

Datum	Kurstitel	Seite
26.10.14	Fortbildung Lebensberatung und Coaching (2. Jahr)	18
27.10.14	Kreativer Umgang mit Stress	72
28.10.14	relaxing for students	56
28.10.14	Yoga sanft	62
28.10.14	Entspannungstraining/Stressabbau für Erwachsene und Senioren	57
28.10.14	Yoga dynamisch	63
29.10.14	Reinkarnation und Karma im Gespräch	50
30.10.14	Raum zu Leben - über Generationen	37
30.10.14	Focusing	28
01.11.14	Aktivierung der heilenden Kraft Kundalini	52
03.11.14	Timeout statt Burnout - mit QIGONG	8
04.11.14	Entdeckungsreise zum Ich	27
06.11.14	Freiheit - Gleichheit - Brüderlichkeit	36
06.11.14	Focusing	28
09.11.14	Dialogisch prozessorientierte Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	25
10.11.14	Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team	10
13.11.14	Das Wurzel-Chakra	44
13.11.14	(Mit) Leichtigkeit leben	64
13.11.14	Raum zu Leben - über Generationen	37
15.11.14	Die Logik des Herzens	20
17.11.14	Immer dieses Theater!	11
18.11.14	Biografarbeit	29
19.11.14	Was macht die Seele, wenn sie gerade nicht auf der Erde ist?	48
20.11.14	Freiheit - Gleichheit - Brüderlichkeit	36
22.11.14	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	59
25.11.14	Biografarbeit	29
27.11.14	Raum zu Leben - über Generationen	37
30.11.14	Biodanza	58
02.12.14	Entdeckungsreise zum Ich	27
05.12.14	Themenwochenende Konzentrations- und Entspannungsübungen für Kinder	68
06.12.14	Begegnung mit dem inneren Kind	31
07.12.14	Dialogisch prozessorientierte Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	25
11.12.14	Das Kronen-Chakra	51
13.12.14	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	59
15.12.14	Praxisseminar Gewaltfreie Kommunikation - Gespräche in Balance	12
17.12.14	Was macht die Seele, wenn sie gerade nicht auf der Erde ist?	48

Freies Bildungswerk e.V. Bochum
Oskar-Hoffmann-Str. 25 · 44789 Bochum
Tel.: 0234-67661 · Fax: 0234-6406407
www.fbw-bochum.de · info@fbw-bochum.de



Freies
Bildungswerk



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

Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung

Trägerverein und Anschrift:

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

Geschäftsführung: Renate Magin, Bruno Martin
Redaktion: Jolanthe M. Herker

Persönlicher Kontakt/Beratung:

Das Freie Bildungswerk Bochum ist von Montag bis Donnerstag von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr sowie Freitag 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.

Sprachregelung:

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

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

Bankverbindung:

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



Datum	Kurstitel	Seite
28.06.14	Einführung in MBSR – Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit	24
29.06.14	Biodanza	58
03.07.14	Das Hals-Chakra	42
05.07.14	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	59
10.07.14	Das Kopf-Chakra	43
13.07.14	Dialogisch prozessorientierte Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	25
25.07.14	Plastischer Aufbau einer Skulptur aus Ton	70
01.08.14	Qualitätszirkel Anthroposophische Medizin – Ruhr-Ärztelkreis	53
03.08.14	Biodanza	58
10.08.14	Dialogisch prozessorientierte Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	25
14.08.14	Das Vital-Chakra	44
16.08.14	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	59
23.08.14	Bildhauerwerkstatt	70
25.08.14	Biodanza	60
26.08.14	Therapeutenkonferenz	53
27.08.14	Alles eine Frage der Haltung - swing and smile	61
28.08.14	Das Wurzel-Chakra	44
28.08.14	Geld alleine genügt nicht	35
29.08.14	Anthroposophie: Weltanschauung, Weg und Wissenschaft	45
30.08.14	Anthroposophie: Weltanschauung, Weg und Wissenschaft	45
30.08.14	Zurück zu den Wurzeln - Mond und Pluto im Horoskop	26
31.08.14	Werkstattgemeinschaft für meditative Forschung	46
31.08.14	Tanzen – im Kreis zur Mitte	3
01.09.14	Ernte, Früchte, Blätter – Herbstliche Poesie in Aquarell	71
02.09.14	Reitkunst und Führungskunst	62
02.09.14	Entdeckungsreise zum Ich	27
02.09.14	Yoga sanft	62
02.09.14	Focusing	28
02.09.14	Yoga dynamisch	63
03.09.14	Einflussfaktor Erdstrahlen	38
04.09.14	(Mit) Leichtigkeit leben	64
04.09.14	Biografiearbeit	29
07.09.14	Dialogisch prozessorientierte Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	25

Datum	Kurstitel	Seite
09.09.14	Focusing	28
11.09.14	Das Kopf-Chakra	43
13.09.14	Die Aura fühlen und sehen	46
14.09.14	Entschleunigung	30
15.09.14	Yoga für Anfänger	64
15.09.14	Schicksalserleben, im Spiegel von Farbgebärden geschaut	47
17.09.14	Was macht die Seele, wenn sie gerade nicht auf der Erde ist?	48
18.09.14	Wohnprojekte stellen sich vor	35
20.09.14	Thementag Kinderspiel	66
20.09.14	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	59
22.09.14	Praxisseminar Gewaltfreie Kommunikation in Konflikten	4
22.09.14	Reinkarnation und Karma im Gespräch	50
24.09.14	Elterncoaching	67
27.09.14	Die Kunst einer lebendigen Beziehung	30
28.09.14	Kraftplätze in Haus und Garten	39
28.09.14	Biodanza	58
30.09.14	Entdeckungsreise zum Ich	27
03.10.14	Unser Heimatplanet als ein kosmisches Bewusstsein	40
04.10.14	Die heiligen Plätze von Gaia im Ruhrgebiet	41
06.10.14	Bewegungspause - Mit Leichtigkeit lernen	6
12.10.14	Dialogisch prozessorientierte Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	25
18.10.14	Begegnung mit dem inneren Kind	31
19.10.14	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	59
20.10.14	Selbstbewusstsein stärken für Alltag und Beruf – Ein Training in Körpersprache	7
20.10.14	Yoga für Anfänger	64
20.10.14	Kreativer Umgang mit Stress	72
20.10.14	Die Kunst einer lebendigen Beziehung	30
21.10.14	Den Dämonen Nahrung geben	33
22.10.14	Was macht die Seele, wenn sie gerade nicht auf der Erde ist?	48
23.10.14	Das Kronen-Chakra	51
23.10.14	Freiheit - Gleichheit - Brüderlichkeit	36
24.10.14	Themenwochenende Konzentrations- und Entspannungsübungen für Kinder	68
24.10.14	Gemeinsam Gesundheit und Gewohnheiten gestalten	55
25.10.14	Workshop „Tanztheater“	65
26.10.14	Fortbildung Lebensberatung und Coaching	16

*Nicht weil die Dinge schwierig sind, wagen wir sie nicht,
weil wir sie nicht wagen, sind sie schwierig.*

Seneca

Herzlich willkommen allen Lesern dieses Programms

Wir haben es gewagt

... und unser Erscheinungsbild in der Öffentlichkeit verändert. Sollten Sie uns also nicht wiedererkannt haben, lag es daran. Inhaltlich wurden jedoch langbewährte Themen weitergeführt, auch wenn hier neue Themenschwerpunkte und Angebotserweiterungen zu finden sind.

So hoffen wir mit dem neu eingerichteten Bereich „Neue Wohnformen“ sowohl aktiv Hilfe zu vermitteln, als auch dazu anzuregen, neue Denkansätze in diesem wesentlichen Lebensbereich jenseits von Miet- oder Eigentumsverhältnissen zu wagen. Wir haben unser Angebot an Bildungsurlauben, auf die Sie als Arbeitnehmer Anspruch haben, erweitert. Auch sonst haben wir viele neue Angebote aufgenommen, die gleichermaßen Kopf, Herz und Hand ansprechen.

Wir würden uns freuen, wenn wir mit unserem Programm Anknüpfungspunkte an Ihre gegenwärtigen Fragen und Bedürfnisse gefunden haben und hoffen, Sie bald zu einer unserer Veranstaltungen begrüßen zu können.

Das Team des Freien Bildungswerks Bochum
Renate Magin, Bruno Martin, Jolanthe M. Herker

Inhaltsverzeichnis

Bildungsurlaube	3
Fortbildungen	16
Lebensgestaltung	24
Neue Wohnformen	35
Natur erleben · Geomantie	38
Anthroposophie · Spiritualität	42
Gesundheit · Medizin	53
Körper und Bewegung	58
Eltern und Kinder · Pädagogik	66
Kreativität · Bildende Kunst	70
Kursleiter · Kursangebote	73
Kursleiter · Vitae	74
Allgemeine Geschäftsbedingungen	79
Vorstand und Kooperationspartner	80
Anmeldeformular	81
Beitrittserklärung	83
Impressum	84

Tanzen – im Kreis zur Mitte

Kreistänze schaffen sowohl seelisch als auch körperlich eine Verbindung mit der Lebensenergie, bieten Halt und Struktur und geben Kraft für die vielschichtigen Anforderungen unserer Arbeitswelt. 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 Bildungsschecks. Unterkunft: Appartm. mit 2-Bettzimmern: EUR 210,00. Einzelzimmerzuschlag: EUR 40,00 (Selbstversorgung).

Leitung: Conny Foell

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

Gebühr in EUR: 265,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 14BU002

So 31.08.2014	— 16:30 bis 18:45 Uhr
Mo 01.09.2014 bis Do 04.09.2014	— 09:00 bis 18:45 Uhr
Fr 05.09.2014	— 09:00 bis 12:00 Uhr

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

13.04. - 17.07.2015

EINZELKURSE

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



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 und für die Vermittlung bei Konflikten anderer. Es hat sich sowohl in der betrieblichen wie auch in der pädagogischen und 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 weitergehenden 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.

Leitung: Eva Schlüter

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

Gebühr in EUR: 320,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 14BU003

Mo 22.09.2014

— **10:00 bis 16:00 Uhr**

Di 23.09.2014 bis Fr 26.09.2014

— **09:00 bis 16:00 Uhr**



**Familien- und
Krankenpflege
Bochum**



- ✓ **PFLEGE**
- ✓ **BETREUTES WOHNEN**
- ✓ **MENÜSERVICE**

Gründungsmitglied des

**Verbandes Sozialer
Arbeiter und Arbeiterinnen**

Wir sind seit über 45 Jahren gemeinnützig in der ambulanten Pflege tätig. Ergänzend zur Pflege bieten wir eine große Anzahl an Dienstleistungen für Sie an. Wir sind Vertragspartner aller Kranken- und Pflegekassen. Wir beraten Sie gerne kostenlos.

Unsere kostenlose Servicenummer:

Tel.: 0800 - 307 96 00

... eine Spur persönlicher!

BewegungsPause – Mit Leichtigkeit lernen

Ob in Schule, Beruf oder Weiterbildung, überall dort, wo es um die Vermittlung von Lerninhalten geht, kann Rhythmus und Bewegung das Lernen auf vielfältige Weise fördern.

Dabei ist es verblüffend, wie wenig Zeit und Raum nötig ist, um Ermüdungserscheinungen abzubauen, die Konzentration zu erhöhen und die Teilnehmer zu erfrischen und neu zu aktivieren. Die sich dadurch verändernde Gruppendynamik wirkt sich positiv auf die weitere Lernatmosphäre aus. Und nicht zuletzt bringt die BewegungsPause Abwechslung und Spaß ins Seminar oder den Stundenablauf.

Sie lernen, wie Sie Bewegungselemente in Ihr Training oder in Ihre Unterrichtsstunde einbauen können. Am Ende des Seminars gehen Sie mit einem gut gefüllten „Bewegungsrucksack“ nach Hause, in den Sie je nach Bedarf hineingreifen können. Zum Einsatz kommen rhythmische Übungen und Bodypercussion, Überkreuz-Übungen zur Förderung des Zusammenspiels der beiden Gehirnhälften, verschiedene Bewegungsspiele und entspannende Übungen.

Es gibt keine Voraussetzungen, nur Lust am Lernen und Bewegen. Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mitbringen. Erkundigen Sie sich nach der Möglichkeit eines Bildungsschecks.

Leitung: Elvira Menne

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

Gebühr in EUR: 290,00

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 14BU040

Mo 06.10.2014 bis Mi 08.10.2014 — 10:00 bis 16:00 Uhr

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

Selbstbewusstsein stärken für Alltag und Beruf – Ein Training in Körpersprache

Im Berufsleben zu stehen bedeutet, sich für die eigenen Interessen einzusetzen – mitunter auch, sich gegen andere Meinungen durchzusetzen. Das ist nicht immer leicht, kann sogar sehr unangenehm sein. Möglicherweise gibt es Meinungsverschiedenheiten, Behinderungen oder gar Reaktionen wie Neid, Eifersucht, Misstrauen bis zu Mobbing. In jedem Fall bedeutet es in solchen Fällen, dass Sie sich gegen Andere durchsetzen oder behaupten müssen, eventuell über längere Zeit.

Die eigene Körpersprache spielt eine entscheidende Rolle für unser Auftreten im Beruf und Alltag. Ich möchte Sie einladen, in meinem Angebot Körpersprache in Bewegung und Dialog kennenzulernen und sich dadurch ein stärkeres Auftreten zu erarbeiten.

Folgende Aspekte werden im Kurs erarbeitet:

- Körperhaltung, Körperbewusstsein und Körpersprache
- Atemtechnik und Stimme
- Körpermitte: Zentrierung und Balance
- Thema Status, Übungen dazu
- Situations- und Rollenspiele
- Ganzheitlicher Ansatz
- Wertschätzende Atmosphäre

Ziele:

Mit diesem Training werden Sie Ihr Auftreten bewusster einsetzen können. Das soll Ihnen auch in schwierigen Situationen helfen, sich zu zentrieren und dem Alltag wieder mit Selbstvertrauen zu begegnen.

Bitte mitbringen: bequeme Freizeit-Kleidung und Gymnastikschuhe bzw. Stoppersocken, sowie eine Decke bzw. Handtuch. Erkundigen Sie sich nach der Möglichkeit eines Bildungsschecks.

Leitung: Martina Mann

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

Gebühr in EUR: 320,00

Dauer: 34 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 14BU050

Mo 20.10.2014 bis Do 23.10.2014 — 09:30 bis 16:00 Uhr
Fr 24.10.2014 — 09:30 bis 14:30 Uhr

Timeout statt Burnout – mit QIGONG

Entschleunigende Rituale für einen gesunden und effektiven Berufsalltag

Die meisten Arbeitnehmer sind im Berufs-Alltag stark gefordert, klagen über Fremdbestimmung, fast jeder erlebt Erfolgs- und Leistungsdruck. Im Berufsleben wird der Takt vorgegeben, nach dem sich alle richten müssen, die Arbeitnehmer leben somit nicht nach ihrem inneren Rhythmus.

SELBSTFÜRSORGE ist ein Ausdruck dafür, dass wir mit uns selbst eine tiefe Freundschaft schließen. Nur dem, was uns wesentlich und wert ist, lassen wir Fürsorge zukommen. Manche von uns sind gewohnt, die fürsorglichen Anteile eher nach außen zu leben, für viele ist es Zeit, die Aufmerksamkeit zurück auf das eigene Selbst zu richten. Bewusste Eigenzeit für körperliche, seelische, geistige Entspannung und Besinnung nehmen sich die Wenigsten. Auf diese Weise entleert sich schnell die Qi-Lebenskraftquelle und die Leistungsfähigkeit, Lebensfreude, Kreativität nimmt ab.

Inhalte und Ziele:

- eine Woche der SELBSTFÜRSORGE, der tiefen, ganzheitlichen Entspannung, Ruhe und des sich Neu-Fühlens
- Wo und wie stehe ich?
- Wo möchte ich hin?
- Wo sind meine aufbauenden, selbstregulierenden, selbstfürsorgenden Zeiten?
- sich Auszeiten/entschleunigende Rituale gönnen und genießen
- Einführung in das QIGONG YANGSHENG Lehrsystem von Prof. Jiao Guorui
- Konzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin: Yin- und Yang-Lehre, 5 Wandlungsphasen
- Zugang zu Körper und Körpersignalen
- Wahrnehmen von Gefühlen und Bedürfnissen
- die eigenen körperlichen, seelischen und geistigen Grenzen spürend erkunden
- vorbeugendes, regeneratives Qigong (sanfte, fließende, kombinierte Bewegungs-, Atem-, Konzentrations- und Vorstellungsübungen) im Stehen, im Sitzen und im Liegen
- Entspannungsmethoden als tägliche Praxis vor der Arbeit, während der Arbeit ritualisiert leicht einzusetzen, um das eigene, individuelle Fürsorgerepertoire zu erweitern und zu stabilisieren

Methoden:

- theoretischer Input
- praxisorientierte QIGONG-Übungen
- Kleingruppenarbeit
- Plenum
- Sharing

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, aus tieferen QI-LEBENSKRAFT-QUELLEN zu schöpfen. Daraus kann neue Kreativität für die Zukunft und für die Gestaltung des Berufs-Alltags entstehen.

Erkundigen Sie sich nach der Möglichkeit eines Bildungsschecks. Ein Teil der Kursgebühren kann auch von Krankenkassen übernommen werden.

Leitung: Christina Gott-Jabby

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

Gebühr in EUR: A+B: je 320,00

Dauer: A+B: je 34 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 14BU060

A: Mo 03.11.2014 bis Do 06.11.2014 — 09:30 bis 16:00 Uhr
Fr 07.11.2014 — 09:30 bis 14:30 Uhr
B: Mo 09.02.2015 bis Do 12.02.2015 — 09:30 bis 16:00 Uhr
Fr 13.02.2015 — 09:30 bis 14:30 Uhr



Bewegung für die Seele

**Praxis für
Eurythmie-Therapie**

Elvira Menne (M.A.)

Alte Bahnhofstraße 22
Tel.: 0234 / 3259494
Termine nach Vereinbarung

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. 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 als Bildungsurlaub genommen werden. Sie kann mit Bildungsscheck zu 50 % finanziert werden.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 280,00

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 14FB005

Mo 10.11.2014 bis Do 13.11.2014 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Fr 14.11.2014 — 09:30 bis 14:30 Uhr

Immer dieses Theater!

Theaterpädagogische Fortbildung mit dem Schwerpunkt „Wie wirke ich auf andere im Arbeitsalltag?“

Wie wirken sich meine Wahrnehmungen aus?

Wieso läuft es manchmal einfach besser? Theater ist eine gute Möglichkeit, die eigenen Wahrnehmungen auszuprobieren und die dadurch entstehende „Außen“-Wirkung gespiegelt zu bekommen. Alle Aussagen und Gefühle, die in zwischenmenschlichen Interaktionen und Aktionen vorzufinden sind, können vermittelt werden und werden zum Material. Theaterspielen bringt uns auf lustvolle Weise in die Auseinandersetzung mit uns und unserem Gegenüber. Der Spiel-Übungsraum Theater lässt Platz dafür, Wiederholungen und Neues auszuprobieren. Theater ist eine gute und effektive Möglichkeit, Organisations- und Beratungsthemen sowie Sozialverhalten einmal anders anzugehen und/oder Themen kunstvoll aufzubereiten.

Kommen Sie zu uns und spielen Sie Ihre Wirkung aus! Wir nutzen die Möglichkeit, alle realen und irrealen Inspirationen, die wir aus uns und dem Spiel mit den anderen schöpfen, in Bilder, Szenen und/oder in ein Theaterstück zu verwandeln. Wir vermitteln Ihnen Ideen und Anregungen, die Ihren Arbeitsalltag erfrischen und Ihre Methoden bereichern. Am Ende präsentieren wir eine Ergebnisform, die aus Ihren Ideen entsteht; alles ist möglich, nichts muss.

Die Methoden des Theaters sind Anstoß und Ergebnis zugleich:

- Körper- und Raumwahrnehmung
- Rollenarbeit, Stimmgestaltung, Improvisation
- Präsentation von Ergebnissen

In diesem Bildungsurlaub werden neben Spiel, Spaß und der Freude am Theaterspielen vor allem Körperarbeit und Improvisationsspiele eine wichtige Rolle spielen. Wichtig an der gemeinsamen Arbeit sind die Gedanken, Ansichten und Ideen. Auf diese Weise werden die Teilnehmenden den Theaterprozess selbst mitgestalten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, wärmende Socken, einen Gegenstand, der Ihnen etwas bedeutet und/oder etwas aus Ihrem Arbeitsbereich. Erkundigen Sie sich nach der Möglichkeit eines Bildungsschecks.

Leitung: Anja Bechtel und Irene Schlump

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

Gebühr in EUR: 298,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 14BU070

Mo 17.11.2014 bis Do 20.11.2014 — 10:00 bis 16:30 Uhr
Fr 21.11.2014 — 10:00 bis 16:00 Uhr

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.

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

Das Seminar verbindet als ganzheitliches Seminar Übungen für Leib, Seele und Geist. Erkundigen Sie sich nach der Möglichkeit eines Bildungsschecks.

Leitung: Eva Schlüter

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

Gebühr in EUR: A: 180,00 / B: 290,00

Dauer: A: 21 Kursstunden, 3 Tage / B: 34 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 14BU080

A: Mo 15.12.2014	—	10:00 bis 16:00 Uhr
Di 16.12.2014 bis Mi 17.12.2014	—	09:30 bis 16:00 Uhr
B: Mo 19.01.2015	—	10:00 bis 16:00 Uhr
Di 20.01.2015 bis Do 22.01.2015	—	09:30 bis 16:00 Uhr
Fr 23.01.2015	—	09:30 bis 14:30 Uhr



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 • Handwerkservice • 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</p> <p>Öffnungszeiten Montag bis Freitag 10:00 - 18:30 Uhr Samstag 10:00 - 14:00 Uhr und nach Vereinbarung</p>
---	---	---

Einführung in systemisches Denken und Handeln

Entwicklung von systemischen Haltungen zur Bildung einer professionellen Identität in beratenden und sozialpädagogischen Handlungsfeldern

Die Arbeit in pädagogischen Aufgabenbereichen besteht aus zahlreichen Herausforderungen. Dazu gehören Teamfähigkeit, Kooperation, Flexibilität, individuelle Begleitung, Kreativität, Improvisation, Prozessfähigkeit, Arbeit mit Widerständen u.v.m. Immer wieder kommen wir dabei in Berührung mit eigenen Mustern, Gewohnheiten und Konflikten, die innerhalb der Biografie unbewusst als Lösung entwickelt wurden, sich im beruflichen Kontext jedoch selten als konstruktiv und zielförderlich erweisen.

Systemisches Grundlagenwissen und die Übertragung in den Berufsalltag können einen achtsamen Umgang miteinander und mit sich selbst sowie mit den beruflichen Herausforderungen, Ansprüchen und Erwartungen erleichtern. Dadurch können wir zu einem präsenten und authentischen Auftreten sowie einem klaren und kreativen Gestalten und Intervenieren gelangen.

Inhalte:

- Systemische Haltungen in sozial-pädagogischen Kontexten und ihre Auswirkungen
- Achtsamkeits-, Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsschulung
- Konstruktiver Umgang mit Ansprüchen, Mustern und Widerständen

Erkundigen Sie sich nach der Möglichkeit eines Bildungsschecks.

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: 210,00

Dauer: 21 Kursstunden

Kursnummer: 15BU010

Mo 23.02.2015 bis Mi 25.02.2015 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Zukunft in uns!

www.hiberniaschule.de

- **Gesamtschule eigener Art**

Seit über 60 Jahren ist die Hiberniaschule die bewährte und aktuelle Alternative ab der ersten Klasse oder als weiterführende Schule ab der fünften. Die Pädagogik Rudolf Steiners ist wie in den Waldorfschulen Garant für einen Unterricht, der die ganzheitliche Entwicklung des Kindes in den Mittelpunkt stellt.

- **allgemeine, künstlerische und berufliche Bildung im Zusammenklang**

Heute wichtiger denn je, bietet die Schule nicht nur allgemeinbildenden und künstlerischen Unterricht in ausgewogenem Zusammenspiel, sondern sie führt jeden Schüler und jede Schülerin durch eine beruflich-praktische Ausbildung, die zum Ende der 12. Klasse einen qualifizierten beruflichen Abschluss und den mittleren Bildungsabschluss ermöglicht.

- **Weiterbildungskolleg im Zweiten Bildungsweg**

Absolventen der Hiberniaschule und geeignete Interessenten werden nach 4 bzw. 6 Semestern zur Allgemeinen Hochschulreife oder Fachhochschulreife geführt.

Für weiterführende Informationen:

www.hiberniaschule.de oder rufen Sie uns an: 02325-919-0

Staatlich genehmigte Gesamtschule und
Kolleg eigener Art
nach der Pädagogik Rudolf Steiners.
Holsterhauser Straße 70 · 44652 Herne
www.hiberniaschule.de

hibernia schule®

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 weitaus meisten Themen gut und erfolgreich bearbeitet werden, die sich in der Beratungspraxis, im Coaching zeigen.

IV. Ein monatliches Coaching durch den Seminarleiter (in Form von Kleingruppen-Coaching mit individueller Terminvereinbarung, bei Bedarf auch zusätzlich als Einzelcoaching) ist ein weiterer Bestandteil der Fortbildung. Dieses unterstützt die Integration der an den Seminartagen aufgenommenen Inhalte und Methoden und gibt differenzierte Anregungen für die individuelle Weiterarbeit jedes Teilnehmers.

Kleingruppenarbeit: monatlich (individuelle Terminvereinbarung). Weitere Informationen bei Bruno Martin (Tel. 0234-3848340). Ein kostenloses ausführliches Beratungsgespräch ist möglich. Erkundigen Sie sich nach der Möglichkeit eines Bildungschecks. Am Ende der Fortbildung kann ein Zertifikat erworben werden.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 9 Monate je 120,00 / Gesamtzahlung 980,00

Dauer: 72 Kursstunden, 9 Treffen (Seminargruppe) + 36

Kursstunden, 9 Treffen (Kleingruppen-Coaching)

Kursnummer: 14FB060

A: So 26.10.2014 — 10:00 bis 17:00 Uhr

B: So 16.11.2014 — 10:00 bis 17:00 Uhr

C: So 14.12.2014 — 10:00 bis 17:00 Uhr

D: So 18.01.2015 — 10:00 bis 17:00 Uhr

E: So 22.02.2015 — 10:00 bis 17:00 Uhr

F: So 22.03.2015 — 10:00 bis 17:00 Uhr

G: So 19.04.2015 — 10:00 bis 17:00 Uhr

H: So 17.05.2015 — 10:00 bis 17:00 Uhr

I: So 21.06.2015 — 10:00 bis 17:00 Uhr

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



Fortbildung Lebensberatung und Coaching (2. Jahr)

Erweiterungs- und Vertiefungsjahr

Andere Menschen in ihren Lebensfragen in hilfreicher Weise zu begleiten und zu beraten ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Dieses 2. Jahr der Fortbildung in der Kunst der Lebensberatung und des Coachings richtet sich an Menschen, die das erste Jahr absolviert haben oder vergleichbare Erfahrungen und Fähigkeiten mitbringen.

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. Neben der vertiefenden Arbeit mit den im ersten Jahr erarbeiteten Methoden (insbesondere Focusing und Voice Dialogue) werden behandelt:

- Arbeit mit Glaubenssätzen
- imaginative Methoden (katathymes Bilderleben)
- Zukunftsszenarien und Zielverwirklichung

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 weitaus meisten Themen gut und erfolgreich bearbeitet werden, die sich in der Beratungspraxis, im Coaching zeigen.

IV. Ein monatliches Coaching durch den Seminarleiter (in Form von Kleingruppen-Coaching mit individueller Terminvereinbarung, bei Bedarf auch zusätzlich als Einzelcoaching) ist ein weiterer Bestandteil der Fortbildung. Dieses unterstützt die Integration der an den Seminartagen aufgenommenen Inhalte und Methoden und gibt differenzierte Anregungen für die individuelle Weiterarbeit jedes Teilnehmers.

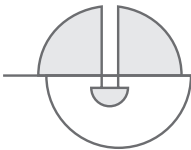
Kleingruppenarbeit: monatlich (individuelle Terminvereinbarung). Weitere Informationen bei Bruno Martin (Tel. 0234-3848340). Ein kostenloses ausführliches Beratungsgespräch ist möglich. Erkundigen Sie sich nach der Möglichkeit eines Bildungsschecks. Am Ende der Fortbildung kann ein Zertifikat erworben werden.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 9 Monate je 120,00 / Gesamtzahlung 980,00
Dauer: 72 Kursstunden, 9 Treffen (Seminargruppe) + 36
Kursstunden, 9 Treffen (Kleingruppen-Coaching)
Kursnummer: 14FB070

- A: So 26.10.2014 — 10:00 bis 17:00 Uhr
- B: So 16.11.2014 — 10:00 bis 17:00 Uhr
- C: So 14.12.2014 — 10:00 bis 17:00 Uhr
- D: So 18.01.2015 — 10:00 bis 17:00 Uhr
- E: So 22.02.2015 — 10:00 bis 17:00 Uhr
- F: So 22.03.2015 — 10:00 bis 17:00 Uhr
- G: So 19.04.2015 — 10:00 bis 17:00 Uhr
- H: So 17.05.2015 — 10:00 bis 17:00 Uhr
- I: So 21.06.2015 — 10:00 bis 17:00 Uhr



schmuck der klaren linie

Brigitte Dombrowski



ÖFFNUNGSZEITEN: Di. – Fr. 10 – 13 Uhr · 15 – 18 Uhr

Wasserstr. 112 · 44803 Bochum **Tel.: 02 34-38 07 85**

brief@brigitte-dombrowski.de · www.schmuck-bochum.de

Die Logik des Herzens

Methodische Schritte zur Entwicklung von Achtsamkeit, Authentizität und Geistesgegenwart zur Förderung einer professionellen Identität in pädagogischen und beratenden Kontexten

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

Die einzelnen methodischen Schritte der Herzenslogik schulen Achtsamkeit, Authentizität und Empathie, die zur Entwicklung einer professionellen Identität in pädagogischen und beratenden Kontexten erforderlich sind.

Herzenslogik dient dem Erkennen und der Wandlung von Urteilen und Erwartungen, von autonom agierenden Denk- und Gefühlsdynamiken und deren Auswirkungen sowie der Anhaftung an Sympathien und Antipathien. Unbewusste alte Lösungen, automatisierte Denk- und Handlungsmuster können dabei erkannt, reflektiert und überwunden werden. In der Folge können ein kraftvolles, präsent und authentisches Auftreten sowie ein klares, empathisches und kreatives Intervenieren gelingen. Auch zeigt sich als Ergebnis dieser Überprozesse ein Zuwachs an Kongruenz und Stärke, an Ruhe und Gelassenheit.

Bitte mitbringen: Etwas für das gemeinsame Pausenbuffet

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: 45,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 14FB080

Sa 15.11.2014 — 14:00 bis 18:00 Uhr



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



**Widar
Schule**

Die Waldorfschule in Ihrer Nähe

Sehen, erleben, verstehen.

Alle Jahrgangsstufen von der **1. Klasse bis zum Abitur** (G9),
Angebot **aller staatlichen Abschlüsse**, ganzheitliches
Konzept für **Kopf, Herz und Hand. Zwei Fremdsprachen**
von Beginn an und **über 30 Fächer** von Biologie bis Tanz,
von Holzwerken bis Informatik. **Nachmittagsbetreuung**
mit AGs für die 1. bis 6. Klasse || facebook.de/widarschule



Widar Schule • Höntroper Straße 95 • 44869 Bochum

© 0 23 27 · 97 61~0 • Infos & Termine: widarschule.de

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 Teilnehmer erwerben die Befähigung, die Tänze inhaltlich und methodisch weiterzugeben.

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 des Tanzleiters
- Tanzdidaktik und Tanznotation, Reflexion von Einsatzmöglichkeiten

F: Abschlussprüfung

- Erwerb des Zertifikats **Lehrkraft für Kreistanz**

Es ist möglich, zunächst nur das Modul A zu buchen und sich anschließend erst zu entscheiden, ob man die gesamte Fortbildung belegen möchte. Umgekehrt kann auch die Kursleiterin nach dem Entscheidungswochenende feststellen, dass die Voraussetzungen für den weiteren Besuch der Fortbildung nicht gegeben sind. Begrenzte Teilnehmerzahl. Erkundigen Sie sich nach der Möglichkeit eines Bildungsschecks.

Leitung: Conny Foell

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

Gebühr in EUR: A-F: 980,00 / nur A: 180,00

Dauer: 87 Kursstunden, 6 Wochenenden

Kursnummer: 15FB010

A: Fr 27.02.2015 — 17:00 bis 19:30 Uhr

Sa 28.02.2015 — 10:00 bis 16:00 Uhr

So 01.03.2015 — 09:30 bis 14:00 Uhr

B: Fr 24.04.2015 — 17:00 bis 19:30 Uhr

Sa 25.04.2015 — 10:00 bis 16:00 Uhr

So 26.04.2015 — 09:30 bis 14:00 Uhr

C: Fr 19.06.2015 — 17:00 bis 19:30 Uhr

Sa 20.06.2015 — 10:00 bis 16:00 Uhr

So 21.06.2015 — 09:30 bis 14:00 Uhr

D: Fr 28.08.2015 — 17:00 bis 19:30 Uhr

Sa 29.08.2015 — 10:00 bis 16:00 Uhr

So 30.08.2015 — 09:30 bis 14:00 Uhr

E: Fr 30.10.2015 — 17:00 bis 19:30 Uhr

Sa 31.10.2015 — 10:00 bis 16:00 Uhr

So 01.11.2015 — 09:30 bis 14:00 Uhr

F: Sa 28.11.2015 — 10:00 bis 16:00 Uhr

So 29.11.2015 — 09:30 bis 14:00 Uhr

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, präzise freundlich-wohlwollende Aufmerksamkeit zu schenken, um so diese Ereignisse in einem weiten Bewusstsein 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

Gebühr in EUR: 80,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 140126

Sa 28.06.2014 — 10:00 bis 16:15 Uhr



Dialogisch prozessorientierte Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode

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 oftmals 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.

Wenn Sie eine eigene Aufstellung für Ihre persönlichen Anliegen machen möchten, nehmen Sie bitte vor dem Seminar Kontakt mit der Kursleiterin auf. Bitte mitbringen: Etwas für das gemeinsame Pausenbuffet.

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: 90,00 eigene Aufstellung / 15,00 als Stellvertreter

Dauer: 5 Kursstunden/Treffen

Kursnummer: 140105

G: So 13.07.2014 — 10:30 bis 18:30 Uhr

H: So 10.08.2014 — 14:00 bis 18:30 Uhr

I: So 07.09.2014 — 14:00 bis 18:30 Uhr

J: So 12.10.2014 — 14:00 bis 18:30 Uhr

K: So 09.11.2014 — 14:00 bis 18:30 Uhr

L: So 07.12.2014 — 14:00 bis 18:30 Uhr

Zurück zu den Wurzeln – Mond und Pluto im Horoskop

Pluto und Mond sind in den Wasserzeichen Skorpion und Krebs zuhause. Sie bringen uns in Kontakt mit Gefühlen und Emotionen. Sie lassen sich als ein Teil unserer emotionalen Intelligenz beschreiben. Der Mond im Horoskop zeigt, wie wir fühlen und was wir brauchen, um uns wohl zu fühlen. Pluto führt uns direkt in die Unterwelt, er konfrontiert uns mit Schattenseiten und gibt Hinweise auf die Geschichte unserer Ahnen. Wenn wir Kontakt zum Wasser in uns aufnehmen, lernen wir, nach innen zu schauen und unseren Gefühlen zu vertrauen. Wir können aber auch die Erfahrung machen, dass Bauchgefühl und Verstand gegeneinander agieren. Dann ist es notwendig, noch einmal genau hinzuschauen, damit Merkur, der Intellektuelle und die Wasserplaneten konstruktiv zusammenarbeiten.

An diesem Tagesseminar dreht sich alles um die beiden Planeten Mond und Pluto. Nach einer Einführung in die Deutungsansätze der psychologischen Astrologie untersuchen wir Mond in Zeichen, Häusern und in Aspekten zu anderen Planeten. Dazu arbeiten wir mit den Horoskopen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer und ausgesuchten Fallbeispielen. Wir vertiefen die Deutung Plutos als Generationsplanet und befragen die Horoskope noch einmal im Hinblick auf das psychische Erbe der Generationen vor uns.

Ziel des Seminars ist es, die „Gefühlsplaneten“ im Horoskop professionell zu deuten, psychologische Konzepte in die astrologische Arbeit zu integrieren und mit „schwierigen“ Gefühlen in und außerhalb einer astrologischen Beratung umzugehen.

Leitung: Monika Heer

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

Gebühr in EUR: 70,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 142010

Sa 30.08.2014 — 11:00 bis 17:00 Uhr

Entdeckungsreise zum Ich

Überraschungen des Alltags meistern, das Frühwarnsystem betätigen, Sogzustände aushalten, mit Rhythmen leben: für all das brauchen wir einen munteren „inneren Beobachter“. Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen sowie Meditationen tragen dazu bei, dass unser Ich gut aufgestellt ist und passend antwortet. Wir werden uns über verschiedene Übungen austauschen – herzliche Einladung!

Leitung: Achim Weiser

Ort: Psychotherapeutische Praxis Achim Weiser, Körnerstrasse 25, 58452 Witten

Gebühr in EUR: A-D: je 15,00

Dauer: A-D: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 142020

A: Di 02.09.2014 — 18:00 bis 19:30 Uhr

B: Di 30.09.2014 — 18:00 bis 19:30 Uhr

C: Di 04.11.2014 — 18:00 bis 19:30 Uhr

D: Di 02.12.2014 — 18:00 bis 19:30 Uhr



FRÜHSTÜCK & LUNCH - gesunde & vegane Speisen

CAFÉ - Kaffee, Tee & frischer Kuchen

SHOPPING - Neuware, Vintage & Secondhandmode
Wohnaccessoires & Handgemachtes

MONTAG, DIENSTAG

DONNERSTAG & FREITAG: Für frühe Vögel ab 10.00 Uhr
Feierabendshopping bis 18.30 Uhr

MITTWOCH: 10.00-16.00 Uhr

SAMSTAG & SONNTAG: mit Reservierung

WWW.KLEIDERSCHRANK-BOCHUM.DE

Hunscheidtstr. 74, 44789 Bochum

Telefon: 0234-70956330 · Mail: kleiderschrank-bochum@gmx.de

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 erlernt hat, kann man sich damit selbst innerhalb kurzer Zeit gut zentrieren, aus Stress befreien, seine Gefühle klären und neue Orientierung in Lebens- bzw. Entscheidungsfragen gewinnen.

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 erfahren können.

A+C: Einführungsvortrag mit Gespräch

B+D: Kurs

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: A+C: je 10,00; B+D: je 60,00-90,00

(Selbsteinschätzung)

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

Kursnummer: 142030

A: Di 02.09.2014	—	20:00 bis 21:15 Uhr
B: Di 09.09.2014 bis Di 30.09.2014	—	19:00 bis 21:15 Uhr
C: Do 30.10.2014	—	20:00 bis 21:15 Uhr
D: Do 06.11.2014	—	19:00 bis 21:15 Uhr
Do 20.11.2014	—	19:00 bis 21:15 Uhr
Do 27.11.2014	—	19:00 bis 21:15 Uhr
Do 04.12.2014	—	19:00 bis 21:15 Uhr

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+C: Kurs

B: Einführungsvortrag mit Gespräch

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: B: 10,00; A+C: je 60,00-90,00

(Selbsteinschätzung)

Dauer: B: 1 Kursstunde; A+C: je 12 Kursstunden, 4 Treffen

Kursnummer: 142040

A: Do 04.09.2014	—	19:00 bis 21:15 Uhr
Do 18.09.2014	—	19:00 bis 21:15 Uhr
Do 25.09.2014	—	19:00 bis 21:15 Uhr
Do 02.10.2014	—	19:00 bis 21:15 Uhr
B: Di 18.11.2014	—	20:00 bis 21:15 Uhr
C: Di 25.11.2014 bis Di 16.12.2014	—	19:00 bis 21:15 Uhr

HERDECKER BÜCHERSTUBE

Am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

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

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



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

Samstag: 10:00-14:00 Uhr

www.anthro-buch.de

Entschleunigung

Vom freiwilligen Langsamer-Werden

Sie suchen Raum und Chance für ein Eintauchen in Lebendigkeit und Lebensfreude? Sie wollen diese dann auch auskosten und sich in ein langsames, entspanntes Sein voller Farbe, Form und guter Stimmung hineinbegeben? Viele Menschen erleben sich in der Flut immer rascher ablaufender Prozesse in einem Mühlstrom gefangen und hetzen nur noch von einem Termin zum anderen. Unser Kurs vermittelt, vor allem über kreatives Tun, neue Räume für Wohlbe-finden und genussvolles Dasein.

Leitung: Jutta Rosenboom

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

Gebühr in EUR: 21,00 + 12,00 für Material und Verpflegung

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 142050

So 14.09.2014 — 15:00 bis 20:00 Uhr

Die Kunst einer lebendigen Beziehung

Lebst du in einer Beziehung? Wie lebendig fühlst du dich darin? Kannst du ganz du selbst sein mit allen Facetten deines Seins, oder hast du das Gefühl, dass du dich anpasst? Fühlst du dich geborgen, getragen und gleichzeitig frei, oder wünschst du dir mehr Geborgenheit bzw. fühlst du dich etwas eingeeengt und hättest gerne mehr Freiheit? Ist jeder Moment mit deinem Partner ein Fest für dich, oder bist du es müde, dass sich immer wieder die gleichen Situationen wiederholen? Erfährst du reichlich Zärtlichkeit und Nähe, oder wünschst du dir gerne mehr davon? Diese und andere Fragen werden wir erforschen und üben, wie wir das volle Leben in unserer Beziehung genießen können. Bringe bitte deinen Partner und Entdeckungsfreude mit.

Wir arbeiten mit einer Vielzahl von Arbeitsformen: einfühlende Gesprächsarbeit in Paaren, Frauen- und Männerrunden und anderen Konstellationen, Bewegungsübungen, nonverbale Kommunikationsübungen, die Kraft der Stille und des Lauschens, „Haus“-aufgaben, die in dem Zeitraum zwischen den Treffen zuhause geübt werden.

A: Einführungsseminar

B: Kurs

Leitung: Mari Sawada, Thomas Pedroli

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

Gebühr in EUR: A: 90,00-140,00 pro Paar (Selbsteinschätzung);
 B: 360,00-500,00 pro Paar (Selbsteinschätzung)
 Dauer: A: 6 Kursstunden; B: 20 Kursstunden, 5 Treffen
 Kursnummer: 142060

A: Sa 27.09.2014 — 13:00 bis 18:00 Uhr
B: Mo 20.10.2014 bis Mo 17.11.2014 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Begegnung mit dem inneren Kind

Seminarreihe

In jeglicher Art von Beziehung, egal ob beruflich oder privat, werden wir innerhalb von Krisen oder Konflikten oftmals von inneren Dynamiken gesteuert, die ursprünglich in der Kindheit entwickelt wurden. Diese alten unbewusst wirksamen Lösungen agieren im Erwachsenenalter autonom und führen häufig in eine Art Sackgasse und zu Wiederholungen. Das Erkennen, Annehmen und Integrieren der Persönlichkeitsanteile des inneren Kindes, das Wahrnehmen seiner Bedürfnisse und Wunden stärkt die Lebenskräfte, fördert Kreativität und Lebensfreude und ermöglicht Autonomie. Hier ergreift der Erwachsene die Aufgabe der Nachbeelterung seines inneren Kindes, stillt sein Bedürfnis danach, gesehen und wahrgenommen zu werden, nach Kontakt, Geborgenheit und Schutz. Wir arbeiten methodisch u.a. mit kreativen Beratungsmethoden, Aufstellungen, Herzenslogik, Meditationen etc.

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: A+B: insgesamt 135,00 (ermäßigt 115,00);
 Einzeltermine: 75,00 (ermäßigt 65,00); individuelle Absprachen
 möglich

Dauer: A+B: je 7 Kursstunden

Kursnummer: 142070

A: Sa 18.10.2014 — 11:00 bis 17:00 Uhr
B: Sa 06.12.2014 — 11:00 bis 17:00 Uhr



NATURKOST ARTMANN

Seit 1991 täglich frisch.



Dr. Hauschka
Kosmetik

demeter

Entdecke lecker Essen.

aufmerksam, liebevoll und heiter...

Birkhuhnweg 5a | 44892 Bochum | Telefon 0234 28 67 62
info@naturkost-artmann.de | www.naturkost-artmann.de
Mo. bis Fr. 8.00 - 20.00 Uhr | Sa. 8.00 - 18.00 Uhr

Den Dämonen Nahrung geben

„Dämonen“ sind nach Tsültrim Allione etwa das, was C.G. Jung unseren „Schatten“ nennt: die ungeliebten, z.T. verdrängten Anteile in uns, sogenannte negative Gefühle wie Hass, Unzufriedenheit und Ängste, Süchte, aber auch Krankheiten und innere Anteile wie Kritiker-, Antreiber- und Perfektionisten-Stimmen. Durch Leugnen oder Bekämpfen dieser inneren Kräfte gelangt man nicht weiter. Stattdessen gilt es, diese „Dämonen“ gründlich zu erkunden und auf ihre tieferen Bedürfnisse einzugehen. Die Erfahrung zeigt, dass es dadurch immer wieder zu tiefgreifenden Verwandlungsprozessen kommt. Methodisch geschieht dies in fünf Schritten: Über Erkundung und Visualisierung (1) bereitet man die Identifikation vor, mit welcher man herausfindet, was der „Dämon“ braucht (2), dann folgt die Vorstellung der Fütterung des „Dämons“ (3). Beim dritten Schritt oder danach taucht oft ein hilfreiches Wesen auf, zu dem man Kontakt aufnehmen kann (4). Zum Abschluss vertieft eine Meditation in Stille den neuen, verwandelten Zustand (5).

An den vier Seminarabenden wird dieses Vorgehen im Einzelnen erläutert und an den Beispielen exemplarisch durchgeführt, welche die Teilnehmer einbringen wollen.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 60,00-90,00 nach Selbsteinschätzung

Dauer: 12 Kursstunden, 4 Treffen

Kursnummer: 142080

Di 21.10.2014 bis Di 11.11.2014 — 19:00 bis 21:15 Uhr

TEE-STATION

am Schauspielhaus im „Viertel vor Ehrenfeld“

Über 80 verschiedene lose Tees.

Großes Kräuterteesortiment wie z.B. Yoga Tee, Chakrentee, Männeraktivtee, Frauenpowertee, Entspannungstee, Zitronengras, Nana Minze...

Gemütlich an unserer „Tee-Bar“ Tee und Kaffee genießen.

Oskar-Hoffmann-Straße 19
44789 Bochum · Tel.: 0157-74166499

www.tee-station.de



Dienstag-Freitag: 12-18 Uhr

Samstag 11-16 Uhr

Tee, Tee-Accessoires, Feinkost, Süßwaren und andere schöne Dinge



Mein Girokonto mag grünen Strom

Gut zu wissen, dass mein Geld ausschließlich in sozial und ökologisch arbeitende Unternehmen investiert wird – von der Kita bis zum Solarpark. www.gls.de

40 Jahre GLS Bank

GLS Bank
das macht Sinn

Geld alleine genügt nicht

... ist aber ein Schlüssel zur Verwirklichung der Vorstellungen und Wünsche hin zum eigenen Wohnprojekt. Individuelle Bauprojekte und meist heterogene Gründergemeinschaften mit unterschiedlichen Voraussetzungen stellen für die finanzierende Bank eine besondere Herausforderung dar.

An diesem Abend werden die für die finanzierende Bank notwendigen und maßgeblichen Schritte zur Realisierung eines Projekts in Bezug zum Planungsstand, der Referenzwerte wie Flächen- und Kostenermittlung in Übereinstimmung mit den individuellen Möglichkeiten der beteiligten Menschen des zu planenden Projekts besprochen.

Leitung: Benedikt Altrogge

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

Gebühr in EUR: 12,00

Dauer: 2 Kursstunden

Kursnummer: 142090

Do 28.08.2014 — 19:00 bis 20:30 Uhr

Wohnprojekte stellen sich vor

Im Rahmen des neuen Themenschwerpunkts **Neue Wohnformen** werden an diesem Abend drei verschiedene Wohnprojekte vorgestellt. Peter Kaufung erzählt von der Gründung und 17 Jahren Bestehen des Wohnprojekts „An der Maarbrücke 28“. Außerdem wird aus der Gründungssituation des Wohnprojekts „An der Holtbrügge“ und vom Wohnen in den „Claudius-Höfen“ berichtet.

Leitung: Christoph Jaenicke

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 142100

Do 18.09.2014 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Freiheit - Gleichheit - Brüderlichkeit

Wie diese Ideale die Entwicklung von Wohnprojekten fördern

Das Interesse an einem Leben in anderen Wohnformen ist in unserer Gesellschaft sehr groß. Senioren träumen davon, mit Gleichgesinnten alt zu werden, Familien mit Kindern suchen im gemeinschaftlichen Projekt bezahlbare Lebensräume, andere sehnen sich nach neuen Familienformen in einem generationenübergreifenden Wohnprojekt. Trotz des großen Interesses werden in unserer Region im Gegensatz zu anderen Regionen Deutschlands nur sehr wenige Wohnprojekte umgesetzt. Die Initiatoren verlieren nicht selten in der Pionierphase den Mut, ihre Projektidee umzusetzen.

Für eine erfolgreiche Projektentwicklung können die Ideale der französischen Revolution richtungsweisend sein: Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit. Der Kursleiter wird an drei Abenden erläutern, wie es gelingen kann, mit diesen Idealen das individuelle Projekt umzusetzen.

A: Freiheit: Bei den Zielen, warum ich mich für andere Wohnformen entscheide, bin ich ganz frei. Das Wohnprojekt auf dem Land oder mitten im urbanen Zentrum. Nur mit Menschen, mit Hunden oder ganz viel Spielfläche für die Kinder. Gleichgesinnte wollen sich zusammenfinden. Zahlreiche Möglichkeiten fordern irgendwann die Entscheidung, was wirklich gewollt ist. Dieser Frage gehen wir am ersten Abend nach.

B: Gleichheit: Wenn sich Menschen zusammenschließen, ist es wichtig, schon bald die richtige Rechtsform für das Projekt zu finden. Wollen wir eine Eigentümergemeinschaft, einen Verein gründen oder doch eine richtige kleine Genossenschaft bilden? Soll es ein Investorenmodell, eine Gesellschaft bürgerlichen Rechts oder eine Aktiengesellschaft sein? Jede Rechtsform hat ihre Berechtigung. Am zweiten Abend werden diese rechtlichen Fragen geklärt.

C: Brüderlichkeit: Bei der Finanzierung eines Wohnprojektes werden schnell die unterschiedlichen Bedürfnisse, Stärken und Fähigkeiten der Projektteilnehmer deutlich. Wie gelingt es, gemeinsam eine Finanzierung auf die Beine zu stellen. Am dritten Abend werden Grundbegriffe der Immobilienfinanzierung erläutert und gezeigt, wie man in kurzer Zeit überschlägig eine Finanzierung berechnen kann.

Leitung: Christoph Jaenicke

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

Gebühr in EUR: A-C: 30,00; Einzeltermin: 12,00

Dauer: A-C: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 142110

A: Do 23.10.2014 — 19:00 bis 20:30 Uhr

B: Do 06.11.2014 — 19:00 bis 20:30 Uhr

C: Do 20.11.2014 — 19:00 bis 20:30 Uhr

Raum zu Leben – über Generationen

Es ist viel in Bewegung im Bereich Wohnen. Familien wünschen sich neue Lebensformen – offenere Nachbarschaften – und ältere Menschen wünschen sich ein selbstbestimmtes Leben auch im Alter. Es ist an der Zeit, die Wohnverhältnisse auch im zunehmenden Alter neu zu gestalten. Keiner möchte alleine alt werden, sondern in Gemeinschaft leben und das Verhältnis zwischen Nähe und Distanz lernen. Der Ansatz der Senioren Wohngemeinschaften, integriert in einem Mehrgenerationen Wohnen oder in einem Quartier, ist eine der Möglichkeiten. Die alltägliche Unterstützung kommt ins Haus – in die Senioren Wohngemeinschaft – und man freut sich, auch mit Einschränkungen nicht alleine, sondern in der Gemeinschaft leben zu können. Eine Senioren Wohngemeinschaft ist eine sehr gute Alternative, nicht ins Altenheim ziehen zu müssen.

An drei Abenden wird mit Ihnen entwickelt, welche Möglichkeiten Sie haben, eine Alternative zum Wohnen im Alter zu gestalten.

A: Wohnen im Alter: Das ganzheitliche Verständnis vom Wohnen im Alter wichtig nehmen

B: Leben braucht Pflege vom Lebensbeginn bis zum Lebensende: Die Organisation des Alltags vom Treppe putzen bis zur Pflege

C: Impulse setzen – Eigeninitiative fördern: Wie können wir eine Senioren Wohngemeinschaft gründen?

Leitung: Anne Dellgrün

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

Gebühr in EUR: A-C: 30,00; Einzeltermin: 12,00

Dauer: A-C: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 142120

A: Do 30.10.2014 — 19:00 bis 20:30 Uhr

B: Do 13.11.2014 — 19:00 bis 20:30 Uhr

C: Do 27.11.2014 — 19:00 bis 20:30 Uhr

Einflussfaktor Erdstrahlen

Über die Bedeutung der Erdstrahlen in unserem Leben

Seit Beginn der Menschheit wurde das Wissen über den Einfluss von Erdstrahlen schon für die Gestaltung und Auswahl der Siedlungsplätze, Wege und heiligen Orte mit angewandt.

An diesem Abend werden mit einem Powerpointvortrag die verschiedenen Aspekte des Wünschelrutenphänomens auch anhand eigener Erfahrungen vorgestellt. Dabei werden neben diversen wissenschaftlichen Untersuchungen auch Phänomene in der Natur besprochen, die mit dem Einfluss durch Erdstrahlen in Verbindung stehen. Darüber hinaus sollen die oftmals beschworene Gefahr durch Erdstrahlen relativiert und Fragen zur Auswahl eines gesunden Schlafplatzes angesprochen werden.

Auf Wunsch kann ein umfangreiches Seminarskript (10,00 EUR) oder die Vortrags-CD (8,00 EUR) von den Teilnehmern erworben werden.

Leitung: Reiner Padliger

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

Gebühr in EUR: 12,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 142130

Mi 03.09.2014 — 18:30 bis 21:30 Uhr

Ganzheitliche Wohn- und Geschäftsberatungen



Reiner Padliger

Alte Str. 37 b, 58452 Witten

Tel.: 02302/31324

Fax: 02302/ 932788

e-Mail: info@reiner-padliger.de

www.reiner-padliger.de

Feng Shui

Erdstrahlen

Elektrosmog

Geomantie

Untersuchungen, Beratungen, Seminare

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

Aktuelle Angebote im Freien Bildungswerk:

03.09.2014 - Einflussfaktor Erdstrahlen
Vortrag Über die Bedeutung der Erdstrahlen
in unserem Leben

28.09.2014 - Kraftplätze in Haus und Garten
Tagesseminar Gestaltung und Nutzung eines persönlichen Kraftplatzes

Bitte kostenlose Informationen anfordern.

Kraftplätze in Haus und Garten

Gestaltung und Nutzung eines persönlichen Kraftplatzes

Kraftplätze sind Orte, um sich zu entspannen, neue Energien zu tanken oder in Kontakt mit höheren Wirkungskräften zu kommen. Zu allen Zeiten haben Menschen für sich Kraftplätze gestaltet und es gibt auch bei uns Traditionen, um Orte zu einem Kraftplatz werden zu lassen.

Bei einer Kraftplatzgestaltung wird durch gezielte Auswahl eines bestimmten Ortes und seiner Gestaltung ein Resonanzort für ein persönliches Ziel oder ein Thema geschaffen. Dadurch und die folgende Aktivierung soll ein Impuls manifestiert werden, um die persönlichen Ziele und Wünsche auch auf die Ebene der nichtstofflichen Dimension zu übertragen.

In diesem Seminar werden einige der Grundregeln und Traditionen vorgestellt, die für eine Kraftplatzgestaltung wichtig sind. Ziel ist es Anregungen zu geben, wie die Teilnehmer auch im eigenen Umfeld einen persönlichen Kraftplatz gestalten können.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 60,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 142140

So 28.09.2014 — 10:00 bis 17:30 Uhr

GENUSS UND TRADITION – SEIT ÜBER 25 JAHREN

- frisch vermahlene Bio- und Naturland-Getreide
- gut bekömmliches Backferment-Sauerteig-Brot
- nur Zutaten aus kontrolliert-biologischer Landwirtschaft (Kontrollstelle: DE-ÖKO-006)



HUTZEL – DIE BIO-VOLLKORN-BÄCKEREI

BOCHUM-WEITMAR

Hättinger Str. 188

Mo-Fr: 9-18 Uhr

Sa: 8-13 Uhr

Tel. 0234-450590

www.hutzelbrot.de

BACKSHOP IM BIO-HAUS

Hättinger Str 264

Mo-Fr: 8-19 Uhr

Sa: 8-16 Uhr

BACKSHOP IM VEGGIHAUS

Kortumstr. 35

Mo-Fr: 9-20 Uhr

Sa: 9-18 Uhr

Großes veganes Kuchen- und
Snackangebot!

MÄRKTE IN BOCHUM:

mittwochs und samstags 8-14 Uhr – Buddenbergplatz am Hauptbahnhof

dienstags und freitags 8-14 Uhr auf dem Rathausplatz

weitere Verkaufsstellen siehe unter www.hutzelbrot.de

Unser Heimatplanet als ein kosmisches Bewusstsein

Eines der wichtigsten Ziele der modernen Geomantie ist die Förderung der Kommunikation zwischen den sichtbaren und unsichtbaren Welten, der Dialog mit Erde, Natur und Kosmos.

Elementarwesen als Bewusstseinsseinheiten der Erdseele Gaia wirken an der Erdoberfläche. Dazu kommen jedoch auch innerirdische Bereiche ihres Wirkens. Im Vortrag geht es um die Frage, welche Ausdehnungen des Gaia-Bewusstseins es jenseits der Konstellation der vier Elemente gibt.

Leitung: Marko Pogacnik

Ort: Hiberniaschule, Holsterhauserstr. 70, 44652 Herne

Gebühr in EUR: 10,00 (als Einführungsvortrag für Teilnehmer am Seminar 142160 kostenlos)

Dauer: 2 Kursstunden

Kursnummer: 142150

Fr 03.10.2014 — 20:00 bis 21:30 Uhr



Berufsbegleitende Kurse

*für Waldorfpädagogik
Ruhrgebiet e.V.*

Anthroposophie

Waldorfpädagogik

Heilpädagogik

Berufsbegleitende Kurse für Waldorfpädagogik Ruhrgebiet e.V.

Holsterhauser Str. 70, 44652 Herne,

fon: 02325-919-230, www.waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de,

E-Mail: info@waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de

Die heiligen Plätze von Gaia im Ruhrgebiet

Eines der wichtigsten Ziele der modernen Geomantie ist die Förderung der Kommunikation zwischen den sichtbaren und unsichtbaren Welten, der Dialog mit Erde, Natur und Kosmos. Gaia, die Erdseele, hat bestimmte Plätze in der Landschaft gewählt, um das Leben der Erdoberfläche zu fördern und zu schützen. Viele davon sind durch unsere Zivilisation entwertet worden. Aber nur scheinbar! In ihren urbildlichen Schichten sind sie noch weiter lebendig und nicht minder heilig geblieben.

Ausgehend von dem Gelände der Hiberniaschule in Herne werden einige dieser kostbaren und für das Überleben wichtigen Orte besucht. Marko Pogacnik vermittelt vor Ort Übungen, durch die man in Kommunikation mit ihrer Essenz und ihren Wesenheiten kommen kann. Bitte wettergerechte Kleidung mitbringen.

Leitung: Marko Pogacnik

Ort: Hiberniaschule, Holsterhauserstr. 70, 44652 Herne

Gebühr in EUR: 160,00 (inklusive Vortrag 142150)

Dauer: 17 Kursstunden

Kursnummer: 142160

Sa 04.10.2014 — 09:00 bis 18:00 Uhr

So 05.10.2014 — 09:00 bis 15:00 Uhr

Diese beiden Veranstaltungen werden angeboten in Zusammenarbeit mit **„Berufsbegleitende Kurse für Waldorfpädagogik Ruhrgebiet e.V.“** (www.waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de) und mit dem **Geomantiarbeitskreis Ruhrgebiet**.

Info: Joachim Welz, Tel. 01773753527, mail@joachim-welz.de,
Andrea Roßlan-Brandt, Tel. 01774762424, RossiBrandt@web.de

Das Hals-Chakra

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

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 140127

C: Do 03.07.2014 — 18:00 bis 21:00 Uhr

INNENAUSBAU · MÖBEL · LADENBAU · TÜREN · TREPPEN · FENSTER

OFFEN FÜR IHRE WÜNSCHE



KORDT

KREATIV
DETAILLIERT
HOCHWERTIG

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

Das Kopf-Chakra

Wie der sternenklare 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

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 140113

B: Do 10.07.2014 — 18:00 bis 21:00 Uhr

C: Do 11.09.2014 — 18:00 bis 21:00 Uhr

Kinder suchen Pflegeeltern

Neue Aufgaben für erfahrene Familienmenschen!

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

0234 / 333 856 82

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



Schnelle Hilfe

Verein für Sozialarbeit und Jugendhilfe
Glockengarten 70 - 44803 Bochum

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

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 140109

C: Do 14.08.2014 — 18:00 bis 21:00 Uhr

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

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 140118

B: Do 28.08.2014 — 18:00 bis 21:00 Uhr

C: Do 13.11.2014 — 18:00 bis 21:00 Uhr

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

Gebühr in EUR: A: 10,00; B: 70,00

Dauer: A: 2 Kursstunden; B: 10 Kursstunden

Kursnummer: 142170

A: Fr 29.08.2014 — 20:00 bis 21:30 Uhr

B: Sa 30.08.2014 — 09:30 bis 18:00 Uhr

Werkstattgemeinschaft für meditative Forschung

Dieser Kurs baut inhaltlich auf der Arbeit der Anthroposophischen Meditationswerkstatt Bochum-Witten auf (vgl. Kurs 142190 „Schicksalserleben, im Spiegel von Farbgebärden geschaut“). Teilnahme nur nach vorheriger Vereinbarung (Kontakt: Erwin Herrmann, Tel. 02302-699262)

Leitung: Christof Lindenau

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 20 Kursstunden, 5 Treffen

Kursnummer: 142180

- So 31.08.2014 — 09:30 bis 13:00 Uhr**
- So 21.09.2014 — 09:30 bis 13:00 Uhr**
- So 19.10.2014 — 09:30 bis 13:00 Uhr**
- So 23.11.2014 — 09:30 bis 13:00 Uhr**
- So 07.12.2014 — 09:30 bis 13:00 Uhr**

Die Aura fühlen und sehen

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.

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

Gebühr in EUR: 220,00

Dauer: 14 Kursstunden

Kursnummer: 140162

- Sa 13.09.2014 — 10:00 bis 18:00 Uhr**
- So 14.09.2014 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

Schicksalserleben, im Spiegel von Farbgebärden geschaut

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

Nicht um eine „Weisheit vom Menschen“, sondern um ein „Bewusstsein des eigenen Menschentums“ geht es in der Anthroposophie. Und so auch in der anthroposophischen Meditation! Sie arbeitet an solchen Begriffen des menschlichen Lebens, welche nach Imaginationen des in diesem Leben wirksamen Geistes streben. Unter anderem auch, indem sie ihre Arbeit an die Welt der Farben anknüpft. Die hier intendierte Übungsarbeit baut deswegen auf den Mut der Teilnehmer auf, 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 eine Farbe konzentrieren?
- Wie weit werden wir für den in ihr verborgenen übersinnlichen Inhalt empfänglich, indem wir selber an den „Vorurteilen“ arbeiten, die wir aus unserem bisherigen Leben mitbringen?
- Und wie weit gelingt es uns, wenn wir uns auf diese Weise allmählich mit der Welt des Geistes verbinden?

Für eine meditative Arbeit dieser Art hat – so wird sich zeigen – Rudolf Steiner selber uns so etwas wie einen „Schlüssel“ gegeben: Er differenziert die Welt der Farben in „Bildfarben“ (schwarz, grün, rosa bzw. „pfirsichblüt“ und weiß) und „Glanzfarben“ (die drei typischen sind rot, gelb und blau). Was sagen uns die einen, was uns die anderen, wenn wir meditativ mit ihnen „ins Gespräch“ kommen?

Die Anthroposophische Meditationswerkstatt Bochum-Witten sieht ihre Aufgabe darin, durch Übungen und Gespräche der heutigen Zivilisation eine spirituelle Kulturtechnik – die des meditativen Arbeitens und Forschens – einzufügen.

Leitung: Christof Lindenau

Ort: VorRaum der Puppenbühne Karfunkelstein, Wittener Straße 92, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 14 Kursstunden, 7 Treffen

Kursnummer: 142190

Mo 15.09.2014 bis Mo 27.10.2014 — 19:30 bis 21:00 Uhr

Was macht die Seele, wenn sie gerade nicht auf der Erde ist?

Die geistige Welt, in der die Seele ewig lebt, kann man erleben als von Liebe, Sanftmut, Verständnis, Weisheit, Anerkennung, Stärkung und Seelenheilung geprägt. Das Leben hier auf der Erde mit seinem Werden und Vergehen stellt sich aus dieser Sicht dar wie eine kurze Unterbrechung des „ewigen Seins“ im Jenseits und als eine unablässige Transformation von Energien. Wohl reflektiert die Seele zwischen den Leben an verschiedenen Stationen ihr vergangenes Leben, lernt weiter und bereitet sich auf das nächste Leben vor.

Die Gesprächsabende erläutern diese Stationen im Einzelnen. Zusätzlich wird das Geschehen durch Hörbeispiele veranschaulicht aus mehr als 170 Seelen-Reisen, die der Kursleiter begleitet hat. Seit etwa 30 Jahren wird dieses jenseitige Seelenreich im Rahmen von Psychotherapien und Coachingprozessen besucht. Aus sehr vielen solcher Reisen liegen viele Erfahrungen dazu vor, was dort geschieht.

Die Themen der Abende:

- A:** Das Ankommen „oben“, das Tor zur geistigen Welt, Empfang und Orientierung, „Dusche der Heilung“
- B:** Partner-Seele, duale und andere Seelen-Verwandtschaften, Seelengruppen und -gemeinschaften
- C:** Der Rat der Weisen, Reflexion des vergangenen Lebens, erste Entscheidungen
- D:** Lernen und Entwickeln von Schöpfungskraft, die Schule des kommenden Lebens
- E:** Wahl des neuen Lebens, Ring des Schicksals, die Wahl des Körpers, „Wiedererkennungskurs“
- F:** Die Geburt einer Seele, Entwicklung und Reifegrad der Seele, Seelen-Farbe, Seelen-Aura
- G:** Abenteuer der Seele, andere geistige Reiche, verirrte Seelen, Besetzungen

Leitung: Klaus Wagener

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

Gebühr in EUR: A-G: je 40,00

Dauer: A-G: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 142200

A: Mi 17.09.2014 — 18:00 bis 21:00 Uhr

B: Mi 22.10.2014 — 18:00 bis 21:00 Uhr

C: Mi 19.11.2014 — 18:00 bis 21:00 Uhr

D: Mi 17.12.2014 — 18:00 bis 21:00 Uhr

E: Mi 14.01.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr

F: Mi 11.02.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr

G: Mi 11.03.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr

KLIMA SCHÜTZEN UND ENERGIE SPAREN

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

UMWELTFREUNDLICHE HAUSTECHNIK
SOLARANLAGEN FÜR STROM UND WÄRME
REGENWASSERANLAGEN



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

www.swb-herten.de

Reinkarnation und Karma im Gespräch

Einführung in die Rückführungs- und Reinkarnationstherapie

An diesen beiden Abenden, die unabhängig voneinander besucht werden können, biete ich die Möglichkeit, sich gemeinsam mit dem Thema „Rückführung und Reinkarnation“ auseinander zu setzen. Die Arbeit am Thema Reinkarnation und Karma ist keine Lichtarbeit, sondern eher eine Arbeit am Schatten, mit der Möglichkeit, Verknotungen auf allen Ebenen lösen und somit transformieren zu können. Als Schatten verstehe ich Verzweiflungen, Ängste, Trauer, Wut, Ohnmacht, ..., die nicht sein durften und dürfen. Unsere dunklen Anteile sind nur zerstörerisch und krankmachend, wenn sie ausgegrenzt werden. Es ist wichtig, sie wahrnehmen zu dürfen. Dann können sie integriert werden. Unsere Wahrnehmungsfähigkeit für den Einfluss von früheren Leben auf unsere heutige Lebensqualität ist gebunden an unsere Art zu denken und zu fühlen sowie an unser Vermögen, unseren Körper wahrzunehmen. So geben diese beiden Veranstaltungen vor allem auch Einblick in die Übungen zur Wahrnehmungsschulung, in Form von Wahrnehmen des Körpers, der Gefühle, der Gedanken, von inneren Bildern und der Stimmigkeit mit sich selbst. Alle unsere Erlebnisse sind im Körpergedächtnis oder in der Aura gespeichert und dürfen durch das Bewusstsein erkannt werden. Die Fragestellungen anderer Teilnehmer zu hören und an deren Prozessen teilnehmen zu können, unterstützt die Verarbeitung und das eigene Verständnis der Lebenserfahrungen und Erlebnisse.

Die beiden Abende haben zwei verschiedene Schwerpunkte:

- A:** Reinkarnation und Entwicklung – Die Wege der Seele
- B:** Körperwissen und Körperbewusstsein. Der Körper als Gedächtnis des Menschen durch seine verschiedenen Leben hindurch.

Leitung: Bettina Fresdorf

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

Gebühr in EUR: A+B: je 40,00

Dauer: A+B: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 142210

A: Mo 22.09.2014 — 17:45 bis 20:45 Uhr

B: Mi 29.10.2014 — 17:45 bis 20:45 Uhr

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

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 140120

B: Do 23.10.2014 — 18:00 bis 21:00 Uhr


C: Do 11.12.2014 — 18:00 bis 21:00 Uhr



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!

Aktivierung der heilenden Kraft Kundalini

Uns allen wohnt eine Kraft inne, die in den alten Traditionen Kundalini genannt wird. Diese Kraft ruht am unteren Ende der Wirbelsäule und wird symbolisch als eine schlafende Schlange überliefert. Erwacht diese Kraft, steigt sie auf, öffnet und befreit sämtliche Chakren, um sich mit dem höchsten Bewusstsein zu verbinden und so Himmel und Erde im menschlichen Körper zu vereinen. Diese Verschmelzung von Mutter Erde und Gottvater im Menschen ist eine spirituelle Erfahrung. Im Rahmen unseres Wochenendseminars wollen wir diesen Prozess durchlaufen. Angeleitet von Hartmut Lohmann, einem hellsehtigen Heiler, der die Kraft der Kundalini initialisieren und lenken kann.

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

Gebühr in EUR: 220,00

Dauer: 14 Kursstunden

Kursnummer: 140163

Sa 01.11.2014 — 10:00 bis 18:00 Uhr

So 02.11.2014 — 10:00 bis 14:00 Uhr



Qualitätszirkel Anthroposophische Medizin – Ruhr-Ärztelkreis

Kontinuierlicher Arbeitskreis einmal pro Woche. Zertifizierung durch die Ärztekammer liegt vor. Auskunft/Kontakt: Hans-Josef Bomholt, Tel.: 0209-22012

Leitung: Hans-Josef Bomhold

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

Gebühr in EUR: Freiwilliger Beitrag erbeten

Dauer: 40 Kursstunden, 20 Treffen

Kursnummer: 142220

Fr 01.08.2014 bis Fr 19.12.2014 — 20:00 bis 21:30 Uhr

Therapeutenkonferenz

Interdisziplinäre Therapiebesprechungen und Grundlagenarbeit zur anthroposophischen Menschenkunde. Info/Anmeldung: Monika Becker, Tel. 02327-86376 (Malthherapie), Gundula Sprung, Tel. 0234-9413120 (Heileurythmie)

Leitung: Monika Becker

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 2 Kursstunden/Treffen, 14-tägig

Kursnummer: 142230

Di 26.08.2014 bis Di 16.12.2014 — 19:30 bis 21:30 Uhr

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

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 Maltherapie mit Pflanzenfarben

Allgemeines zur künstlerischen Therapie/Maltherapie

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

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

Samstag-Malwerkstatt I und II

Der Engel

Ausgehend von Paul Klees Engelbildern und R.M. Rilkes Engel-Gedicht werden wir mit den Bildelementen Farbe, Form und Linie arbeiten und diese Elemente komponieren zu individuellen, bildnerischen Neu-Schöpfungen.

Malen und Zeichnen in einer kleinen Gruppe.

I: 08.11.2014, 10:30 - 15:00 Uhr

II: 29.11.2014, 10:30 - 15:00 Uhr

Kosten: 60,00 Euro inkl. Material

Gemeinsam Gesundheit und Gewohnheiten gestalten

Gesundheit ist eine wichtige Voraussetzung für Lebensqualität und Lebensenergie, Freude und Glücklichein. Sie ist zentral von den eigenen Lebensgewohnheiten bedingt. Diese haben sich über Jahre und Jahrzehnte gut etabliert, und wer sie ändern will, kann erleben, mit welcher großer Beharrlichkeit sie ihren eingenommenen Platz zu behaupten wissen! Im ärztlichen Alltag steht selten genügend Raum für ein ausführliches Gespräch zur Gesunderhaltung und Gesundung zur Verfügung, geschweige denn kann ein Ändern von Gewohnheiten intensiv begleitet werden. Man merkt, dass man bei sich anfangen muss – und das macht Mühe!

In welchem Bereich wollen Sie etwas ändern? Schlafen, Pausen und Rhythmus, Ernährung sowie körperliche Bewegung sind die Grundlagenthemen und Kraftquellen, denen wir uns nähern wollen; sie bieten ein kompaktes Startpaket auf dem Weg zur Gesundheit und beim weiteren eigenständigen Ändern von Gewohnheiten.

Ziel ist es, eine Lebensgewohnheit aktiv zu ändern und sich zu befähigen, diese im Alltag zu verankern. Dazu wollen wir den Raum und die Atmosphäre schaffen. Wir werden mit Reflexion, inhaltlichen Impulsbeiträgen, Gesprächen zu zweit und in der Gruppe herausfinden, was jeder einzelne gerne ändern will, welche Motive zugrunde liegen und welche Wege zur Umsetzung geeignet sind. Der Austausch mit den anderen Teilnehmern und das Erlernen verschiedener Strategien und Techniken bieten dabei eine Unterstützung für die Veränderung.

Leitung: Dr. med. Angelika Schäfer und Diethard Tauschel
Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: A+B: je 90,00

Dauer: A+B: je 12 Kursstunden, 4 Treffen

Kursnummer: 142240

A: Fr 24.10.2014 bis Fr 14.11.2014 — 17:00 bis 19:30 Uhr

B: Fr 09.01.2015 bis Fr 30.01.2015 — 17:00 bis 19:30 Uhr

relaxing for students

Entspannungs- und Konzentrationstraining für Jugendliche und junge Erwachsene ab 17 Jahren

Entspanntheit und Ausgeglichenheit gehören zum Schul- und Ausbildungserfolg. Daher ist Entspannungs- und Antistresstraining sowohl für den Körper als auch fürs Gehirn von Abiturienten, Studenten, Kollegschülern und Auszubildenden eine dringende Notwendigkeit. Fühlt man sich ausgeglichen und entspannt, wird das Gehirn besser versorgt und arbeitet demzufolge optimal. Dies hat wiederum zur Folge, dass Lösungsmöglichkeiten in Aufgabenstellungen viel besser erkannt werden können. Oftmals sind auch Kopfschmerz, Migräne oder Verspannungen Begleiterscheinungen, die psychosomatischen Ursprungs sind. Denn Stress verursacht häufig psychosomatische Schmerzen, die das Lernen noch zusätzlich erschweren.

Gezielte Entspannungsübungen aus verschiedenen Entspannungsmethoden sowie Atemübungen helfen bei Verspannungen, Stresskopfschmerz und Migräne. Zudem setzen sie neue körpereigene Energien frei, wodurch nicht nur innere Ruhe und Ausgeglichenheit verliehen werden, sondern auch Stress abgebaut und die Konzentrationsfähigkeit sowie Kreativität gefördert werden.

Bitte bringen Sie ein paar dicke Socken oder leichte Gymnastikschuhe mit.

Leitung: Elvira Nüßgen

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

Gebühr in EUR: 80,00; Einzeltermine: 15,00

Dauer: 8 Kursstunden, 8 Treffen

Kursnummer: 142250

Di 28.10.2014 bis Di 16.12.2014 — 17:15 bis 18:15 Uhr



**Renate Magin
LOHELANDGYMNASTIK**

**BEWEGUNG
ist der spielende Umgang
mit GEGENSÄTZEN**

www.renate-magin-lohelandgymnastik.de

Entspannungstraining/Stressabbau für Erwachsene und Senioren

Leiden auch Sie unter Gereiztheit, Schlafproblemen, Stresskopfschmerzen, nervöser Unruhe oder Gliederverspannungen? All das können erste Stresssymptome sein. Gönnen Sie sich und Ihrem Körper einmal wöchentlich etwas Ruhe und Entspannung.

Durch die Kombination der zusammengestellten Übungen eignet sich dieses Entspannungstraining gleichermaßen für alle Menschen, die beruflich oder privat unter Stress stehen, sich ausgepowert oder überfordert fühlen, wie auch für Menschen, die unter psychosomatischen Schmerzen leiden. Also sowohl für berufstätige Frauen und Männer, als auch für Eltern oder Alleinerziehende, denen die Mehrfachbelastung manchmal einfach zu viel wird, aber auch Senioren, die sich durchs Alltagsgeschehen oft überfordert, alleingelassen oder überflüssig fühlen.

Angewandt werden bestimmte Übungen aus verschiedenen Entspannungstechniken, wie z.B. aus dem Qi Gong, Yoga, der Chinesischen Atemtherapie u.a. Entspannungsmethoden. So können z.B. Stresskopfschmerz, Migräne usw. gelindert werden, ebenfalls Stress abgebaut und körperliche Belastbarkeit und mentale Entspannung wieder erlangt werden. Ich stelle die Entspannungstechniken individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmergruppe zusammen.

Bitte bringen Sie ein paar dicke Socken und evtl. eine Decke mit.

Leitung: Elvira Nüßgen

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

Gebühr in EUR: 100,00; Einzeltermine: 15,00

Dauer: 8 Kursstunden, 8 Treffen

Kursnummer: 142260

Di 28.10.2014 bis Di 16.12.2014 — 18:30 bis 19:45 Uhr

Volkshochschule Bochum...mehr als Sie erwarten!



vhs Bochum



Infos zu allen Veranstaltungen erhalten Sie unter 0234/910-1555 und www.vhs-bochum.de

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

Biodanza

Gemeinsam das Leben tanzen!

Biodanza stärkt unsere Lebensfreude, löst Spannungen auf und beflügelt unser Miteinander. Zu Musik aus aller Welt tanzen wir, ohne feste Schrittfolge allein, zu zweit, in kleinen Gruppen oder gemeinsam zunächst zu lebhaften und anschließend zu stillen Tänzen. Wir fühlen unsere Lebenskraft, lassen uns in der Tiefe berühren und erleben innere Harmonie. Biodanza heißt übersetzt: Tanz des Lebens und wurde von dem chilenischem Anthropologen und Psychologen Rolando Toro vor rund 40 Jahren entwickelt.

Er ist für alle Menschen jeden Alters geeignet, die Lust haben, sich zu Musik zu bewegen und offen für neue Erfahrungen sind. Besondere körperliche Fitness oder Tanzerfahrungen sind nicht erforderlich. Bitte zu allen Terminen mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe/rutschfeste Socken, etwas zu trinken und evtl. ein Sitzkissen für die Anfangsrunde.

Beachten Sie auch den Montagskurs (S. 60).

Leitung: Sandra Baumann

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

Gebühr in EUR: 12,00 pro Treffen bei Anmeldung für 2 oder mehr Termine / 15,00 Einzeltermin

Dauer: 3 Kursstunden/Treffen

Kursnummer: 140145

B: So 29.06.2014 — 17:30 bis 19:45 Uhr

C: So 03.08.2014 — 16:00 bis 18:15 Uhr

D: So 28.09.2014 — 16:00 bis 18:15 Uhr

E: So 30.11.2014 — 16:00 bis 18:15 Uhr

20. Höntroper Töpfermarkt

Töpfe aus Meisterhand

27. & 28. SEPTEMBER 2014



Samstag 11-19 Uhr

Sonntag 11-18 Uhr

Im Park der

Villa Baare

(Waldorfkindergarten)

Reiterweg 13 - 44869 Bochum Wat.-Höntrop

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.

G: Sonnenfeuer

H: Goldene Zeit

I: Den Herbstanfang tanzend feiern

J: Vom Geben und Nehmen

K: Tanzend in die dunkle Zeit

L: Sternenzauber

Leitung: Conny Foell

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

Gebühr in EUR: 24,00/Treffen

Dauer: 4 Kursstunden/Treffen

Kursnummer: 140134

G: Sa 05.07.2014 — 14:00 bis 17:00 Uhr

H: Sa 16.08.2014 — 14:00 bis 17:00 Uhr

I: Sa 20.09.2014 — 14:00 bis 17:00 Uhr

J: So 19.10.2014 — 14:00 bis 17:00 Uhr

K: Sa 22.11.2014 — 14:00 bis 17:00 Uhr

L: Sa 13.12.2014 — 14:00 bis 17:00 Uhr

Biodanza

Gemeinsam das Leben tanzen!

Biodanza stärkt unsere Lebensfreude, löst Spannungen auf und beflügelt unser Miteinander. Zu Musik aus aller Welt tanzen wir, ohne feste Schrittfolge allein, zu zweit, in kleinen Gruppen oder gemeinsam zunächst zu lebhaften und anschließend zu stillen Tänzen. Wir fühlen unsere Lebenskraft, lassen uns in der Tiefe berühren und erleben innere Harmonie. Biodanza heißt übersetzt: Tanz des Lebens und wurde von dem chilenischem Anthropologen und Psychologen Rolando Toro vor rund 40 Jahren entwickelt.

Er ist für alle Menschen, jeden Alters geeignet, die Lust haben sich zu Musik zu bewegen und offen für neue Erfahrungen sind. Besondere körperliche Fitness oder Tanzerfahrungen sind nicht erforderlich. Bitte zu allen Terminen mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe/rutschfeste Socken, etwas zu trinken und evtl. ein Sitzkissen für die Anfangsrunde.

A: 25.08., 08.09., 22.09., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11., 08.12.
Schnuppern für Interessierte am 1. Kurstag möglich! Buchbar als Kurs B: 25.08.2014. Beachten Sie auch die Sonntagstermine (S. 58).

Leitung: Sandra Baumann

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

Gebühr in EUR: A: 96,00 (evtl. Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich) / B: 12,00

Dauer: A: 24 Kursstunden, 8 Treffen; B: 3 Kursstunden, 1 Treffen

Kursnummer: 142270

A: Mo 25.08.2014 bis Mo 08.12.2014 — 19:30 bis 21:45 Uhr

B: Mo 25.08.2014 — 19:30 bis 21:45 Uhr

Familien-Bildungs-Werk

Erziehung, Bildung, Kunst, Anthroposophie

Begegnungsstätte und Café

Feste und Feiern aller Art (alkoholfrei)

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



Treffpunkt Eickel
Begegnung und Bildung

Reichsstraße 66, 44651 Herne

Telefon 02325 - 3 67 07

info@treffpunkt-eickel.de

Alles eine Frage der Haltung – swing and smile

Bewegung wirkt sich positiv auf unser Befinden aus. Wir stärken uns in diesem Seminar gegen Rückenschmerzen, Stress und emotionale Durchhänger. Seele und Geist lassen sich am einfachsten und effektivsten durch unseren Körper, durch unsere Körperhaltung beeinflussen. „Kopf hoch!“ Wir nutzen diese Redensart, um anderen Mut zu machen. Wenn auch wir unsere Halswirbelsäule etwas strecken, fühlen wir uns sofort viel kraftvoller und atmen besser.

In dieser Veranstaltung erlernen wir verschiedene körperbezogene Übungen, die die Wirkungen unterschiedlicher Belastungen auf unser geistiges und körperliches Wohlbefinden ausgleichen. Vor allem aber befassen wir uns damit, wie wir uns mit leichten Körper- und Atemübungen selbst nachhaltig stärken können. Bei Übungen mit Spaßfaktor werden wir erleben, wie wir in Sekundenschnelle unsere körperliche Haltung und unseren Gemütszustand verbessern.

Zusätzlich zu den Übungen, die jederzeit am Arbeitsplatz, zuhause und unterwegs ohne Hilfsmittel umsetzbar sind, werden Sie eingeführt in die „Welt der Ringe“. „Schwungvolle“ Übungen mit zwei smovey Vibroswing Ringen fördern Beweglichkeit, Kraft und Koordination, bauen Tiefenmuskulatur auf und stärken die nervale Versorgung. Alle Übungen dienen dazu, Verspannungen abzubauen. Unsere Widerstandskräfte werden gestärkt und unserem Gefühlszentrum fällt es leichter, mit Belastungen umzugehen. Die Übungen sind leicht auszuführen und nachweislich wirksam.

Leitung: Nicole Schmied

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

Gebühr in EUR: 20,00

Dauer: 2 Kursstunden

Kursnummer: 142280

Mi 27.08.2014 — 19:00 bis 20:30 Uhr

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

Neon Schilder Beschriftungen
Entwurf Herstellung Montage
mit Elektrozulassung
Reparatur - Schnelldienst

Kohlenstraße 199-201, 44793 Bochum

HENNERKES

Licht +
Werbung

Fachbetrieb für Werbetechnik

Reitkunst und Führungskunst

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

Gebühr in EUR: 75,00

Dauer: 10 Kursstunden, 5 Treffen

Kursnummer: 142290

Di 02.09.2014 bis Di 30.09.2014 — 17:00 bis 18:30 Uhr

Yoga sanft

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

Gebühr in EUR: A: 60,00; B: 70,00

Dauer: A: 12 Kursstunden, 6 Treffen; B: 14 Kursstunden, 7 Treffen

Kursnummer: 142300

A: Di 02.09.2014 bis Di 07.10.2014 — 18:00 bis 19:30 Uhr

B: Di 28.10.2014 bis Di 09.12.2014 — 18:00 bis 19:30 Uhr

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

Gebühr in EUR: A: 60,00; B: 70,00

Dauer: A: 12 Kursstunden, 6 Treffen; B: 14 Kursstunden, 7 Treffen

Kursnummer: 142310

A: Di 02.09.2014 bis Di 07.10.2014 — 20:00 bis 21:30 Uhr

B: Di 28.10.2014 bis Di 09.12.2014 — 20:00 bis 21:30 Uhr



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

Wir singen Seemannslieder zu allen Anlässen, Festen, Geburtstagen, Jubiläen und Gartenfesten. Vielleicht bald schon bei Ihnen!

Telefon: (0234) 85 13 10

(0234) 59 10 72

info@ruhrkadetten-bochum.de

www.ruhrkadetten-bochum.de

RUHRKADETTEN BOCHUM

(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 das Spielen eines Instruments.

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit Schmerzen oder Hal- tungsfragen, an Menschen mit Repräsentationspflichten oder aus Gesundheitsberufen.

Leitung: Irene Schlump

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

Gebühr in EUR: A+B: je 60,00; Einzeltermine: 15,00

Dauer: A+B: je 10 Kursstunden, 5 Treffen

Kursnummer: 142320

A: Do 04.09.2014 bis Do 02.10.2014 — 18:15 bis 19:45 Uhr

B: Do 13.11.2014 bis Do 11.12.2014 — 18:15 bis 19:45 Uhr

Yoga für Anfänger

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

In diesem Kurs werden einfache Übungen und Übungsreihen durchgeführt, die den Bedürfnissen und Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer angepasst werden. Die Yogaübungen werden dynamisch, im Besonderen in Verbindung mit dem Atem und in sinnvoll aufeinander aufbauenden Schritten durchgeführt. Ein solches Üben von einfachen und angepassten Übungen, die achtsam in Verbindung mit dem Atemrhythmus durchgeführt werden, hat eine positive Wirkung. Diese kann auf der körperlichen und mentalen Ebene erfolgen. Das Üben führt zu mehr Gesundheit, Beweglichkeit, Entspannung, Gelassenheit, Körperbewusstsein, psychischem Wohlbefinden und Bei-Sich-Sein.

Mitzubringen sind: eine Yogamatte, ein Yogakissen oder Yogab- änkchen oder evtl. eine Decke, bequeme Kleidung.

Leitung: Elke Himmighofen

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

Gebühr in EUR: A: 30,00; B: 90,00

Dauer: A: 6 Kursstunden, 3 Treffen; B: 18 Kursstunden, 9 Treffen

Kursnummer: 142330

A: Mo 15.09.2014 bis Mo 29.09.2014 — 17:00 bis 18:30 Uhr

B: Mo 20.10.2014 bis Mo 15.12.2014 — 17:00 bis 18:30 Uhr

Workshop „Tanztheater“

Tanztheater verbindet die Ausdrucksmöglichkeiten von Tanz, Sprache und mimischem Spiel miteinander – jeder Einzelne wird ermutigt, seine Gefühle und Spielfreude tänzerisch umzusetzen. Der Workshop setzt sich zusammen aus:

- Übungen zu Tanz- und Kontaktimprovisation,
- Übungen zum Körperbewusstsein,
- Anleitung von Bewegungsformen aus dem zeitgenössischen Tanz,
- Austausch in der Gruppe über Worte, Bilder, Klang und ihre Umsetzung in Bewegung

Gemeinsam ergründen wir die dramatischen, poetischen und spielerischen Impulse aus Körper, Herz und Kopf in der Bewegung. Dafür lassen wir uns inspirieren von dem Ort, den Dingen, den Jahreszeiten und den Menschen, die uns umgeben. Ein Gedicht wird da zum kraftvollen Sprung – eine Zeichnung verwandelt sich in eine Drehung und ein Flüstern. Der Raum, in dem wir tanzen, wird zu Fluss oder Wald. Aus den so entstehenden eigenen Improvisationen werden wir, zusammen mit Elementen aus dem zeitgenössischen Modern Dance, im Verlauf des Workshops eine Choreografie entwickeln.

Leitung: Sarah Ruhrort

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

Gebühr in EUR: 55,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 142340

Sa 25.10.2014 — 11:00 bis 17:00 Uhr

Thementag Kinderspiel

Mutig werden fürs Leben

Das Kulturgut der Kinderspiele bietet ein riesiges Angebot an Übungselementen. Diese lassen die Kinder durch das selbstvergesene Spiel lebensstaugliche Fähigkeiten für das spätere Leben entwickeln. Während die Spielprozesse früher aus eigenem Antrieb heraus und in selbstorganisierter Weise abliefen, müssen diese Elemente heute durch die Anregung der Erwachsenen an die Kinder herangetragen werden. Im Spielturnunterricht, im Betreuungsbereich der Schule, in Zirkusprojekten und Sportvereinen wird zunehmend der Wert der Kinderspiele für den Gewinn an Sozialkompetenz und Bewegungssicherheit erkannt.

Der Thementag Kinderspiel richtet sich an Eltern, Lehrer, Erzieher, Studenten und alle, die Interesse daran haben, ein Repertoire an Angeboten kennen zu lernen, und die auch verstehen wollen, warum die Kinder durch das gemeinsame Spiel mutig und selbstsicher für das erwachsene Leben werden können.

Neben dem praktischen Erleben der Kindertänze, Klatsch-, Ball- und Seilspiele werden in theoretischen Sequenzen die Entwicklungs- und Bewegungshintergründe sowie methodisch-didaktische Erwägungen erörtert. Ziel ist, die Begeisterung für die alten Kinderspiele neu zu beleben und Anregung für die Gestaltung von Bewegungsangeboten zu erlangen.

In Zusammenarbeit mit: „Berufsbegleitende Kurse für Waldorfpädagogik Ruhrgebiet e.V.“

Leitung: Renate Magin

Ort: Hiberniaschule, Holsterhauserstr. 70, 44652 Herne

Gebühr in EUR: 90,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 142350

Sa 20.09.2014 — 10:00 bis 17:45 Uhr

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 zurück bleibt,
- 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.

Ein Kind braucht Menschen, die seinen Drang nach Verbundenheit und Selbstständigkeit einfühlsam begleiten. 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 Einstieg in die laufende Gruppe ist möglich.

Leitung: Wibke Grotemeyer

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

Gebühr in EUR: 36,00

Dauer: 6 Kursstunden, 3 Treffen

Kursnummer: 142360

Mi 24.09.2014 — 19:00 bis 20:30 Uhr

Mi 22.10.2014 — 19:00 bis 20:30 Uhr

Mi 26.11.2014 — 19:00 bis 20:30 Uhr

Themenwochenende Konzentrations- und Entspannungsübungen für Kinder

Dieses Themenwochenende richtet sich an Lehrer, Erzieher, Eltern und Interessierte.

Für ein gutes Lernen ist es wichtig, dass das Gehirn ausreichend mit Blut und Sauerstoff versorgt wird und die Gehirnhemisphären gut vernetzt sind. Das ist jedoch nur gewährleistet, wenn das Gehirn nicht unter Stress steht. Ansonsten kann es passieren, dass nur eine Gehirnhälfte oder die eine mehr als die andere arbeitet. Was wiederum zur Folge hat, dass den Kindern logisches Denken, konzentriertes Lernen, das Aufnehmen und Verstehen des Lernstoffs wesentlich schwerer fällt. Dieses Kindertraining in spielerischer Form, welches ich Ihnen in meinem Wochenendseminar näher bringen möchte, besteht aus Überkreuz- und X-Übungen sowie aus speziellen Atem- und rhythmischen Übungen, welche man entweder im Rhythmischen Unterrichtsteil gut einbinden oder aber auch in einer Tiefpunktphase der Schüler während des Unterrichts einsetzen kann.

Die Übungsfolgen helfen Kindern und Jugendlichen bei regelmäßiger Anwendung, Schulstress abzubauen sowie innerlich entspannter und ausgeglichener zu sein. Somit kann eine bessere Vernetzung der Gehirnhemisphären gewährleistet werden. Dadurch werden mathematisches Denken, Kreativität und Vorstellungsvermögen gefördert.

In Zusammenarbeit mit: „Berufsbegleitende Kurse für Waldorfpädagogik Ruhrgebiet e.V.“

Leitung: Elvira Nüßgen

Ort: Hiberniaschule, Holsterhauserstr. 70, 44652 Herne

Gebühr in EUR: A+B: je 150,00

Dauer: A+B: je 15 Kursstunden

Kursnummer: 142370

- A: Fr 24.10.2014 — 17:00 bis 19:30 Uhr**
Sa 25.10.2014 — 10:00 bis 17:00 Uhr
So 26.10.2014 — 10:00 bis 13:00 Uhr
B: Fr 05.12.2014 — 17:00 bis 19:30 Uhr
Sa 06.12.2014 — 10:00 bis 17:00 Uhr
So 07.12.2014 — 10:00 bis 13:00 Uhr

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

14. 09.2014 – „Das Eselein“, Märchen der Brüder Grimm

Das lang ersehnte Kind eines Königspaars kommt als ein kleiner Esel zur Welt! Kann ein Esel König werden? Aber unser Eselein nimmt unverdrossen die Herausforderung seines Andersseins an.

26.10.2014 – „Allerleirauh“, Märchen der Brüder Grimm

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

16.11.2014 – „Rumpelstilzchen“, Märchen der Brüder Grimm

Stroh zu Gold spinnen soll die Müllerstochter, sonst, sagt der König, muss sie sterben! Aber sie versteht nichts von dieser Kunst. Ein kleines Männchen hilft ihr aus der Not, aber dafür muss sie ihm ihr erstes Kind versprechen. Kann sie solch ein Versprechen einlösen?

Zum 40jährigen Jubiläum der Bühne

02.10.2014 - „Allerleirauh“, Märchen der Brüder Grimm, 15.00 und 16.30 Uhr

Ort: Johanneskirche, Glockengarten 70, 44803 Bochum.

Eintritt frei, wegen des begrenzten Platzes bitte nur mit Anmeldung.

Die Puppenbühne Karfunkelstein

Atelier Karfunkelstein, Wittener Str. 92, 44789 Bochum,
Leitung: Christiane Harrer · www.karfunkelstein.net,
Aufführungen jeweils Sonntag, 16:00 Uhr
Kartenreservierungen: 0234-287169

24.08.2014 – „Fundevogel“ ein Märchen der Brüder Grimm

Für Kinder ab 5 Jahren geeignet.

21.09.2014 – „Das weiße Rößlein“

Ein Handpuppenspiel für Kinder ab drei Jahren.

26.10.2014 – „Der Heimweg der kleinen Elfe“

Für Kinder ab 4 Jahren geeignet.

09.11.2014 – „Die Sterntaler“

Ein Tischpuppenspiel auch schon für dreijährige Kinder.

23.11.2014 – „Das Laternenmädchen“

Ein Tischpuppenspiel für Kinder ab 3 Jahren.

Sa 13. und So 14.12.2014 – „Das Pfefferkuchenherz“

Ein Handpuppenspiel mit dem Kasper für Kinder ab 4 Jahren

Sa 20. und So 21.12.2014 – „Das verlorene Lamm“

Ein weihnachtliches Handpuppenspiel für Kinder ab 3 Jahren

Plastischer Aufbau einer Skulptur aus Ton

Wochenendkurs

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. Die fertigen Arbeiten werden nach der Trocknungszeit frostfest gebrannt.

Zur Teilnahme an diesem Kurs bedarf es keiner besonderen Vorkenntnisse.

Leitung: Enny Pötter

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

Gebühr in EUR: 180,00 + 80,00 Material- und Brennkosten

Dauer: 22 Kursstunden

Kursnummer: 140160

Fr 25.07.2014 — 16:00 bis 20:00 Uhr

Sa 26.07.2014 — 09:00 bis 17:00 Uhr

So 27.07.2014 — 09:00 bis 17:00 Uhr

Bildhauerwerkstatt

Wochenendseminar

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

Gebühr in EUR: 86,00

Dauer: 16 Kursstunden

Kursnummer: 142380

Sa 23.08.2014 — 09:00 bis 17:00 Uhr

So 24.08.2014 — 09:00 bis 17:00 Uhr

Ernte, Früchte, Blätter – Herbstliche Poesie in Aquarell

*„Nun stehen die Tage grau, lässig, still – weil es herbsten will.“
(Max Dauthendey)*

Reichlich füllt sich der Erntekorb nach dem Sommer. Durch die Farben und Formen der Früchte und Blätter gehen wir auf gestalterische Suche. Von stimmungsvollen Gedichten lassen wir uns inspirieren. Dabei integrieren wir teilweise Schrift, um ein poetisches Aquarell zu kreieren.

Material für Aquarellmalerei, sofern vorhanden, bitte mitbringen. Das Basismaterial wird gestellt.

Leitung: Dr. Regine Merz

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

Gebühr in EUR: 72,00 inklusive Material

Dauer: 12 Kursstunden, 4 Treffen

Kursnummer: 142390

Mo 01.09.2014 bis Mo 22.09.2014 — 18:30 bis 20:45 Uhr



Kreativer Umgang mit Stress

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 Krafterräuber 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) sowie der Kurs (B) 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 Reschop Carré)

Gebühr in EUR: A: 10,00; B: 90,00 inkl. Material

Dauer: A: 3 Kursstunden; B: 16 Kursstunden, 8 Treffen

Kursnummer: 142400

A: Mo 20.10.2014

— **18:30 bis 20:45 Uhr**

B: Mo 27.10.2014 bis Mo 15.12.2014

— **18:30 bis 20:00 Uhr**



Festschriften,
Kataloge,
Gemeindebriefe ...



Druckerei Nolte
Ihr Broschürenspezialist.

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

Altrogge, Benedikt	35
Baumann, Sandra	58, 60
Bechtel, Anja	11
Becker, Monika	53
Bomholt, Hans-Josef	53
Burdich, Frank	45
Dellgrün, Anne	37
Foell, Conny	3, 22, 59
Fresdorf, Bettina	50
Geersen, Annette G.	14, 20, 25, 31
Gerards, Maren	62
Gott-Jabby, Christina	8
Grotemeyer, Wibke	67
Heer, Monika	26
Himmighofen, Elke	64
Jaenicke, Christoph	35, 36
Lindenau, Christof	46, 47
Lohmann, Hartmut	42-44, 46, 51, 52
Magin, Renate	66
Mann, Martina	7
Martin, Bruno	10, 16-19, 28, 29, 33
Menne, Elvira	6
Merz, Dr. Regine	71, 72
Nüßgen, Elvira	56, 57, 68
Olier, Sabine	24
Padligur, Reiner	38, 39
Pedroli, Thomas	30
Pötter, Enny	70
Pogacnik, Marko	40, 41
Rosenboom, Jutta	30
Ruhrort, Sarah	65
Sawada, Mari	30
Schäfer, Dr. Angelika	55
Schlüter, Eva	4, 12
Schlump, Irene	11, 64
Schmied, Nicole	61
Schutta, Susanne	62, 63
Tauschel, Diethard	55
Wagener, Klaus	48
Weiser, Achim	27

Altrogge, Benedikt - Bankkaufmann, Branchenkoordinator Wohnen, seit 2010 Mitarbeiter der GLS Bank, zuständig für die Finanzierung von Wohnprojekten

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

Bechtel, Anja - Theaterpädagogin, Deeskalationstrainerin, Schauspielerin, Regisseurin, Kabarettistin, www.anjatheater.de

Becker, Monika - Kunsttherapeutin BVAKT

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

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

Dellgrün, Anne - Diplom Soziologin, Wohnungswirtin, Mediatorin. Aktiv im Bereich Gründung von Wohnprojekten, Schwerpunkt: Wohngemeinschaften für Menschen mit Unterstützungsbedarf, www.anne-dellgruen.de

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

Fresdorf, Bettina - Heilpraktikerin für Psychotherapie, Simontontherapeutin, Praxis für Rückführungs- und Reinkarnationstherapie, www.simonton-seminare.de

Geersen, Annette G. - 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

Gott-Jabby, Christina - Heilpraktikerin, Qigong Dozentin zur Gesundheitsstärkung, Stressprophylaxe, Timeout statt Burnout Bildungsurlaube. Seminare in Köln, Düsseldorf, Essen und Aachen, www.qigong-kunst-zentrum.de

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

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

Himmighofen, Elke - Yogalehrerin BDY/EYU

Jaenicke, Christoph - Architekt, Begleitung mehrerer Wohnprojekte, Kurator der Trias-Stiftung, Mitglied im Ökobau Ruhrgebiet e.V., Vorstand im Sozialwerk der Christengemeinschaft in Westdeutschland, Vorstand im Freien Bildungswerk Bochum e.V., www.architekturbuero-jaenicke.de

- Lindenau, Christof** - Mitarbeiter in der Anthroposophischen Gesellschaft in Finnland und Deutschland; Entwicklung der Meditation zu einer spirituellen Kulturtechnik in der Anthroposophischen Meditationswerkstatt Bochum-Witten; Buchveröffentlichungen
- Lohmann, Hartmut** - Künstler und Schriftsteller, Heiler, www.hartmut-lohmann.de
- Magin, Renate** - staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin - Loheland - mit Schwerpunkt Bewegungstherapie, www.renate-magin-lohelandgymnastik.de
- Mann, Martina** - Schauspielerin und Gedächtnistrainerin, seit 2001 Dozententätigkeit (Humboldt-Universität Berlin, HFF Potsdam, FHTW Berlin, FH Potsdam), seit 2013 für die Essener Folkwang-Universität der Künste tätig
- Martin, Bruno** - Biografieberater und Coach, Kursleiter, Fortbildungen in Gestalttherapie, Biografiearbeit und Focusing
- Menne, Elvira** - Kulturpädagogin mit Schwerpunkt Eurythmie in der Jugend- und Erwachsenenbildung, Seminartätigkeit und freie künstlerische Projekte
- Merz, Dr. Regine** - Übungsleiterin für Kreatives Stressmanagement (BVAKT)®, Diplom-Kunsttherapeutin, Diplom-Betriebswirtin (VWA), www.try-art.de
- Nüßgen, Elvira** - Zertifizierte Entspannungstrainerin/Mental Coach. Seit 14 Jahren an der Hiberniaschule im Schauspiel und Kursbereich tätig, www.relaxing-training.de
- Olier, Sabine** - Dipl. Psychologin/Psychotherapeutin, zertifizierte MBSR-Lehrerin
- Padligur, Reiner** - Ausgebildeter Wünschelrutengänger, Sachverständiger für Radiästhesie und Elektrosmog, Vermessungstechniker, Dipl. Sozialarbeiter, www.reiner-padligur.de
- Pedroli, Thomas** - Seminarleiter, Coach, Lehrer, www.pedroli.de
- Pötter, Enny** - freischaffende Künstlerin in Bochum, Ausstellungen im In- und Ausland, Mitglied im Wittener Künstlerbund sowie im Netzwerk Kulturschaffender Frauen der Region Ruhrgebiet, Dozentin für Bildhauerkurse an der FH Bochum und anderen Institutionen, www.ennyart.de
- Pogacnik, Marko** - Land-Art-Künstler, Geomant und Autor. Lehrtätigkeit an der Haiga Chora Schule der Geomantie in Slowenien
- Rosenboom, Jutta** - Heilpraktikerin für Psychotherapie, Biografieberatung und Persönlichkeitsentwicklung, freischaffende Künstlerin, www.biografiearbeit.de
- Ruhrort, Sarah** - langjährige Mitarbeit in verschiedenen Tanzwerkstätten und Tanzfestivals, Projektentwicklerin und -leiterin, Ausbildung zur Tanzpädagogin
- Sawada, Mari** - Waldorflehrerin, Heilpädagogin, Diplompsychologin

Schäfer, Dr. Angelika - Fachärztin für Hautkrankheiten, Ernährungsmedizin und Naturheilverfahren. Neurodermitis-Trainerin (AGNES 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

Tauschel, Diethard - Arzt, Dozent und Mitglied des Leitungsteams des Integrierten Begleitstudiums Anthroposophische Medizin an der Universität Witten/Herdecke

Wagener, Klaus - Berater von Organisationen, Verbänden und Einrichtungen in sozialen Aufgabenfeldern als Organisationsentwickler, Coach und Supervisor, www.seelen-reisen.de

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



Frank Burdich



Anne Dellgrün



Conny Foell



Bettina Fresdorf



Annette Geersen



Christina Gott-Jabby



Wibke Grotemeyer



Monika Heer



Hartmut Lohmann



Renate Magin



Martina Mann



Bruno Martin



Elvira Menne



Thomas Pedroli



Sarah Ruhrort



Mari Sawada



Irene Schlump



Nicole Schmied



Susanne Schutta

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 Gartenbauanlagen

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

www.mehr-als-schule.de

Auch auf youtube
unter Rudolf Steiner Schule Bochum

I. Anmeldungen

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Mit der Anmeldung werden die Geschäftsbedingungen anerkannt. Die Teilnehmer können sich persönlich, telefonisch, schriftlich, per E-Mail oder über unsere Homepage anmelden. Für alle Veranstaltungen ist bereits die Anmeldung verbindlich. Bei Bildungsurlauben und Fortbildungen erhalten die Teilnehmer eine Anmeldebestätigung. Wenn eine Veranstaltung belegt ist oder ausfällt, benachrichtigt das FBW die Teilnehmer.

II. Teilnahmegebühren

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

III. Kursabmeldung/Rücktritt

Die Durchführung einer Veranstaltung ist an eine notwendige Mindestteilnehmerzahl gebunden. Liegen nicht genügend Anmeldungen vor, kann eine Veranstaltung abgesagt werden. Bereits entrichtete Gebühren werden erstattet. Bei Rücktritt der Teilnehmer 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 den Veranstaltungen 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 des Kursleiters, ist das FBW nicht zum Schadensersatz verpflichtet.

V. Datenschutz

Ihre persönlichen Daten werden bei uns gespeichert und nur zur Abwicklung der Veranstaltung und zur Information über weitere Angebote verwendet. Falls es sich um eine Kooperationsveranstaltung mit einem anderen Bildungsanbieter handelt, bekommt dieser lediglich die Daten, die für die Durchführung der Veranstaltung notwendig sind.

Falls Sie einen Bildungsscheck oder einen Prämiegutschein einreichen, werden nur die zur Abrechnung notwendigen Daten weitergegeben. An weitere Dritte werden keine persönlichen Daten weitergegeben. Anonymisiert werden Daten für statistische Zwecke aufbereitet. Auch hier orientieren wir uns an dem Grundsatz der Datensparsamkeit und geben diese Statistiken nur an die zuständige Bezirksregierung Arnsberg und den Landesverband für eine Alternative Weiterbildung (LAAW) weiter. Unser Onlineverfahren ist verschlüsselt und damit vor unbefugtem Zugriff gesichert.

Vorstand

Christine Blanke, Bochum
Annette G. Geersen, Dortmund
Christoph Jaenicke, Bochum
Dirk-Hinrich Otto, Essen
Eva Schneeweiss, Bochum

Mitarbeiter-Team

Renate Magin
Bruno Martin
Jolanthe Maria Herker

Kooperationspartner und befreundete Einrichtungen

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

Mitgliedschaft

Der Paritätische LV NRW
LAAW Landesarbeitsgemeinschaft für eine andere Weiterbildung NRW

ANMELDUNG



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

ANMELDUNG

f

Hiermit melde ich mich zu nachfolgenden Veranstaltungen verbindlich an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen habe ich gelesen und erkläre mich einverstanden.	
Kurs Nr.	Betrag in Euro
Titel der Veranstaltung	
Programmkosten-/Portokosten-Beteiligung	
Summe	
Zahlung durch: <input type="radio"/> Bankeinzugermächtigung <input type="radio"/> 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:	
<input type="radio"/> Programmheft <input type="radio"/> Plakat/Handzettel <input type="radio"/> Sonstiges <input type="radio"/> Trigonal <input type="radio"/> Freunde/Bekannte <input type="radio"/>	

MITGLIEDSCHAFT

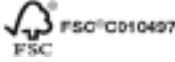


Absender	Freies Bildungswerk Oskar-Hoffmann-Str. 25 44789 Bochum
Name, Vorname	
Straße, Hausnummer	
PLZ, Ort	
Telefon (privat/dienstlich)	
FAX/eMail	
Mobil	
Geburtsjahr, Beruf	

Impressum

Herausgeber/ V.i.S.d.P.: Freies Bildungswerk Bochum,
Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Satz, Druck, Verarbeitung: Druckerei Nolte, Iserlohn
www.druckerei-nolte.de
gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier



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.