrag mit Gespräch

B: Kurs

Leitung: Bruno Martin

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

Montag, A: 03.03.2014 – 20:00 Uhr bis 21:15 Uhr,

Montags, B: 10.03. bis 07.04.2014 – 19:00 Uhr bis 21:15 Uhr

Dauer: A: 1 Kursstunde, B: 15 Kursstunden, 5 Treffen

Gebühr: A: 10 €, B: 70-90 € nach Selbsteinschätzung

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

HENNERKES

Neon Schilder Beschriftungen
Entwurf Herstellung Montage
mit Elektrozulassung
Reparatur - Schnelldienst

Kohlenstraße 199-201, 44793 Bochum

Licht +
Werbung

Fachbetrieb für Werbetechnik

14 0 115 Biografiearbeit

Aufgrund unserer Einstellungen und durch unsere Handlungen senden wir Botschaften in die Welt. Die Antworten darauf können wir erkennen in Verhaltensweisen Anderer gegenüber uns und in sonstigen äußeren Schicksalsereignissen, die uns erfreuen oder die wir erdulden müssen. Die Welt spiegelt uns. An ihren Rückmeldungen werden wir uns dessen bewusst, was in uns lebt.

In der Biografiearbeit befassen wir uns mit folgenden Fragen: Was sind die „roten Fäden“ in meinem Leben? Welche Arten von Ereignissen geschehen mir immer wieder und weshalb? Welche Menschen ziehe ich durch mein Verhalten an? Welche z.T. unbewussten Einstellungen („Glaubenssätze“) bestimmen mich? Wie gehe ich mit Gefühlen um? Wie kann ich den Reichtum, die Fülle der Welt intensiver erleben und genießen? Wie kann ich zu einem wirkungsvolleren Handeln gelangen? Wir selbst sind in einem viel größeren Maße Gestalter unseres Schicksals, als wir das im Alltag vermuten.

A: Einführungsvortrag mit Gespräch

B: Kurs

Leitung: Bruno Martin

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

Dienstag, A: 04.03.2014 – 20:00 Uhr bis 21:15 Uhr,

Dienstag, B: 11.03. bis 08.04.2014 – 19:00 Uhr bis 21:15 Uhr

Dauer: A: 1 Kursstunde, B: 15 Kursstunden, 5 Treffen

Gebühr: A: 10 €, B: 70-90 € nach Selbsteinschätzung

14 0 116 Emotionale Intelligenz

Unsere Gefühle und Empfindungen, unser Gespür und unsere Intuition können uns in sehr differenzierter Weise Orientierung bieten, z.B. bei der Verwirklichung von Wünschen und Zielen, bei der Lösung von Problemen, bei Konflikten mit anderen Menschen oder bei Entscheidungsfragen. Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, diese Orientierung für die eigenen Lebensfragen fruchtbar werden zu lassen.

Inzwischen gibt es eine ganze Reihe von Methoden, um den eigenen Kontakt zur emotionalen Intelligenz, zu der wir alle Zugang haben, zu verstärken. Unser Leben kann dadurch vielfältiger, erfüllter und erfolgreicher werden. In diesem Abendkurs werden wir lernen, einige dieser Methoden für unsere Alltagsprobleme zu nutzen, aber auch für unsere darüber hinaus gehenden Wünsche, Absichten und Ziele.

A: Einführungsvortrag mit Gespräch

B: Kurs

Leitung: Bruno Martin

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

**Donnerstag, A: 06.03.2014 – 20:00 Uhr bis 21:15 Uhr,
Donnerstags, B: 13.03. bis 10.04.2014 (ohne 20.03.) –
19:00 Uhr bis 21:15 Uhr**

Dauer: A: 1 Kursstunde, B: 12 Kursstunden, 4 Treffen
Gebühr: A: 10 €, B: 60-75 € nach Selbsteinschätzung

Die Aura fühlen und sehen

14 0 117

Die Aura spiegelt die Bewegungen und Impulse unserer Gefühle und Gedanken wider. Allein die Betrachtung verändert ihre Erscheinung, allein das Fühlen des Chi setzt bereits einen Selbstheilungsprozess in Gang. Erfahren Sie selbst die subtile Energie der Aura in praktischen Übungen und Anleitungen (beim letzten Aura-Seminar konnten erneut 10 von 10 Teilnehmern die Aura sehen).

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmer erhalten am Anfang des Seminars ein Skript, in dem alle Techniken beschrieben sind.

Die Meditationen werden im Sitzen und liegend ausgeführt. Bequeme Kleidung wird empfohlen.

Leitung: Hartmut Lohmann

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

**Samstag, 08.03.2014 – 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr,
Sonntag, 09.03.2014 – 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr**

Dauer: 14 Kursstunden
Gebühr: 220 €

14 0 118 Das Wurzel-Chakra

Die Kraft der Ruhe ist das Natürlichste der Welt. Jedes Tier versteht es, sich auszuruhen, Kraft zu schöpfen und sich zu entspannen. Doch nicht jeder von uns kann sich abends im Bett der Schwere seines Körpers anvertrauen – und einfach loslassen. Das Gefühl der Geborgenheit ermöglicht uns nicht nur zu entspannen. Es ist die Wurzel des Vertrauens. Vertrauen in andere, in uns selbst und das Leben. Im Wurzelchakra sind die Erfahrungen mit unserer Mutter gespeichert. Wir werden sicher und kraftvoll durch das Leben getragen. Das Gefühl des Inneren Friedens ist das Resultat bedingungsloser Geborgenheit. Sind wir unsicher, ruhelos oder leiden unter Schlafstörungen, liegt die Ursache meist in den Erfahrungen mit unserer leiblichen Mutter oder im Wurzelchakra. Doch wir können die Energie, die wir uns heute selbst verwehren, wieder freilegen und uns die Kraft der Geborgenheit, die Kraft der Ruhe von Neuem zugänglich machen. Entspannung ist der natürliche Zustand unseres Körpers. Wir müssen ihn uns nicht teuer erkaufen oder verdienen. Wir dürfen ihn einfach zulassen. Wir bekommen ihn geschenkt! Hier lernen Sie wie.

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

Leitung: Hartmut Lohmann

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

Donnerstag, 20.03.2014 – 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Dauer: 4 Kursstunden

Gebühr: 40 €

We are family!

Familiendramen im Horoskop

14 0 119

Über Familiengeschichten von Eltern, Brüdern und Schwestern, lieben Omis und Opas, merkwürdigen Tanten und einsamen Onkeln kann jeder was erzählen. Dank der systemischen Familientherapie wissen wir heute viel über Familientabus und ihre Macht – und kennen Methoden, um Verdrängtes ans Licht zu bringen.

Was kann Astrologie in diesem Zusammenhang leisten? Und was verrät das Horoskop über unsere Herkunft?

Dieser Abend ist der Familie und unseren Ahnen gewidmet. Eindrückliche Fallbeispiele zeigen, was Astrologie leisten kann, um Familienthemen auf die Spur zu kommen. Menschen mit bewegten Familiengeschichten sind besonders herzlich eingeladen.

Leitung: Monika Heer

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

Mittwoch, 26.03.2014 – 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Dauer: 2 Kursstunden

Gebühr: 12 €

Mitgliedschaft

Werden Sie Mitglied im Freien Bildungswerk Bochum!

Ermöglichen Sie durch Ihren Beitrag ein vielfältiges Kursprogramm, spannende Begegnungen und gestalten Sie das Freie Bildungswerk Bochum aktiv mit, z.B. auf der jährlichen Mitgliederversammlung.

Ein Antragsformular finden Sie auf Seite 91.

14 0 120 Das Kronen-Chakra

Auf dem Thron unserer Seele sitzt der Ursprung der Welt. Es gibt unendlich viele Welten, aber nur eine Quelle. In diesem strahlenden Punkt sind wir alle miteinander verbunden. Als Tropfen sind wir der Ozean. In diesem Punkt über unserem Haupt gibt es weder gut noch böse, weder Recht noch Unrecht. Alle Trennungen sind aufgehoben und alle Farben zu strahlendem Weiß vereint. Indem wir unser Kronenchakra reinigen und öffnen, befreien wir uns von grundlegenden Irrtümern über das Leben. Wir sind das Göttliche, das alles durchdringt und erleuchtet. Die Energie des Kronenchakras reinigt, transformiert und verstärkt sämtliche energetischen Prozesse innerhalb und außerhalb unseres Körpers. Wenn wir lernen, diese Energie in uns einströmen zu lassen, erleuchtet diese Kraft unser Leben.

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

Leitung: Hartmut Lohmann

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

Donnerstag, 24.04.2014 – 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Dauer: 4 Kursstunden

Gebühr: 40 €

Volkmar Scholta-Molnár

Heilpraktiker (Psychotherapie)

Praxis für Psychosynthese und transpersonale Psychologie

Einzel-, Paar- und Gruppensitzungen sowie
wingwave-coaching auf Basis der EMDR-Traumatherapie
Seminare und Veranstaltungen hier im Haus

Telefon 0234 95062506 - Mobil 0178 5170697

Oskar-Hoffmann-Str. 25
44789 Bochum

Mehr im Internet unter: www.psychosynthese-kontakt.de

Immer wieder kommt es vor, dass wir uns in bestimmten Lebensfragen zwischen verschiedenen inneren Tendenzen oder Stimmen hin- und hergerissen fühlen. Hier setzt die Arbeit mit dem Inneren Team an. Ohne uns vorschnell zu entscheiden, lassen wir zunächst diese inneren Stimmen sprechen. So kommen wir zunächst in Kontakt mit zwei bis vier Kräften in uns, die uns in unterschiedliche Richtungen ziehen wollen. Fast in jedem Fall können wir dann bei diesen Kräften positive Absichten entdecken, die uns Wertvolles zu vermitteln haben. Faszinierend ist das immer wieder erneute Erleben bei dieser Arbeit, wie zunächst unvereinbar erscheinende Gegensätze verbunden werden können. So stehen am Ende z.B. Leistungswille und Erfolg einerseits sowie Genuss und Entspannung andererseits oder auch Konfliktfähigkeit und Durchsetzungskraft einerseits und die Bereitschaft auf andere einzugehen andererseits nicht mehr im Widerspruch zu einander. Es zeigen sich Wege, wie diese verschiedenen Qualitäten sich gegenseitig fördern und so das Leben bereichern können.

A: Einführungsvortrag mit Gespräch

B: Kurs

Leitung: Bruno Martin

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

**Dienstag, A: 06.05.2014 – 20:00 Uhr bis 21:15 Uhr,
Dienstags, B: 13.05. bis 17.06.2014 (ohne 10.06.) –
19:00 Uhr bis 21:15 Uhr**

Dauer: A: 1 Kursstunde, B: 15 Kursstunden, 5 Treffen
Gebühr: A: 10 €, B: 70-90 € nach Selbsteinschätzung

14 0 122 Astrologie kennenlernen

Das Tagesseminar richtet sich an Anfänger und Neugierige, die Lust haben, Astrologie einmal am Beispiel des eigenen Horoskops kennen zu lernen. Viele Fragen rund um die Astrologie werden an diesem Samstag beantwortet, z.B. welche Rolle der Aszendent (AC) spielt und warum jeder in der Astrologie 12 Häuser besitzt.

Wir begegnen den Planeten im Horoskop und begreifen, wie unser inneres Team zusammenarbeitet. Astrologie wird so zu einen Weg der Selbsterkenntnis und zum Hilfsmittel, unser Schicksal aktiv zu gestalten.

Bitte bringen Sie Ihr Geburtshoroskop mit. Falls Sie noch keines haben, geben Sie bitte bei der Anmeldung Ihre Geburtsdaten (Tag, Jahr, Zeit und Ort) an.

Leitung: Monika Heer

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

Sonntag, 11.05.2014 – 11:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Dauer: 7 Kursstunden

Gebühr: 70 €

Zum näheren Kennenlernen laden wir Sie herzlich ein, uns zu besuchen. Informieren Sie sich über unser Programm und nehmen Sie an den Schnupperangeboten unserer Kursleiterinnen und Kursleiter teil.

Tag der offenen Tür "Bildung pur"
am Samstag, 17. Mai 2014 von 11:00 bis 16:00 Uhr
im Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25,
44789 Bochum

Als helllichtiger Heiler bin ich es gewohnt, die Aura und den Energiekörper der Menschen genauer zu betrachten. Jedes Chakra besitzt seine eigene Eleganz und Fähigkeit. Das Herzchakra aber ist und bleibt das Zentrum unserer feinfühligsten Fähigkeit. Der Fähigkeit, eine Brücke über alle Grenzen hinweg zu schlagen. Unser Herz ist der Ruhepol unserer Seele und die Kreuzung aller schicksalhaften Pfade des Lebens. Liebe besitzt so viele Formen und Facetten und dennoch ist und bleibt sie das Eine, was uns alle verbindet. Unsere Liebe gleicht einer Wunderkerze, die ausgeblasen, immer wieder neu entflammt. Sie gleicht dem Ozean, der unermüdlich gegen die Küste der Widerstände brandet, bis auch der letzte Widerstand fällt. Es ist unmöglich, etwas zu zerstören, das von so universeller Kraft, von so tiefreichender Schönheit ist. Warum haben wir dann solche Angst, unsere negativen Gefühle in unser Herz hinein zu lassen? Warum fürchten wir uns? Warum sind wir noch immer von Trauer und Sorgen verdunkelt? Erfahren Sie mehr über das Thema der Liebe, des Chakras der Liebe und die unerträgliche Leichtigkeit darin.

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

Leitung: Hartmut Lohmann

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

Donnerstag, 15.05.2014 – 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Dauer: 4 Kursstunden

Gebühr: 40 €

**Individuelle
Weiterbildung
auf Wunsch**

Sie möchten sich als Gruppe in einem bestimmten Bereich weiterbilden? Kein Problem! **Rufen Sie an!** Das FBW übernimmt für Sie die Organisation, schlägt Konzepte vor, kümmert sich um KursleiterInnen und stellt Veranstaltungsräume. **Tel. 0234-67661**

14 0 124 Mehr Energie! Wochenendseminar

Die Müdigkeit und Abgeschlagenheit der Menschen nimmt immer weiter zu. Aber was hindert uns daran, die Fülle des Moments zu genießen? Die Wahrheit ist: Wir sind es selbst, die pausenlos den Fluss der Energie abbremsen und uns so von den Quellen der Kraft und der Freude abschneiden. Niemand anderes als wir selbst erzeugt unsere Schutzlosigkeit und unseren Mangel. Und niemand anderes als wir selbst kann uns von diesem Mangel befreien. Hier lernen Sie wie!

Leitung: Hartmut Lohmann

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

Samstag, 31.05.2014 – 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Sonntag, 01.06.2014 – 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Dauer: 14 Kursstunden

Gebühr: 220 €

Herdecker Bücherstube

am Gemeinschaftskrankenhaus
Herdecke Gerhard-Kienle-Weg 4
58313 Herdecke

Telefon : 0 23 30 - 7 39 15

internet: www.anthro-buch.de



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

Montag-Freitag: 10.00-18.00 Uhr

Samstag: 10.00-14.00 Uhr

Versand-Versand- Versand

Praxis für bewusstes Leben ~ Ingrid Wasser ~ Psychotherapeutin

Verhaltenstherapie / Kassenzulassung

Humanistische Psychologie
als Erkenntnishilfe

Erziehungsberatung



*Märchen und Mythen
Meditativer Tanz*

Saladin-Schmitt-Str.23, BO336693

In uns gibt es eine Quelle der Freude, des inneren Glücks, die zeitlos und unzerstörbar ist. Während wir heranreifen zu erwachsenen Wesen, vergessen wir oft, dass wir in unserem tiefsten Innern wie Kinder sind und immer sein werden. Jung. Unschuldig. Zeitlos. Voll Freude. Voll Glück. Oft ist uns der Weg dorthin durch Ängste versperrt. Bedürfnisse und Wünsche, die nicht erfüllt wurden, die Liebe der Eltern, die uns versagt blieb.

Warum versagen wir uns selbst auch jetzt noch diese Liebe? Jetzt ist die Zeit, diesen Bedürfnissen Recht zu geben; ja zu sagen, zu allem, was wir uns wünschen. Sobald wir uns diese Bedürfnisse wieder gestatten, öffnen wir uns der inneren Fülle. Wir strahlen wie die Sonne, die alles mit ihrem Schein erhellt. Wir dürfen endlich vollkommen glücklich sein, unschuldig wie das Kind, das wir einst waren.

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

Leitung: Hartmut Lohmann

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

Donnerstag, 12.06.2014 – 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Dauer: 4 Kursstunden

Gebühr: 40 €

„Nebenan gibt's Märchen“ ... und Musik

... in der Praxis für bewusstes Leben, gleich um die Ecke. Ingrid Wasser erzählt wieder jeden Monat Märchen der Welt und Hartmut Rentsch spielt auf der keltischen Harfe. Ort: Saladin-Schmitt-Str. 23, 44789 Bochum

Informationen unter **0234-7980260**

14 0 126 Einführung in MBSR – Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit*Achtsamkeitstag*

Achtsamkeit als buddhistische Meditationspraxis meint die Fähigkeit, dem gegenwärtigem Erleben und den stattfindenden Ereignissen nicht-wertende, präsente freundlich-wohlwollende Aufmerksamkeit zu schenken, um so diese Ereignisse in einem weiten Gewahrsein zu halten. Dann erst entsteht die Möglichkeit zu bewusstem und in diesem Sinn absichtsvollem Handeln.

Zur Steigerung der Lebensqualität, Stärkung der Gesundheit und zur Stressbewältigung lässt sich Achtsamkeit systematisch lernen: MBSR wurde als Trainingsprogramm vor 30 Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli entwickelt und in seinen Wirkungen wissenschaftlich fundiert bestätigt. MBSR findet seitdem an über 300 Kliniken und Gesundheitszentren in den USA, in Deutschland und anderen Ländern seine erfolgreiche Anwendung.

Dieser Tag führt in die formale Übungspraxis des MBSR Programms ein – gemeinsam wird achtsames Yoga, Sitzmeditation, Body-Scan, meditatives Gehen und achtsames Essen geübt. Im Austausch werden die Erfahrungen reflektiert und eingeordnet.

Leitung: Sabine Olier

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

Samstag, 28.06.2014 – 10:00 Uhr bis 16:15 Uhr

Dauer: 7 Kursstunden

Gebühr: 80 €

Jedes Wort, das wir sprechen, jeder Atemzug, den wir tun – sie alle durchströmen unseren Hals. Wenn wir uns gestatten, die Weite unseres Geistes in der Weite unseres Halses zu spüren, öffnen wir uns unserem Körper für das Sein. Unser Körper spricht die Wahrheit. In jedem Druck, in jedem Schmerz spricht er zu uns. Er versucht, uns zu helfen. Vielleicht gab es einst eine Zeit, da zu sprechen eine Gefahr bedeutet hätte, die Wahrheit zu sagen verletzend gewesen wäre. Eine Zeit, in der du schweigen musstest und nein sagtest zu dem, was in dir sprechen wollte. In jeder Spannung zeigt dein Körper, was noch unausgesprochen geblieben ist. Jetzt ist die Zeit, dieser Energie Raum zu geben, deiner inneren Wahrheit Ausdruck zu verleihen. Lerne, deiner inneren Stimme zu vertrauen. Lerne, den inneren Druck loszulassen, der auf dir lastet, der dich beengt und bedrückt, um deine innere Stimme zu hören.

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

Leitung: Hartmut Lohmann

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

Donnerstag, 03.07.2014 – 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Dauer: 4 Kursstunden

Gebühr: 40 €

Praxis für kreative Lebensgestaltung

20 Jahre Seminare voller Lebendigkeit und Lebensfreude

Jahresgruppe Biografiearbeit



Die Jahresgruppe Biografiearbeit richtet sich an jeden Menschen, der sein Leben kreativer, lebendiger und erfüllter gestalten möchte.

- Sie werden sich wohl fühlen und schöne Erlebnisse mit nach Hause nehmen.
- Sie können in Ruhe zurückblicken und vorausschauen.
- Sie erleben Achtung und Miteinander, erweitern Wissen und Weisheit.
- Sie werden sich bewegen, malen, schreiben, zeichnen, erzählen, mit Ton arbeiten und lachen.
- Sie verbessern Ihre Kommunikation und finden neue interessante Kontakte und Freunde.
- Sie können an unterschiedlichen, erlebnisorientierten Aktionen teilnehmen oder zuschauen.
- Sie erhalten Raum, Ihr Wesen zu entfalten und zu staunen.

Praxis für kreative Lebensgestaltung

20 Jahre Seminare voller Lebendigkeit und Lebensfreude

„Das Beste sollte nie hinter uns, sondern immer vor uns liegen.“

Bertrand Russell

Seit 20 Jahren biete ich Kurse und Fortbildungen zu biografischen Themen, zu Karriereplanung und zur Persönlichkeitsentwicklung an. Ich freue mich darauf, Sie kennen zu lernen und stehe Ihnen gern persönlich für weitere Informationen zur Verfügung.



Weitere Infos unter:

www.biografiearbeit.de

Anmeldungen und Anfragen richten Sie bitte telefonisch oder per Email direkt an:

Jutta Rosenboom

0234-9160699 oder
info@biografiearbeit.de

Die Jahresgruppe umfasst neun Samstage von 10-18 Uhr im Jahr und kostet 75 € im Monat zzgl. Verpflegung, Getränke und Material für ca. 20 €. Start jedes Jahr im März.

Biografie-Kurse sind für Einzelpersonen, Paare und Gruppen geeignet und können sowohl zur privaten Entwicklung wie zur beruflichen Fortbildung genutzt werden.

14 0 128 2010 Bienenköniginnen für das Ruhrgebiet*Offenes Treffen der Bienenfreunde!*

Das Treffen des Vereins „2010 Königinnen für das Ruhrgebiet“ e.V., in dem sich Menschen begegnen, die durch Haltung von Honigbienen im urbanen Raum zu deren Erhalt beitragen, ist für alle Interessenten geöffnet. Fragen der Anwesenden zur Bienenpflege im eigenen Garten oder auf dem Balkon werden erörtert und beantwortet.

Weitere Informationen unter www.2010koeniginnen.de

Leitung: Dirk-Hinrich Otto

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

Mittwoch, 12.02.2014 – 19:00 Uhr bis 21:15 Uhr

Dauer: 3 Kursstunden

Gebühr: kostenlos

**Reiner Padligur**

Alte Str. 37 b, 58452 Witten
Tel.: 02302/31324, Fax: 02302/932788
e-Mail: info@reiner-padligur.de
www.reiner-padligur.de

Ganzheitliche Wohn- und Geschäftsberatungen

Feng Shui**Erdstrahlen****Elektrosmog****Geomantie****Untersuchungen, Beratungen, Seminare**

Kompetenz durch umfassende Ausbildungen und eine über 26jährige Praxis in Beratungen und Untersuchungen.

Aktuelle geomantische Exkursionen im Freien Bildungswerk:

11.05.2014 - Die spirituelle Kraft Bochum Stiepels

15.06.2014 - Die Wiege des Ruhrgebiets - Die Ruhr und das
Muttental in Witten

Bitte kostenlose Informationen anfordern.

Die Kraft des Heiligen Ortes – Über die spirituelle Kraft Bochum Stiepels

14 0 129

Exkursionsnachmittag mit praktischen Erkundungen

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

Auf der Exkursion werden die noch heute wirkenden geomantischen Orte und Qualitäten der Stiepeler Dorfkirche, des heiligen Brunnen von Stiepel und die alte Stiepeler Wasserfurt an der Ruhr vorgestellt. Zur Förderung der Wahrnehmung der geomantischen Aspekte werden auf der Wanderung an verschiedenen Stellen praktische Übungen aus dem Qi Gong durchgeführt. Bei der Exkursion sollen darüber hinaus die geomantischen Aspekte dieser Orte unter Anleitung erkundet und erfahren werden. Dabei soll auch das dortige begehbare Labyrinth praktisch erprobt werden. Dabei steht vor allem die emotionale und spirituelle Wirkung bei der Benutzung von begehbaren Flächenlabyrinthen im Vordergrund. Ziel soll es sein, eine größere Sensibilität zu den geomantischen Qualitäten Stiepels zu bekommen.

Bitte wettergerechte Kleidung mitbringen.

Leitung: Reiner Padligur

Veranstaltungsort und Treffpunkt: Stiepeler Dorfkirche, am Parkplatz Brockhauser Str. / Ecke Gräfin-Imma-Str., 44797 Bochum

Sonntag, 11.05.2014 – 14:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Dauer: 6 Kursstunden

Gebühr: 45 €

14 0 130 **Zauberkräuter, Liebeskräuter und küssende Bäume in Stiepel**

Bei einer Kräutertour rund um die alte Fährgehege geht es um zauberhaft-spannende Fragen: Warum küsst sich der Baum vor der alten Fährgehege selbst? Mit welchem Kraut wollte man früher Gold machen? Welches verleiht den Männerleuten die Kraft eines Donnergottes? Welches Blatt sagt mir, wie viele Kinder ich bekomme? Warum sind die Äste einer Platane hier wie eine schnörkelige Acht zusammen gewachsen? Und wie kommt es, dass die Zitterpappel am Ufer „plappert“?

Am schönsten Ort des Fahrradweges mit Blick auf Gänse und Burg Blankenstein gibt es allerlei zauberhafte Gewächse, solche, die früher nur für Mönche und Nonnen da waren und andere, die sich mit ihren nach Moschus duftenden Wurzeln für die Zubereitung eines Liebestrankes eignen. Außerdem bieten sich hier Salat- und Heilkräuter in Fülle an!

Nach der Exkursion beenden wir die Tour mit einem Zauberkräuterquiz im Cafe. Bei Regen findet die Veranstaltung im Cafe „Zum Wilhelmstein“ statt, mit mitgebrachten Pflanzen, Märchen und Duftquiz.

Leitung: Ursula Stratmann

Ort: Parkplatz Stiepeler Dorfkirche, Ecke Brockhauser-/Gräfin-Imma-Str.

Samstag, 31.05.2014 – 14:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Dauer: 4 Kursstunden

Gebühr: 25 € inkl. Skript

14 0 131 **Die Wiege des Ruhrgebiets erkunden und erleben** *Eine geomantische Führung entlang der Ruhr und im Muttental*

Tagesseminar mit Exkursion.

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

Bei dieser geomantischen Führung entlang der Ruhr soll die energetische Ursprungsquelle des Ruhrgebiets praktisch erkundet werden. Im Vordergrund stehen die anregenden Wirkungen und spirituellen Kräfte der Ruhraue und der Ruhrhöhen im nahen Umfeld des Muttentals. Darüber hinaus können bei einem Besuch des Nachtigallenstollens im Museum „Zeche Nachtigall“ die energetischen Qualitäten des ursprünglichen Bergbaus im Ruhrgebiet nacherlebt werden.

Leitung: Reiner Padligur

Ort und Treffpunkt: Besucherparkplatz bei Nachtigallstr. 21 (Ecke „Auf Steinhausen“), 58452 Witten

Sonntag, 15.06.2014 – 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Dauer: 10 Kursstunden

Gebühr: 60 € + 4,40 € Museums-Eintritt

Die Kraft des Heiligen Ortes – Über die spirituelle Kraft der Landschaft **14 0 132**

Vertiefungsvortrag zu den Exkursionen

Das Aufsuchen besonderer heiliger Orte ist in allen Kulturen die wichtigste Basis ihrer Identität und religiösen Entwicklung. Die Landschaft ist für viele eine wesentlicher Ort für spirituelle Erfahrungen. In der Geomantie werden diese ortsbezogenen Aspekte und Wirkungen der Natur auf den Menschen betrachtet und entschlüsselt. Die angewandte Geomantie bietet jedem einen Weg, bewusster in Verbindung zur Erde zu treten und zur individuellen Erfahrung der uns mit allem verbindenden Ganzheit dieser Welt.

In diesem Vortrag werden die wichtigsten geomantischen Betrachtungs- und Einflussdimensionen vorgestellt, die dazu beitragen, einen Ort heilig werden zu lassen. Anhand verschiedener Beispiele aus unterschiedlichen Kulturen und einigen Beispielen Heiliger Orte oder Kraftorte aus der Region des Ruhrgebiets werden diese vielfältigen Aspekte konkretisiert.

Leitung: Reiner Padligur

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

Donnerstag, 26.06.2014 – 18:30 Uhr bis 21:30 Uhr

Dauer: 4 Kursstunden

Gebühr: 15 €

14 0 133 Erziehungskompetenz stärken durch Elterncoaching

Als Eltern erfüllen Sie eine der schönsten, verantwortlichsten und schwierigsten Aufgaben: Kinder für das Leben zu stärken und sie auf ihrem individuellen Entwicklungsweg achtsam zu begleiten. Das Elterncoaching richtet sich an Mütter und Väter von Kindern im Alter von 0-7 Jahren, die sich in besonderen Entwicklungsphasen oder bei bestimmten Verhaltensweisen ihres Kindes unsicher oder überfordert fühlen.

Sie beobachten z. B. bei Ihrem Kind, dass es...

- keine Ruhe findet, nicht ein- oder durchschläft,
- nicht auf das reagiert, was Sie sagen,
- Angst hat, gehemmt ist oder trotzt,
- wenig Ausdauer und Konzentration zeigt,
- nicht sauber und trocken wird,
- in seiner motorischen bzw. Selbstständigkeitsentwicklung zurückbleibt,
- sich nicht alleine beschäftigen kann.

Im Coaching können individuelle Lösungen innerhalb der Gruppe erarbeitet werden, so dass Sie als Eltern...

- die Signale Ihres Kindes besser verstehen,
- sich gestärkt im Erziehungsalltag erleben,
- den Alltag mit dem Kind wieder genießen können.

Das Coaching bietet die Gelegenheit, im Rahmen einer kleinen Gruppe unterschiedlichste Problemfelder, die den Erziehungsalltag betreffen, zu umreißen, Erkenntnisse und Ideen im Umgang damit auszutauschen sowie Praxiserfahrung zu sammeln und zu reflektieren.

Ein Kind braucht Menschen, die seinen Drang nach Verbundenheit und Selbstständigkeit einfühlsam begleiten.

Ein Einstieg in die laufende Gruppe ist möglich.

Leitung: Wibke Grottemeyer

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

Mittwoch, 12.02., 12.03., 09.04.2014 – 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Dauer: 6 Kursstunden, 3 Treffen

Gebühr: 36 €

Figurentheater im Kulturhaus OSKAR

Marionettenbühne Hurleburlebutz, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Leitung: Christa von Schilling, www.marionettenbuehne-hurleburlebutz.de

Aufführungen jeweils Sonntag, 15:00 und 16:30 Uhr, Eintritt 3,50 €,

Kartenreservierungen: 0234-280392

26.01.2014 - „Rumpelstilzchen“, Märchen der Brüder Grimm

Stroh zu Gold spinnen soll die Müllerstochter und kann es nicht. Ein kleines Männchen hilft ihr aus der Not, aber sie muss ihm dafür ihr erstes Kind versprechen. Kann sie so ein Versprechen einlösen?

23.02.2014 - „Frau Holle“

„Wenn du mein Bett gut aufschüttelst, dann schneit es in der Welt“, sagt Frau Holle zu dem fleißigen Mädchen und belohnt es reich. Die faule Schwester aber wird schnell müde ...

23.03.2014 - „Allerleirauh“

Im Schloss eines fremden Königs dient Allerleirauh als Küchenmagd. Doch als der König ein Fest feiert, betritt eine unbekannte Prinzessin in glänzenden Kleidern den Tanzsaal ...

27.04.2014 - „Jorinde und Joringel“

Machtlos muss Joringel zuschauen, wie die alte Zauberin seine Jorinde in eine Nachtigal verwandelt. Wird er sie wiederbekommen?

18.05.2014 - „Der Froschkönig oder der eiserne Heinrich“

Der jüngsten Königstochter rollt ihre schöne goldene Kugel in einen tiefen Brunnen. Helfen kann ihr nur der Frosch, aber dafür soll sie ihm ein Versprechen geben ...

22.06.2014 - „Rotkäppchen“

Ganz allein macht sich Rotkäppchen auf den Weg zur Großmutter und begegnet im Wald dem Wolf, der sie listig ausfragt... Aber zum Schluss sorgt der Jäger für ein gutes Ende.

Die Puppenbühne Karfunkelstein

Atelier Karfunkelstein, Wittener Str. 92, Bochum, Leitung: Christiane Harrer

www.karfunkelstein.net, Aufführungen jeweils Sonntag, 16:00 Uhr,

Kartenreservierungen: 0234-287169

19.01.2014 - „Das goldene Halskettchen“

Der Kasper begrüßt sein Publikum zum neuen Jahr.

02.02.2014 - Erzählstunde am Spinnrad. Auch das „Rumpelstilzchen“ spielt mit.

16.02.2014 - „Das Eselein“

02.03.2014 - „Lieder, Puppen und eine Drehorgel“

ein lustiges Programm zur Karnevalszeit. Die Kinder können auch verkleidet kommen!

Samstag, 05.04.2014 + Sonntag, 06.04.2014 + Sonntag, 13.04.2014 – „Der Ostertraum“

Goldtöchterchen träumt von Osterhasen.

14 0 134 Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr

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

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

- A:** 04.01. Durch Tore tanzen – ein Neubeginn
- B:** 01.02. Vom Dunkel ins Licht
- C:** 22.03. Den Frühlingsanfang tanzend feiern
- D:** 05.04. Der geheime Garten
- E:** 03.05. Blütenzauber
- F:** 07.06. Zwischen Himmel und Erde
- G:** 05.07. Sonnenfeuer

Leitung: Conny Foell

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

Samstag, A: 04.01.2014, B: 01.02.2014, C: 22.03.2014, D: 05.04.2014, E: 03.05.2014, F: 07.06.2014, G: 05.07.2014 – 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Dauer: 4 Kursstunden/Treffen

Gebühr: 24 €/Treffen

PRAXIS FÜR ERGOTHERAPIE Oliver Zimmermann

Imbuschplatz 11 (Am Nordring), 44787 Bochum

Tel.: 02 34 - 610 65 626

www.ergotherapie-zimmermann.de

info@ergotherapie-zimmermann.de

InstKz.: 480591356

In den Yoga-Kursen von Georg Koppitz finden sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene ihre Herausforderung.

Georg Koppitz unterrichtet teilnehmerorientiert, d. h. er geht auf die individuellen Bedürfnisse, die Fähigkeiten und die Tagesform der Übenden flexibel ein. Er wandelt die Asanas von Fall zu Fall ab oder verwendet zusätzlich Hilfsmittel.

Jede Unterrichtseinheit von 45 oder 90 Minuten besitzt ihr eigenes Konzept bezüglich der Abfolge der einzelnen Übungen. Es erfolgt eine systematische Vorbereitung von und Hinführung zu bestimmten Asanas. Am Ende einer jeden Unterrichtseinheit belohnt die Entspannungsphase die Schülerinnen und Schüler.

Kurse à 45 Minuten/Termin, jeweils 07:00-07:45 Uhr:

B: 09.01.-31.03.14, 2x wöchentlich (donnerstags und montags)

G: 03.04.-30.06.14, 2x wöchentlich (donnerstags und montags)
(ohne 21.04., 01.05., 29.05., 09.06., 19.06.)

Kurse à 90 Minuten/Termin:

A: 08.01.-26.03.14, mittwochs, 18:00-19:30 Uhr

C: 09.01.-27.03.14, donnerstags, 19:45-21:15 Uhr

D: 10.01.-28.03.14, freitags, 18:00-19:30 Uhr

E: 10.01.-28.03.14, freitags, 19:45-21:15 Uhr

F: 02.04.-25.06.14, mittwochs, 18:00-19:30 Uhr

H: 03.04.-26.06.14, donnerstags, 19:45-21:15 Uhr
(ohne 01.05., 29.05., 19.06.)

I: 04.04.-27.06.14, freitags, 18:00-19:30 Uhr (ohne 18.04.)

J: 04.04.-27.06.14, freitags, 19:45-21:15 Uhr (ohne 18.04.)

Einstieg in die Kurse jederzeit möglich

Info unter: www.paschima.de, 0234-16483

Leitung: Georg Koppitz

Ort: Hatha Yoga Schule Paschima, Hofstederstraße 81,
44809 Bochum

A-E: ab 08., 09., oder 10.01.2014

F-J: ab 02., 03. oder 04.04.2014

Dauer: A-E+I+J: 24 Kursstunden/Kurs, F: 26 Kursstunden,

G: 21 Kursstunden, H: 20 Kursstunden

Gebühr: A-J: 135 €/Kurs

14 0 136 Eurythmie

In diesem Kurs werden wir anhand der Grundelemente der Eurythmie verschiedene Texte und Gedichte in Bewegung umsetzen. Im gemeinsamen Erforschen und Bewegen von Sprachrhythmen, Lautgebärden und Raumformen verbinden wir uns körpersprachlich mit dem Stimmungsgehalt und der Intention eines Gedichts.

Es werden sowohl künstlerische als auch sozialeurythmische Elemente in den Kurs mit einfließen, so dass Eurythmie vielfältig erfahrbar wird.

Die eurythmischen Bewegungen, leicht-fließend bis kraftvoll-vitalisierend, regen Körper, Geist und Seele an und führen zu einer aktiven Entspannung.

Leitung: Elvira Menne

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

**Dienstags, A: 14.01. bis 18.02.2014, B: 04.03. bis 08.04.2014,
C: 29.04. bis 03.06.2014 – 19:45 Uhr bis 21:15 Uhr**

Dauer: A-C: je 12 Kursstunden, 6 Treffen

Gebühr: A-C: je 72 €



**Renate Magin
LOHELANDGYMNASTIK**

**BEWEGUNG
ist der spielende Umgang
mit GEGENSÄTZEN**

www.renate-magin-lohelandgymnastik.de

Die Methode der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) wurde 1934 von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson entwickelt. In der Grundstufe findet eine aktive Entspannung durch Anspannung und Lockerung der Muskulatur statt, während in der Endstufe die rein mentale Suggestion den gleichen Erfolg bringt.

Die Schnellebigkeit unserer Zeit erfordert es, sich Momente der Ruhe zu schaffen, in denen man sich seiner selbst bewusst wird. Progressive Muskelrelaxation ist eine effektive Methode, den Alltag für einen Moment in den Hintergrund treten zu lassen.

Erleben Sie mit Hilfe der PMR eine Reise durch Ihren Körper und nehmen Sie die Unterschiede zwischen An- und Entspannung bewusst wahr. Die einzelnen Übungen werden gemeinsam in der Gruppe erlernt und durch entsprechende Wiederholungen vertieft. Die Entspannung wird durch Fantasiereisen am Ende einer Kurseinheit abgerundet.

Jeder Kursteilnehmer erhält ein Handout mit den Inhalten zur Progressiven Muskelrelaxation und entsprechenden Übungen für zu Hause. Die Progressive Muskelrelaxation ist unabhängig vom Alter leicht zu erlernen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Sie ist einfach in den Alltag zu integrieren und kann sofort individuell angewandt werden.

Bis zu 80% der Kursgebühren können von Krankenkassen übernommen werden.

Mitzubringen sind eine Decke, eine Unterlage (Yogamatte o.ä.), ein Kissen und bei Bedarf dicke Socken!

Leitung: Simone Emde

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

Donnerstags, A: 23.01. bis 27.03.2014 – 09:30 Uhr bis 11:00 Uhr

Donnerstags, B: 23.01. bis 27.03.2014 – 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Dauer: A+B: je 20 Kursstunden, 10 Termine

Gebühr: A+B: je 115 €

14 0 138 Autogenes Training

Das Autogene Training (AT) ist eine von dem Berliner Psychologen Johannes H. Schultz entwickelte Methode. Sie trainiert den Körper und den Geist, sich durch verbale Formeln (Autosuggestionen) schnell und wirkungsvoll zu entspannen und so in einen ausbalancierten Zustand zurückzukehren.

Dieser Kurs vermittelt Ihnen zum einen eine wunderbare Methode, um mit belastenden Situationen des Alltags leichter umgehen zu können. Zum anderen wird ein Moment der Entspannung und der Ruhe geschaffen, in dem Sie sich ganz auf sich und das Hier und Jetzt einlassen können.

Die zehn Kurseinheiten konzentrieren sich auf das Erlernen der Grundstufe des Autogenen Trainings. Die einzelnen Übungen werden gemeinsam in der Gruppe erlernt und durch entsprechende Wiederholungen vertieft. Die Entspannung wird durch einzelne Fantasiereisen am Ende einer Kurseinheit abgerundet.

Jeder Kursteilnehmer erhält ein Handout mit den Inhalten zum Autogenen Training und entsprechenden Übungen für zu Hause. Das Autogene Training ist unabhängig vom Alter leicht zu erlernen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Es ist einfach in den Alltag zu integrieren und kann sofort individuell angewandt werden.

Bis zu 80% der Kursgebühren können von Krankenkassen übernommen werden.

Mitzubringen sind eine Decke, eine Unterlage (Yogamatte o.ä.), ein Kissen und bei Bedarf dicke Socken!

Leitung: Simone Emde

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

Mittwochs, A: 05.02. bis 09.04.2014 – 09:30 Uhr bis 11:00 Uhr

Mittwochs, B: 05.02. bis 09.04.2014 – 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Dauer: A+B: je 20 Kursstunden, 10 Termine

Gebühr: A+B: je 115 €

Nicht von ungefähr gehörte in vielen Kulturen zu einer grundlegenden Menschenbildung die Ausbildung zu Pferd. Für den Edelmann/Edelfrau war es selbstverständlich, dass seit frühester Jugend ein Reitmeister Unterricht erteilte. Ein begeisterter und sehr guter Reiter war zum Beispiel auch Goethe.

Die Reitkunst eröffnet uns Einblicke in viele andere Künste wie Führung, Erziehung, Musik, Tanz und viele mehr.

In diesem Kurs wollen wir die Reitkunst im Spiegel der Führungskunst erfahren. Das Pferd als Partner mit großem Einfühlungsvermögen fördert Ihre innere und äußere Führung, Sensibilität, Kreativität, Wahrnehmung und vermittelt zwischen Ihnen und Ihrer Umwelt und der Natur.

Die Rückbesinnung auf unsere vergessenen archaischen Potenziale ermöglicht uns, die eigenen Kräfte zu zentrieren und mit den natürlichen Kräften des Pferdes in Beziehung zu setzen.

Selbst bei Menschen, die noch nie mit Pferden zu tun hatten, stellt sich in kürzester Zeit Sicherheit, Harmonie und Vertrauen zum Pferd ein.

Wir legen in diesem Kurs den Schwerpunkt auf die Bodenarbeit mit dem Pferd und die phänomenale Wirkung unserer inneren und äußeren Haltung.

Leitung: Maren Gerards

Ort: Casa Selva, Rüsbergstr. 64, 58456 Witten

Donnerstags, 06.02. bis 27.02.2014 – 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Dauer: 8 Kursstunden, 4 Treffen

Gebühr: 60 €

14 0 140 (Mit) Leichtigkeit leben*Einführung in die F.M. AlexanderTechnik*

„Wenn du die Absicht hast, Dich zu erneuern, tu es jeden Tag“
Konfuzius, chin. Philosoph 551-479 v.Chr.

AlexanderTechnik ist ein Übungsweg, mit dem der propriozeptive Sinn (Sinn für Eigenwahrnehmung) geschult wird. Dies vollzieht sich sehr praktisch anhand von alltäglichen Aktivitäten –, wie z. B. Hinsetzen und Aufstehen – oder auch an spezialisierteren Tätigkeiten wie Singen oder ein Instrument spielen.

Die Gruppe richtet sich an Menschen mit Schmerzen oder Haltungsfragen, an Menschen mit Repräsentationspflichten oder aus Gesundheitsberufen.

Leitung: Irene Schlump

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

**Donnerstags, A: 06.02. bis 06.03.2014, B: 13.03. bis 10.04.2014,
C: 08.05. bis 12.06.2014 (ohne 29.05.) – 18:15 Uhr bis 19:45 Uhr**

Dauer: A-C: je 10 Kursstunden, 5 Treffen

Gebühr: A-C: je 60 € / Einzeltermine: 15 €

14 0 141 Lebenswege im Tanz: Das Labyrinth

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

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

Leitung: Conny Foell

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

Sonntag, 09.02.2014 – 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Dauer: 7 Kursstunden

Gebühr: 48 €

Rückentherapie zu Pferd

14 0 142

Das Pferd mit seinen rhythmischen, kraftvollen und geschmeidigen Bewegungen ermöglicht uns durch die richtige Sitzhaltung eine gelöste Gespanntheit im Körper. Wohltuende Lockerung der verspannten Muskulatur sowie Aktivierung der Selbstheilung und Aufbau der richtigen Muskelpartien vollziehen sich auf dem Pferd nahezu selbstverständlich.

Es ist keine Reitkleidung notwendig, lediglich wetterangepasste Kleidung.

Leitung: Maren Gerards

Ort: Casa Selva, Rüsbergstr. 64, 58456 Witten

Donnerstags, 06.03. bis 27.03.2014 – 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Dauer: 8 Kursstunden, 4 Treffen

Gebühr: 40 €

Yoga sanft

14 0 143

Die Integration sanfter Atemübungen und schonender Ausführung von Asanas zur Entwicklung von Kraft, Ausdauer und Flexibilität. Die Kursstunde beginnt mit einer Körperachtsamkeitsschulung (body scan) und wird abgerundet mit Tiefenentspannung und kurzer Meditation. Dieser Kurs richtet sich an Yoga-Neulinge und auch an Yoga-Erfahrene, die nicht (mehr) oder noch nicht so flexibel sind.

Leitung: Susanne Schutta

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

Dienstags, 06.05. bis 01.07.2014 – 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr

Dauer: 18 Kursstunden, 9 Treffen

Gebühr: 90 €

14 0 144 Yoga dynamisch

Es werden Asanas, Pranayama und Flows geübt. Die Balance aus Kraft, Flexibilität und Bewegung ergibt eine lebendige, genussvolle Yogapraxis. Auch diese Kursstunde beginnt mit einer Körperachtsamkeitsschulung und wird abgerundet mit Tiefenentspannung und Meditation.

Leitung: Susanne Schutta

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

Dienstags, 06.05. bis 01.07.2014 – 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Dauer: 18 Kursstunden, 9 Treffen

Gebühr: 90 €

14 0 145 Biodanza

Gemeinsam das Leben tanzen

Biodanza ist eine Einladung, sich mit seiner Lebenslust und -freude zu verbinden. Zu Musik aus aller Welt tanzen wir allein, zu zweit, in kleinen Gruppen oder gemeinsam zunächst zu lebhaften und anschließend zu stillen Tänzen. Wir fühlen unsere Lebenskraft, lassen uns in der Tiefe berühren und erleben innere Harmonie.

Biodanza heißt übersetzt: Tanz des Lebens und wurde von dem chilenischen Anthropologen und Psychologen Rolando Toro vor gut 40 Jahren entwickelt.

Es ist für alle Menschen jeden Alters geeignet, die Lust haben, sich zu Musik zu bewegen und offen für neue Erfahrungen sind. Besondere körperliche Fitness oder Tanzerfahrungen sind nicht erforderlich. Getanzt wird ohne feste Schrittfolge, in bequemer Kleidung, barfuß oder in rutschfesten Socken/Gymnastikschlappchen.

Leitung: Sandra Baumann

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

Sonntag, A: 25.05.2014 – 16:00 Uhr bis 18:15 Uhr,

Sonntag, B: 29.06.2014 – 17:30 Uhr bis 19:45 Uhr,

Sonntag, C: 03.08.2014 – 16:00 Uhr bis 18:15 Uhr

Dauer: 9 Kursstunden, 3 Treffen

Gebühr: 36 € / 15 € Einzeltermin

Vom Kindergarten

... zum Abitur!

Ganzheitliche Pädagogik vom Kindergarten, der 1. oder 5. Klasse bis zu den staatlich gleichgestellten Berufsabschlüssen sowie dem Fachabitur oder Abitur.

Doppelqualifikation, d. h. Berufsabschluss und Fachoberschulreife, nach der 12. Klasse. Fünf Ausbildungsberufe stehen zur Wahl:

Feinwerkmechaniker/-in (Maschinenbau), Elektroniker/-in (Energie und Gebäudetechnik), Tischler/-in, Damenschneider/-in, Staatlich geprüfte/-r Kinderpfleger/-in.

*Unser Weiterbildungskolleg eröffnet Wege zum Abitur
mit individueller Betreuung auf der Grundlage
des bewährten ganzheitlichen Ansatzes.*

Aufnahmevoraussetzungen: Mindestalter 18 Jahre sowie Nachweis des Mittleren Bildungsabschlusses (Fachoberschulreife). Eine abgeschlossene Berufsausbildung bzw. insgesamt 2-jährige Berufstätigkeit. Wehr- und Zivildienst und nachgewiesene Arbeitslosigkeit werden voll angerechnet. Als Berufstätigkeit gilt ggf. auch das Führen eines Haushalts mit Kindern oder pflegebedürftigen Angehörigen.

hibernia schule ©

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

Hiberniaschule · Holsterhauser Straße 70 · 44652 Herne · 02325 919-0
info@hiberniaschule.de · www.hiberniaschule.de

14 0 146 Qualitätszirkel Anthroposophische Medizin – Ruhr-Ärztekreis

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

Auskunft/Kontakt: Hans-Josef Bornholt 0209-22012

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

Freitags, 10.01.2014 – 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Dauer: 56 Kursstunden, 28 Abende

Gebühr: Freiwilliger Beitrag erbeten

14 0 147 Therapeutenkonferenz

Interdisziplinäre Therapiebesprechungen und Grundlagenarbeit zur anthroposophischen Menschenkunde.

Dienstags, ab 14.01.2014, 14-tätig, 19:30-21:30 Uhr

Info/Anmeldung 02327-86376 Monika Becker (Maltherapie),
0234-9413120 Gundula Sprung (Heileurythmie)

Leitung: Monika Becker

Ort: Atelier für KunstTherapie Monika Becker,
Westenfelder Str. 60, 44867 Bochum

Dienstags, 14.01.2014 – 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr

Dauer: 2 Kursstunden/Treffen

Gebühr: kostenlos

Geschenk-Gutscheine

*zum
Verschenken
schön*

... für Veranstaltungen aus dem Programm des
Freien Bildungswerks erhalten Sie in unserem Büro
Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Während meiner langjährigen Tätigkeit als med. Fachangestellte in einer Kinderarztpraxis sowie in der Notfallambulanz der Universitätskinderklinik in Bochum merkte ich immer wieder, dass das Thema „Fieber“ vielen Eltern große Sorge und Unsicherheit bereitet. Ich möchte mit diesem Vortrag Eltern, Angehörigen und Betreuern von fieberkranken Kindern die Unsicherheit nehmen und sie bei ihrem kranken Kind unterstützen.

Fragen rund um das fiebernde Kind:

- Was ist Fieber und welche Aufgaben hat es im Körper?
- Welche Symptome stehen im Vordergrund?
- Welche Erkrankungen können hinter dem Fieber stecken?
- Was ist ein Fieberkrampf?
- Welche Fiebermessmethoden gibt es?
- Ab welcher Temperatur spricht man von Normaltemperatur, erhöhter Temperatur und Fieber?
- Welche fiebersenkenden Maßnahmen können Sie anwenden?
- Wann muss ich mit meinem Kind eine Kinderärztin/einen Kinderarzt aufsuchen?

Leitung: Birgit Hinssen

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

Donnerstag, A: 23.01.2014 – 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr,

Dienstag, B: 18.03.2014 – 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr,

Montag, C: 05.05.2014 – 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr

Dauer: 2 Kursstunden/Termin

Gebühr: 10 €/Termin

14 0 149 Hörst Du, was ich nicht sagen kann*AD(H)S: Traumsuse und Zappelphillip homöopathisch begleiten*

Die Geschichten vom Struwwelpeter und von Pippi Langstrumpf kennen viele. Diese Kinder, die „aus dem Rahmen fallen“, gab es schon immer. Heutzutage werden Kinder, die sehr aktiv, laut, wild oder auch haltlos sind und ihre Eltern und Erzieher zur Verzweiflung treiben, immer häufiger mit der Diagnose AD(H)S „abgestempelt“.

Was ist los mit diesen Kindern? Welchen Beitrag leistet die Klassische Homöopathie, um diese Kinder individuell zu stabilisieren und sie in ein ganzheitliches Gleichgewicht zu führen? An diesem Abend werden diese und ähnliche Fragen besprochen. Er gibt den Teilnehmern darüber hinaus die Möglichkeit für einen regen Erfahrungsaustausch untereinander.

Leitung: Nicole Schmied

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

Mittwoch, 05.02.2014 – 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Dauer: 2 Kursstunden

Gebühr: 15 €



Semesterbeginn: 10. Feb. 2014

**Unser Programm erscheint
am 7. Januar 2014!**

Volkshochschule Bochum
Gustav-Heinemann-Platz 2-6, 44787 Bochum
Telefon 0234 / 910-1555
www.vhs-bochum.de

Diabetes mellitus führt oftmals zu Begleiterscheinungen wie Müdigkeit und Antriebslosigkeit, wodurch die zur Gesunderhaltung nötige Bewegung schwerfällt. Auch die Schmerzempfindlichkeit, das Sich-selber-Spüren, kann herabgesetzt sein, so dass leichte Verletzungen nicht wahrgenommen werden.

Dieser Kurs möchte die Freude an leichter und regelmäßiger Bewegung anregen. Insbesondere wird die Sensibilisierung der eigenen Körperwahrnehmung geschult.

Die Übungen fördern seelisch-körperlich die Selbstheilungskräfte und stärken mental die Ich-Kräfte und damit die Fähigkeit, wieder „Herr im eigenen Haus“ zu werden.

Die Eurythmietherapie gehört innerhalb der anthroposophischen Medizin zu den Therapieverfahren, in denen der Patient für seine Heilung selber aktiv wird. Sie fördert die Eigenverantwortung – ein wichtiges Ziel, das auch in den neuesten Diabetes-Behandlungen angestrebt wird. Wir werden auf dieser Basis ausgewählte Bewegungen in der Gruppe erlernen, die Sie auch alleine zu Hause üben können.

Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mitbringen.

Leitung: Elvira Menne

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

**Donnerstags, A: 06.02., 13.02., 20.02.2014, B: 27.02., 06.03., 13.03.2014,
C: 27.03., 03.04., 10.04.2014, D: 08.05., 15.05., 22.05.2014,
E: 05.06., 12.06., 26.06.2014 – 09:00 Uhr bis 10:30 Uhr**

Dauer: A-E: je 6 Kursstunden, 3 Treffen

Gebühr: A-E: je 36 €

14 0 151 Ich hab Rücken – Heilende Bewegung bei Rückenbeschwerden

Bei Erkrankungen der Wirbelsäule, z.B. bei einem Bandscheibenvorfall, wird ihre Fähigkeit zur Belastbarkeit und Beweglichkeit gestört. Die damit verbundenen Schmerzen führen zu Verspannungen, sie schränken die Bewegungsfreiheit ein und können die Lebensfreude deutlich herabsenken.

Wir arbeiten in diesem Kurs an der Entspannung der Muskulatur, wir lockern Stauungen der Wirbelsäule und kräftigen die Aufrichtkraft.

Das Gleichgewicht zwischen den lastenden und aufrichtenden Kräften soll wieder in Schwingung kommen, um so den „inneren Leitfaden“ wiederzufinden. Durch diese energetisierenden Bewegungen wird der Wirbelsäule ein „Bild“ ihrer ursprünglichen Funktion vermittelt.

Die Eurythmietherapie gehört innerhalb der anthroposophischen Medizin zu den Therapieverfahren, in denen der Patient selber aktiv wird. Diese Eigeninitiative aktiviert im besonderen Maße die Selbstheilungskräfte. Wir werden auf dieser Basis ausgewählte Bewegungen in der Gruppe erlernen, die Sie auch alleine zu Hause üben können.

Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe mitbringen.

Leitung: Elvira Menne

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

Donnerstags, A: 06.02., 13.02., 20.02.2014, B: 27.02., 06.03., 13.03.2014, C: 27.03., 03.04., 10.04.2014, D: 08.05., 15.05., 22.05.2014, E: 05.06., 12.06., 26.06.2014 – 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Dauer: A-E: je 6 Kursstunden, 3 Treffen

Gebühr: A-E: je 36 €

Gerade für Kinder ist es lebenswichtig, dass sie sich geliebt wissen. Am meisten spüren sie das, wenn sie krank sind. Mit Zuwendung und einfachen Heil- und Hausmitteln aus der Natur können wir unseren Kindern zur Gesundheit verhelfen.

Praktische Anleitung von Wickeln, Teegaben, ... bei Beschwerden wie:

- Fieber
- Husten, Schnupfen
- Ohrenschmerzen
- Halsschmerzen

Leitung: Birgit Hinssen

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

Montag, A: 10.02.2014 – 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr,
Donnerstag, B: 03.04.2014 – 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr,
Mittwoch, C: 21.05.2014 – 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr,

Dauer: 2 Kursstunden/Termin

Gebühr: 10 €/Termin



WACHSWERK

...Therapie mit Wärme!

Bienenwachs und wärmende Wickel

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

WACHSWERK

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

www.wachswerk.de · info@wachswerk.de

14 0 153 Einblicke Homöopathie

Gesundheit und Glück bedeuten für jeden Menschen etwas anderes. Kein Mensch ist immer nur gesund – oder glücklich. Aber wir können eine Entscheidung darüber treffen, wie wir unser Körperbewusstsein, unsere Gesundheit und Genesung unterstützen.

Mit Hilfe von Homöopathie können wir durch jede Krise ein Stückchen heiler werden, weil wir sie nicht unterdrücken, sondern zu begreifen suchen und Körper und Seele die Chance geben, aus ihr zu lernen.

Als Regulationstherapie versetzt sie den Organismus in die Lage, seine Krankheit aus eigener Kraft dauerhaft überwinden zu können. Die homöopathische Arznei mobilisiert die körpereigenen Heilungskräfte und die Krankheit wird ausgeheilt.

Denn die in der Homöopathie repräsentierten Werte basieren auf:

- menschlichen Prinzipien des Respektes und Mitgefühls,
- einer sanften Medizin ohne schädigende Nebenwirkungen für Körper und Seele,
- der Sichtweise, den Menschen zu behandeln, der eine Krankheit hat – statt nur die Krankheit selbst,
- einer ganzheitlichen Methodik, die nicht nur nach Wirkungen fragt, sondern vor allem auch nach Ursachen.

Homöopathie ist viel mehr als eine liebevolle und gewaltfreie Heilmethode. Sie ermöglicht den Beginn einer faszinierenden Reise zu einem Lebensstil, der froh, gesund und widerstandsfähig macht.

Zum Einblick in die Homöopathie gibt es eine Reihe von Abendveranstaltungen:

A: Wunderbares Wirbelwesen (Rücken)

B: Meine Nerven (Stress, Stressabbau)

C: Lebensenergie Sauerstoff (Atmung)

Leitung: Nicole Schmied

Ort: Praxis für Klassische Homöopathie, Wasserstr. 112/Ecke Velsstraße, 44803 Bochum

**Mittwoch, A: 26.02.2014, B: 30.04.2014, C: 25.06.2014 –
19:00 Uhr bis 21:15 Uhr**

Dauer: 3 Kursstunden/Abend

Gebühr: 20 €/Abend

Die Haut bildet unsere Abgrenzung zur Außenwelt. Sie vermittelt zwischen innen und außen und ist als eines unserer wichtigsten Sinnesorgane eng mit unserem Nervensystem verbunden: „Die Haut als Spiegel unserer Seele.“

Wir alle kennen die Redensarten: „Das geht mir unter die Haut!“ oder „Sich in seiner Haut wohl fühlen!“ Sie zeigen uns die Verbindung, die zwischen Haut und Psyche besteht. Was hat nun Stress, Allergiefanfälligkeit u.ä. mit der Entstehung von Hauterkrankungen wie beispielsweise Neurodermitis zu tun? Wieso kann es nach einer behandelten Hauterkrankung zu asthmatischen Beschwerden kommen? Wie äußert sich die Klassische Homöopathie zu unseren Hauterscheinungen? In dieser Veranstaltung werden diese und Ihre Fragen geklärt.

Leitung: Nicole Schmied

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

Mittwoch, 02.04.2014 – 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Dauer: 2 Kursstunden

Gebühr: 15 €



SPENDENAUF RUF :

Rettet ein Bochumer Kleinod

Die Johanneskirche von Hans Scharoun muss renoviert werden
Info: www.scharoun-kirche.de

So spenden Sie:

Dachstiftung für individuelles Schenken
Kto-Nr. 103700800
bei der GLS-Gemeinschaftsbank eG.
BLZ 43060967

Verwendungszweck „Initiative Scharoun-Kirche“

Hans Werner Schneider

EUHARMOSTIA® e.V. – Gesang und Musik in Therapie, Pädagogik und Kunst

Rüsbergstr. 60, 58456 Witten, 02302-423987 oder 01577-3831710

Bitte direkt anmelden: gesang@hustifex-brummer.de,

www.hustifex-brummer.de

Kurse zur Stimmbildung, -erweiterung und -pflege, Atmen – Lebenskräfte und Lebensfreude – Stimm- und Sprachklang – Artikulation und Verständlichkeit. Für Sänger und solche, die es werden möchten, Verbesserung der Kommunikation und des Lebensgefühls, Selbständiges Üben und Sich-weiter-entwickeln, Lieder – Harmonien – Rhythmen kennen lernen, Singen – üben – sich bewegen innerhalb einer Gruppe Gleichgesinnter

EUHARMOSTIA® – Chor

45 Minuten Übungen der Schule der Stimmenthüllung nach „Werbeck-Svärdström“ und Übungen „Musiklehre singend geübt“. Anschließend Einstudierung eines großen Werkes. Neue Mitglieder sind jederzeit willkommen. Wir geben Konzerte und streben an:

1. das Klangideal der Schule der Stimmenthüllung
2. „Tempo Giusto“ – die Originaltempi klassischer Musik
3. Konzerte in geisteswissenschaftlicher Stimmung: C1 = 256 Hz, A = 432 Hz

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

Termine: Di 20:00-21:30 Uhr

Kurs A: 14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 01.04., 08.04.2014 – **Kurs B:** 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06., 01.07.14

GiS = Gesangsunterricht im Solobereich

45 Minuten Übungen Atem und Klang als Höhenttraining; Textübungen: der Kampf von Klang und Sprache, Melodieübungen, Harmonieübungen, Rhythmik, Übungen im Sinn von „Musiklehre singend geübt“ nach Hans Werner Schneider

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

Termine: Mi 19:00-20:30 Uhr

Kurs A: 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03., 19.03.14 –

Kurs B: 30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06., 11.06.14

EUHARMOSTIA® – Kammerchor

45 Minuten Übungen der Schule der Stimmenthüllung nach „Werbeck-Svärdström“ und Übungen „Musiklehre singend geübt“. Anschließend Einstudierung von Chorsätzen verschiedener Stilepochen im Spannungsfeld zwischen Geistlicher Musik und Lebensfreude. Neue Mitglieder sind herzlich willkommen. Wir geben Konzerte und streben an:

1. das Klangideal der Schule der Stimmenthüllung
2. „Tempo Giusto“ – die Originaltempi klassischer Musik
3. Konzerte in geisteswissenschaftlicher Stimmung: C1 = 256 Hz, A = 432 Hz

Übgruppen: A+B je mittwochs, 20:00-22:00 Uhr, C: 1x Wochenende/
Monat, D: 1x Wochenende/Quartal

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

Termine: Mi 20:00-22:00 Uhr

Kurs A: 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 02.04., 09.04.14 – **Kurs B:** 30.04., 07.05., 14.05., 21.05., 28.05., 04.06., 11.06., 18.06., 25.06., 02.07.14

Termine für C und D standen bei Drucklegung noch nicht fest.

HUSTIFEX®-BRUMMER®-Kurse in verschiedenen Städten

Für Menschen, die glauben, sie könnten nicht singen und für Menschen, die etwas für ihre Gesundheit tun möchten.

Damit verbunden: Stimmliches Überlebenstraining für die verschiedenen Berufe und Lebenssituationen; Verbesserung der Sprache im Beruf; Kommunikationstraining durch Stimmentwicklung.

Mit einfachen Übungen zum „Sammeln des Klanges“ erwerben Sie Tiefatmung und Atemflexibilität, deutlichere Artikulation und Aussprache, Kräftigung der Stimme, Klangschönheit und Ausdrucksstärke.

Bochum-Langendreer Mo 20:00 Uhr, **Außerdem:** Bochum-Linden Di 10:30 Uhr, Dortmund-Brünninghausen Do 20:00 Uhr, Dortmund Brakel Mi 16:30 Uhr, Herdecke Di 17:00 Uhr, Essen Mo 17:00 Uhr, Wuppertal Do 17:00 Uhr, Witten Do-Vormittags 10:00 Uhr

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

Termine in Bochum-Langendreer: Mo 20:00-21:30 Uhr

Kurs A: 03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03.14

Kurs B: 05.05., 12.05., 19.05., 26.05., 02.06., 16.06., 23.06.14

HUSTIFEX[®]-BRUMMER[®]-“Mitsingkurs“

Für Menschen, welche die Lieder der Kurse wiederholen wollen und Spaß, Freude und Sicherheit gefunden haben. Nach 15 Minuten Atem- und Klang-Höhentraining geht es los: Wir singen die von den Kursteilnehmern ausgewählten Lieder der Kurse. Anschließend zusammen ab 20 Uhr noch Übungen mit den Chormitgliedern: Melodieübungen, Intensiv-Lautübungen, Harmonieübungen und Rhythmik

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

Termine: Di 19:00-20:30 Uhr

Kurs A: 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03., 11.03., 18.03.14 –

Kurs B: 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06., 17.06., 24.06.14

Tages-Themen-Kurse

Je 3stündige Wochenendkurse mit verschiedenen Themen, wie z.B. Atem und Klang, Artikulation – Vokale und Konsonanten und ihre Beziehung zu den Organen und Körperbereichen, Musiklehre singend geübt, Kunstlied-Kurs, Atemwegsschulungen.

Termine: Fr 18:30-21:30 Uhr, Sa 10:00-13:00 Uhr, Sa 15:30-18:30 Uhr,

So 10:00-13:00 Uhr

Die einzelnen Termine standen bei Drucklegung noch nicht fest.

Orte: Bochum – Witten – Dortmund – Essen – Mülheim – Herdecke – Köln – Hamburg – Wuppertal

Entdecke lecker Essen.

SEIT 1991

NATURKOST

SEIT
ÜBER
20
JAHREN
TÄGLICH
FRISCH!

ARTMANN

Birkhuhnweg 5a - 44892 Bochum - Langendreer
www.naturkost-artmann.de Telefon: 0234 - 28 67 62

Obst Gemüse

Brot Backwaren

Eier Geflügel

69 Biokäsesorten

120 Bio Wein Sorten

aus Deutschland und der ganzen Welt

Fleisch DEMETER Frischfleisch

Gewürze Zutaten

Naturkosmetik

VOLLORTIMENTE:

DR. HAUSCHKA, SPEICK und WELEDA

BIO Putz- und Waschmittel



Natürlich & Bio



Öffnungszeiten: Mo bis Fr 8.00-20.00 Uhr - Samstag 8.00-18.00 Uhr
aufmerksam, liebevoll und heiter...

14 0 155 Malen für Ungeübte

Stress und Verspannungen? Wir malen und erfreuen uns am Entstehenden und wecken neue Kräfte für Alltag und Arbeit. Ein Kurs für Anfänger ohne Vorkenntnisse, welche die pure Lust an Farbe und am Spiel mit Formen erleben und sich dabei entspannen wollen.

Termine: Jeden Donnerstag, das ganze Jahr hindurch außer an Feiertagen und in den Schulferien. Einstieg während des ganzen Kurses jederzeit möglich. Nur für Frauen.

Leitung: Jutta Rosenboom

Ort: Praxis für kreative Lebensgestaltung, Präsidentstr. 27,
44787 Bochum

Donnerstags, 09.01.2014 – 19:15 Uhr bis 21:45 Uhr

Dauer: 3 Kursstunden/Treffen

Gebühr: 15 €/Treffen (12,50 € mit Zehnerkarte), zzgl. Material und Getränke
ca. 5 €

Figurentheater-Kolleg

Hohe Eiche 27 44892 Bochum Tel. 0234 - 28 40 80
www.figurentheater-kolleg.de info@figurentheater-kolleg.de

Traumberuf PuppenspielerIn ?!

Fortbildung Figurentheater

Orientierungskurs

07.04. - 11.07.2014

EINZELKURSE

- Märchenerzählen • Stimme
- Pilates • Tanz • Schauspiel
- Pantomime • Improtheater • Clown
- Figurenspiel • Figurenbau • Zirkuspädagogik
- Bildhauerei • Malen • Kreatives Schreiben



Viel Stress und wenig Zeit? – Kennzeichnend für die tägliche Arbeit sind eine hohe Arbeitsverdichtung und starker Termindruck.

Kreative Stressbewältigung unterstützt Sie dabei, individuelle Zeit- und Krafräuber zu identifizieren. Die Arbeit mit künstlerischen Materialien verbessert die Selbstwahrnehmung und ermöglicht die Entwicklung von konkreten Lösungen für den Alltag. Darüber hinaus wird die Regenerationsfähigkeit aktiviert und die soziale und kommunikative Kompetenz nachhaltig gestärkt.

Ziel des Angebotes ist es, dass Sie im hektischen und anspruchsvollen Arbeitsalltag im Gleichgewicht bleiben.

Der Vortrag mit Schnupperworkshop (A/C) sowie der Kurs (B/D) können unabhängig voneinander gebucht werden.

Eine Kostenerstattung von manchen Krankenkassen ist möglich, bitte nehmen Sie diesbezüglich Kontakt mit der Kursleitung auf, www.try-art.de.

Leitung: Dr. Regine Merz

Ort: Atelier DIE BASIS, Bruchstr. 28a, 45525 Hattingen
(direkt an der S-Bahn Hattingen-Mitte am ReschopCarré)

Mittwoch, A: 05.02.2014 – 18:30 Uhr bis 20:45 Uhr

Mittwochs, B: 12.02. bis 02.04.2014 – 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Mittwoch, C: 07.05.2014 – 18:30 Uhr bis 20:45 Uhr

Mittwochs, D: 14.05. bis 02.07.2014 – 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Dauer: A+C: je 3 Kursstunden, B+D: je 16 Kursstunden, 8 Treffen

Gebühr: A+C: je 10 €, B+D: je 90 € inkl. Material

14 0 157 Knospen, Blüten, Blätter*Poesie in Aquarell*

Zärtlich hält der Frühling Einzug, schüchtern noch und zurückhaltend in seiner Farbigkeit, wie es beispielsweise Hugo Salus in seinem Gedicht „Frühling“ beschreibt. Wir lassen uns durch Gedichte inspirieren und gehen auf eine gestalterische Suche. Dabei integrieren wir teilweise Schrift, um ein poetisches Aquarell zu kreieren.

Leitung: Dr. Regine Merz

Ort: Atelier DIE BASIS, Bruchstr. 28a, 45525 Hattingen
(direkt an der S-Bahn Hattingen-Mitte am ReschopCarré)

Montags, 10.03. bis 31.03.2014 – 18:30 Uhr bis 20:45 Uhr

Dauer: 12 Kursstunden, 4 Treffen

Gebühr: 72 €



Lebensfreude

lässt sich einrichten

<p>Alles aus einer Hand</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wohn- und Farbberatung auch bei Ihnen zu Hause • Einrichtungsplanung • Handwerkerservice • Massivholzmöbel für alle Wohnbereiche, Küchen • Naturmatratzen, Bettwaren • Naturfarben, Bodenbeläge 	<p>Bestellen Sie bitte unser kostenloses Wohnbuch!</p> 	<p>Berliner Str. 107 44867 Bochum Tel (02327) 3078-0 · Fax -78 www.arcus-natur.de Öffnungszeiten Montag bis Freitag 10:00 - 18:30 Uhr Samstag 10:00 - 14:00 Uhr und nach Vereinbarung</p>
---	---	--

Dieser Kurs wendet sich an alle, die bildhauerisches Arbeiten kennen lernen und dabei Erfahrungen mit unterschiedlichen Materialien, Werkzeugen und Techniken machen möchten, ebenso aber auch an Fortgeschrittene, die eine Möglichkeit suchen, in Gemeinschaft und Austausch mit anderen zu arbeiten und ihre bildnerischen Fähigkeiten weiterzuentwickeln.

Als Material stehen Speckstein, Alabaster und Sandstein zur Verfügung.

Sie haben an diesem Wochenende Gelegenheit, eigene gestalterische Vorstellungen unter Anleitung umzusetzen oder auch im Dialog mit dem Stein Ideen erst zu entwickeln und ihnen dann Form zu geben. Schlag für Schlag werden die im Inneren erahnten Skulpturen freigelegt.

Die fachgerechte Arbeitsanleitung am Material, der Umgang mit Werkzeugen sowie die Vermittlung verschiedener Möglichkeiten der Oberflächenbearbeitung sind selbstverständlich.

Ziel des Kurses ist die Fertigung einer eigenen Skulptur. Am Ende des Kurses steht eine gemeinsame Abschlussbesprechung und Werkschau.

Leitung: Enny Pötter

Ort: Atelier Kunst-Werkstatt, Schattbachstr. 77, 44803 Bochum

Samstag, 10.05.2014, Sonntag, 11.05.2014 – 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Dauer: 16 Kursstunden

Gebühr: 86 €

14 0 159 Street-Art/Pop-Art/Stencil-Art

Du magst den Geruch von frisch gespraytem Lack, das Geräusch von klackernden Spraycans und das Ausschneiden von Stencils ? Dann bist du hier richtig!

In diesem Kurs hast du die Möglichkeit, mit der Technik der Street-Art zu experimentieren. Hier kannst du Spaß mit Cans, Markern und anderen farbabgebenden Dingen haben, Stencils herstellen, Aufkleber machen oder Bilder entwerfen. Zwar werden wir kein Graffiti malen oder taken, aber du kannst dich auf Pappe, Leinwand oder anderen In-Door-Materialien austoben und auf eine andere Art mit Schriftzügen experimentieren.

Leitung: Konrad Magin

Ort: Stand bei Drucklegung noch nicht fest

**Samstag, 07.06.2014, Sonntag, 08.06.2014, Montag, 09.06.2014 –
jeweils 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr**

Dauer: 21 Kursstunden

Gebühr: 180 € + 20 € Materialkosten



Anhand von Anregungen aus der Kunstgeschichte modellieren und entwickeln wir verschiedene Modell-Torsi in Ton und entscheiden uns dann für einen Entwurf, welcher dann vollplastisch im Verlauf des Kurswochenendes aufgebaut wird. Thematisch gibt es keine Vorgaben: Von abstrakt bis figürlich sind alle Ideen möglich. Ziel des Kurses ist das Erlernen verschiedener Aufbautechniken und die Fertigstellung einer Skulptur.

Zur Teilnahme an diesem Kurs bedarf es keiner besonderen Vorkenntnisse.

Die fertigen Arbeiten werden nach der Trocknungszeit frostfest gebrannt.

Leitung: Enny Pötter

Ort: Atelier Kunst-Werkstatt, Schattbachstr. 77, 44803 Bochum

Freitag, 25.07.2014 – 16:00 Uhr bis 20:00 Uhr, Samstag 26.07.2014 – 09:00 bis 17:00 Uhr, Sonntag 27.07.2014 – 09:00 bis 17:00 Uhr

Dauer: 22 Kursstunden/Wochenende
Gebühr: 180 € + 80 € Material- und Brennkosten

**Atelier für KunstTherapie Monika Becker
Kunsttherapeutin BVAKT**

Westenfelder Str. 60, 44867 Bochum

Information und Anmeldung: Tel./Fax 02327-86376

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

W. Kandinsky

**Therapeutisches Malen und Zeichnen
Malthherapie mit Pflanzenfarben****Allgemeines zur künstlerischen Therapie/Malthherapie**

Die Kunsttherapie hat ihre Grundlagen in den Erkenntnissen der anthropologisch-medizinischen Menschenkunde, die über eine ausschließlich naturwissenschaftliche Betrachtung des Menschen hinausgeht und seinen seelisch-geistigen Anteil mit einbezieht und auch seine darin begründeten schöpferischen Fähigkeiten.

In der Malthherapie werden therapeutisch geführte, künstlerische Prozesse angeregt, die auf das Seelenleben, die Lebenskräfte und die Organfunktionen eine ausgleichende und gesundende Wirkung haben.

Die künstlerische Therapie wird eingesetzt zur Gesundheitsförderung, Krankheitsbewältigung, Krisenüberwindung und sinnvollen Lebensgestaltung.

Das therapeutische Malen und Zeichnen wird durchgeführt in

Einzelstunden

für Erwachsene und Kinder nach ärztlicher Verordnung und als

Einzelbetreuung

in einer kleinen Gruppe bis zu drei TeilnehmerInnen im Atelier für Kunsttherapie

Kunsttherapeutische Betreuung

am Krankenbett zu Hause, im Krankenhaus, im Hospiz ist nach Absprache möglich.

Trauerbegleitung

Malen in einer kleinen Gruppe und Einzelstunden

Informationen zur Malthherapie, zu den Kosten und der Kostenerstattung durch die Krankenkasse: Mo.-Fr. 9:00-9:30, 13:00-13:30 Uhr



Widar Schule

Waldorfschule in Bochum-Wattenscheid

Widar Schule > Alle Jahrgangsstufen von der **1. Klasse bis zum Abitur** (G9) > Angebot **aller staatlichen Abschlüsse** > Ganzheitliches Konzept für **Kopf, Herz und Hand** > **Zwei Fremdsprachen** von Beginn an > **Über 30 Fächer** von Holzwerken bis Informatik, von Biologie bis Tanz > **Attraktive Nachmittagsbetreuung** mit AGs für die 1. bis 6. Klasse.

Weitere Informationen:

Widar Schule • Höntroper Str. 95
44869 Bochum • ☎ 0 23 27 · 97 61-0
www.widarschule.de

Angebote – Kurs Nr. 14 FB ... oder 14 BU ... oder 14 O ...

Baumann, Sandra	145
Becker, Monika	147
Bomholt, Dr. Hans-Josef	146
Bulle, Edith	14FB001
Burdich, Frank	103
Emde, Simone	137, 138
Foell, Conny	14FB003, 14BU002, 134, 141
Geersen, Annette	14FB004, 105
Gerards, Maren	139, 142
Grotemeyer, Wibke	133
Heer, Monika	119, 122
Hinssen, Birgit	148, 152
Koppitz, Georg	135
Lindenau, Christof	101, 102
Lohmann, Hartmut	109, 113, 117, 118, 120, 123-125, 127
Magin, Konrad	159
Magin, Renate	14FB002
Martin, Bruno	13FB010, 14FB005, 106, 108, 114-116, 121
Menne, Elvira	136, 150, 151
Merz Dr., Regine	156, 157
Olier, Sabine	126
Otto, Dirk-Hinrich	128
Padligur, Reiner	112, 129, 131, 132
Pötter, Enny	158, 160
Rosenboom, Jutta	104, 110, 111, 155
Rottschy, Sabine	112
Schlüter, Eva	14BU001, 14BU003
Schlump, Irene	140
Schmied, Nicole	149, 153, 154
Schutta, Susanne	143, 144
Simons, Carina	112
Stratmann, Ursula	130
Weiser, Achim	107

Baumann, Sandra Ergotherapeutin, Lachyoga-Leiterin, Biodanza-Leiterin unter Supervision

Becker, Monika Kunsttherapeutin BVAKT

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

Bulle, Edith selbständige Beraterin für Entwicklungsförderung in Waldorfschulen, Dozentin in der Lehrerausbildung im In- und Ausland

Burdich, Frank Oberstufenlehrer für Naturwissenschaften und Informatik, Seminartätigkeit zur übersinnlichen Wahrnehmungsschulung, spiritueller Forscher, Geschäftsführer der Gesellschaft für angewandte Geistesforschung mbH in Dipperz, www.geistesforschung-gmbh.de

de Beyer, Carsten Baubiologischer Raumgestalter IBN, Baubiologe IBN, www.natuerlich-schoene-waende.de

Emde, Simone Diplom-Pädagogin, Entspannungspädagogin und -trainerin, Kursleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation, www.sinnreich-bochum.de

Foell, Conny Diplom-Sozialwissenschaftlerin, Heiltanzpädagogin BVTA, Kreistanzlehrerin, www.freudentanz.com

Geersen, Annette Diplom-Pädagogin, Systemische Beraterin, Gesundheitstrainerin, tätig u.a. innerhalb von Beratung, Supervision, Fort- und Ausbildungen und geisteswissenschaftlicher Forschungsarbeit durch Gruppenprozesse, www.annettegeersen.de

Gerards, Maren Studium der klassischen Reitkunst, Ausbildung zur Reittrainerin in Copujol/Südfrankreich bei Julia Meiler, www.casaselva.de

Grotemeyer, Wibke Elternberaterin, Ergotherapeutin, AD(H)S Coach, www.ebidia-elterncoaching.de

Heer, Monika Astrologos - Ausbildung und Beratung, DAV-Ausbildungszentrum Bochum, www.astrologos.de

Hinssen, Birgit med. Fachangestellte und Präventionsassistentin (DAPG)

Koppitz, Georg Yogalehrer in der Tradition B.K.S. Iyengars,
www.paschima.de

Lindenau, Christof Erziehtätigkeit in Schloss Hamborn; Aufbau eines
berufsbegleitenden Waldorfseminars in Finnland; hauptberufliche Mit-
arbeit in der Anthroposophischen Gesellschaft in Finnland und Deutsch-
land; Entwicklung der Meditation zu einer spirituellen Kulturtechnik
in der Anthroposophischen Meditationswerkstatt Bochum-Witten;
Buchveröffentlichungen

Lohmann, Hartmut Künstler und Schriftsteller, Heiler, www.chi-heilung.de

Magin, Konrad Künstler, Absolvent der Alanus Hochschule

Magin, Renate staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin - Loheland - mit Schwer-
punkt Bewegungstherapie, www.renate-magin-lohelandgymnastik.de

Martin, Bruno Biografieberater und Coach, Kursleiter, Fortbildungen in
Gestalttherapie, Biografiearbeit und Focusing

Menne, Elvira Kulturpädagogin mit Schwerpunkt Eurythmie in der Jugend-
und Erwachsenenbildung, Seminarartigkeit und freie künstlerische
Projekte

Merz, Dr. Regine Übungsleiterin für Kreatives Stressmanagement (BVAKT)[®],
Diplom-Kunsttherapeutin, Diplom-Betriebswirtin (VWA), www.try-art.de

Olier, Sabine Dipl. Psychologin/Psychotherapeutin, zertifizierte
MBSR-Lehrerin, www.mbsr-bochum.com

Otto, Dirk-Hinrich Hobby-Ihmker, betreibt WACHSWERK,
www.wachswerk.de, Projekt „2010 Königinnen für das Ruhrgebiet“,
www.2010koeniginnen.de

Padligur, Reiner Geomant und Rutengänger, Feng-Shui-Berater, Vermes-
sungstechniker, Diplom-Sozialarbeiter, Mitglied im Arbeitskreis Ökobau
Ruhrgebiet e.V., Wohnraumberatung, www.reiner-padligur.de

Pötter, Enny freischaffende Künstlerin in Bochum, Ausstellungen im In-
und Ausland seit 2004, Mitglied im Wittener Künstlerbund sowie im
Netzwerk Kulturschaffender Frauen der Region Ruhrgebiet, Dozentin für
Bildhauerkurse an der FH Bochum und in verschiedenen Institutionen,
www.ennyard.de

Rosenboom, Jutta Heilpraktikerin für Psychotherapie, Biografieberatung und Persönlichkeitsentwicklung, freischaffende Künstlerin, www.biografiearbeit.de

Rottschy, Sabine zertifizierte Wohnraumberaterin, Mitglied im Arbeitskreis Ökobau Ruhrgebiet e.V

Schlüter, Eva Juristin, Mediatorin, Erwachsenenbildung seit 1991, Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg, Supervision, Gruppendynamik, Neurolinguistisches Programmieren (NLP), Atemkursleitung (Yoga-Vidya), www.training-iks.de

Schlump, Irene Schauspielerin, Lehrerin für AlexanderTechnik, www.alexanderalliance.de/irene_schlump

Schmied, Nicole Heilpraktikerin, Praxis für Klassische Homöopathie, Dorn-Breuss-Wirbelsäulenbehandlung[®], Edelstein-Aromaöl-Massagen, www.praxis-schmied.de

Schutta, Susanne zertifizierte Marma Yoga-Lehrerin, ausgebildet in Hormon Yoga, Pre- und Postnatal-Yoga, Weiterbildung in Anusara Yoga, www.ich-liebe-yoga.de

Simons, Carina Innenarchitektin, Tischlerin, Lehmputzgestaltung, Baubiologie, Arbeitskreis Ökobau Ruhrgebiet e. V., www.LehmOase.de

Stratmann, Ursula Dipl.Biologin, Kräuterführungen, www.ursula-stratmann.de

Weiser, Achim Dipl.-Psychologe, Psychotherapeut, Psychologische Praxis in Witten

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

I. Anmeldungen

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Mit der Anmeldung werden die Geschäftsbedingungen anerkannt. Die TeilnehmerInnen können sich persönlich, telefonisch, schriftlich, per Fax, per E-Mail oder über unsere Homepage anmelden.

Für Kurse ist bereits die Anmeldung verbindlich. Das FBW benachrichtigt die TeilnehmerInnen, wenn der Kurs belegt ist oder ausfällt.

Bei Fortbildungen erhalten die TeilnehmerInnen eine Anmeldebestätigung mit weiteren Unterlagen, die ausgefüllt und unterzeichnet ans FBW zurückzusenden sind. Mit Eingang der Unterlagen beim FBW kommt der Vertrag zustande. Ist die Veranstaltung belegt oder fällt sie aus, erhalten die TeilnehmerInnen eine Absage.

II. Teilnahmegebühren

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

III. Kursabmeldung/Rücktritt

Die Durchführung einer Veranstaltung ist an eine notwendige MindestteilnehmerInnenzahl gebunden. Liegen nicht genügend Anmeldungen vor, kann eine Veranstaltung abgesagt werden. Bereits entrichtete Gebühren werden erstattet.

Bei Rücktritt der TeilnehmerInnen innerhalb einer Woche vor Beginn des Kurses wird der gesamte Kursbeitrag fällig. Eine Ersatzperson kann gestellt werden. Wer die Teilnahme von sich aus unterbricht oder beendet, hat keinen Anspruch auf Erstattung.

IV. Haftung

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

V. Datenschutz

Ihre persönlichen Daten werden bei uns gespeichert und nur zur Abwicklung der Veranstaltung und zur Information über weitere Angebote verwendet. Sie werden nicht an Dritte weitergegeben.

Absender	<p>Freies Bildungswerk Oskar-Hoffmann-Str. 25 44789 Bochum</p>
Name, Vorname	
Straße, Hausnummer	
PLZ, Ort	
Telefon (privat/dienstlich)	
FAX/eMail	
Mobil	
Geburtsjahr, Beruf	

Hiermit melde ich mich zu nachfolgenden Veranstaltungen verbindlich an.
Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen habe ich gelesen und erkläre mich einverstanden.

Kurs Nr.	Titel der Veranstaltung	Betrag in Euro
Programmkosten-/Portokosten-Beteiligung		
Summe		

Zahlung durch: Bankeinzugermächtigung Barzahlung (nur bei Vorträgen möglich!)

Die Beiträge können vom Freien Bildungswerk mittels Lastschrift eingezogen werden:

IBAN:	Kontoinhaber:
BIC:	Bankname:
Ort/Datum	Unterschrift

Bitte teilen Sie uns mit, wodurch Sie auf diese Veranstaltung(en) aufmerksam geworden sind:

- Programmheft Plakat/Handzettel Sonstiges
 Trigonal Freunde/Bekannte

Absender	<p>Freies Bildungswerk Oskar-Hoffmann-Str. 25 44789 Bochum</p>
Name, Vorname	
Straße, Hausnummer	
PLZ, Ort	
Telefon (privat/dienstlich)	
FAX/eMail	
Mobil	
Geburtsjahr, Beruf	

Mitgliedschaft im Freien Bildungswerk e. V. Bochum

Das Freie Bildungswerk e. V. Bochum ist ein Ort des lebendigen Austauschs, der Gemeinschaft und des Lernens. Menschen, die sich beruflich und persönlich weiterbilden und die ihr Leben und die Gesellschaft aktiv gestalten wollen, finden ein breites Spektrum an Möglichkeiten.

Ermöglichen Sie durch Ihre Mitgliedschaft im Freien Bildungswerk e. V. Bochum ein vielfältiges Kursprogramm, spannende Begegnungen und gestalten Sie das Freie Bildungswerk e. V. Bochum aktiv mit, z.B. auf unserer jährlichen Mitgliederversammlung.

Wir freuen uns über einen freiwilligen Jahresbeitrag von 30 Euro.

Ja, ich möchte Mitglied werden

Lastschriftinzug – Bitte ziehen Sie jährlich _____ EUR von folgender Bankverbindung ein:

Bankname: _____ BIC: _____ IBAN: _____

Ja, ich möchte den Mitglieder-Newsletter an folgende E-Mail-Adresse erhalten:

Ich habe die Satzung zur Kenntnis genommen (siehe unter www.fbw-bochum.de/satzung)

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

Bitte senden Sie dieses Formular unterschrieben auf dem Postweg an: Freies Bildungswerk e. V. Bochum, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum.

Vorstand des Freien Bildungswerks

Christoph Jaenicke, Bochum
Dirk-Hinrich Otto, Essen
Eva Schneeweiss, Bochum

Kooperationspartner und befreundete Einrichtungen

Das **Freie Bildungswerk** kooperiert mit folgenden Einrichtungen:

- Anthroposophische Gesellschaft, Vidar Zweig Bochum
- Arbeitsgemeinschaft Freie Bildungswerke NRW
- Die Christengemeinschaft, Bochum
- Forum Weiterbildung fakt 21 Kulturgemeinschaft, Bochum
- Freies Bildungswerk Rheinland, Köln
- IAG Institut für Autogenes Training und Gruppenarbeit, Bochum
- Institut für Audiopädie, Witten
- Runder Tisch Weiterbildung, Bochum
- Treffpunkt Eickel, Herne
- WaKiBoLa Familienzentrum des Waldorfkindergarten BO-Langendreer
- Waldorfkindergarten Wattenscheid, BO-Wattenscheid-Höntrop

Mitgliedschaft

Das **Freie Bildungswerk** ist Mitglied in nachfolgenden Organisationen:

- Der Paritätische LV NRW
- LAAW Landesarbeitsgemeinschaft für eine andere Weiterbildung NRW



**Freies
Bildungs
werk**

Oskar-Hoffmann-Str. 25 · 44789 Bochum
Infos: 0234-67661