

Datum	Kurstitel	Seite
19.05.16	Das Kopf-Chakra	58
19.05.16	Märchen trifft Seele: Eine berührende Begegnung im Sommer	45
19.05.16	Freiheit - Gleichheit - Brüderlichkeit	46
19.05.16	Offener Glückscoaching-Abend	29
20.05.16	Heilen mit Energie - Tiefenfeldentspannung Spezial	30
20.05.16	Fortbildung zum Körper-Energie-Therapeuten	22
21.05.16	Aurakurs - dein Weg in ein bewusstes Leben	58
21.05.16	Begegnung mit dem inneren Kind	38
21.05.16	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	67
23.05.16	Israelischer Volkstanz	64
23.05.16	Wege der weiblichen Sexualität	40
23.05.16	Vision Sounds - Deep Flow - Deep Breath	82
24.05.16	Focusing und das Innere Team	33
26.05.16	AHORA-SOUND-HEALING	80
29.05.16	Warum treffe ich immer den "falschen" Partner?	38
29.05.16	Kreatives Gestalten von Figuren aus pflanzengef. Rohwolle	78
30.05.16	Individualisieren in der Kunst als Schicksalsweg	10
30.05.16	Focusing	32
02.06.16	(Mit) Leichtigkeit leben - Einführung in die AlexanderTechnik	66
02.06.16	Wohnprojekte stellen sich vor	47
03.06.16	Yin Yoga	66
07.06.16	Bochumer Psychodrama Salon	35
08.06.16	Focusing und das Innere Team	33
09.06.16	Freiheit - Gleichheit - Brüderlichkeit	46
11.06.16	Lust auf Leben - Ausbildung zum Matrix-Energetiker®	24
11.06.16	Fortbildung zum Körper-Energie-Therapeuten	22
12.06.16	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	26
13.06.16	Mensch ärgere dich nicht	10
14.06.16	Offene Übungsabende zur Vertiefung der Grundlagen der GfK	27
14.06.16	Offene Intuitionsrunde	28
15.06.16	Neue Wege zur Körperwahrnehmung	72
16.06.16	Das Wurzel-Chakra	59
17.06.16	Heilen mit Energie - Tiefenfeldentspannung Spezial	30
18.06.16	Die Kräfte, die mich stärken	39
19.06.16	Biodanza	71
20.06.16	Vision Sounds - Deep Flow - Deep Breath	82
21.06.16	Focusing und das Innere Team	33
22.06.16	Wilde grüne City-Apotheke - Kräuter in der Stadt!	63
22.06.16	Matrix Movement Workshop	40
23.06.16	AHORA-SOUND-HEALING	80
23.06.16	Offener Glückscoaching-Abend	29
24.06.16	Entwicklung begleiten und kompetent führen	23
25.06.16	Aktivierung der heilenden Kraft Kundalini	60
25.06.16	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	67
26.06.16	Matrix-Reminder®	21
26.06.16	Entdecke den geheimen Pfad deiner Seele	45
29.06.16	Melisse, Minze, Bohnenkraut - Heiler, Düfte, Zauberkräuter!	63
30.06.16	Raum und Farbe - Räume gestalten mit gesunden Farben	48



## Mein Girokonto plant eine Kita

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

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
13.02.16	Begegnung mit dem inneren Kind	38
13.02.16	Warum treffe ich immer den "falschen" Partner?	38
13.02.16	Reinkarnation und Karma im Gespräch	54
14.02.16	Reiten mit tänzerischer Eleganz	73
14.02.16	Die Kräfte, die mich stärken	39
15.02.16	Timeout statt Burnout - mit QIGONG	5
15.02.16	Die Heilkraft aus dem Rasen	62
16.02.16	Offene Übungsabende zur Vertiefung der Grundlagen der GfK	27
17.02.16	Kinesiologie als Selbsthilfe	36
17.02.16	Gesprächsabend	37
18.02.16	Das Bauch-Chakra/Solarplexus-Chakra	55
18.02.16	(Mit) Leichtigkeit leben - Einführung in die AlexanderTechnik	66
18.02.16	Offener Glückscoaching-Abend	29
18.02.16	Einführung in die Wahrnehmung der Geistigen Welt	52
19.02.16	Fortbildung zum Körper-Energie-Therapeuten	22
21.02.16	Wenn der Atem tanzt - Intensivkurs	80
22.02.16	Einführung in systemisches Denken und Handeln	6
22.02.16	Die Heilkraft aus dem Rasen	62
22.02.16	Wege der weiblichen Sexualität	40
22.02.16	Vision Sounds - Deep Flow - Deep Breath	82
23.02.16	Focusing und das Innere Team	33
24.02.16	Selbstbewusstsein stärken für Alltag und Beruf	6
24.02.16	Gesprächsabend	37
24.02.16	Matrix Movement Workshop	40
25.02.16	Den Drachen reiten - wenn Gedanken Wirklichkeit werden	41
26.02.16	Heilen mit Energie - Tiefenfeldentspannung Spezial	30
26.02.16	Kundalini Energie - die verborgene Urkraft wecken!	74
28.02.16	Biodanza	71
29.02.16	Heilkräuter mit allen Sinnen	7
01.03.16	Bochumer Psychodrama Salon	35
02.03.16	Kinesiologie als Selbsthilfe	36
02.03.16	Neue Wege zur Körperwahrnehmung	72
03.03.16	AHORA-SOUND-HEALING	80
05.03.16	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	67
06.03.16	Biodanza	71
07.03.16	Israelischer Volkstanz	64
07.03.16	Vision Sounds - Deep Flow - Deep Breath	82
08.03.16	Focusing und das Innere Team	33
10.03.16	Das Hals-Chakra	55
10.03.16	Offene Intuitionsrunde	28
12.03.16	Fortbildung zum Körper-Energie-Therapeuten	22
12.03.16	Abschied nehmen - Trauer leben - Loslassen üben	42
13.03.16	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	26
15.03.16	Offene Übungsabende zur Vertiefung der Grundlagen der GfK	27
17.03.16	Offener Glückscoaching-Abend	29
25.03.16	Heilen mit Energie - Tiefenfeldentspannung Spezial	30
27.03.16	Matrix-Reminder®	21
01.04.16	Kundalini Energie - die verborgene Urkraft wecken!	74
02.04.16	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	67

Datum	Kurstitel	Seite
03.04.16	Heilenergetik und die Frage nach dem Sinn des Lebens	56
03.04.16	Biodanza	71
04.04.16	Focusing und das Innere Team	33
04.04.16	Matrix-Reminder®	21
05.04.16	Offene Übungsabende zur Vertiefung der Grundlagen der GfK	27
05.04.16	Bochumer Psychodrama Salon	35
06.04.16	Kinesiologie als Selbsthilfe	36
06.04.16	Neue Wege zur Körperwahrnehmung	72
07.04.16	Das Vital-Chakra	56
07.04.16	(Mit) Leichtigkeit leben - Einführung in die AlexanderTechnik	66
08.04.16	Fortbildung zum Körper-Energie-Therapeuten	22
09.04.16	Rückenbindung an die Erde - Ein Streifzug durch die Natur	50
09.04.16	Achtsamkeit bewegt	42
09.04.16	Die Aura fühlen und sehen	57
10.04.16	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	26
11.04.16	Biodanza	68
11.04.16	Vision Sounds - Deep Flow - Deep Breath	82
12.04.16	Yoga sanft	69
12.04.16	Offene Intuitionsrunde	28
12.04.16	Yoga dynamisch	70
13.04.16	Matrix Movement Workshop	40
14.04.16	Schatzhaus der Erinnerungen	43
15.04.16	Yin Yoga	66
16.04.16	Die Kraft des Heiligen Ortes - Bochum-Stiepel	51
17.04.16	Gehen in den Schuhen des Kindes - und es verstehen!	76
18.04.16	Wege einer erfüllenden Sexualität	28
19.04.16	Focusing und das Innere Team	33
21.04.16	Entwicklung begleiten und kompetent führen	23
21.04.16	AHORA-SOUND-HEALING	80
21.04.16	Offener Glückscoaching-Abend	29
22.04.16	Heilen mit Energie - Tiefenfeldentspannung Spezial	30
23.04.16	Lust auf Leben - Ausbildung zum Matrix-Energetiker®	24
23.04.16	Die Kräfte, die mich stärken	39
27.04.16	Die Spielregeln unseres Lebens	57
28.04.16	Freiheit - Gleichheit - Brüderlichkeit	46
30.04.16	Die Macht der inneren Bilder	44
02.05.16	Frühlingskräuter mit allen Sinnen	8
02.05.16	Yoga für Anfänger	65
02.05.16	Focusing	32
03.05.16	Bochumer Psychodrama Salon	35
04.05.16	Focusing und das Innere Team	33
05.05.16	Entwicklung begleiten und kompetent führen	23
05.05.16	Begegnung mit dem eigenen Schutzengel	77
07.05.16	Fortbildung in systemisch dialogischer Aufstellungsarbeit	18
08.05.16	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	26
09.05.16	Generative Kinesiologie® - Basismodul	8
10.05.16	Offene Übungsabende zur Vertiefung der Grundlagen der GfK	27
11.05.16	Neue Wege zur Körperwahrnehmung	72
12.05.16	Offene Intuitionsrunde	28

*Wie lange noch schenkst du allen anderen deine Aufmerksamkeit,  
nur nicht dir selber?*

*Bernhard von Clairvaux*

## **Herzlich willkommen!**

Möchten Sie sich ein wenig Zeit schenken? Möchten Sie Ihre Aufmerksamkeit endlich sich selber schenken? Dann sind Sie hier genau richtig. Dann freuen wir uns, wenn Sie sich über unser neues Programm informieren und sich auf die Suche nach für Sie passenden Angeboten machen. Herzlichen Dank möchten wir an dieser Stelle sagen; danke allen Teilnehmern für die vielen Rückmeldungen zu unseren Kursen! Ihr Feedback macht es uns ein wenig leichter zu entscheiden, welche Kurse wir wiederholen und welche Kurse neu ins Programm genommen werden sollen oder welche überhaupt nicht gefragt sind.

Auch in diesem Halbjahr haben wir viele interessante Kurs-, Fortbildungs- und Seminar-Angebote für Sie: Salat aus dem Rasen, eine Exkursion, auf die sie Ihre Kinder oder Enkel mitnehmen können, Tango tanzen, als Künstler sich neu erfinden oder sich neu ausrichten, Lösungen oder Heilungsimpulse finden u.v.m. Wir freuen uns auf Sie und begrüßen Sie gerne in unseren Kursen und Seminaren. Sprechen Sie uns an, wenn Sie Fragen dazu haben.

Auf unserer Webseite [www.fbw-bochum.de](http://www.fbw-bochum.de) finden Sie, wie gewohnt, eine ausführlichere Beschreibung einiger Kurse. Dort kann auch unser jeweils aktuelles Programm online eingesehen werden. Einige unserer Kurse werden Sie nur online finden, weil sie erst nach Drucklegung des Programmheftes entstanden sind. Sie können problemlos und gesichert online-Anmeldungen vornehmen. Unser aktuelles Programmheft steht unter [www.fbw-bochum.de/programmheft/](http://www.fbw-bochum.de/programmheft/) für Sie zum Download bereit.

Wir laden Sie auch wieder herzlich zu unserem Tag der Offenen Tür ein, an dem Sie in verschiedene Kursangebote hinein schnuppern können. Auch zu unserer jährlichen Mitgliederversammlung sind Sie herzlich eingeladen. Hier gibt es die Gelegenheit zu Gespräch und Austausch. Die Termine beider Veranstaltungen werden auf unserer Webseite zu finden sein.

Mit besten Wünschen für ein gutes Neues Jahr 2016

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

## Inhaltsverzeichnis

Bildungsurlaube .....	3
Fortbildungen .....	17
Lebensgestaltung .....	26
Neue Wohnformen .....	46
Natur erleben · Geomantie .....	50
Anthroposophie · Spiritualität .....	52
Ernährung und Gesundheit .....	62
Körper und Bewegung .....	64
Eltern und Kinder · Pädagogik .....	76
Kreativität · Bildende Kunst .....	77
Musik .....	80
Kursleiter · Kursangebote .....	85
Kursleiter · Vitae .....	86
Allgemeine Geschäftsbedingungen .....	90
Vorstand und Kooperationspartner .....	91
Impressum .....	91
Kurskalender .....	92

## Informationen zum Bildungsurlaub

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

Erkundigen Sie sich außerdem nach der Möglichkeit, einen Bildungsscheck oder eine Bildungsprämie zu bekommen. Dadurch sind 50% Ermäßigung auf den Seminarpreis möglich! Wenden Sie sich dazu bitte an eine Volkshochschule (Weiterbildungsberatungsstelle) oder eine Industrie- und Handelskammer in Ihrer Nähe.

Infos unter: **[www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)**  
sowie **[www.weiterbildungsberatung.nrw.de](http://www.weiterbildungsberatung.nrw.de)**



Familien- und  
Krankenpflege  
Bochum

- ✓ PFLEGE
- ✓ BETREUTES WOHNEN
- ✓ MENÜSERVICE

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!

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



Gründungsmitglied des

Verbandes der Familien- und Krankenpflegerinnen Bochum



### **Mehr Achtsamkeit, weniger Stress im Berufsleben durch Yoga und Meditation**

Grundlage optimaler Stressbewältigung sind ein gesunder, leistungsfähiger und ausgeglichener Körper und Geist, als Voraussetzung dafür, dass sich auch unsere Seele wohlfühlen kann. Denn nur, wenn Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht sind, fühlen wir uns selbstbewusst, motiviert, kreativ und gesund. Genau an der Stelle setzen die Methoden Yoga und Meditation an!

Inhalte und Ziele:

- Stressmuster erkennen - Gegenmaßnahmen erfahren
- Weniger Stress durch mehr Achtsamkeit im Alltag
- Verhaltensmuster aufbrechen - neue Wege entdecken
- Pranayama - Die Atmung als Lebensenergie
- Yogapraxis, Meditationspraxis
- Yoga Nidra - Bewusstseinstechnik für Entspannung
- Persönliches Stress-Management

Leitung: Angelika Janka

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

Gebühr in EUR: 150,00

Dauer: 22 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 16BU01

**Mi 27.01.2016 bis Do 28.01.2016 — 09:00 bis 16:00 Uhr**  
**Fr 29.01.2016 — 09:00 bis 14:00 Uhr**

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

Anderen Menschen das eigene Empfinden mitteilen, sagen, was Sie möchten oder brauchen, ohne dabei verletzend zu kritisieren, schwierige Gespräche vorbereiten, andere Menschen verstehen, Konflikte in Familie, Partnerschaft und Beruf friedlich und wirksam lösen - ein geeignetes Mittel dafür ist die Gewaltfreie Kommunikation. Diese besondere Gesprächsform wurde von Marshall B. Rosenberg entwickelt und verbessert auf erstaunliche und tiefgreifende Weise unsere Kommunikationsmöglichkeiten.

Sie lernen die Kerntechnik der Gewaltfreien Kommunikation kennen und trainieren die Anwendung - mit Humor und Leichtigkeit - anhand vieler praktischer und lebensnaher Beispiele.

Besondere Beachtung findet in dem Seminar die Frage, wie in Gesprächen mit Ärger umgegangen werden kann und welche Bedeutung das Mitgefühl in der Gewaltfreien Kommunikation besitzt.

Leitung: Ulrike Fehling

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

Gebühr in EUR: 210,00

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 16BU02

**Mo 08.02.2016 bis Mi 10.02.2016 — 09:30 bis 16:00 Uhr**

## Timeout statt Burnout - mit QIGONG

*Entschleunigende Rituale für einen gesunden und effektiven Berufsalltag*

Viele Menschen sind im Berufsalltag stark gefordert, klagen über Fremdbestimmung, fast jeder erlebt Erfolgs- und Leistungsdruck. SELBSTFÜRSORGE ist ein Ausdruck dafür, dass wir mit uns selbst eine tiefe Freundschaft schließen. Nach seinem innerem Rhythmus leben und sich Zeit für körperliche, seelische, geistige Entspannung und Besinnung zu nehmen, ist Voraussetzung, dass die QI-Lebenskraftquelle, die Leistungsfähigkeit, Lebensfreude und Kreativität erhalten bleiben.

Inhalte und Ziele:

- eine Woche der SELBSTFÜRSORGE
- Wo und wie stehe ich? Wo möchte ich hin?
- Wo sind meine aufbauenden, selbstfürsorgenden Zeiten?
- sich Auszeiten, entschleunigende Rituale gönnen und genießen
- Einführung in das Qigong Lehrsystem von Prof. J. Guorui
- Konzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Zugang zu Körpersignalen, Wahrnehmen von Gefühlen und Bedürfnissen, die eigenen Grenzen spürend erkunden
- vorbeugendes, regeneratives Qigong
- Entspannungsmethoden als tägliche Praxis vor der Arbeit

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

Bitte mitbringen: eine Yoga- oder Gymnastik-Matte, eine Decke und warme Socken.

Leitung: Christina Gott

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

Gebühr in EUR: je 320,00

Dauer: je 40 Kursstunden, je 5 Tage

Kursnummer: 15BU09

**C: Mo 15.02.2016 bis Fr 19.02.2016 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**D: Mo 12.09.2016 bis Fr 16.09.2016 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

### **Einführung in systemisches Denken und Handeln**

Die Arbeit in pädagogischen Aufgabenbereichen besteht aus zahlreichen Herausforderungen. Dazu gehören Teamfähigkeit, Kooperation, Flexibilität, Kreativität, 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 zielfdienlich erweisen.

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

Inhalte:

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

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: 210,00

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 16BU03

**Mo 22.02.2016 bis Mi 24.02.2016 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

### **Selbstbewusstsein stärken für Alltag und Beruf**

*Ein Training in Körpersprache*

Im Berufsleben zu stehen bedeutet, sich für eigene Interessen einzusetzen. Es kann auch bedeuten, sich bei Meinungsverschiedenheiten, Behinderungen oder Reaktionen wie Neid, Eifersucht, Misstrauen bis zu Mobbing behaupten zu können. Die eigene Körpersprache spielt eine entscheidende Rolle für unser Auftreten im Beruf und Alltag.

Ich möchte Sie einladen, Körpersprache in Bewegung und Dialog kennenzulernen und sich dadurch ein stärkeres Auftreten zu erarbeiten. Das soll Ihnen auch in schwierigen Situationen helfen, sich zu zentrieren und dem Alltag wieder mit Selbstvertrauen zu begegnen.



Folgende Aspekte werden im Kurs erarbeitet:

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

Bitte mitbringen: bequeme Freizeit-Kleidung und Gymnastikschuhe bzw. Stoppersocken, sowie eine Decke bzw. Handtuch.

Leitung: Martina Mann

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

Gebühr in EUR: 165,00

Dauer: 20 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 15BU18

**B: Mi 24.02.2016 bis Do 25.02.2016 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 26.02.2016 — 09:30 bis 14:30 Uhr**

## Heilkräuter mit allen Sinnen

Können wir unsere eigene Heilkräuter-Apotheke anlegen? Mit Wildkräutern und Pflanzen aus dem Kräuterbeet?

In diesem kurzweiligen und sehr informativen Bildungsurlaub über die Grundlagen der Kräuterheilkunde lernen Sie, wie man Tinkturen herstellt und wie man Heiltees richtig sammelt, trocknet und zubereitet. Das ist etwas völlig anderes als der Kamillentee vom Discounter! Wir riechen, probieren, malen, trinken Kräutertee und testen Johanniskraut-Emulsion und Harzsalbe. Dazu gibt es Kräuterquiz, Kräutermärchen, kleine Filme und Skripten.

Was brauchen SIE speziell? Hier kann zunächst jeder einen Plan machen, was für ihn persönlich das Jahr über gesammelt und angesetzt werden müsste, um für alles gerüstet zu sein. Was ist es überhaupt, was da heilt? Das Wesen? Das ätherische Öl? Wirkstoffe? Es gibt einen Überblick über die wichtigsten und häufigsten Heilkräuter, unter anderem gegen Erkältung, Pickel und Gicht, fürs Immunsystem und die Verdauung sowie pflanzliche Antibiotika.

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 180,00

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 16BU04

**Mo 29.02.2016 bis Mi 02.03.2016 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## Frühlingskräuter mit allen Sinnen

Entdecken Sie die faszinierenden Möglichkeiten der Wildkräuter: als Apotheke, Gourmetschätzchen und Wildnis-Drogerie!

Wir nähern uns den frischen Frühlingskräutern mit vielen Methoden. Es gibt

- grüne Smoothies
- Exkursionen an die Ruhr und in den Wald
- eine Einzelverkostung der Kräuter, ein Riechquiz
- spannende Geschichten und Kräutermärchen, Kräuterfilme
- Kräuterrallye im Gelände
- kleine Gruppenarbeiten

Mit Hilfe dieses Seminars können Sie sich ab sofort an der wilden Kräuter-Apotheke bedienen und Ihre Salate aus Wildgemüse zusammenstellen.

Geeignet für alle Kräuter-Interessierten, für Erzieher, Lehrer, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Köche, Gärtner u. a.

Bitte mitbringen: ein altes Telefonbuch, um ein Herbar anzulegen, sowie einige kleine Marmeladengläschen und eine Flasche Wodka, um Tinkturen anzusetzen.

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 280,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 16BU05

**Mo 02.05.2016 bis Do 05.05.2016 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 06.05.2016 — 09:00 bis 15:30 Uhr**

## Generative Kinesiologie® - Basismodul

Der Schwerpunkt generativer kinesiologischer Arbeit liegt in der Erweiterung des persönlichen Bewusstseinsfeldes durch Ent-Stressen von affektiven, kognitiven und vegetativen Barrieren aus dem Körper. Kinesiologie kann in allen medizinischen Bereichen wie auch in Beratung und Coaching angewandt werden. Emotionen und Reaktionen auf bestimmte Themen bzw. Probleme werden entkoppelt. Das Verstehen und Balancieren dieser Entkopplung erweitert die eigenen Handlungsmöglichkeiten und eröffnet neue Perspektiven auf Lösungen und Ziele im Leben.

Dieses Einführungsmodul bietet einen fundierten Einstieg in die Arbeit mit dem Muskeltest. Dieser dient als unmittelbare Kommunikationsbrücke zum Unbewussten und zur Körperweisheit.

Ziel des Seminars: Das korrekte und sichere Erlernen des Muskeltest sowie aller Vortestungen mit Korrekturen und das Anwenden von zwei kompletten Balancen.

Weitere Inhalte:

- Einführung in die Kinesiologie und ihre Wirkungsweise
- Anwenden des Generativen Emotions-Barometers© zur Lösung affektiv-kognitiver Reaktionsmuster in Gegenwart und Vergangenheit
- Anwendung weiterer Methoden wie 5-Elemente-Ausgleich, Listen der mentalen und emotionalen Stressoren, Auflösung von Fixierungen

Zum Erwerb des Zertifikates **Generativer Kinesiologe©** sind zwei weitere Aufbaukurse notwendig, die zu einem späteren Zeitpunkt angeboten werden.

Leitung: Birgit Baumann

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

Gebühr in EUR: je 350,00

Dauer: je 24 Kursstunden, je 3 Tage

Kursnummer: 16BU06

**A: Mo 09.05.2016 bis Mi 11.05.2016 — 09:00 bis 16:00 Uhr**

**B: Mo 07.11.2016 bis Mi 09.11.2016 — 09:00 bis 16:00 Uhr**

DIE BIO-KISTE AUS ÖKOLOGISCHER LANDWIRTSCHAFT!

**Knackiges  
Obst und Gemüse  
bringt die Flotte Karotte zu  
Ihnen nach Hause, außerdem Käse und  
Backwaren, Milchprodukte und Wurst, freuen  
Sie sich also auf einen leckeren und gesunden Korb,  
jede Woche neu! Rufen Sie uns an: 02327 – 8308 630 oder  
besuchen Sie unseren neuen Online-Shop: [www.flottekarotte.de](http://www.flottekarotte.de)**

Flotte  arotte

### Individualisieren in der Kunst als Schicksalsweg

Heute ist das Individuell-Sein ein Muss in der Kunst. Jeder soll einen eigenen Stil entwickeln, anhand dessen man ausgelesen und gewählt wird. Was aber ist das Individuelle, das original und neu erscheint? Unser Individuellstes ist unser Schicksal. Jeder hinterlässt seine eigene Spur, in der ein anderer nicht gehen kann. In diesem Schicksal finden sich die Nadelöhre, durch die man zu seinem eigenen Stil kommt. Nicht, weil die Kunstszene das von mir verlangt, sondern weil ich nicht anders kann, weil es auf meinem Weg liegt. Und wenn ich den Mut habe, das ernsthaft zu betrachten, kann ich nicht anders, als individuell zu sein. Meine Individualität steckt tief in mir drinnen und will ihren Weg gehen. Das ist nicht selbstverständlich, und es bedingt Verwandlung.

Wir arbeiten mit verschiedenen Techniken und Methoden aus der Malerei und Bildhauerei - mitunter begleitet von Tönen, Klängen und Worten. Eingehende Betrachtung und Reflexion der Arbeiten sind Elemente dieses Prozesses.

Für Bildende Künstler, Kunsttherapeuten und Interessierte, die künstlerische Themen und individuelle Motive suchen in ihrem künstlerischen Schaffen.

Leitung: Jaak Hillen

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

Gebühr in EUR: 210,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 16BU07

**Mo 30.05.2016 bis Mi 01.06.2016 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

### Mensch ärgere dich nicht

*Einführung/Vertiefung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg*

Mensch ärgere dich nicht - denn Ärger wirkt wie heiße Kohlen in der Hand, du verbrennst dich nur selbst!

In der oft hektischen Kommunikation am Arbeitsplatz oder in unserer Privatwelt geraten wir häufig an Grenzen der Verständigung, erleben Situationen so, dass wir missverstanden werden, verunsichert sind, Ärger und Wut in uns aufsteigt. So mancher frisst Ärger in sich hinein, andere schreien ihn lautstark heraus. Worte wie „ich hab' den Hals gestrichen voll“, „ich könnte platzen“, „mir kommt die Galle hoch“ beschreiben unser Innenleben dazu. Ärger macht, dass wir uns angespannt fühlen und unter Druck geraten. In diesen Situationen konstruktiv im Gespräch zu bleiben, einfühlsam, klar und gelassen zu reagieren, den Ärger vollständig auszudrücken und gleichzeitig meinem Gegenüber mit Respekt zu begegnen, ist eine Kunst-Fertigkeit.

Die Gewaltfreie Kommunikation bietet Ihnen ein leicht verständliches und praktisch anwendbares „Handwerkszeug“ für den konstruktiven Umgang mit Ärger. Sie fördert Kompetenzen und Haltungen, die es ermöglichen:

- Kritik so zu äußern, dass sie andere Menschen nicht angreift,
- den eigenen Ärger vollständig auszudrücken,
- Beziehungen zu gestalten, die auf Verständnis und Wertschätzung beruhen.

Leitung: Dorothea Heimann

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

Gebühr in EUR: 210,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 16BU08

**Mo 13.06.2016 bis Mi 15.06.2016 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

## 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. Durch die Freude, die beim Tanzen entsteht (Endorphinausschüttung) geschieht auf fast spielerische Art und Weise eine Stärkung des gesamten Körpers:

- Förderung der Durchblutung, der Ausdauer und der Kondition,
- Beweglichkeit der Gelenke, Lösung von Blockaden,
- Stärkung des Rückens und der gesamten Muskulatur,
- Wechsel von Entspannung und Anspannung (Stressabbau).

Kreistänze stärken zudem augenblicklich das Gemeinschaftsgefühl, das als eines der wichtigsten positiven Faktoren in der Resilienzforschung herausgearbeitet wurde. Beim eigenen Anleiten von einfachen Tänzen werden zudem Führungsqualitäten (Präzision, Klarheit) gefördert.

Eine lustvolle Tanz-Selbsterfahrung für Frauen, die bei schönem Wetter auch im Freien stattfinden kann.

Unterkunft: Appartements mit mehreren Zimmern p.P.: EUR 210,00; Einzelzimmeraufschlag: EUR 100,00; Selbstversorgung

Leitung: Conny Foell

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

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 16BU09

**So 28.08.2016 — 16:30 bis 18:45 Uhr**

**Mo 29.08.2016 bis Do 01.09.2016 — 09:00 bis 18:45 Uhr**

**Fr 02.09.2016 — 09:00 bis 12:00 Uhr**

### **Gemüsetheke vom Wegesrand und Kräuterapotheke im Herbst**

Gemüsetheke aus dem Rasen? Wildsalat vom Wegesrand oder aus dem Wald? Aber ja! Und das mit einem unerhört hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt! So frisch, wie es nur eben geht! Und mit einer unbekanntenen Geschmacksvielfalt. Wir analysieren, was hier essbar ist und welches das vitaminreichste Wildgemüse ist. Wir verkosten die Kräuter einzeln und bereiten einen grünen Smoothie zu. Daneben stehen die Heilkräuter: Gegen Gicht und Pickel, gegen Depressionen und böse Geister, als Rescue-Tropfen oder Liebeskraut zu gebrauchen. All die kann man zu Urtinkturen verarbeiten und damit eine eigene fast komplette Apotheke anlegen. Es gibt die Möglichkeit, für ein Herbar zu sammeln, Exkursionen, Tinktur-Herstellung, Märchen, Filme, Quiz.

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

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, ein Brettchen, kleine Schraubdeckelgläschen und 1 Flasche Wodka, um Tinkturen anzusetzen.

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 280,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 16BU10

**Mo 29.08.2016 bis Do 01.09.2016 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 02.09.2016 — 09:00 bis 15:30 Uhr**

### **Grundlagen der Didgeridoo-, Atem- und Stimm- Therapie**

*Wenn der Atem tanzt*

Immer mehr therapeutisch, pädagogisch und heilend arbeitende Menschen entdecken das Didgeridoo als kraftvolle Hilfe zur Unterstützung ihrer Arbeit. Marc Iwaszkiewicz ist einer der Pioniere der Didgeridoothérapie in Deutschland. Seit 24 Jahren spielt und lehrt er das australische Kultinstrument.

Die Didgeridoothérapie nach Traumkraft trainiert und stärkt den Atem beim Spiel von Blasinstrumenten und in der Meditation, stärkt die Stimme, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und positiv gefördert. Folgende Themen werden behandelt: Geschichte und Mythen, verschiedene Möglichkeiten des Baus eines Instruments, Spielen und Unterrichten des Instruments, Wirkung des Ins-



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

Der Kurs ist für Anfänger gedacht (Ausnahmen erfragen). Noten- oder musikalische Kenntnisse sind nicht nötig. Instrumente können für die gesamte Kursdauer ausgeliehen werden. Bei der Anmeldung den Leihwunsch bitte mit angeben! Bei dem Kauf eines Didgeridoos werden die Leihgebühren mit angerechnet.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: 350,00 (+ evtl. 39,00 für Leihinstrument)

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 16BU11

**Mo 05.09.2016 bis Do 08.09.2016 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 09.09.2016 — 09:00 bis 15:30 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.waldorfaedagogik-ruhrgebiet.de](http://www.waldorfaedagogik-ruhrgebiet.de),

E-Mail: [info@waldorfaedagogik-ruhrgebiet.de](mailto:info@waldorfaedagogik-ruhrgebiet.de)

## Der Künstler in Dir

In diesem Workshop gehen wir auf die Suche nach unserem Kreativen Selbst, dem Kern, der uns mit dem Schöpfungsprozess verbindet. Das Kreative Selbst ist unser Zentrum. Wir gehen auf die Suche nach dem Künstler in uns über einen Prozess, der nicht mehr zu bremsen ist, wenn er einmal läuft. Es ist ein Weg, der zum Selbstbewusstsein führt. Der Weg verläuft in folgenden Schritten:

- Das Wahrnehmen der heutigen Situation.
- In Bewegung kommen.
- Das Aufspüren und Umformen von alten, überflüssigen Formen.
- Der kreative Moment, Selbstbegegnung, Neuem begegnen.
- Ausdruck: neue Impulse, Mittel suchen, um sich zu realisieren.
- Umformen: es entsteht eine neue, kreativere Form.
- Schöpfen: die neue Form schöpft Neues in der Umgebung.

Diese Veranstaltung ist für jeden, der mehr Künstler sein will in seiner Arbeit, für Menschen, die mit Kunst als Medium arbeiten und für Künstler, die ihren eigenen Weg suchen.

Wir arbeiten mit künstlerischen Mitteln wie Zeichnen, Malen, Plastizieren u.v.m., mit Übungen für die Wahrnehmung, für das selbständige Urteilen und für das Umformen von alten Mustern. Wir arbeiten auch in Gesprächsform an verschiedenen Themen, wie z.B. Kreativität und der künstlerische Prozess.

Leitung: Jaak Hillen

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

Gebühr in EUR: 210,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 16BU12

**Mo 19.09.2016 bis Mi 21.09.2016 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

INNENAUSBAU · MÖBEL · LADENBAU · TÜREN · TREPPEN · FENSTER

OFFEN FÜR IHRE WÜNSCHE



KREATIV  
DETAILLIERT  
HOCHWERTIG

KORDT

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

## Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

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

Im Focusing lernen wir, 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.

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 werden diese beiden methodischen Ansätze durch die praktische Anwendung auf die eingebrachten Themen der Teilnehmer vermittelt. Die Teilnehmer werden erleben können, wie je nach Situation entweder das Focusing oder die Arbeit mit dem Inneren Team oder auch eine Kombination der beiden Methoden am wirksamsten ist.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 195,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 16BU13

**Mo 26.09.2016 bis Mi 28.09.2016 — 09:30 bis 16:30 Uhr**



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

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

### Klangmassage

*Retreat*

Die Arbeit mit Klang, Atmung, Stille und Achtsamkeit bereichert jede therapeutische, pädagogische und heilende Arbeit. Sie werden erleben, welche fantastischen Möglichkeiten es gibt, mit z.B. Gongtrommel, Gongs, Klangschalen, intuitivem Gesang, Klangliege, Körpermonochord sowie anderen für die Klangmassagen-Praxis geeigneten Instrumenten zu arbeiten.

Die Traumkraft-Klangtherapie öffnet ein Klang- und Energiefeld, welches Körper, Seele und Geist nach und nach in einen tiefen Zustand des Gleichgewichts bringt. In diesem zentrierten, wohlgestimmten Raum werden sämtliche Kraftfelder des Zuhörers angesprochen, gereinigt und mit neuen Energien gefüllt. Kleine, einfache Atem- und Gedankenübungen vervielfältigen die positiven, klärenden, heilenden und lösenden Wirkungen der Schwingungen.

Freuen Sie sich auf die gemeinsame Zeit, lernen Sie einfache, effektive Atem-, Körper- und Klangtechniken, die Ihre Arbeit bereichern werden. Nach dieser Fortbildung werden Sie wissen, mit welchem Klangmassagieinstrument Sie Ihre Arbeit vervollständigen können. Keine Vorerfahrung nötig. Instrumente werden gestellt.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum  
Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 16BU14

**Mo 03.10.2016 bis Do 06.10.2016 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 07.10.2016 — 09:00 bis 15:30 Uhr**

### Fortbildung Lebensberatung und Coaching

*Zertifizierte Fortbildung*

Klientenzentrierte Gesprächsführung, Lebensmusterarbeit, Focusing, Voice Dialogue (Arbeit mit dem Inneren Team) und weitere Methoden ermöglichen und fördern Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis. Mit einer auf die jeweilige Situation des Klienten zugeschnittenen Kombination dieser Ansätze können die weitaus meisten Themen gut und erfolgreich bearbeitet werden, die sich in der Beratungspraxis, im Coaching zeigen. Neben den Wochenendterminen in der Seminargruppe ist auch ein Kleingruppen-Coaching (Schwerpunkte: Einübung des Gelernten und Supervision) durch den Seminarleiter mit individueller Terminvereinbarung (beides je einmal im Monat) Bestandteil der Fortbildung.

Leitung: Bruno Martin

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum  
Beginn: **Sa 22.10. und So 23.10.2016, jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr**

## Informationen zu Fortbildungen

Erkundigen Sie sich nach der Möglichkeit, einen Bildungsscheck oder eine Bildungsprämie zu bekommen. Dadurch sind 50% Ermäßigung auf den Seminarpreis möglich! Wenden Sie sich dazu bitte an eine Volkshochschule (Weiterbildungsberatungsstelle) oder eine Industrie- und Handelskammer in Ihrer Nähe.

Infos unter: [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info) sowie [www.weiterbildungsberatung.nrw.de](http://www.weiterbildungsberatung.nrw.de)



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

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

## 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](http://weiterbildung.wittenannen.net)



### Fortbildung in systemisch dialogischer Aufstellungsarbeit

Systemaufstellungen sind ein gutes Handwerkzeug, um sich selbst, der Familie, dem Team oder Projekt sowie überpersönlichen sozialen Fragen auf unterschiedlichen Ebenen zu begegnen.

Dies ermöglicht das Erkennen von unbewusst wirkenden Gewohnheiten und Mustern, die in der eigenen Individualität, im Familienstrom oder in der Organisation u.U. seit Generationen wirksam sind und nicht zielförderlich, entwicklungsfördernd oder konstruktiv eingebunden sind. Die darin gebundenen Lebenskräfte und Kreativität gilt es zu entbinden und neu auszurichten.

Inhalt und Ziel der Fortbildung ist, in sich selbst das Werkzeug auszubilden, um dialogisch, prozessorientiert und sozial-künstlerisch mit dieser Methode zu arbeiten und sie professionell anzuwenden.

**A:** Einführungsmodul

**B+C:** fortführende Module

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: je 130,00

Dauer: je 9 Kursstunden

Kursnummer: 16FB03

**A: Sa 30.01.2016 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

**So 31.01.2016 — 14:00 bis 18:30 Uhr**

**B: Sa 07.05.2016 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

**So 08.05.2016 — 14:00 bis 18:30 Uhr**

**C: Sa 09.07.2016 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

**So 10.07.2016 — 14:00 bis 17:00 Uhr**

Erkenne Dich selbst

*Inscription am Apollotempel von Delphi*



Nichts ist drinnen, nichts ist draußen;

Denn was innen, das ist außen.

So ergreift ohne Säumnis

Heilig öffentlich Geheimnis.

Freuet Euch des wahren Scheins,

Euch des ernstesten Spieles:

Kein Lebendiges ist Eins,

Immer ist's ein Vieles.

*Johann Wolfgang von Goethe*



Der Mensch wird am Du zum Ich

*Martin Buber*



## Ayurveda-Massage-Ausbildung

Ayurveda ist die älteste überlieferte Heilkunst und umfasst das Leben in seiner Ganzheit. Wörtlich übersetzt bedeutet Ayurveda „Wissen vom Leben“. Geist, Körper und die unsterbliche Seele bilden eine Einheit. Die uns umgebenden Elemente, denen der Mensch ausgesetzt ist, führen zu seinem spezifischen Doshas, unserer ureigenen Konstitution.

Während der Ausbildung lernen Sie ayurvedische Anwendungen intensiv und praxisnah kennen. Die beliebte Ganzkörperölanwendung Abhyanga sowie die Fußmassage Padabhyanga mit Ölen und Kräuterauszügen und die Einführung in die ayurvedische Küche sind Bestandteile der praktischen Arbeit. Die Grundlagen der Behandlung, die Bestimmung des Doshas (Vata, Pitta, Kapha), die Gewebelehre, die Marmapunkte, die Bedeutung der Verdauung und die Geschmacksrichtungen, die Gunas und Qualitäten der Nahrung sowie die Bedeutung der Gewürze, Heilpflanzen und Öle werden theoretisch behandelt.

Nach Ende der Fortbildung kann ein Zertifikat erworben werden.

**A:** Einführung in das Thema Ayurveda, Ayurveda im täglichen Leben - die Tagesroutine

**B:** Fortbildung

Leitung: Anita Duda

Ort: Naturheilpraxis Anita Duda, Hattinger Str. 357,  
44795 Bochum

Gebühr in EUR: A: 15,00; B: 390,00 inkl. Skript

Dauer: A: 2 Kursstunden; B: 25 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 16FB04

**A: Fr 05.02.2016** — **18:00 bis 19:30 Uhr**

**B: Fr 12.02.2016 bis Sa 13.02.2016** — **10:00 bis 18:00 Uhr**

**So 14.02.2016** — **10:00 bis 16:00 Uhr**



Renate Magin  
LOHELANDGYMNASTIK

BEWEGUNG  
ist der spielende Umgang  
mit GEGENSÄTZEN

[www.renate-magin-lohelandgymnastik.de](http://www.renate-magin-lohelandgymnastik.de)

### Fortbildung zur Lehrkraft für Kreistanz

Kreistänze sind in allen Kulturen zu finden. Sie sind leicht zu erlernen und verbinden eine Gruppe sofort spürbar miteinander. Sie können überall eingesetzt werden: in der Kinder- und Jugendarbeit, in der Erwachsenenbildung, in der Arbeit mit Senioren, im gesamten Wellness- und Fitnessbereich und zur Salutogenese. Kreistänze eignen sich als verbindender Auftakt oder Ende von Seminaren, da sie ein gemeinsames Erleben schaffen.

Diese Fortbildungsreihe richtet sich an Berufsgruppen aus dem Gesundheitswesen, dem Sport- und Fitnessbereich und an Menschen, die in Schulen, Kirchengemeinden oder anderen pädagogisch/therapeutischen Zusammenhängen arbeiten. Erwerb der Befähigung, Tänze inhaltlich und methodisch weiterzugeben.

- A:** Entscheidungswochenende + Basiskurs. Fundierte Vermittlung meditativer + internationaler Tänze, Erarbeiten eines kleinen Tanzrepertoires, Tanzdidaktik, Tanznotation
- B:** Tänze im Jahreskreis: Frühling. Tanz als Anfangs- und Schlussritual. *Stressfreies* Anleiten von Tänzern. Reflexion von Einsatzmöglichkeiten
- C:** Tänze im Jahreskreis: Sommer. Tänze der Völker: Symbolgehalt, politische und kulturelle Hintergründe. Tanzen im Freien. Rhythmik, Didaktik, Tanznotation
- D:** Tänze im Jahreskreis: Herbst. Tänze für Lebensübergänge. Tanz auf Festen und Feierlichkeiten. *Lustvoll Gruppen leiten*
- E:** Tänze im Jahreskreis: Winter. Das Heilende im Tanz: Bachblüten und andere meditative Tänze. Entwicklung und Festigung der Identität als Tanzleiterin. Tanzdidaktik, Tanznotation, Reflexion von Einsatzmöglichkeiten
- F:** Abschlussprüfung - Zertifikat **Lehrkraft für Kreistanz**

Modul A gilt als Entscheidungswochenende für die Frage, ob man die gesamte Fortbildung belegen möchte und ob die Voraussetzungen für den weiteren Besuch der Fortbildung gegeben sind.

A: 12.02. bis 14.02.2016; B: 15.04. bis 17.04.2016

C: 17.06. bis 19.06.2016; D: 09.09. bis 11.09.2016

E: 11.11. bis 13.11.2016; F: 03.12. bis 04.12.2016

freitags 17:00-19:30, samstags 10:00-16:00, sonntags 09:30-14:00 Uhr

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: 16FB01

**Fr 12.02.2016 bis So 04.12.2016**

## Matrix-Reminder<sup>®</sup> — Einführung / Basismodul / Level 1 / Level 2

Der Körper des Menschen ist vergleichbar mit einem Energiesystem, in dem Informationen und Energien der Vergangenheit gespeichert sind. Wenn im Energiesystem eine Störung auftritt, erleben wir das als körperliche, emotionale oder psychische Einschränkung, die Einfluss auf unser gesamtes System hat.

In einer Matrix-Anwendung verbinden wir uns wieder mit der Quelle unseres Energiesystems. Dadurch ermöglichen wir unserem Körper, sich zu erinnern und sich selbstständig und optimal zu regenerieren. Ziel einer Matrixanwendung ist es immer, die Energie zum Fließen zu bringen, damit sie uns wieder zur Verfügung steht.

Dieses Angebot wird von zwei Experten der Matrixmethode geleitet und richtet sich an Menschen aus dem Gesundheitswesen und interessierte Laien. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Ergänzen Sie Ihre Fähigkeiten, um sich Ihre Arbeit leichter zu machen und die Prozesse Ihrer Klienten/Kunden zu beschleunigen. Allein schon nach dem intensiven Basismodul sind Sie in der Lage, effektiv mit dieser Methode zu arbeiten.

Das Basismodul zum Matrix-Reminder<sup>®</sup> ist die Grundvoraussetzung, um einzelne Themenmodule aus der Ausbildung zum Matrix-Coach zu buchen. Begrenzte Teilnehmerzahl.

**A-K:** Matrix zum Kennenlernen: Vortrag mit Demonstration

**L+M:** Basismodul Matrix-Reminder<sup>®</sup>

**N+O:** Matrix-Reminder<sup>®</sup> Level 1

**P+Q:** Matrix-Reminder<sup>®</sup> Level 2

**R-T:** Matrix-Übungsabende für Matrix-Reminder<sup>®</sup>

Leitung: Simone Lorenz, Michael Hütten

Ort: Heilpraxis JETZT, Geschwister-Scholl-Str. 5, 58455 Witten

Gebühr in EUR: A-K: je 20,00; L+M: je 320,00; N-Q: je 260,00;  
R-T: je 20,00

Dauer: A-K: je 2 Kursstunden; L-Q: je 8 Kursstunden;

R-T: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 16FB02

**A: 11.01.16; B: 01.02.16; C: 22.02.16 — Mo 18:00 bis 19:30 Uhr**

**D: 14.03.16; E: 18.04.16; F: 09.05.16 — Mo 18:00 bis 19:30 Uhr**

**G: 28.01.16; H: 25.02.16; I: 10.03.16 — Do 11:00 bis 12:30 Uhr**

**J: 07.04.16; K: 12.05.16 — Do 11:00 bis 12:30 Uhr**

**L: 27.03.16; M: 22.05.16 — So 11:00 bis 18:00 Uhr**

**N: 26.06.16; O: 25.09.16 — So 11:00 bis 18:00 Uhr**

**P: 31.07.16; Q: 23.10.16 — So 11:00 bis 18:00 Uhr**

**R: 04.04.16; S: 02.05.16; T: 06.06.16 — Mo 18:00 bis 20:15 Uhr**

## Fortbildung zum Körper-Energie-Therapeuten

In der Fortbildung zum Körper-Energie-Therapeuten verbinden sich einfache und sanfte Wirbelsäulen- und Gelenktherapien mit Elementen aus der Quantenheilung. Die Wirbelsäulentherapie nach Dorn und die sanfte Chiropraktik wirken sehr hilfreich bei körperlichen Beschwerden. Kombiniert mit Matrix Movement (einer Methode, die Therapeut und Klient mit dem Quantenfeld verbindet) findet Heilung auch auf energetischer Ebene statt.

Die Fortbildung richtet sich an alle, die sich in die Zeit eines neuen Bewusstseins begleiten lassen wollen. Anwendungsbereiche von Körper-Energie-Therapeuten finden sich in der gesundheitsorientierten Praxis, im Alltag, Beruf und im familiären Leben.

Die Körpertherapie und die Matrix Movement Seminare können einzeln gebucht werden.

- A:** Sanfte Körpertherapie I: Einführung. Anatomie, Wirbelsäule und Gelenke. Beinlängenausgleich nach Dorn. Beckenschiefstände diagnostizieren und korrigieren. Wirbelsäulentherapie nach Dorn. Selbstbehandlung nach Dorn. Breußmassage.
- B:** Matrix-Movement I: Vertraue dir selbst und deinen Fähigkeiten. 2-Punkt-Methode. Die Leere - Wo kommen die Gedanken her? Innere Haltung, Verbindung zur Wirbelsäule. Schmerztherapie. Zeitreisen. Generationsreisen. Selbst- und Fernanwendung.
- C:** Kinesiologie - die Sprache des Körper: Kinesiologie als Biofeedbacksystem. Wie funktioniert der Muskeltest? Beinlängentest. Sympatikus - Parasympatikus - Ausgleich. Fingermodi. Nahrungsmittel und Medikamente austesten. Bewegungen mit den 5-Elementen der chinesischen Energielehre.
- D:** Sanfte Körpertherapie II: Vertiefung Wirbelsäulentherapie nach Dorn/Breuß. Verbindung zum „Wahren Ich“ aufbauen. Wer ist der beste Therapeut? Sanfte ostfriesische Chiropraktik. Atlaskorrektur. Korrektur der peripheren Gelenke.
- E:** Matrix-Movement II: Quantenmotorik, Glaubenssätze. Verbindung zum Klienten aufbauen. Persönliche Stärken. Arbeit mit neuen Dimensionen. Chronische Erkrankungen. Archetypen, Helfer. Matrix Movement im Liegen. Selbst- und Fernanwendungen.

Leitung: Antje Kordts

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts - Iwanowski,

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

Gebühr in EUR: A+C+D: je 195,00; B+E: je 225,00; A-E: 950,00

Dauer: A+C+D: je 14 Kursstunden; B+E: je 17 Kursstunden; A-E: 76 Kursstunden

Kursnummer: 16FB05

**A: Fr 19.02.2016 — 17:00 bis 21:00 Uhr**

**Sa 20.02.2016 — 10:00 bis 18:00 Uhr**

**B: Sa 12.03.2016 — 10:00 bis 18:00 Uhr**

**So 13.03.2016 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

- C: Fr 08.04.2016 — 17:00 bis 21:00 Uhr**  
**Sa 09.04.2016 — 10:00 bis 18:00 Uhr**  
**D: Fr 20.05.2016 — 17:00 bis 21:00 Uhr**  
**Sa 21.05.2016 — 10:00 bis 18:00 Uhr**  
**E: Sa 11.06.2016 — 10:00 bis 18:00 Uhr**  
**So 12.06.2016 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

## Entwicklung begleiten und kompetent führen

*Fortbildung für Klassenlehrer und Förderlehrer*

Beim Lernen geht es neben der Wissensvermittlung besonders auch um den Erwerb von Fähigkeiten, welche die Kinder darin unterstützen, nicht hinter ihrem Potenzial zurückzubleiben. Wenn aber Wahrnehmungsprobleme dazu führen, dass Inhalte nicht ausreichend erfasst werden, bedeutet es eine massive Beeinträchtigung des Lernens und der Lebensfreude überhaupt. Wo Lernprobleme sind, findet auch immer Entwicklung statt, wenn die Situation klar erfasst wird.

Das Besondere dieser Fortbildung ist, dass Ihnen neben Beurteilungskriterien für bestimmte Lernprobleme wie LRS, Dyskalkulie und Motivationsproblemen auch Möglichkeiten aufgezeigt werden, eine Brücke zu schlagen zwischen der Rückzugsneigung einzelner Kinder und deren individuellem Entwicklungsfortschritt. Förderlehrer und Klassenlehrer stärken gezielt ihren diagnostischen Blick und erweitern ihr Repertoire an Unterstützungsmöglichkeiten.

- A+E:** Lernstörungen unter dem Aspekt der Wahrnehmungsschwäche (Modul 1)  
**B+F:** Steigerung von Motivation und Konzentration in der Schule  
 - Emotionale, soziale und motorische Fähigkeiten als Voraussetzungen zur Aufmerksamkeitssteuerung (Modul 2)  
**C+D:** Der Lehrer als Führungskraft (Modul 3)

Am Ende der Fortbildung kann ein Zertifikat erworben werden.

Leitung: Monika Kollewijn-von Herz

Ort: A+B+D: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum;

C+E+F: Institut MEMO, Gathe 70, 42107 Wuppertal

Gebühr in EUR: je 195,00; Gesamtpreis 3 Module: 485,00

Dauer: je 18 Kursstunden

Kursnummer: 16FB06

- A: Do 21.04.2016 bis Fr 22.04.2016 — 09:00 bis 17:30 Uhr**  
**B: Do 05.05.2016 bis Fr 06.05.2016 — 09:00 bis 17:30 Uhr**  
**C: Fr 24.06.2016 bis Sa 25.06.2016 — 09:00 bis 17:30 Uhr**  
**D: Do 20.10.2016 bis Fr 21.10.2016 — 09:00 bis 17:30 Uhr**  
**E: Fr 04.11.2016 bis Sa 05.11.2016 — 09:00 bis 17:30 Uhr**  
**F: Fr 18.11.2016 bis Sa 19.11.2016 — 09:00 bis 17:30 Uhr**

### Lust auf Leben - Ausbildung zum Matrix-Energetiker®

Rücken Sie sich in den Mittelpunkt Ihres Lebens. Erfahren und spüren Sie, was es heißt, eine Einheit von Körper, Geist und Seele zu sein und ein Gespür für das Hier und Jetzt zu bekommen. Bewusstheit und Achtsamkeit bringen Sie in Ihre Präsenz. Das Anwenden der energetischen Spielregeln bringt Ruhe, Gelassenheit und Ausgeglichenheit in Ihr Leben. Dieser Jahreskurs ist etwas für Sie, wenn

- Sie wissen wollen, was wirklich wichtig ist in Ihrem Leben,
- Sie lernen wollen, sich selbst zu helfen, z.B. in Krisensituationen, bei Schmerzen, Ängsten, Stress, Ohnmachten u.v.m.,
- Sie Ihre Mitte finden und bei sich ankommen wollen,
- Sie gesund, glücklich und erfolgreich sein wollen.

Es erwartet Sie ein Jahr mit Leichtigkeit, Selbsterfahrung, einfachen Übungen, energetischen Aufstellungen und umfangreichem Hintergrundwissen. Erleben Sie eine intensive, lebendige und spielerische Ausbildung zum Matrix-Energetiker®. Spüren Sie, was wirklich wichtig ist in Ihrem Leben. Werden Sie zum bewussten Gestalter Ihres DaSeins. Bekommen Sie Lust auf Leben - auf Ihr Leben!

Weitere Informationen auf [www.jetzt-in-witten.de](http://www.jetzt-in-witten.de)

**A:** Schnuppertag

**B:** Kurs (11.06.-12.06., 09.07.-10.07., 13.08.-14.08., 10.09.-11.09., 08.10.-09.10., 12.11.-13.11., 10.12.-11.12.2016, 7.01.-08.01., 11.02.-12.02., 11.03.-12.03., 13.05.-14.05.2017),  
jeweils Samstag 11:00-17:00 Uhr, Sonntag 10:00-15:30 Uhr

Leitung: Simone Lorenz

Ort: Heilpraxis JETZT, Geschwister-Scholl-Str. 5, 58455 Witten

Gebühr in EUR: A: 120,00; B: 3.420,00 (285,00 monatlich)

Dauer: A: 6 Kursstunden; B: 144 Kursstunden, 12 Treffen

Kursnummer: 16FB07

**A: Sa 23.04.2016** — **11:00 bis 16:30 Uhr**

**B: Sa 11.06.2016 bis So 14.05.2017**



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

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





# 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

## **Systemische Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode**

Die systemische Aufstellungsarbeit ist eine hochwirksame Methode, die das Erkennen der inneren Dynamik und Wirksamkeit alter Muster und Gewohnheiten ermöglicht, die zum größten Teil in der Kindheit entwickelt wurden oder seit Generationen im Familienstrom wirken. Der Verwirklichung der individuellen Ziele und Lebensaufgaben im beruflichen wie auch privaten Leben stehen sie meistens im Weg. Erst wenn die dazu gehörigen Gefühle, Bilder, Symptome erkannt und angenommen werden, können Wandlung und Integration geschehen. Im Dialog und ggf. Rollentausch mit den einzelnen Vertreterpositionen werden Selbsterkenntnis, Wandlung, Erlösung und Integration ermöglicht. Innerer Frieden, Verbundenheit und wache Präsenz stellen sich ein.

Nun gilt es, die neuen, harmonischen und die Lebenskräfte stärkenden Lösungen zu erproben, um aus und mit ihnen in Freiheit die eigene Individualität in Verbindung mit dem eigenen Lebensentwurf schöpferisch zu entfalten.

Es können Einzel-, Familien- und Organisationsaufstellungen, Aufstellungen zu sozialen Fragen, zur Gemeinschaftsbildung und für die Erde durchgeführt werden. Für eigene Aufstellungen bitte vorher mit der Kursleitung in Kontakt treten.

Bitte mitbringen: Kleinigkeit für das gemeinsame Pausenbüffet.

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: je 95,00 eigene Aufstellung; je 15,00

Seminarteilnahme

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 16101

**A: So 10.01.2016 — 14:00 bis 18:30 Uhr**

**B: So 31.01.2016 — 14:00 bis 18:30 Uhr**

**C: So 13.03.2016 — 14:00 bis 18:30 Uhr**

**D: So 10.04.2016 — 14:00 bis 18:30 Uhr**

**E: So 08.05.2016 — 14:00 bis 18:30 Uhr**

**F: So 12.06.2016 — 14:00 bis 18:30 Uhr**

**G: So 10.07.2016 — 14:00 bis 18:30 Uhr**

**H: So 14.08.2016 — 14:00 bis 18:30 Uhr**

## Offene Übungsabende zur Vertiefung der Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation nach M.B. Rosenberg

Kennen Sie die Gewaltfreie Kommunikation und möchten Sie sich auf einen vertiefenden Übungsweg begeben?

Das Modell der „Vier Schritte“ erleichtert es den Übenden, ihre innere Haltung, die Beziehung zu sich und anderen zu verändern:

1. Eine Situation wahrnehmen, beobachten, ohne zu bewerten, zu analysieren.
2. Fühlen, ohne zu interpretieren, ohne Vorwurf.
3. Benennung der Bedürfnisse, sagen, was ich brauche.
4. Bitten formulieren, konkret und handlungsorientiert, ohne zu fordern.

Diese vier Schritte können es sowohl erleichtern, sich selbst in einer Situation zu klären und auszudrücken, als auch mit Blick auf die andere Person den Prozess der Einfühlung zu vertiefen.

Leitung: Dorothea Heimann

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 16102

**A: Di 12.01.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**B: Di 16.02.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**C: Di 15.03.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**D: Di 05.04.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**E: Di 10.05.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**F: Di 14.06.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**



30 Jahre  
arcus Natürlich Wohnen

**„Alles aus einer Hand“**  
Massivholzmöbel für alle Wohnbereiche,

Küchen • Naturmatratzen, Bettwaren • Einrichtungsplanung • Wohn- und Farbberatung auch bei Ihnen zuhause • Naturfarben, Bodenbeläge

**arcus**  
Natürlich Wohnen

Berliner Str. 107 • 44867 Bochum  
Tel. 02327/3078-0 • Fax 02327/3078-78  
info@arcus-natur.de • www.arcus-natur.de

Mo geschlossen • Di - Fr, 10 - 18:30 Uhr  
Samstag, 10 - 14 Uhr • und nach Vereinbarung

## Offene Intuitionsrunde

Wir haben oft viele Fragen bezüglich unseres Lebens, bei denen wir unsicher sind, was genau der richtige Weg ist. Wir haben oft unterschiedliche Stimmen in uns, die uns verwirren und bei denen wir nicht genau wissen, ob es eine Herzensintuition ist oder ob es eher aus unserer Angstschwingung heraus entsteht.

Die Intuitionsrunde bietet die Möglichkeit, einerseits seine Intuition zu trainieren und andererseits von der Intuition der anderen zu profitieren sowie seine eigene Intuition mit der der anderen abzugleichen. Das bringt mehr Sicherheit darin, seiner eigenen Intuition zu vertrauen als auch die Möglichkeit, durch die Antworten und Ideen der anderen neue Einsichten zu gewinnen. Damit dies gelingt, gibt es einige Dinge zu beachten, die am Anfang der Intuitionsrunde erläutert werden. Durch praktische Übungen wird den Teilnehmern geholfen, sich in einen Zustand zu versetzen, in dem es einfach ist, sich für seine Intuition zu öffnen. Wichtig ist bei allem, einfach ohne Druck frei werden zu lassen, was in solchen Momenten aus unserer Herzensweisheit aufsteigen will und ein spielerischer Umgang damit.

Leitung: Simone Gilles

Ort: Die Glückswerkstatt, Knoopstr. 9, 44795 Bochum

Gebühr in EUR: je 20,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 16103

**A: Do 14.01.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Di 09.02.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**C: Do 10.03.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**D: Di 12.04.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**E: Do 12.05.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**F: Di 14.06.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**G: Do 14.07.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Wege einer erfüllenden Sexualität

Wir leben im Jahr 2016 und doch ist nach wie vor eine Art „Steinzeitsex“ weit verbreitet, in dem es um schnelle Entladung geht. Sexualität ist uns naturgegeben und doch ringen viele von uns damit, den eigenen Weg darin zu finden. Im Schnitt sind vielleicht ein Zehntel der Erwachsenen wirklich glücklich in ihrem Sexualleben. Wie kommt es? Welche Wege gibt es, um eine erfüllte, authentische Sexualität zu leben? Wie gelange ich von Scham zu Freude und Freiheit?

In meinem Vortrag möchte ich mit Ihnen diese Fragen bewegen. Dabei stelle ich neuere Erkenntnisse aus der Wissenschaft sowie traditionelles Wissen aus dem Osten und dem Westen vor und gehe auf geschichtliche, psychologische und körperliche Aspekte ein.

Leitung: Mari Sawada

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

Gebühr in EUR: je 15,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 16104

**A: Mo 18.01.2016 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

**B: Mo 18.04.2016 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

## Offener Glückscoaching-Abend

Sie haben dringende Lebensfragen, wollen Klarheit in sich selbst finden? An diesem offenen Glückscoaching-Abend lade ich Sie ein, Ihre Fragen zu stellen. Ich helfe Ihnen, Ihre eigenen Antworten aus Ihrer Herzensebene zu finden. An diesem Coachingabend gebe ich Ihnen wertvolle Impulse und helfe Ihnen, die Antwort in sich selbst zu finden. Zu lernen, sich und seiner eigenen Weisheit immer mehr zu vertrauen, die tief im Herzen und der Seele zu finden ist. Durch die offene Gruppe wird man auch von den Themen und Prozessen der anderen Teilnehmer inspiriert, denn die Gruppenzusammensetzung ist nie wirklich zufällig, sondern spiegelt oft unterschiedliche Aspekte der Teilnehmer wieder.

Leitung: Simone Gilles

Ort: Die Glückswerkstatt, Knoopstr. 9, 44795 Bochum

Gebühr in EUR: je 20,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 16105

**A: Do 21.01.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Do 18.02.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**C: Do 17.03.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**D: Do 21.04.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**E: Do 19.05.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**F: Do 23.06.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**G: Do 21.07.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Heilen mit Energie - Tiefenfeldentspannung Spezial

Tiefenfeldentspannung ist weltweit sehr populär. Clif Sanderson ist mit Deep Field Relaxation auf Erfolgskurs. Er hat in klinischen Studien bewiesen, dass sich Symptome und Beschwerden schneller auflösen, wenn sich die Patienten im tiefen Entspannungszustand befinden.

Erfahren Sie selbst, wie befreiend, heilsam und erholsam es ist, loszulassen. Genießen und heilen Sie Ihre Beschwerden, betreten Sie den Raum des „Nichts-tun-müssens“.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke.

**A+B:** Schnuppertermine

**C-L:** Kurstermine

Leitung: Simone Lorenz

Ort: Heilpraxis JETZT, Geschwister-Scholl-Str. 5, 58455 Witten

Gebühr in EUR: A-B: je 48,00; C-L: je 68,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 16106

**A: Fr 22.01.2016 — 10:00 bis 13:00 Uhr**

**B: Fr 22.01.2016 — 17:00 bis 20:00 Uhr**

**C: Fr 26.02.2016 — 10:00 bis 13:00 Uhr**

**D: Fr 26.02.2016 — 17:00 bis 20:00 Uhr**

**E: Fr 25.03.2016 — 10:00 bis 13:00 Uhr**

**F: Fr 25.03.2016 — 17:00 bis 20:00 Uhr**

**G: Fr 22.04.2016 — 10:00 bis 13:00 Uhr**

**H: Fr 22.04.2016 — 17:00 bis 20:00 Uhr**

**I: Fr 20.05.2016 — 10:00 bis 13:00 Uhr**

**J: Fr 20.05.2016 — 17:00 bis 20:00 Uhr**

**K: Fr 17.06.2016 — 10:00 bis 13:00 Uhr**

**L: Fr 17.06.2016 — 17:00 bis 20:00 Uhr**



**ERGOTHERAPIE** **NEUROFEEDBACK**  
**OLIVER ZIMMERMANN**

0234 61065626

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

Imbuschplatz 11  
(am Nordring)  
44787 Bochum



# Zukunft in uns!

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

*hibernia* schule®

## Focusing

In jeder Situation, zu jedem Thema bildet sich im Körper spontan ein Gefühl. Dieses ist oft so leise und subtil, dass es übersehen und übergangen wird. Im Focusing lernen wir, diesem Gefühl unsere Aufmerksamkeit zu schenken. Es kann sich dann in einer Weise entfalten, die uns neue, hilfreiche Erkenntnisse und weiterführende Entwicklungen ermöglicht. Wenn man Focusing erlernt hat, kann man sich damit selbst innerhalb kurzer Zeit gut zentrieren, aus Stress befreien, seine Gefühle klären und neue Orientierung in Lebens- bzw. Entscheidungsfragen gewinnen.

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 50,00-80,00

(Selbsteinschätzung)

Dauer: A+C: je 1 Kursstunde; B+D: je 9 Kursstunden, 3 Treffen

Kursnummer: 16107

**A: Mo 25.01.2016 — 20:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Mo 08.02.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**Mo 22.02.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**Mo 07.03.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**C: Mo 02.05.2016 — 20:00 bis 21:15 Uhr**

**D: Mo 30.05.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**Mo 13.06.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**Mo 27.06.2016 — 19:00 bis 21:15 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

## Focusing und das Innere Team

*Durch innere Prozesse Klärung, Selbstbewusstsein und Entscheidungskraft fördern*

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

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

Jeder Termin kann als Offener Abend einzeln besucht werden.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 16172

**A: Di 26.01.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**B: Do 04.02.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**C: Di 23.02.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**D: Di 08.03.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**E: Mo 04.04.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**F: Di 19.04.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**G: Mi 04.05.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**H: Di 24.05.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**I: Mi 08.06.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**J: Di 21.06.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**K: Do 07.07.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

## Märchen trifft Seele: Eine berührende Begegnung im Frühling

Wer erinnert sich nicht gerne an die magischen Momente seiner Kindheit zurück, in denen eine Geschichte vorgelesen wurde, die mit den Worten „Es war einmal ...“ begann. Wie ein Frühlingsregen spannt sich die Auswahl an wunderbaren Frühlingmärchen über das Märchenland. Im Wald, im Garten und in der Natur tummeln sich Elfen, Feen, Zwerge, Tiere und die ersten Frühlingsblumen schauen aus der Erde. Alles erwacht zu neuem Leben. Sind wir gespannt auf diese Welt voller Wunder, die wir durch ein Märchen an diesem Abend mit Märchenaugen betrachten wollen und spüren wir die Weisheit und Kraft, die Märchen ausstrahlen. In einem anschließenden Dialog erleben wir die Berührung des Märchens mit unserer Seele.

Leitung: Freia Brix-Bögge

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 16108

**Do 28.01.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Psychodrama – Wochenende



Für alle, die neugierig sind und erleben wollen, was Psychodrama eigentlich ist und wie es wirkt. Aber auch für alle, die Psychodrama schon etwas kennen und auf der Bühne „spielen“ möchten.

**Leitung:** Andrea Winkler / Dr. Frank Sielecki

**Ort:** Akademie für Tanzpädagogik, 44805 Bochum

**Termin:** 04.-05.03.2016, 09.30 – 17.00 Uhr

## Neues Salz in der Suppe!

Schnell anwendbare psychodramatische Methoden für den Alltag – für ausgebildete oder in Ausbildung seiende Berater, Coaches und Supervisoren anderer Verfahren und aus der Übung gekommene Psychodramatiker.

**Leitung:** Andrea Winkler / Dr. Frank Sielecki

**Ort:** Szenen Institut für Psychodrama, 50674 Köln

**Termin:** 26.-27.02.2016, 09.30 – 17.00 Uhr

Anmeldung/Info: 0221/677 893 52

[info@szenen.de](mailto:info@szenen.de)

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

## Bochumer Psychodrama Salon

*Offene Abende*

Nehmen Sie sich ernst - spielen Sie: mit Ihren Möglichkeiten, mit Ihren Einstellungen, mit Ihren Entscheidungen - bei beruflichen oder privaten Veränderungen. Sie wechseln die Perspektive und machen neue Erfahrungen, entdecken unerwartete Handlungsmöglichkeiten und Lösungen, entwickeln flexibleres Verhalten, spüren wachsende Lebensqualität und Lebensfreude.

Das Psychodrama ist Anfang des 20. Jh. aus dem Kinderspiel und Stegreiftheater entwickelt worden. Es gehört zu den ältesten Verfahren der humanistischen Psychologie. Das szenisch-handelnde Grundprinzip lässt das innere Erleben der Spielenden auf der Bühne erscheinen, erleichtert den Blickwechsel mit unerwarteten Einsichten - auch in die eigene innere Wirklichkeit - und führt zu neuen Verhaltensweisen.

Leitung: Dr. Frank Sielecki

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 16109

**A: Di 02.02.2016 — 18:30 bis 21:30 Uhr**

**B: Di 01.03.2016 — 18:30 bis 21:30 Uhr**

**C: Di 05.04.2016 — 18:30 bis 21:30 Uhr**

**D: Di 03.05.2016 — 18:30 bis 21:30 Uhr**

**E: Di 07.06.2016 — 18:30 bis 21:30 Uhr**

**F: Di 05.07.2016 — 18:30 bis 21:30 Uhr**



**Annette Geersen**

Diplom-Pädagogin · Systemische Beraterin

Beratung · Supervision · Seminare  
Aus- und Fortbildungen

Praxis für Beratung und Supervision

Persebecker Str. 37 · 44227 Dortmund

Telefon: (0231) 77 86 19 · mobil: 0177 78 82 015

info@annettegeersen.de · www.annettegeersen.de

## Gefühle - dein Navi durchs Leben

Jeder von uns hat ein ganz eigenes Schema an Gefühlen und Reaktionen in der Kindheit gelernt und damit die Basis für ein ganz individuelles Leben geschaffen. Im Zusammenleben mit anderen Menschen entstehen sogenannte Strukturen oder Blockaden. In diesen Blockaden stecken unsere Energien, die uns im täglichen Leben nicht mehr zur Verfügung stehen. Haben wir viele solcher Strukturen, werden wir energetisch immer schwächer, wir leben nicht in der Kraft, die uns zur Verfügung stehen könnte. Der Mittler zwischen meinem Energiefeld, der Aura, und dem materiellen Körper sind die Gefühle. Gefühle machen uns auf körperliche und energetische Missstände aufmerksam. Gefühle sind der Motor, um uns weiterzuentwickeln und uns zu verändern. Wollen wir unser Leben verstehen, sollten wir uns mit unseren Gefühlen beschäftigen, statt sie als hinderliche oder auch peinliche Barrieren zu erleben.

An diesem Abend hören Sie, welche Arten von Gefühlen es gibt und wie sie uns als Navi im Leben zur Verfügung stehen können. Fühlübungen runden den Abend ab.

Leitung: Renate Schneider

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

Gebühr in EUR: 35,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 16110

**Mi 03.02.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Kinesiologie als Selbsthilfe

*Den Muskeltest zur Selbstanwendung lernen*

Die Kinesiologie ist eine sanfte Methode, in der man mit dem Muskeltest eine Kommunikationsbrücke zum Unbewussten entstehen lässt. Dort finden wir Antworten auf unser momentanes emotionales Erleben.

In diesem Seminar lernen wir, den Muskeltest als Selbsthilfeinstrument anzuwenden. Der Muskeltest dient als Stressanzeige für Energiestörungen in Organen, für blockierte Emotionen und Glaubenssätze. Das Seminar bietet Raum zur Lösung aktueller Themen und Fragen.

**A:** Infoveranstaltung

**B:** Den Muskeltest erlernen, in der eigenen Kraft sein, Fremdenergien lösen

**C:** Die Energie der Organe sowie dahinter liegende Emotionen testen lernen

**D:** Überzeugungen verändern

Leitung: Birgit Baumann

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

Gebühr in EUR: A: 10,00; B-D: je 40,00

Dauer: A: 1 Kursstunde; B-D: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 16111

**A: Mi 10.02.2016 — 18:00 bis 19:00 Uhr**

**B: Mi 17.02.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**C: Mi 02.03.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**D: Mi 06.04.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

## Gesprächsabend

Erst wenn uns etwas bewusst ist, haben wir die Möglichkeit, es zu ändern und zu handeln. Eine großartige Möglichkeit, um etwas bewusst zu machen, ist die Auseinandersetzung mit und die Kommunikation über ein Thema. So werden uns Dinge bewusst, wir können sie fühlen, anders damit umgehen und sie sogar gehen lassen. Lösungen finden sich oft von ganz alleine, entstandene Blockaden können sich auflösen. Sobald Sie erkennen, können Sie leichter entscheiden. Jede Entscheidung erhöht Ihre Energie.

An diesen Abenden lesen wir nach dem Zufallsprinzip einen Text aus dem Buch von Chuck Spezzano „Wenn es verletzt, ist es keine Liebe“ und besprechen mit Hilfe von Alltagsbeispielen, wie wir ihn in unseren Alltag umsetzen können. Die Lösung wird als kleine Meditation die Wirkung des Themas noch vertiefen. So kann ein gefühltes Verstehen beginnen.

Leitung: Renate Schneider

Ort: Praxis Renate Schneider, Merveldtstr. 54b,

45663 Recklinghausen

Gebühr in EUR: je 14,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 16112

**A: Mi 10.02.2016 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

**B: Mi 17.02.2016 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

**C: Mi 24.02.2016 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

## Begegnung mit dem inneren Kind

*Self-Parenting bzw. Reparenting*

In jeglicher Art von Beziehung zu uns selbst, beruflich oder privat, begegnen wir oftmals autonom agierenden inneren Dynamiken, die teilweise in der Kindheit oder Jugend ihren Ursprung haben und zum damaligen Zeitpunkt unbewusst als Lösung entwickelt wurden. Diese alten Beziehungsmuster führen heutzutage häufig in eine Art Sackgasse und zu Wiederholungen. Hier kommt es dann zu Übertragungen auf den Beziehungspartner, Teammitglieder oder Vorgesetzte.

Durch das Erkennen und Annehmen der ursprünglich bedürftigen Persönlichkeitsanteile, der Sehnsüchte, Bedürfnisse, Ängste und Wunden des inneren Kindes geschieht Integration und Entwicklung. Hier ergreift der Erwachsene die Aufgabe der Nachbeelterung und stillt seine Bedürfnisse, gesehen, getröstet und wahrgenommen zu werden, nach Kontakt, Geborgenheit und Schutz. Diesen Persönlichkeitsanteilen ermöglicht er damit, nachzureifen und zu einer Ressource von Lebensfreude, Autonomie und schöpferischer Kreativität zu werden.

Bitte mitbringen: etwas für das gemeinsame Pausenbüffet.

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: je 135,00 (ermäßigt 115,00);

Einzeltermin: 75,00 (ermäßigt 60,00)

Dauer: je 7 Kursstunden

Kursnummer: 16113

**A: Sa 13.02.2016 — 11:00 bis 17:00 Uhr**

**B: Sa 21.05.2016 — 11:00 bis 17:00 Uhr**

## Warum treffe ich immer den „falschen“ Partner?

Warum entpuppt sich der neue Partner nach kurzer Zeit als Ebenbild des Verflorenen? Was können Sie daraus lernen? Alltag, Stress, verletzte Gefühle, Prägungen aus der Kindheit, Enttäuschungen oder unterschiedliche Vorstellungen sind einige Beispiele, die Partnerschaften sehr belasten können. Diese Einflüsse nehmen die meisten unbewusst mit in die neue Beziehung. Der Schlüssel zu einer erfüllenden Partnerschaft ist respektvoller Umgang miteinander und ehrliche verständnisvolle Kommunikation.

Es ist möglich zu lernen, den Partner so zu lassen, wie er ist, und sich gleichzeitig gemeinsam weiter zu entwickeln. Leichte Übungen und die goldenen Regeln der Partnerschaft warten auf Sie, damit Sie endlich den „Richtigen“ finden.



Leitung: Michael Hütten

Ort: Heilpraxis JETZT, Geschwister-Scholl-Str. 5, 58455 Witten

Gebühr in EUR: je 150,00

Dauer: je 8 Kursstunden

Kursnummer: 16114

**A: Sa 13.02.2016 — 11:00 bis 18:00 Uhr**

**B: So 29.05.2016 — 11:00 bis 18:00 Uhr**

## Die Kräfte, die mich stärken

Resilienz als psychische Widerstandskraft und salutogenetische Konzepte finden immer häufiger Anwendung in Fortbildung, Beratung und Alltag. In diesem Seminar wollen wir den Fokus auf die Kräfte richten, die uns stärken und gesund erhalten bzw. wieder gesund werden lassen. Aufgabe ist es, die individuellen, stärkenden Kräfte überhaupt zu entdecken und sich mit ihnen zu verbinden, um sie in den Alltag als Kraftquelle zu integrieren. Dies ist hilfreich, um sich den alltäglichen Lebensumständen, Herausforderungen oder Krisen zu stellen. Wir werden mit unterschiedlichen kreativen, systemischen Methoden arbeiten.

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: A: 45,00 (ermäßigt 35,00);

B+C: 75,00 (ermäßigt 65,00)

Dauer: A: 5 Kursstunden; B+C: je 7 Kursstunden

Kursnummer: 16115

**A: So 14.02.2016 — 14:00 bis 18:00 Uhr**

**B: Sa 23.04.2016 — 11:00 bis 17:00 Uhr**

**C: Sa 18.06.2016 — 11:00 bis 17:00 Uhr**

Volkmar Scholta-Molnár

Heilpraktiker für Psychotherapie

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

Telefon 0234 2878076 · Mobil 0178 5170697

Oskar-Hoffmann-Strasse 25 · 44789 Bochum

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

## Wege der weiblichen Sexualität

Die Sexualität ist uns naturgegeben und doch ringen viele von uns damit, ihren eigenen Weg darin zu finden. Oft höre ich folgende Fragen und Wünsche: Ich möchte mich mehr meinem Partner öffnen, aber mein Körper weigert sich; ich wünsche mir ein Kind, aber fühle eine Blockade in mir; ich sehne mich nach einer tiefen Beziehung, aber etwas steht mir scheinbar noch im Wege ...

Auch: Ich habe das Gefühl, da ist noch mehr zu erleben ...

So lade ich Sie von Herzen ein zu einem heilenden Raum von Frauen für Frauen, in dem wir einander dabei unterstützen, unsere eigene Sicht auf die Sexualität zu finden, darüber so zu sprechen und sie so zu leben, wie es uns wirklich entspricht. Gesprächs- und Körperübungen in einem geschützten Frauenkreis.

Leitung: Mari Sawada

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 16116

**A: Mo 22.02.2016 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**B: Mo 23.05.2016 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

## Matrix Movement Workshop

Der Körper ist ein Energiesystem, ein Netz von Verbindungen und Informationen. Alles Erfahrene und Erlebte wird von ihm gespeichert, ähnlich wie in einem Computer. Sind diese Speicher voll, ist die biologische Regulation gestört. Wir erleben ein körperliches oder emotionales Ungleichgewicht, das durch Matrix Movement wieder ausgeglichen werden kann.

Matrix Movement ist eine neue energetische Methode, die altes und neues Wissen (von den alten Naturvölkern bis zur modernen Quantenphysik) verbindet. Mit der Matrix Movement Methode verbinden Sie sich mit ihren natürlichen Ressourcen, ihrem energetischen Körper und dessen Möglichkeiten. Anwendungsbereiche finden sich im Alltag, im Beruf und im familiären Leben.

**A:** Geistiger Einstieg in die Matrix

**B:** Emotionaler Einstieg in die Matrix

**C:** Energetischer Einstieg in die Matrix

Leitung: Antje Kordts

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts - Iwanowski,

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

Gebühr in EUR: je 15,00

Dauer: je 3 Kursstunden  
Kursnummer: 16117

**A: Mi 24.02.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Mi 13.04.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**C: Mi 22.06.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## **Den Drachen reiten - oder wenn Gedanken Wirklichkeit werden**

Wer bestimmt unser Leben? Unsere Gedanken bestimmen unser Weltbild, unsere Haltung und letztendlich unser gesamtes Leben. Wir werden uns mit unserer Macht beschäftigen, die wir über unsere Gedanken haben. Anhand von Beispielen aus unserem Alltag üben wir uns darin, den Einfluss unserer Gedanken auf unser Umfeld zu erkennen. Letztendlich werden wir zum Schöpfer unserer eigenen Realität. Wir werden uns befragen und erkennen, welchen Einfluss wir selbst auf unser Denken haben. Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, dass es sein kann, dass jemand anderes in uns denken könnte? Der Drache steht als Sinnbild für das Denken. Sind Sie bereit, Ihren Drachen zu reiten?

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: 45,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 16118

**Do 25.02.2016 — 18:30 bis 21:30 Uhr**



### **Trauerbegleitung**

für Menschen, die von Verlust  
und Abschied betroffen sind  
und sich Unterstützung  
in dieser schweren Zeit wünschen.

Brigitte Ratermann  
Kulturhaus OSKAR  
Oskar-Hoffmann-Str. 25  
44789 Bochum

Tel.: 0234 – 707328  
kontakt@trauerbegleitung-bochum.de  
www.trauerbegleitung-bochum.de

### **Abschied nehmen - Trauer leben - Loslassen üben**

*Seminar mit Übungen und Gesprächen*

Verlust - Trauern - Betrauern kann sich beziehen auf das Ende einer Partnerschaft, den Tod eines geliebten Menschen oder den Auszug der Kinder, den Verlust von Freunden, den Verlust oder die Beeinträchtigung von Organen, Körpertüchtigkeit, den Verlust von Zukunft, Plänen, Hoffnung.

Verlust heißt immer Veränderung. Veränderung heißt Leben. Der Verlust will gelebt und somit betrauert werden. Trauern ist eine notwendige Reaktion, die durch Zeit und Vergessen nicht ersetzbar ist. Trauern ist ein tiefes Gefühl mit enormer Energie, das kreativ für einen neuen Lebensbeginn eingesetzt werden kann.

Es ist wichtig, Abschied zu nehmen, um neu beginnen zu können. Kleine Verluste im Leben betrauern, auch hier üben, Abschied zu nehmen, um loslassen zu können.

Leitung: Bettina Fresdorf

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

Gebühr in EUR: 90,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 16170

**Sa 12.03.2016 — 11:00 bis 18:00 Uhr**

### **Achtsamkeit bewegt**

Wundern Sie sich, dass Sie schon wieder so einen verspannten Nacken haben? Sie verstehen nicht, warum Sie gerade so schlechte Laune haben? Sie kommen aus einem Gespräch und fühlen sich ausgelaugt und wissen nicht, warum?

Mit spielerischen Wahrnehmungsübungen im Dialog von Musik und Bewegung gehen wir gemeinsam auf eine Forschungsreise und erkunden mit allen Sinnen, wie wir wahrnehmen und reagieren: körperlich, emotional, gedanklich. Die drei Ebenen unseres Resonanzraumes bewusst da sein zu lassen, ermöglicht uns, mehr im Einklang mit dem zu sein, was gerade ist. Wir erlernen Achtsamkeitsübungen, die es uns erlauben, im Alltag unbewusste Mechanismen zu verändern, präsent zu bleiben und mehr Lebensfreude zu erleben.

Leitung: Ulrike Ronnefeldt

Ort: Dörthe-Krause-Institut am Gemeinschaftskrankenhaus

Herdecke, Gerhard-Kienle-Weg 10, 58313 Herdecke

Gebühr in EUR: 80,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 16119

**Sa 09.04.2016 — 10:00 bis 17:30 Uhr**

## Schatzhaus der Erinnerungen

*Wie der Dialog die Generationen verbindet*

Einen großen Teil unserer Gesellschaft machen ältere Menschen aus. Allerdings ist ein Miteinander der Generationen heute nicht mehr selbstverständlich. Der Austausch zwischen Jung und Alt ist eher selten und besteht oft mehr aus gegenseitigen Vorhaltungen. Während junge Menschen mit dem aktuellen Wissen vertraut sind, verfügen ältere Menschen über einen großen Fundus an Erfahrungen. Menschen, die auf ein langes Leben zurückblicken können, sind mit einem Schatzhaus zu vergleichen, ausgestattet mit prächtigen Räumen, prall gefüllt mit Erinnerungen.

Der Dialog bietet eine gute Möglichkeit zu einem generationenübergreifenden Austausch, in dem alle Beteiligten von- und miteinander lernen können.

Leitung: Freia Brix-Bögge

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 16120

**Do 14.04.2016 — 19:30 bis 21:45 Uhr**



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

## RUHRKADETTEN BOCHUM

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

Telefon: Bernhard Grünig (0234) 85 13 10

Ede Rettemeyer (0234) 59 10 72

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

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

## Die Macht der inneren Bilder

*Mit Reality Choice frei werden, seine eigene Realität zu wählen*

Die neu entwickelte Prozessmethode Reality Choice bietet die Möglichkeit, in drei Schritten zu erlernen, bewusst seine eigene Realität zu wählen. Viele Menschen erleben immer wieder bestimmte gleiche negative Dinge im Leben, obwohl andere so etwas nie erleben. Das ist kein Zufall. Wer tiefer in die Geheimnisse des Lebens eintaucht, versteht, dass es nicht nur eine Realität für alle gibt, sondern jeder seine eigene, individuelle Realität wählt.

Der erste Schritt des Reality Choice ist das Auflösen von Blockaden, Hindernissen in der gegenwärtigen Realität. Dieser Schritt wird im Grundseminar vermittelt. Eine wirklich neue Wahl einer neuen Realität ist erst dann sinnvoll und möglich, wenn wir mit der alten Realität Frieden geschlossen haben und keine inneren Widerstände dagegen haben. In einem besonderen Bewusstseinszustand arbeiten wir mit inneren Bildern zu einem bestimmten Thema oder einer Situation, die Problemgefühle und unbefriedigte Bedürfnisse enthalten.

Im Aufbau-Seminar wird im zweiten und dritten Schritt gelernt, die alte Realität zu verlassen, in einen neutralen, glücklichen und friedlichen Quellzustand zu gehen und anschließend im Einklang mit unserem höheren Selbst aus diesem Zustand eine neue Realität zu wählen.

Im Alltag bewirkt der gesamte Prozess des Reality Choice, dass wir alle auftauchenden Gefühle und Bedürfnisse zulassen und transformieren können, ohne irgendetwas zu bekämpfen. Dies ist ein heilsamer Prozess, sein Leben freier, freudiger und friedlicher zu leben.

**A+C:** Grundseminar

**B+D:** Aufbauseminar

Leitung: Simone Gilles

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

Gebühr in EUR: je 130,00-150,00 (Selbsteinschätzung)

Dauer: je 14 Kursstunden

Kursnummer: 16121

**A: Sa 30.04.2016 bis So 01.05.2016 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

**B: Sa 09.07.2016 bis So 10.07.2016 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

**C: Sa 29.10.2016 bis So 30.10.2016 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

**D: Sa 26.11.2016 bis So 27.11.2016 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## **Märchen trifft Seele: Eine berührende Begegnung im Sommer**

Es war einmal ein Märchen, das ging auf Reisen, weil es die Menschen kennen lernen wollte. Es fand große und kleine, frohe und traurige, stille und laute, mutige und scheue. Es wollte sich allen erzählen. Da lauschte es auf den Klang ihrer Herzen und lernte, jedem von ihnen etwas zu sagen, das genau für ihn, für sie gut war. Sind wir gespannt auf dieses Märchen, dem wir an diesem Abend begegnen. Lassen wir uns berühren von dem, was es uns zu sagen hat und spüren wir die Weisheit und Kraft, die dieses Märchen ausstrahlt. In einem anschließenden Dialog erleben wir die Berührung des Märchens mit unserer Seele.

Leitung: Freia Brix-Bögge

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 16122

**Do 19.05.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## **Entdecke den geheimen Pfad deiner Seele**

Jede Seele hat einen eigenen Lebensplan, mit dem sie auf die Erde gekommen ist. In unserem Alltagsbewusstsein haben wir wenig bewussten Zugang zu diesem Lebensplan. Unsere Seele gibt uns aber deutliche Hinweise, an denen wir indirekt wahrnehmen können, wie wir am besten diesem Pfad folgen, damit unser Leben im Einklang mit ihm ist.

In diesem Seminar geht es darum zu erlernen, diesen Pfad zu erkennen und ihm zu folgen. Durch Intuitionstraining und Übungen, bei denen wir lernen, die verschiedenen Energien in Möglichkeiten und Situationen des Lebens wahrzunehmen, trainieren wir, die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Leitung: Simone Gilles

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

Gebühr in EUR: 60,00-80,00 (nach Selbsteinschätzung)

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 16123

**So 26.06.2016 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

### Wohnen und Leben in der Stadt

*Die Stadt als „Gemeinschaftsaufgabe“ am Beispiel Wohnen*

Unter diesem Motto führt die **VHS Bochum** in Kooperation mit dem **Freien Bildungswerk** eine Tagesveranstaltung durch, die sich rund um städtebauliche Gestaltung bewegt und sich mit konkret umzusetzenden Möglichkeiten neuer, auch gemeinschaftlicher Formen des Wohnens und Bauens beschäftigt wird.

Auf dem Programm stehen Impulsreferate von Vertretern aus Politik, Verwaltung, Wohnungswirtschaft und Wissenschaft sowie verschiedener Vereine und Initiativen. In einer Podiumsdiskussion werden denk- und machbare Zukunftsszenarien erörtert, wie auf die Veränderungen in der Region reagiert werden kann.

Ziel dieser Veranstaltung ist die Schärfung des Bewusstseins für die individuellen Bedürfnisse der Menschen. Daraus entstehen Fragen, welche die zukünftige politische Stadtplanung betreffen. Außerdem soll viel Zeit zum Stöbern auf dem „*Markt der Möglichkeiten*“ sein sowie zu Begegnung und Austausch, wodurch möglicherweise das Interesse für weitere Veranstaltungen geweckt wird. Im Programm beider Bildungseinrichtungen finden sich einzelne Angebote, die diesen Fragestellungen weiter nachgehen werden.

**Freitag, 08.04.2016 , 15.00 Uhr Beginn mit dem Markt der Möglichkeiten**

Ende ca. 20.00 Uhr – Ort: VHS Bochum, Foyer - Eintritt frei

### 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.

Für eine erfolgreiche Projektentwicklung können die Ideale der französischen Revolution richtungsweisend sein. An drei Abenden wird erläutert, wie es gelingen kann, mit diesen Idealen das individuelle Projekt umzusetzen.

**A:** Freiheit: Bei den Zielen, für welche Wohnformen ich mich entscheide, bin ich ganz frei. Gleichgesinnte müssen gefunden und die Entscheidung getroffen werden, was wirklich gewollt ist.



- B:** Gleichheit: Die richtige Rechtsform für das Projekt muss gefunden werden, sei es eine Eigentümergemeinschaft, ein Verein, die Genossenschaft o.a.
- C:** Brüderlichkeit: Die unterschiedlichen Bedürfnisse, Stärken und Fähigkeiten der Projektteilnehmer wahrnehmen und die mögliche Finanzierung finden.

Leitung: Christoph Jaenicke

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

Gebühr in EUR: A-C: 36,00; Einzeltermin: 15,00

Dauer: A-C: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 16124

**A: Do 28.04.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Do 19.05.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**C: Do 09.06.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

### Wohnprojekte stellen sich vor

In Fortführung des Themas „Neue Wohnformen“ werden an diesem Abend wieder drei verschiedene Wohnprojekte vorgestellt.

Neben dem seit 10 Jahren bestehenden Wohnprojekt „Philia“ wird auch eine Studentengruppe davon berichten, wie sie die Möglichkeit zum gemeinsamen Wohnen gefunden haben und sie ihr Wohnen heute gestalten. Als drittes Projekt stellt sich die Initiative „Mosaik-Leben in Vielfalt“ aus Dortmund vor. Hier geht es um gemeinsames Wohnen von Menschen ohne und mit Hilfebedarf. Diese bunte Mischung lässt erwarten, dass alle Beteiligten einen interessanten und anregenden Abend verbringen werden.

Leitung: Christoph Jaenicke

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 16125

**Do 02.06.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## **Raum und Farbe - individuelle Lebensräume gestalten mit gesunden Farben**

Ein subjektiver emotionaler Einfluss von Farben auf den Menschen ist in der westlichen Wissenschaft der Farbenlehre unumstritten. Aber welche Konsequenzen können daraus für die Gestaltung von Lebensräumen für den Menschen gezogen werden? Die Farbgestaltung eines Raumes stellt ein grundlegendes Gestaltungselement dar, das auf die Wünsche der Nutzergruppen und die Bedingungen des Raums abgestimmt sein muss.

In diesem Vortrag werden die verschiedenen Dimensionen des Einsatzes von Farben vor allem bei der Wandgestaltung in Innenräumen vorgestellt. Sabine Rottschy stellt an diesem Abend Methoden vor, die dem Einzelnen helfen, individuelle Farbkonzepte für die persönliche Raumgestaltung zu ermitteln. Carina Simons und Carsten de Beyer werden anschließend auf bauphysikalische und baubiologische Aspekte eingehen. Sie stellen vor, wie ökologische Materialien, z.B. Lehmmaterialien, Kalkputz und Tadelakt sowie Farben und Texturen an den Wänden eingesetzt werden können.

Leitung: Carsten de Beyer, Sabine Rottschy, Carina Simons

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

Gebühr in EUR: 12,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 16126

**Do 30.06.2016 — 19:00 bis 22:00 Uhr**



**Baubiologie** RUHR

**Hollinderbäumer & Churs, PartG**

**Sachverständigenbüro für Innenraumdiagnostik**

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

**Schimmelpilze Immobiliencheck Innenraumschadstoffe**

**Fon 0234 - 58 44 276**

**Fon 0234 - 29 84 262**

**Dirschauer Str. 10 • 44789 Bochum**

## 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.
- Zeit haben für Ihr Kind!

## Verlässliche Betreuung durch...

- Offene Ganztagsgrundschule
- Kinderwerkstatt
- Hort
- üMi

### Alle staatlichen Abschlüsse

- 1. - 12. Klasse + Abitur (...aber bei uns ohne Turbo!)
- 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

Willkommen!  
bei unseren  
Infotagen am  
29.+30.1.16  
Seien Sie  
unser Gast  
und bilden  
Sie sich selbst  
Ihr Urteil!

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

[www.mehr-als-schule.de](http://www.mehr-als-schule.de)

Auch auf youtube  
unter Rudolf Steiner Schule Bochum

## Rückanbindung an die Erde - Ein spiritueller Streifzug durch die Natur

Unsere Vorfahren lebten im Einklang mit der Natur, in einem natürlichen Rhythmus gemäß der Jahreszeiten. Durch den technischen Fortschritt haben wir den natürlichen Kontakt zu Tieren und Pflanzen mehr und mehr verloren. Der „zivilisierte“ Mensch fühlt sich der „Natur“ nicht zugehörig. Wir fühlen uns nicht mehr verbunden mit der Erde.

Auf unserem Streifzug durch die Natur gehen wir der Frage auf den Grund, warum das so ist, seit wann es so ist, und ob es überhaupt stimmt, dass der Mensch von der Erde, und damit von der Schöpfung getrennt ist. Wir können feststellen, dass die Erde sowie alle ihre Bewohner jederzeit mit uns in den Kontakt treten wollen. Wir haben die Möglichkeit, uns an die Erde und an die Natur wieder anzubinden und das Gefühl der Trennung zu überwinden. Sei gespannt auf einen Streifzug voller Überraschungen.

Die Exkursion richtet sich an Erwachsene mit und ohne Kinder, die in der Natur mehr sehen, als einen Ort zum Anschauen oder Spazierengehen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung für Querfeldeinläufe und einen Imbiss für ein kleines Picknick.

Leitung: Joachim Welz

Ort: Sternwarte, Blankensteiner Str. 200, 44797 Bochum

Gebühr in EUR: 45,00 (Kinder bis 12 Jahre 10,00)

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 16127

**Sa 09.04.2016 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

Ganzheitliche Wohn- und Geschäftsberatungen



**Reiner Padligur**

Alte Str. 37 b, 58452 Witten

Tel.: 02302/31324

Fax: 02302/ 932788

e-Mail: info@reiner-padligur.de

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

**Feng Shui**

**Erdstrahlen**

**Elektrosmog**

**Geomantie**

**Untersuchungen, Beratungen, Seminare**

Kompetenz durch umfassende Ausbildungen und eine über 28jährige Praxis in Beratungen und Untersuchungen.

**Aktuelles Angebot im Freien Bildungswerk:**

23.04.2016 - Die Kraft des Heiligen Ortes

Exkursion Die spirituelle Kraft Bochum Stiepels

**Bitte kostenlose Informationen anfordern.**

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

*Exkursionsnachmittag mit praktischen Erkundungen*

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

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung.

Leitung: Reiner Padligur

Ort: Stiepeler Dorfkirche, am Parkplatz Brockhauser Str.

Ecke Gräfin-Imma-Str., 44797 Bochum

Gebühr in EUR: 45,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 16128

**Sa 16.04.2016 — 14:00 bis 18:30 Uhr**

# KLIMA SCHÜTZEN UND ENERGIE SPAREN

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

UMWELTFREUNDLICHE HAUSTECHNIK  
SOLARANLAGEN FÜR STROM UND WÄRME  
REGENWASSERANLAGEN



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

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

## Das Herz-Chakra

Als hellstichtiger Heiler bin ich es gewohnt, die Aura und den Energiekörper der Menschen genauer zu betrachten. Jedes Chakra besitzt seine eigene Eleganz und Fähigkeit. Das Herzchakra aber ist und bleibt das Zentrum unserer feinfühligsten Fähigkeit. Der Fähigkeit, eine Brücke über alle Grenzen hinweg zu schlagen. Unser Herz ist der Ruhepol unserer Seele und die Kreuzung aller schicksalhaften Pfade des Lebens. Liebe besitzt so viele Formen und Facetten und dennoch ist und bleibt sie das Eine, was uns alle verbindet. Erfahren Sie mehr über das Thema und das Chakra der Liebe.

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: Seminarzentrum Your Buddha, Herner Str. 97, 4789 Bochum

Gebühr in EUR: je 40,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 16129

**F: Do 14.01.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**G: Do 22.09.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

## Einführung in die Wahrnehmung der Geistigen Welt

*Trilogie*

Dieses Seminar besteht aus drei Teilen, die in sich geschlossen sind und einzeln besucht werden können. Insgesamt bauen sie jedoch methodisch aufeinander auf. Bei Bedarf kann eine Üb- bzw. Forschungsgruppe eingerichtet werden.

- A:** Das Wesentliche bleibt dem Auge verborgen - unterschiedliche Formen und Möglichkeiten der übersinnlichen Wahrnehmung. Mit verschiedenen Übungen wollen wir uns den Zugang erschließen bzw. verbessern.
- B:** First Contact - Formen der Kommunikation mit den verschiedenen Wesen der Geistigen Welt, Übungen dazu
- C:** Geistige Helfer - Kontaktaufnahme mit ihnen zur Unterstützung von uns im Alltag oder bei speziellen Fragen oder Aufgaben

Hinweis: Unter dem Titel „Die Goldene Pforte des Herzens“ finden Sie auf unserer Webseite [www.fbw-bochum.de](http://www.fbw-bochum.de) ein Meditationsseminar für Heilung und Frieden.

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: je 45,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 16130

**A: Do 21.01.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Do 18.02.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**C: Sa 17.12.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Den Schmerzkörper heilen

Wenn der Körper schmerzt, ist die Seele verwundet. Seelische Verletzungen formen das Zentrum jedes tiefen Konfliktes. Zusammen bilden sie unseren Schmerzkörper als Summe all unserer Wunden, die wir bis heute nicht verzeihen haben. Freude und Liebe dehnen uns aus, Leid und Schmerz ziehen uns zusammen. In dieser Enge spüren wir unseren Schmerz umso besser. Wir ziehen uns zusammen, um den Schmerz tief in uns zu bewahren. Sobald wir uns ausdehnen, weit und lichtvoll werden, bekommen wir Angst uns aufzulösen ...

Wer sich nicht gestattet, gekränkt oder verletzt zu sein, verweigert sich selbst die Heilung. Nur ein Schmerz, den wir zugeben, ist ein Schmerz, der heilen kann.

Leitung: Hartmut Lohmann

Ort: Seminarzentrum Your Buddha, Herner Str. 97, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 260,00

Dauer: 14 Kursstunden

Kursnummer: 16173

**Sa 23.01.2016 — 10:00 bis 18:00 Uhr**

**So 24.01.2016 — 10:00 bis 14:00 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](http://www.wachswerk.de) · [info@wachswerk.de](mailto:info@wachswerk.de)

## **Werkstattgemeinschaft für meditative Forschung**

Dieser Kurs baut inhaltlich auf der Arbeit der Anthroposophischen Meditationswerkstatt Bochum-Witten auf.

Teilnahme nur nach vorheriger Vereinbarung.

Kontakt: Erwin Herrmann, Tel. 02302-699262

Termine: 31.01., 28.02., 20.03., 10.04., 22.05., 19.06., 10.07.16

Leitung: Christof Lindenau

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 28 Kursstunden, 7 Treffen

Kursnummer: 16131

**So 31.01.2016 bis So 10.07.2016 — 09:30 bis 13:00 Uhr**

## **Reinkarnation und Karma im Gespräch**

*Einführung in die Rückführungs- und Reinkarnationstherapie*

Unsere früheren Leben sitzen uns auf dem Schoß. Ihr Einfluss auf unser heutiges Leben kann erkannt werden, wenn wir unsere Art zu denken und zu fühlen und unsere Körperwahrnehmung schulen. Alle unsere Erlebnisse sind im Körpergedächtnis und in der Aura auf der emotionalen und mentalen Ebene gespeichert und dürfen durch das Bewusstsein erkannt werden.

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. Jedoch: Unsere dunklen Anteile sind nur zerstörerisch und krankmachend, wenn sie ausgegrenzt werden. Es ist wichtig, sie wahrnehmen zu dürfen. Dann können sie integriert werden.

Leitung: Bettina Fresdorf

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

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 16171

**Sa 13.02.2016 — 15:00 bis 18:00 Uhr**



## Das Bauch-Chakra/Solarplexus-Chakra

In uns gibt es eine Quelle der Freude, des inneren Glücks, die zeitlos und unzerstörbar ist. Während wir heranreifen zu erwachsenen Wesen, vergessen wir oft, dass wir in unserem tiefsten Innern wie Kinder sind und immer sein werden. Jung. Unschuldig. Zeitlos. Voll Freude. An diesen Abenden wenden wir uns den Bedürfnissen und Wünschen zu, die nicht erfüllt wurden. Sobald wir uns diese Bedürfnisse wieder gestatten, öffnen wir uns der inneren Fülle. Wir dürfen endlich vollkommen glücklich sein, unschuldig wie das Kind, das wir einst waren. Jeder Teilnehmer, der dies möchte, erhält während des Seminars ein Screening seines Energiekörpers. In der Veranstaltung werden Übungen praktiziert, um die bestehenden Blockaden zu beheben, Fortschritte werden besprochen.

Leitung: Hartmut Lohmann

Ort: Seminarzentrum Your Buddha, Herner Str. 97, 4789 Bochum

Gebühr in EUR: je 40,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 16132

**F: Do 18.02.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**G: Do 27.10.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

## 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 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, den inneren Druck loszulassen und auf 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: Seminarzentrum Your Buddha, Herner Str. 97, 4789 Bochum

Gebühr in EUR: je 40,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 16133

**F: Do 10.03.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**G: Do 17.11.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

## Heilenergetik und die Frage nach dem Sinn des Lebens

Wir alle tragen tiefe Sinnfragen in uns und sehnen uns nach den Antworten auf das „Woher“, „Wohin“ und „Warum“ des Lebens. Die Heilenergetik kann dabei helfen, sich seinen Antworten zu nähern. Sie versucht ein Bewusstsein dafür zu schaffen, dass diese Antworten und die Lösungen aller Probleme bereits in jedem von uns selbst liegen. Indem wir sensibilisiert werden für die Folgen unseres täglichen Fühlens, Denkens und Handelns, kommen wir wieder in Kontakt mit unserer Herzensenergie und unserem wahren Selbst.

Leicht nachvollziehbare Übungen helfen uns dabei, unsere persönliche Energie- und Wahrnehmungsfähigkeit zu erhöhen, wodurch unsere Selbsterkenntnisprozesse erleichtert werden und unsere Intuition gestärkt wird. „Sinnerfüllt“ zu leben heißt, gerne zu leben und mit sich selbst und seiner Herzensenergie liebevoll verbunden zu sein.

Leitung: Eveline Haase

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

Gebühr in EUR: 75,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 16134

**So 03.04.2016 — 11:00 bis 17:00 Uhr**

## 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 unser Inneres Feuer erstickt! Sobald wir die Energie des Vital-Chakras befreien, wird die Lebenslust neu entfacht. 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: Seminarzentrum Your Buddha, Herner Str. 97, 4789 Bochum

Gebühr in EUR: je 40,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 16135

**F: Do 07.04.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**G: Do 15.12.2016 — 18:00 bis 21:00 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: Seminarzentrum Your Buddha, Herner Str. 97, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 260,00

Dauer: 14 Kursstunden

Kursnummer: 16174

**Sa 09.04.2016 — 10:00 bis 18:00 Uhr**

**So 10.04.2016 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

## Die Spielregeln unseres Lebens - Kosmische Gesetzmäßigkeiten und Urprinzipien

Unser Leben und die ganze Schöpfung sind durchdrungen von einer inneren Ordnung, die bestimmten Gesetzmäßigkeiten folgt. Diese Geistigen Gesetze sind ewig, aber kein Geheimnis mehr. Ihre Grundlage sind die sieben hermetischen Gesetze und ihre Erweiterung sowie die Urprinzipien der Kräfte. Sie werden auch Schicksalsgesetze genannt, denn Schicksale sind keine Launen des Zufalls oder der Natur. Diese universellen Wahrheiten gelten auf allen Ebenen und in allen Bereichen. Niemand kann sich ihnen entziehen. Sie sind die Spielregeln unseres Lebens. Die Kenntnis dieser Regeln versetzt uns in die Lage, unsere Sichtweise zu verändern und den Sinn unseres Lebens wiederzuentdecken, um unser wahres Selbst und unsere Bestimmung zu leben. So gesehen sind sie „notwendiges“ Werkzeug zu einem sinnvoll erfüllten und glücklichen Leben.

Leitung: Eveline Haase

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

Gebühr in EUR: 25,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 16136

**Mi 27.04.2016 — 18:30 bis 20:45 Uhr**

## Das Kopf-Chakra

Das Kopf-Chakra 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. 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 erklingen, 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.

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: Seminarzentrum Your Buddha, Herner Str. 97, 4789 Bochum

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 16137

**F: Do 19.05.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

## Aurakurs - dein Weg in ein bewusstes Leben

Wir entscheiden, ob wir etwas verdrängen oder ob wir lernen wollen, den Sinn zu verstehen und damit Blockaden und Einengungen aufzulösen.

Dieser Kurs ist ein Bewusstseinsweg und ist auf ein Jahr angelegt. Sie lernen das Energiefeld kennen, die Chakren mit ihrer Bedeutung und die Wirkung des Energiefeldes auf die Umgebung. Sie lernen Übungen, um die eigene Energie zu erhöhen, und lernen das Energiemodell sowie das Resonanzgesetz und seine Bedeutung kennen. Wir schulen die eigene Wahrnehmung und das Vertrauen in sie.

Ziel des Kurses ist es, die Hintergründe für Probleme zu bearbeiten und zu lösen - nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch.

Der Kurs fängt mit einem Wochenende an. Alle Folgetermine (samstags oder sonntags) werden gemeinsam gefunden und finden einmal im Monat statt (Kosten pro Monat: 110,00 EUR).

Leitung: Renate Schneider

Ort: St. Pius Gemeindezentrum, Werftstr. 25, 44628 Herne

Gebühr in EUR: 180,00

Dauer: 12 Kursstunden  
Kursnummer: 16138

**Sa 21.05.2016 — 10:00 bis 16:00 Uhr**  
**So 22.05.2016 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

## Das Wurzel-Chakra

Im Wurzel-Chakra sind die Erfahrungen mit unserer Mutter gespeichert. 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 Wurzel-Chakra. 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 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: Seminarzentrum Your Buddha, Herner Str. 97, 4789 Bochum

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 16139

**F: Do 16.06.2016 — 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

## 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 hellstichtigen 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: Seminarzentrum Your Buddha, Herner Str. 97, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 260,00

Dauer: 14 Kursstunden

Kursnummer: 16175

**Sa 25.06.2016 — 10:00 bis 18:00 Uhr**

**So 26.06.2016 — 10:00 bis 14:00 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

11.04. - 15.07.2016

#### EINZELKURSE

- Märchenerzählen • Stimme
- Pilates • Tanz • Schauspiel
- Pantomime • Improtheater • Clown
- Figurenbau u. -spiel • Kabarett & Comedy
- Radierung • Malen • Kreatives Schreiben



## Das Kronen-Chakra

Auf dem Thron unserer Seele sitzt der Ursprung der Welt. 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 Kronen-Chakra reinigen und öffnen, befreien wir uns von grundlegenden Irrtümern über das Leben. Die Energie des Kronen-Chakras 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: Seminarzentrum Your Buddha, Herner Str. 97, 4789 Bochum

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 16140

**F: Do 01.09.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**



**birsenfrend**  
Textilmanufaktur



Homöopathie-  
mäppchen



Waldorfmäppchen

[www.Birsen-Freund.de](http://www.Birsen-Freund.de)

## Qualitätszirkel Anthroposophische Medizin - Ruhr-Ärztekreis

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

Auskunft/Kontakt: Hans-Josef Bomholt, Tel.: 0209-22012

Leitung: Hans-Josef Bomholt

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

Gebühr in EUR: Freiwilliger Beitrag erbeten

Dauer: 54 Kursstunden, 27 Treffen

Kursnummer: 16141

**Fr 08.01.2016 bis Fr 08.07.2016 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

## Die Heilkraft aus dem Rasen

Direkt vor unserer Haustür wachsen Heil- und Gemüsekräuter, die uns dauerhafte Gesundheit bescheren können: Gratis, Bio, mit einem Vitamin- und Mineraliengehalt, von dem die Discountersalate träumen! Jedes „Allerwelts-Kraut“ hat eine lange Tradition in der Volksheilkunde. Schon Kneipp wusste, dass Spitzwegerich heilt „wie mit Goldfäden vernäht“, Kinder machen sich „Gänseblümchenöl“, welches Schrammen heilt, Ampfer lindert das Jucken von Insektenstichen und der Löwenzahn ist mittlerweile nicht nur als Ginseng der westlichen Welt bekannt, sondern hat sogar sein heilendes Potential bei Krebs und Rheuma bewiesen!

Kurzweilige und ausführliche Porträts der verborgenen Qualitäten unserer Allerwelts-Kräuter, zum essen, heilen, zaubern und stauen. Mit Rezepttipps, Quiz und Geschmackspröbchen.

**A:** Löwenzahn und Co: Ginseng der westlichen Welt!

**B:** Wegerich und andere Universalheiler

**C:** Rasensalat: Inhaltsstoffe wie Anti-Aging-Nahrung!

**D:** Gundermann und Co: Entschlacken, Zaubern und Heilen!

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 16143

**A: Mo 25.01.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Mo 01.02.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**C: Mo 15.02.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**D: Mo 22.02.2016 — 19:00 bis 21:15 Uhr**



## Wilde grüne City-Apotheke - Kräuter in der Stadt!

Direkt gegenüber dem Schauspielhaus findet man auf einem Rasen und in der Wildnis eines ungepflegten Parkplatzes eine ganze Kräuterapotheke, eine wilde Gemüsetheke und ein Zauberkraut. Mitten in der Stadt! „Wildes“ urban gardening! Oder eher „Apotheke to go“? Bei der letzten Veranstaltung haben wir über 30 verschiedene Arten gefunden: Berufkraut schützt vor schlechten Einflüssen, im Rasen finden sich Wildsalatkräuter, im Sandkasten der schwarze Nachtschatten (!), auf dem Parkplatz Wasserdost fürs Immunsystem, Wegrauke als Senfersatz, ...

Kleiner Rundgang zu den typischen „Stadtkräutern“, danach indoor das Spezialthema: Universalheiler Spitzwegerich! Auch in der City zu finden. Der Kurs findet auch bei Regen statt, dann holen wir die Kräuter rein.

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 30,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 16144

**Mi 22.06.2016 — 18:00 bis 20:30 Uhr**

## Melisse, Minze, Bohnenkraut - Heiler, Düfte, Zauberkräuter!

Wussten Sie, dass Melisse spontan gegen Herpes hilft und Basilikum in Indien heilig ist und gegen den bösen Blick hilft? Dass Bohnenkrautöl wie Altöl schmeckt und deshalb das Immunsystem zu Höchstleistungen anspornt? Dass Wermut, Melisse und Rosmarin das Denkvermögen verbessern? Dass Wermut die Menschen aus der Depression holen kann und „in die Schuhe stellt“? Kennen Sie Anis-Ysop, Ananasminze, Bergamotte-Monarde, Süßdolde und Jjagulan?

Hier geht es um die Kräuter aus dem Kräuterbeet, dem Mittelmeerraum und dem Rest der Welt: Sie bieten Zauberisches, Heilsames und interessante neue Geschmackserlebnisse. Mit Riechquiz und kleinem Skript, in dem erklärt wird, wie man die Kräuter heilerisch anwenden kann.

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 30,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 16145

**Mi 29.06.2016 — 18:00 bis 20:30 Uhr**

## Reitkunst und Führungskunst

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: 16146

**So 10.01.2016 bis So 07.02.2016 — 11:00 bis 12:30 Uhr**

## Israelischer Volkstanz

Kaum mehr als 66 Jahre alt, ist der israelische Volkstanz zweifellos der dynamischste Ausdruck nationaler Identität und ein Spiegelbild des sich ständig wandelnden Alltags in Israel. So vielfältig wie die Nationalitäten der im Kibbuz arbeitenden Menschen sind auch die in dieser Zeit entstandenen Tänze: ob russisch, orientalisches, griechisch oder spanisch - ob fröhlich wild oder sehnsüchtig eindrucksvoll. Choreografien werden gemeinsam erlernt, deren Entstehungsgeschichte und auch die Symbolik der Arm- und Beinbewegungen werden wir kennen lernen, um sie dann letztlich gemeinsam fröhlich-kraftvoll zu tanzen.

Etwas Tanzerfahrung der Teilnehmer wäre wünschenswert.

Leitung: Barbara Schulze

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

Gebühr in EUR: A+B: je 80,00; C: 70,00

Dauer: A+B: je 16 Kursstunden, je 8 Treffen; C: 14 Kursstunden, 7 Treffen

Kursnummer: 16147

**A: Mo 11.01.2016 bis Mo 29.02.2016 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

**B: Mo 07.03.2016 bis Mo 14.03.2016 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

**Mo 04.04.2016 bis Mo 09.05.2016 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

**C: Mo 23.05.2016 bis Mo 04.07.2016 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

## Yoga für Anfänger

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

In diesem Kurs werden einfache Übungen und Übungsreihen geübt. 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 Wirkung kann auf der körperlichen und mentalen Ebene erfolgen. Das Üben führt zu mehr Gesundheit, Beweglichkeit, Entspannung, Gelassenheit, Körperbewusstsein, psychischem Wohlbefinden und Bei-Sich-Sein.

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

Leitung: Elke Himmighofen

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

Gebühr in EUR: A: 90,00, B: 80,00

Dauer: A: 18 Kursstunden, 9 Treffen, B: 16 Kursstunden, 8 Treffen

Kursnummer: 16148

**A: Mo 11.01.2016 bis Mo 07.03.2016 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

**B: Mo 02.05.2016 bis Mo 09.05.2016 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

**Mo 23.05.2016 bis Mo 27.06.2016 — 17:00 bis 18:30 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

### **(Mit) Leichtigkeit leben - Einführung in die F.M. AlexanderTechnik**

Die F.M. AlexanderTechnik ist eine praktische Methode des Innehaltens und der Aufmerksamkeitslenkung, die uns die Möglichkeit zu neuen Erfahrungen erschließt im Umgang mit unserem Körper, in Beziehung zu den Aktivitäten, die wir tun wollen und den Menschen, denen wir begegnen.

Die AlexanderTechnik ist für Menschen geeignet, die

- mehr Leichtigkeit und Effektivität in ihren Tätigkeiten anstreben,
- haltungsbedingte Beschwerden wie Verspannungen, Rückenschmerzen oder Bewegungseinschränkungen loswerden wollen,
- präsent und überzeugend auftreten möchten.

Leitung: Irene Schlump

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

Gebühr in EUR: je 60,00; Einzeltermin: je 15,00

Dauer: je 10 Kursstunden, je 5 Treffen

Kursnummer: 16149

**A: Do 14.01.2016 bis Do 11.02.2016 — 18:15 bis 19:45 Uhr**

**B: Do 18.02.2016 bis Do 17.03.2016 — 18:15 bis 19:45 Uhr**

**C: Do 07.04.2016 bis Do 12.05.2016 — 18:15 bis 19:45 Uhr**

**D: Do 02.06.2016 bis Do 30.06.2016 — 18:15 bis 19:45 Uhr**

### **Yin Yoga**

Yin Yoga ist ein sehr entspannender Yoga-Stil. Durch das lange Verweilen in den Positionen wird neben dem Muskel- und Bandapparat auch das tiefe Bindegewebe, die Faszien, nachhaltig gedehnt, die Gelenke geöffnet und der Energiefluss im Körper harmonisiert. Sind die Faszien verklebt, leidet die Gelenkigkeit und Beweglichkeit. Dies erhöht das Risiko für Fehlhaltungen und Schmerzen. Daher ist es wichtig, die Faszien geschmeidig und elastisch zu halten.

Die ausgewählten Übungen wirken stressreduzierend und regenerierend. Fokussiert werden diejenigen Bereiche des Körpers in denen häufig die Ursprünge körperlicher und seelischer Verspannungen liegen. Somit hat Yin Yoga einen sehr heilsamen und lösenden Effekt, der sofort spürbar ist. Gleichzeitig ist Yin Yoga eine sehr stille und meditative Praxis. Die Wirkungen der Yogastellungen (Asanas) werden durch das lange Halten vollständig erfahrbar. Sind die Gedanken zur Ruhe gebracht, kann sich intuitives Wissen leicht entfalten. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen zum Entspannen und Genießen eingeladen.

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

Leitung: Claudia Geldner

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

Gebühr in EUR: A-B: je 42,00; C-D: je 70,00

Dauer: A-B: je 9 Kursstunden, je 3 Treffen;

C-D: je 15 Kursstunden, je 5 Treffen

Kursnummer: 16150

<b>A:</b>	<b>Fr</b>	<b>15.01.2016</b>	<b>bis Fr</b>	<b>29.01.2016</b>	—	<b>17:00 bis 19:15 Uhr</b>
<b>B:</b>	<b>Fr</b>	<b>05.02.2016</b>	<b>bis Fr</b>	<b>12.02.2016</b>	—	<b>17:00 bis 19:15 Uhr</b>
	<b>Fr</b>	<b>26.02.2016</b>			—	<b>17:00 bis 19:15 Uhr</b>
<b>C:</b>	<b>Fr</b>	<b>15.04.2016</b>	<b>bis Fr</b>	<b>06.05.2016</b>	—	<b>17:30 bis 19:45 Uhr</b>
	<b>Fr</b>	<b>20.05.2016</b>			—	<b>17:30 bis 19:45 Uhr</b>
<b>D:</b>	<b>Fr</b>	<b>03.06.2016</b>	<b>bis Fr</b>	<b>01.07.2016</b>	—	<b>17:00 bis 19:15 Uhr</b>

## Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr

Mit einer Vielfalt von Kreistänzen (intern. Folklore, meditativer Tanz, neue und eigene Choreografien) können wir im Rhythmus der Jahreszeiten mitschwingen. Dadurch fördern wir die harmonisierenden Kräfte in uns und schaffen so eine Energiequelle für unseren Alltag. An dieser Tanzreihe können alle teilnehmen, die Freude an Musik und Bewegung haben oder Anregungen für eigene Seminare aus dem Gesundheits- und Bewegungsbereich suchen. Außerdem ist sie vertiefende Praxis für die Ausbildung zur Lehrkraft für Kreistanz.

**A:** Durch Tore tanzen - ein Neubeginn

**B:** Vom Dunkel ins Licht

**C:** Frühlingsreigen

**D:** Der geheime Garten

**E:** Blütenzauber

**F:** Zwischen Himmel und Erde

**G:** Sonnenfeuer

Leitung: Conny Foell

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

Gebühr in EUR: je 24,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 16152

<b>A:</b>	<b>Sa</b>	<b>16.01.2016</b>	—	<b>14:00 bis 17:00 Uhr</b>
<b>B:</b>	<b>Sa</b>	<b>06.02.2016</b>	—	<b>14:00 bis 17:00 Uhr</b>
<b>C:</b>	<b>Sa</b>	<b>05.03.2016</b>	—	<b>14:00 bis 17:00 Uhr</b>
<b>D:</b>	<b>Sa</b>	<b>02.04.2016</b>	—	<b>14:00 bis 17:00 Uhr</b>
<b>E:</b>	<b>Sa</b>	<b>21.05.2016</b>	—	<b>14:00 bis 17:00 Uhr</b>
<b>F:</b>	<b>Sa</b>	<b>25.06.2016</b>	—	<b>14:00 bis 17:00 Uhr</b>
<b>G:</b>	<b>Sa</b>	<b>16.07.2016</b>	—	<b>14:00 bis 17:00 Uhr</b>

## Lebenswege im Tanz: Das Labyrinth

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

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

Leitung: Conny Foell

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 28, 44089 Bochum

Gebühr in EUR: 55,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 16153

**So 17.01.2016 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

## Biodanza

*Gemeinsam das Leben tanzen!*

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

Dieses Angebot richtet sich an alle, die in einer festen, fortlaufenden Gruppe Biodanza tanzen und in ihren Alltag integrieren möchten. Ein Quereinstieg ist nach Absprache mit der Kursleiterin evtl. möglich. Für Neueinsteiger haben wir den jeweils ersten Kursabend als Entscheidungsmöglichkeit für die weitere Kursteilnahme eingerichtet.

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

Leitung: Sandra Baumann

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

Gebühr in EUR: A: 75,00; B:105,00; Entscheidungstermin: 15,00

Dauer: A: 15 Kursstunden, 5 Treffen; B: 21 Kursstunden, 7 Treffen;  
14-tägig

Kursnummer: 16154

**A: Mo 18.01.2016 bis Mo 14.03.2016 — 19:15 bis 21:30 Uhr**

**B: Mo 11.04.2016 bis Mo 04.07.2016 — 19:15 bis 21:30 Uhr**

## Yoga sanft

Dieser Kurs richtet sich an Yoga-Neulinge und auch an Yoga-Erfahrene, die nicht (mehr) oder noch nicht so flexibel sind. Wir beginnen mit einer Körperachtsamkeitsmeditation (body-scan), um anschließend achtsam die Übungsreihe, die sich aus länger anhaltenden Asanas (Körperübungen) im Einklang mit der Ein- und Ausatmung zu praktizieren. Es werden einzelne Pranayamas (Atemübungen) vorgestellt und geübt. Auf diese Weise können wir Kraft, Ausdauer und Flexibilität entwickeln. Die Yogastunde endet mit einer Tiefenentspannung, um die energetischen Nachwirkungen der Übungen spüren zu können. Dieser Kurs soll neben der körperlichen Aktivität gleichzeitig entspannend und wohltuend wirken. Bitte etwa 2 Std. vorher nichts Schweres mehr essen.

Bitte mitbringen: eine Decke, eine Yogamatte und ev. Yogakissen.

Leitung: Susanne Schutta

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

Gebühr in EUR: A: 96,00; B: 108,00

Dauer: A: 16 Kursstunden, 8 Treffen; B: 18 Kursstunden, 9 Treffen

Kursnummer: 16155

**A: Di 19.01.2016 bis Di 16.02.2016 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**Di 01.03.2016 bis Di 15.03.2016 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**B: Di 12.04.2016 bis Di 03.05.2016 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**Di 24.05.2016 bis Di 14.06.2016 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**Di 28.06.2016 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

## Yoga dynamisch

Der Schwerpunkt dieses Yoga-Kurses liegt auf länger anhaltenden Asanas (Körperübungen), aber auch auf einer kreativen fließenden Asana-Serie. Die Balance aus Kraft, Flexibilität und Bewegung ergibt eine lebendige, genussvolle Yoga-Praxis. Der Einklang von Atmung und Bewegung steht dabei im Mittelpunkt. Auch dieser Kurs beginnt mit einer Körperachtsamkeitsschulung (body scan). Es werden einzelne fortgeschrittene Pranayamas (Atemübungen) und Bandhas (Körperverschlüsse) vorgestellt und geübt. Auch wird großer Wert auf eine gesunde Ausrichtung beim Praktizierenden gelegt und eine herzliche und lebensbejahende Philosophie gelebt. Die Yogastunde endet mit einer Tiefenentspannung, um die energetischen Nachwirkungen der Übungen spüren zu können. Dieser Kurs soll bei anhaltender körperlicher Aktivität auch gleichzeitig entspannend und wohltuend wirken.

Bitte etwa 2 Std. vorher nichts Schweres mehr essen.

Bitte mitbringen: eine Decke, eine Yogamatte und ev. Yogakissen.

Leitung: Susanne Schutta

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

Gebühr in EUR: A: 96,00; B: 108,00

Dauer: A: 16 Kursstunden, 8 Treffen; B: 18 Kursstunden, 9 Treffen

Kursnummer: 16156

**A: Di 19.01.2016 bis Di 16.02.2016 — 20:00 bis 21:30 Uhr**  
**Di 01.03.2016 bis Di 15.03.2016 — 20:00 bis 21:30 Uhr**  
**B: Di 12.04.2016 bis Di 03.05.2016 — 20:00 bis 21:30 Uhr**  
**Di 24.05.2016 bis Di 14.06.2016 — 20:00 bis 21:30 Uhr**  
**Di 28.06.2016 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

## Frei und verbunden zugleich - Tango Argentino und AlexanderTechnik

Für alle, die diesen wunderbaren Tanz kennenlernen möchten.

Für Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen.

In unserem erprobten und effektiven Unterrichts-Konzept nutzen wir die AlexanderTechnik als eine Erfahrungs- und körperorientierte Lernmethode. Eine gute Selbstorganisation und ein lebendiger Kontakt zu Partnerin oder Partner ermöglichen einen innigen, respektvollen und von der Musik geführten Tanz. Vor diesem Hintergrund lernen Sie den Tango Argentino kennen und werden nach diesem intensiven Kurs miteinander tanzen können. Die Kombination Tango und Alexander-Technik macht Sinn, macht Spaß und fühlt sich gut an. Sie werden es spüren.

Willkommen sind einzelne Tänzerinnen und Tänzer sowie Tanzpaare.



Am Samstag, den 06.02. ab 21:00 Uhr: Tanzpraxis - ein gemeinsamer Besuch einer Tanzveranstaltung, einer Milonga, im Cafe Ada in Wuppertal.

Leitung: Christine Träger, Christian Schmidt

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

Gebühr in EUR: 180,00

Dauer: 15 Kursstunden

Kursnummer: 16157

**Do 21.01.2016 — 19:00 bis 21:30 Uhr**

**Fr 29.01.2016 — 19:00 bis 21:30 Uhr**

**Sa 30.01.2016 — 14:00 bis 19:00 Uhr**

**Fr 05.02.2016 — 19:00 bis 21:30 Uhr**

**Sa 06.02.2016 — 21:00 bis 24:00 Uhr**

## Biodanza

*Gemeinsam das Leben tanzen!*

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

Dieses Angebot richtet sich an alle, die Biodanza kennen lernen möchten sowie an diejenigen, die so oft wie möglich Biodanza tanzen möchten.

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

Leitung: Sandra Baumann

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

Gebühr in EUR: A-E: 75,00; Einzeltermin: je 18,00

Dauer: A-E: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 16158

**A: So 24.01.2016 — 16:00 bis 18:15 Uhr**

**B: So 28.02.2016 — 16:00 bis 18:15 Uhr**

**C: So 06.03.2016 — 14:30 bis 16:45 Uhr**

**D: So 03.04.2016 — 14:30 bis 16:45 Uhr**

**E: So 19.06.2016 — 16:00 bis 18:15 Uhr**

## Neue Wege zur Körperwahrnehmung

Über die Körpersprache kommunizieren wir mehr, als uns bewusst ist. Körpersprache unterstreicht das gesprochene Wort oder kontrariert es. Man unterscheidet zwischen der bewusst eingesetzten Körpersprache und der unbewussten. In diesem Kurs werden Teilnehmern neue Wege der Körperwahrnehmung vermittelt, um die eigene Präsenz und Energie zu steigern. Nach einem Warm-up mit Musik gibt es ein geführtes Körper- und Stimmtraining. Dieser Kurs richtet sich an alle, die an ihrem Ausdruck und ihrer Präsenz arbeiten wollen und über die gewonnene Sicherheit ihr Selbstbewusstsein stärken wollen. Ist die eigene Körpersprache im Einklang, wird man besser verstanden und eher akzeptiert.

Leitung: Martina Mann

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

Gebühr in EUR: A-E: 70,00; Einzeltermin: je 18,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 16159

**A: Mi 03.02.2016 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

**B: Mi 02.03.2016 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

**C: Mi 06.04.2016 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

**D: Mi 11.05.2016 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

**E: Mi 15.06.2016 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

## Embodiment

*oder die Kunst, meinen Körper als Instrument zu stimmen*

Embodiment lässt Unausgereiftes aus der Kindheit durch gesunde Bewegungsabläufe nachhaltig nachreifen. Die Folgestörungen mildern sich ab oder heilen sogar ganz aus:

- Der Muskeltonus pendelt sich in einer gespannt-entspannten Mitte ein,
- die freie Kopfkontrolle wird ermöglicht,
- frühkindliche Muster werden gehemmt, was freie Bewegungen ermöglicht,
- die Eigenwahrnehmung durch den kinästhetischen und vestibulären Sinn reift nach.

Bitte mitbringen: zwei AIRex Balance Pads (wenn irgend möglich, Kosten ca. 60-80 Euro).

Ausbildung zum Embodiment-Therapeuten Herbst 2016 geplant.

Leitung: Ingrid Ruhrmann

Ort: Hiberniaschule, Holsterhauserstr. 70, 44652 Herne

Gebühr in EUR: 140,00 + 15,00 für Verpflegung

Dauer: 13 Kursstunden

Kursnummer: 16151

**Fr 05.02.2016 — 16:30 bis 20:00 Uhr**

**Sa 06.02.2016 — 09:30 bis 17:30 Uhr**

## Reiten mit tänzerischer Eleganz

Durch die rein sportliche Nutzung des Pferdes ist die Reitkunst in Vergessenheit geraten. Die Reitkunst sowie ein Seele und Körper harmonisierendes System sind die Grundelemente, auf denen der Kurs aufbaut. Das Pferd hilft dabei, den Zugang zu den eigenen Kräften zu erhalten. Wenn Sie entdecken, wie Sie diese Kräfte versammeln und gestalten können, ergibt sich eine ganz neue innere Verbindung zum Pferd. Die speziell entwickelten Übungen auf dem Boden und auf dem Pferd lassen Sie Ihren Körper und seine Möglichkeiten neu entdecken. Das vermittelte Wissen und Können ist bei allen Arbeiten des täglichen Lebens, allen Sportarten und allen Künsten einsetzbar.

Das Angebot richtet sich sowohl an Reiter als auch an Nichtreiter.

Leitung: Maren Gerards

Ort: Casa Selva, Rüsbergstr. 64, 58456 Witten

Gebühr in EUR: 75,00

Dauer: 10 Kursstunden, 5 Treffen

Kursnummer: 16160

**So 14.02.2016 bis So 13.03.2016 — 11:00 bis 12:30 Uhr**



**STADT BOCHUM** **vhs Bochum**

**Volkshochschule Bochum**  
**... mehr als Sie erwarten!**

**Unser Programm**  
**erscheint am**  
**12. Januar 2016!**

Volkshochschule Bochum  
Gustav-Heinemann-Platz 2-6,  
44787 Bochum  
e-mail: [vhs@bochum.de](mailto:vhs@bochum.de)

### **Kundalini Energie - die verborgene Urkraft wecken!**

Die ursprüngliche göttliche Energie, die in jedem Menschen vorhanden ist, gilt es zu wecken, um die menschliche Sehnsucht nach Einheit und spiritueller Entwicklung zu stillen. Die yogische Philosophie bezeichnet dies als den „Weg zum Licht“. Die verborgene Urkraft kann man sich als aufgerollte Schlange am Ende der Wirbelsäule vorstellen, diese kann über den Weg des Yoga aktiviert werden, um entlang der Wirbelsäule durch die Chakren nach oben aufzusteigen und den Körper dabei zu durchfluten und zu reinigen. Yoga ist die Wissenschaft vom Selbst und Kundalini ist die Erweckung des Selbst. Mit Techniken des Kundalini Yoga (Yogaübungen, Atemtechnik, Meditation) werden wir die ursprüngliche Körper- und Bewusstseinsenergie, die Kundalini Energie, aktivieren und zum Fließen bringen. Eine Bewusstseinsenerfahrung der ganz besonderen Art. Yogaerfahrungen sind nicht unbedingt erforderlich, eine gute physische und psychische Gesundheit ist Voraussetzung. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, bequeme Kleidung und Trinkwasser.

Leitung: Janka, Angelika

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

Gebühr in EUR: je 35,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 16161

**A: Fr 26.02.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**B: Fr 01.04.2016 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

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

Erziehung, Bildung, Kunst, Anthroposophie

#### **Begegnungsstätte und Café**

Feste und Feiern aller Art (alkoholfrei)

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



**Treffpunkt Eickel**  
*Begegnung und Bildung*

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



Suchen Sie  
nach einer  
sinnvollen  
Tätigkeit  
zwischen Schule und Ausbildung  
bzw. Studium?

Die Werkstätten Gottessegen bieten interessante und abwechslungsreiche Stellen für das Freiwillige Soziale Jahr oder den Bundesfreiwilligendienst in unterschiedlichen Arbeitsbereichen.

Neben der täglichen Arbeit in den Werkstätten werden den Praktikanten begleitende Bildungsseminare angeboten.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Armin Friedhoff (0 23 27 / 98 75-13).

Christopherus-Haus

Werkstätten  
Gottessegen



gemeinnützige GmbH

Schmiedestraße 33 · 44866 Bochum · Telefon 0 23 27 / 98 75-0

Internet: [www.werkstaetten-gottessegen.de](http://www.werkstaetten-gottessegen.de)

E-Mail: [info@werkstaetten-gottessegen.de](mailto:info@werkstaetten-gottessegen.de)

## Gehen in den Schuhen des Kindes - und es verstehen!

Warum fällt das Kind in Schule oder Kindergarten auf, oder warum ist es so unauffällig? Worauf können wir aus seinem Verhalten schließen, und auf welche Themen weist es uns hin? Auf welche Art und Weise können wir unsere Kinder auf ihrem Lebensweg unterstützend begleiten? Können wir unsere Kinder bedingungslos annehmen, können wir uns bedingungslos annehmen? In diesem Kurs geht es um diese Fragen und das Finden von Lösungen.

Ein altes indianisches Sprichwort lautet: „Urteile nicht über einen anderen, bevor du nicht 1000 Meilen in seinen Schuhen gelaufen bist“. Nach diesem Grundsatz werden wir lernen, uns in das Kind hinein zu versetzen, und versuchen, sein Handeln zu verstehen. Dabei gilt der Leitsatz: „Was kann ich für das Kind tun, um es auf seinem Lebensweg unterstützend zu begleiten?“

Das Seminar richtet sich nicht nur an Eltern, sondern gleichermaßen an Erzieher, Lehrer und Pädagogen, die Möglichkeiten suchen, Kinder und Jugendliche besser zu verstehen, um sie individueller begleiten zu können. Bei Bedarf kann eine Übegruppe eingerichtet werden.

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: 50,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 16162

**So 17.04.2016 — 10:00 bis 14:00 Uhr**



**THE EASY WAY**

**Englisch ist easy mit Helen Doron!**  
Jetzt kostenlose Schnupperstunde sichern!

☎ 0234 - 5414555  
bochum@helendoron.de  
www.helendoron.de

Helen Doron English 

## Begegnung mit dem eigenen Schutzengel

Wir alle sind zu jeder Zeit von Engeln umgeben, nur die Fähigkeit, sie auch wahrzunehmen, ist den meisten Erwachsenen leider verloren gegangen. Engel sind geistige Wesenheiten der feinstofflichen Welt.

In diesem Kurs nehmen wir uns Zeit und wenden uns dem sensitiven Potential in uns zu, um es wieder wachzurufen, ihm Beachtung zu schenken und es zu stärken. Spirituelle Texte, kleine Körper- und Wahrnehmungsübungen helfen uns dabei, unser Herz für die geistige Welt zu öffnen und unsere eigene Schwingungsrate zu erhöhen. Mit einer geführten Meditation bietet sich die Möglichkeit, sich dem Schwingungsfeld seines Schutzengels zu nähern und möglicherweise Teile von ihm wahrzunehmen.

Anschließend besteht die Gelegenheit, seine eigenen Wahrnehmungen in die künstlerische Form eines Wollengels zu bringen. Der Engel wird in Wickeltechnik gefertigt. Zur Gestaltung der Engelfigur wird gekämmte, aber ungesponnene pflanzengefärbte Märchenwolle, Maulbeerseide und Tussahseide verwendet.

Die traditionelle Engellehre und die Kenntnisse über die 9 Engelhierarchien gemäß Dionysus Areopagita, Hildegard von Bingen und Rudolf Steiner sind ebenfalls Inhalt des Kurses.

Leitung: Eveline Haase

Ort: Praxis & Atelier Lebensgarne, Am Stöckmannshof 7,  
44649 Herne

Gebühr in EUR: 68,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 16163

**Do 05.05.2016 — 11:00 bis 17:30 Uhr**

---

### Die Puppenbühne Karfunkelstein

Atelier Karfunkelstein, Wittener Str. 92, 44789 Bochum,

Leitung: Christiane Harrer

Aufführungen jeweils Sonntag, 16:00 Uhr

Programm siehe: [www.karfunkelstein.net](http://www.karfunkelstein.net),

Kartenreservierungen: 0234-287169

---

## Intuitives Malen mit Acryl auf Leinwand

*ein kreativer Weg der Selbstfindung*

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude an Farben sowie Lust am Experimentieren und am freien Ausdruck haben und offen sind, verborgene Aspekte von sich selbst neu oder wieder zu entdecken. Geführte Meditationen und Fantasiereisen, spirituelle Texte und kleine Körper- und Wahrnehmungsübungen dienen dazu, uns auf die entsprechenden Themen vorzubereiten und einzustimmen, um dann unsere Empfindungen und Gefühle spontan mit Hilfe von Farben und Formen zum Ausdruck zu bringen. Tief in unserem Inneren verborgene Bilder werden nach außen sichtbar gemacht. Der künstlerische Schöpfungsprozess und das innere Erleben sollen bei dieser Art des Malens im Vordergrund stehen und nicht das Ergebnis! Acrylfarben, verschiedene Pinsel, Spachtel, Rollen, Schwämme sowie hervorhebende Materialien wie Strukturpaste, Sand oder Glitzer stehen zur Verfügung und sind in der Kursgebühr enthalten.

Mitzubringen: 2 Leinwände in deiner Lieblingsgröße (auch bemalte Bilder, um sie zu übermalen), bequeme Kleidung, die bunt werden darf, kleiner Beitrag zum gemeinsamen Buffet (kl. Salat, Dips, Nachspeise, etc.).

Leitung: Eveline Haase

Ort: Praxis & Atelier Lebensgarne, Am Stöckmannshof 7, 44649 Herne

Gebühr in EUR: 85,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 16164

**Fr 25.03.2016 – 11.00 bis 18.00 Uhr**





## **Atelier für KunstTherapie Monika Becker**

Kunsttherapeutin BVAKT • Westenfelder Str. 60, 44867 Bochum

Information und Anmeldung: Tel./Fax: 02327 -86376

E-Mail: monikabeckerakth@t-online.de

---

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

W. Kandinsky

## **Therapeutisches Malen und Zeichnen Malthherapie mit Pflanzenfarben**

### **Allgemeines zur künstlerischen Therapie/Malthherapie**

Die Kunsttherapie hat ihre Grundlagen in den Erkenntnissen der 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 Malthherapie werden therapeutisch geführte, künstlerische Prozesse angeregt, die auf das Seelenleben, die Lebenskräfte und die Organfunktionen eine ausgleichende und gesundende Wirkung haben. Die künstlerische Therapie wird eingesetzt zur Gesundheitsförderung, Krankheitsbewältigung, Krisenüberwindung und sinnvollen Lebensgestaltung.

Das therapeutische Malen und Zeichnen wird durchgeführt in

### **Einzelstunden**

für Erwachsene und Kinder nach ärztlicher Verordnung und als

### **Einzelbetreuung**

in einer kleinen Gruppe bis zu drei Teilnehmern im Atelier für Kunsttherapie.

### **Kunsttherapeutische Betreuung**

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

### **Trauerbegleitung**

Malen in einer kleinen Gruppe und Einzelstunden.

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

### **Therapeutenkonferenz**

Interdisziplinäre Therapiebesprechungen und Grundlagenarbeit zur anthroposophischen Menschenkunde. Info/Anmeldung unter 02327-86376 Monika Becker Ort: Atelier für KunstTherapie, Westenfelder Str. 60, 44867 Bochum

Beginn: Dienstag 19.01.2016 — 19:30 bis 21:30 Uhr, 14-tägig

## AHORA-SOUND-HEALING

*Spirituelles Heilen: Monochordklänge und heilende Rhythmen*

Klänge berühren, geben Impulse an die Seele und an die Zellen, sich zu harmonisieren und sich neu zu ordnen. Beim Spielen mit dem Monochord des Pythagoras, eines Instrumentes mit 50 gleichgestimmten Saiten auf 2 Oktaven, entsteht ein wunderbarer Klangraum mit harmonisierenden Grundschwingungen, sowie einer unbeschreiblichen Vielfalt an Obertönen. Die Klangbehandlungen sind tief berührend und öffnen für neues Bewusstsein.

Bei einer Klangheilung arbeite ich energetisch mit dem ganzen Menschen auf allen Ebenen. Dabei werden durch Töne, Obertöne, Mantras, Silben, Monochordklänge, Trommelrhythmen und mit der Stimme Heilenergien übertragen. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, Blockaden gelöst, Chakren und Energiekörper gereinigt. Der gesunde Energiefluss, die Einheit Körper-Seele-Geist wird wieder hergestellt. Wir spüren uns neu, voller Kraft und Energie und kommen wieder zurück zu uns selbst.

AHORA-Soundhealing kann auch als eine Ausbildung auf inneren Ebenen verstanden werden. Eine kontinuierliche Teilnahme kann ermöglichen, dass die eigenen Heilkräfte wieder erinnert, freigesetzt und damit auch weitergegeben werden können.

Bitte bequeme Kleidung, Unterlage, Decke und Kissen mitbringen.

Leitung: Brigitte Geuss

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

Gebühr in EUR: je 30,00; 7 Abende nach freier Wahl: 180,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 15303

**F: Do 07.01.2016 — 18:30 bis 21:00 Uhr**

**G: Do 11.02.2016 — 18:30 bis 21:00 Uhr**

**H: Do 03.03.2016 — 18:30 bis 21:00 Uhr**

**I: Do 21.04.2016 — 18:30 bis 21:00 Uhr**

**J: Do 26.05.2016 — 18:30 bis 21:00 Uhr**

**K: Do 23.06.2016 — 18:30 bis 21:00 Uhr**

## Wenn der Atem tanzt - Intensivkurs

*Didgeridoo-, Atem- und Stimm-Therapie*

Marc Iwaszkiewicz ist einer der Didgeridoo Therapie Pioniere Deutschlands. Seit 24 Jahren spielt und lehrt er das australische Kultinstrument. Durch die Didgeridoo Therapie werden der alltägliche Atem, der Atem beim Spiel von Blasinstrumenten und in der Meditation sowie die Stimme trainiert und gestärkt. Anregung, Ruhe, Konzentration, Entspannung und die Selbstheilungskräfte werden gefördert. Verspannungen, Kopfschmerzen, Asthma, Schnarchen, Schlafprobleme, Schlafapnoe, Panikattacken, Muko-

viszidose können z. B. durch das Didgeridoo-Spiel in Kombination mit speziellen Übungen und dem Wissen aus der Atemlehre nach Dr. Parow gelindert oder evtl. geheilt werden (je nach Krankheitsbild - Details erfragen). Jedes Treffen beinhaltet intensive Einzelbetreuung sowie Gruppenarbeit. In der Kursgebühr ist ein detailliertes Übungs- und Trainingsheft enthalten. Instrumente können für die gesamte Kursdauer ausgeliehen werden (bei Anmeldung bitte angeben). Beim Kauf eines Didgeridoos werden die Leihgebühren mit angerechnet.

**A:** Entscheidungstermin: 30.01.2016

**B:** Kurs: 21.02., 19.03., 30.04., 29.05., 26.06.2016

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: Haranni Clinic, Schulstraße 30-32, 44623 Herne

Gebühr in EUR: A: 60,00 (+ evtl. 10,00 Leihinstrument); B:

475,00 (+ evtl. 50,00 Leihinstrument)

Dauer: A: 5 Kursstunden; B: 20 Kursstunden

Kursnummer: 16165

**A: Sa 30.01.2016 — 12:00 bis 15:45 Uhr**

**B: So 21.02.2016 bis So 26.06.2016 — 11:30 bis 14:30 Uhr**

---

### ***Figurentheater im Kulturhaus OSKAR***

Marionettenbühne Hurleburlebutz · Oskar-Hoffmann-Str. 25,

44789 Bochum · Leitung: Christa von Schilling,

[www.marionettenbuehne-hurleburlebutz.de](http://www.marionettenbuehne-hurleburlebutz.de)

Aufführungen jeweils Sonntag, 14:00 und 15:30 Uhr, Eintritt 3,50 €

Kartenreservierungen: 0234-280392

---

### **Sonntag, 21.02.2016 -Frau Holle**

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

### **Sonntag, 20.03. 2016 -Das Eselein**

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

### **Sonntag, 24.04.2016 -Die Gänsemagd**

Niemand erkennt die schöne, goldhaarige Königstochter, die als Gänsemagd dienen muss. Als aber der freche Hütejunge Kürtchen sich über sie beschwert, geht der alte König den Dingen nach ...

### **Sonntag, 22.05.2016 -Rotkäppchen**

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

## Vision Sounds - Deep Flow - Deep Breath

*Konzert, Heil-, Trance-, Tiefenentspannung-, Schamanische Reisen und Meditations-, Klang- und Atemabende*

Marc Iwaszkiewicz ist ein Meister des meditativen, magischen und mystischen Spiels mit Klängen. Mit Instrumenten wie Gongs, Klangschalen, Didgeridoo, Gongtrommel, Tanpura, Shruti Box, Koto und Obertongesang erschafft er fantastische Klangwelten. Er öffnet durch seine Musik ein Klang- und Energiefeld, welches Körper, Seele und Geist in einen tiefen Zustand des Gleichgewichts bringt. In diesem zentrierten, wohlgestimmten Raum werden sämtliche Kraftfelder der Besucher angesprochen, gereinigt und mit neuen Energien gefüllt. Kleine, einfache Atem-, Gedankenübungen vervielfältigen die positiven, klärenden, heilenden und lösenden Wirkungen der Schwingungen. Es wird empfohlen, das „Baden in Klängen“ im Liegen zu erleben.

Hinweis: Kurs A findet bei Neumond statt. Kurse B+F bei Vollmond. Bitte mitbringen: Decken, Kissen etc.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

D-F: Lutherkirche am Stadtpark, Klinikstr. 10, 44791 Bochum

Gebühr in EUR: je 20,00 (ermäßigt 15,00)

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 16166

**A: Mo 08.02.2016 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

**B: Mo 22.02.2016 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

**C: Mo 07.03.2016 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

**D: Mo 11.04.2016 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

**E: Mo 23.05.2016 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

**F: Mo 20.06.2016 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

## HERDECKER BÜCHERSTUBE

Am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

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

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



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

Samstag: 10:00-14:00 Uhr

[www.anthro-buch.de](http://www.anthro-buch.de)

# **KARMA PRAXIS**

## **WEITERBILDUNG**

### **BOCHUM**

#### **Werde Wegbegleiter bei Schicksalsfragen**

#### **DIE IDEE**

Im März 2016 wird zum 3. Mal die Karma Praxis Ausbildung in Bochum starten für Menschen, die ihr Berufsfeld erweitern wollen sowie für Menschen, die Andere auf ihrem Weg begleiten möchten.

- von März 2016 bis November 2017
  - 7 Wochenenden und 3 x 4 Tage
- eine innere Schulung und eine praktische Ausbildung
  - 177 Stunden



**[www.nalm.net](http://www.nalm.net)**



# 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](https://facebook.de/widarschule)



Widar Schule • Höntroper Straße 95 • 44869 Bochum

© 0 23 27 · 97 61~0 • Infos & Termine: [widarschule.de](https://widarschule.de)

<b>KursleiterIn</b>	<b>Seite(n)</b>
Baumann, Birgit .....	8, 36
Baumann, Sandra .....	68, 71
Bomholt, Hans-Josef .....	62
Brix-Bögge, Freia .....	34, 43, 45
de Beyer, Carsten .....	48
Duda, Anita .....	19
Fehling, Ulrike .....	4
Foell, Conny .....	11, 20, 67, 68
Fresdorf, Bettina .....	42, 54
Geersen, Annette G. ....	6, 18, 26, 38, 39
Geldner, Claudia .....	66
Gerards, Maren .....	64, 73
Geuss, Brigitte .....	80
Gilles, Simone .....	28, 29, 44, 45
Gott, Christina .....	5
Haase, Eveline .....	56, 57, 77, 78
Heimann, Dorothea .....	10, 27
Hillen, Jaak .....	10, 14
Himmighofen, Elke .....	65
Hütten, Michael .....	21, 38
Iwaszkiewicz, Marc .....	12, 16, 80, 82
Jaenicke, Christoph .....	46, 47
Janka, Angelika .....	4, 74
Kollewijn-von Herz, Monika .....	23
Kordts, Antje .....	22, 40
Lindenau, Christof .....	54
Lohmann, Hartmut .....	52, 53, 55-61
Lorenz, Simone .....	21, 24, 30
Mann, Martina .....	6, 72
Martin, Bruno .....	15, 32, 33
Padligur, Reiner .....	51
Ronnefeldt, Ulrike .....	42
Rottschy, Sabine .....	48
Ruhrmann, Ingrid .....	72
Sawada, Mari .....	28, 40
Schlump, Irene .....	66
Schmidt, Christian .....	70
Schneider, Renate .....	36, 37, 58
Schulze, Barbara .....	64
Schutta, Susanne .....	69, 70
Sielecki, Dr., Frank .....	35
Simons, Carina .....	48
Stratmann, Ursula .....	7, 8, 12, 62, 63
Träger, Christine .....	70
Welz, Joachim .....	41, 50, 52, 76

- Baumann, Birgit** - Psychologische Beraterin (VfP), Kinesiologin, Energetische Therapeutin, Supervision, [www.birgitbaumann.com](http://www.birgitbaumann.com)
- Baumann, Sandra** - Ergotherapeutin, Lachyoga-Leiterin, Biodanza-Leiterin unter Supervision
- Bomholt, Hans-Josef** - Facharzt für Allgemeinmedizin mit eigener Praxis, Schwerpunkt Anthroposophische Medizin
- Brix-Bögge, Freia** - Kommunikations- und Vertriebstrainerin, zertifizierte Dialogbegleiterin, [www.dialogreich.de](http://www.dialogreich.de)
- de Beyer, Carsten** - Baubiologischer Raumgestalter IBN, [www.natuerlich-schoene-waende.de](http://www.natuerlich-schoene-waende.de)
- Duda, Anita** - Heilpraktikerin, [www.naturheilpraxis-duda.de](http://www.naturheilpraxis-duda.de)
- Fehling, Ulrike** - Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dipl.Sozialpädagogin, Ausbildung in integrativer Psychotherapie, Familien- und Strukturaufstellungen, Paar-Therapie, [www.ulrike-fehling.de](http://www.ulrike-fehling.de)
- Foell, Conny** - Diplom-Sozialwissenschaftlerin, Heiltanzpädagogin BVT, Kreistanzlehrerin, [www.freudentanz.com](http://www.freudentanz.com)
- Fresdorf, Bettina** - Heilpraktikerin für Psychotherapie, Simontontherapeutin, Praxis für Rückführungs- und Reinkarnationstherapie, [www.simonton-seminare.de](http://www.simonton-seminare.de)
- Geersen, Annette G.** - Diplom-Pädagogin, Systemische Beraterin, Gesundheitstrainerin, tätig in Beratung und Supervision, [www.annettegeersen.de](http://www.annettegeersen.de)
- Geldner, Claudia** - Yoga- und Meditationslehrerin
- Gerards, Maren** - Studium der klassischen Reitkunst, Ausbildung zur Reittrainerin, [www.casaselva.de](http://www.casaselva.de)
- Geuss, Brigitte** - Heilerin, Musikerin, AHORA-SOUND HEALING, Geistiges Heilen, energetische Musiktherapie, Konzerte, [www.brigittegeuss.de](http://www.brigittegeuss.de)
- Gilles, Simone** - Heilpraktikerin(Psychotherapie), Coach, Gestalttherapeutin, Sozialtherapeutin, Thetafloating-Coach, [www.die-glueckswerkstatt.de](http://www.die-glueckswerkstatt.de)
- Gott, Christina** - Heilpraktikerin, Qigong Dozentin zur Gesundheitsstärkung, Stressprophylaxe, [www.qigong-kunst-zentrum.de](http://www.qigong-kunst-zentrum.de)
- Haase, Eveline** - Kinderkrankenschwester, Kunstdozentin, Heilenergetikerin, Planeten-Klangschalenarbeit
- Heimann, Dorothea** - Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Coach, Aikidotrainerin, [www.gewaltfrei-kommunizieren.com](http://www.gewaltfrei-kommunizieren.com)
- Hillen, Jaak** - Bildhauer, Dozent der Alanus Hochschule, ausgebildet in Prozessbegleitung und in der Schicksalsarbeit, [www.hillen.be](http://www.hillen.be)



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

**Hütten, Michael** - Ganzheitlicher Berater, Burnoutberater, Ernährungsberater, Paarberater, Heilenergetiker, Matrixanwender, [www.jetzt-in-witten.de](http://www.jetzt-in-witten.de)

**Iwaszkiewicz, Marc** - Atemlehrer nach Parow, Klanglehrer, Musiker, Ausbilder für Atem, Klang u. Instrumente für Pädagogen u. Therapeuten. Schüler der Vipassana Meditation, [www.traumkraft.de](http://www.traumkraft.de)

**Jaenicke, Christoph** - Architekt, Wohnprojektbegleiter, Kurator der Trias-Stiftung, Mitglied im Ökobau Ruhrgebiet e.V., [www.architekturbuero-jaenicke.de](http://www.architekturbuero-jaenicke.de)

**Janka, Angelika** - Zertifizierte Yogalehrerin in der Tradition des Kundalini Yoga, Yoga-Gesundheitscoach, Yoga Nidra Entspannung-coach, [www.yoga-live-bochum.de](http://www.yoga-live-bochum.de)

**Kollewijn-von Herz, Monika** - Waldorflehrerin (Eurythmie), dipl. Dyslexietrainerin, Lerntherapeutin (FIL) und systemischer Coach, Leiterin des MEMO Institut in Wuppertal

**Kordts, Antje** - Heilpraktikerin, [www.gesundheitsgemeinschaft.de](http://www.gesundheitsgemeinschaft.de)

**Lindenau, Christof** - Entwicklung der Meditation zu einer spirituellen Kulturtechnik in der Anthroposophischen Meditationswerkstatt Bochum-Witten

**Lohmann, Hartmut** - Künstler und Schriftsteller, Heiler, [www.hartmut-lohmann.de](http://www.hartmut-lohmann.de)

**Lorenz, Simone** - Matrix-Glücks-Coach, Heilerin, Heilpraxis JETZT, [www.jetzt-in-witten.de](http://www.jetzt-in-witten.de)

**Mann, Martina** - Schauspielerin und Gedächtnistrainerin, Dozentin der Essener Folkwang-Universität der Künste, [www.koerpersprache-bochum.de](http://www.koerpersprache-bochum.de)

**Martin, Bruno** - Biografieberater und Coach, Fortbildungen in Gestalttherapie, Biografiearbeit und Focusing

**Padligur, Reiner** - Wünschelrutengänger, Geomant und Feng Shui-Berater, Sachverständiger für Radiästhesie und Elektrosmog, Vermessungstechniker, Dipl.Sozialarbeiter, [www.reiner-padligur.de](http://www.reiner-padligur.de)

**Ronnefeldt, Ulrike** - Rhythmik- und Achtsamkeitslehrerin, Gesundheitscoach WISL, Gesundheits- und Krankenpflegerin am GKH Herdecke, Trainerin GfK, [www.achtsamkeit-bewegt.de](http://www.achtsamkeit-bewegt.de)

**Rottschy, Sabine** - zertifizierte Wohnraumberaterin, [www.oekoraum.de](http://www.oekoraum.de)

**Ruhrmann, Ingrid** - Sonderschullehrerin, anthroposophische Heilpädagogin, Sprachtherapeutin, Mitbegründerin des BLI Hamburg, Frühförderin, Elterncoach, Coach für Gewaltprävention

## KURSLEITER · VITAE

**Sawada, Mari** - Frauenmasseurin, Sexualcoach, Psychologin, Pädagogin

**Schlump, Irene** - Schauspielerin, Lehrerin für AlexanderTechnik, [www.alexanderalliance.de/irene\\_schlump](http://www.alexanderalliance.de/irene_schlump)

**Schmidt, Christian** - Tangolehrer und Tangotänzer

**Schneider, Renate** - Heilpraktikerin, Heilenergetikerin, Praxis in Recklinghausen, [www.renateschneider.de](http://www.renateschneider.de)

**Schulze, Barbara** - C-Kirchenmusikerin, zertifizierte Tanzpädagogin BVST, Ausbildung zur „Meditation im Tanz“ bei Friedl Kloke-Eibl

**Schutta, Susanne** - zertifizierte Marma Yoga-Lehrerin, ausgebildet in Hormon Yoga, Pre- und Postnatal-Yoga, Weiterbildung in Anusara Yoga, [www.ich-liebe-yoga.de](http://www.ich-liebe-yoga.de)

**Sielecki, Dr., Frank** - Psychodrama-Leiter, Weiterbildungsleiter Szenen Institut Köln, Supervisor (DFP), Coach, Vorsitzender Deutscher Fachverband Psychodrama (DFP), [www.sielecki.de](http://www.sielecki.de)

**Simons, Carina** - Lehmputz-Gestalterin, [www.buche-hof.de](http://www.buche-hof.de)

**Stratmann, Ursula** - Dipl.Biologin, Kräuterführungen, [www.ursula-stratmann.de](http://www.ursula-stratmann.de)

**Träger, Christine** - Alexandertechnik-Lehrerin und Tangotänzerin

**Welz, Joachim** - Dipl.Sportlehrer, Wildnispädagoge, Geomant, [www.joachim-welz.de](http://www.joachim-welz.de)



Ulrike Fehling



Conny Foell



Bettina Fressdorf



Annette G. Geersen



Simone Gilles



Christina Gott



Eveline Haase



Michael Hütten



Marc Iwaszkiewicz



Angelika Janka



Antje Kordts



Hartmut Lohmann



Simone Lorenz



Martina Mann



Bruno Martin



Reiner Padligur



Mari Sawada



Irene Schlump



Susanne Schutta



Ursula Stratmann



Joachim Welz

## **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.

Bei Bildungsurlauben und Fortbildungen gelten folgende Rücktrittsbedingungen: Bei einem Rücktritt ist bis 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung 25 EUR Bearbeitungsgebühr, 2 bis 4 Wochen vor Beginn 50 % der Seminargebühr und im Zeitraum von weniger als 2 Wochen vor Beginn die komplette Seminargebühr fällig.

## **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 Prämiengutschein 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 Arnberg und den Landesverband für eine Alternative Weiterbildung (LAAW) weiter. Unser Onlineverfahren ist verschlüsselt und damit vor unbefugtem Zugriff gesichert.

## Vorstand

Annette G. Geersen, Dortmund  
Christoph Jaenicke, Bochum  
Dirk-Hinrich Otto, Essen  
Andrea Roßlan-Brandt, Herne  
Joachim Welz, Witten

## Mitarbeiter



Bruno Martin  
Geschäftsführer



Jolanthe M. Herker



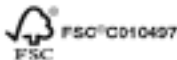
Renate Magin

## Kooperationspartner und befreundete Einrichtungen

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

## Impressum

**Herausgeber/** Freies Bildungswerk Bochum,  
**V.i.S.d.P.:** Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum  
**Redaktion:** Jolanthe M. Herker  
**Satz, Druck,** Druckerei Nolte, Iserlohn  
**Verarbeitung:** [www.druckerei-nolte.de](http://www.druckerei-nolte.de)  
gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier



Datum	Kurstitel	Seite
07.01.16	AHORA-SOUND-HEALING	80
10.01.16	Reitkunst und Führungskunst	64
10.01.16	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	26
11.01.16	Israelischer Volkstanz	64
11.01.16	Matrix-Reminder®	21
11.01.16	Yoga für Anfänger	65
12.01.16	Offene Übungsabende zur Vertiefung der Grundlagen der GfK	27
14.01.16	Das Herz-Chakra	52
14.01.16	(Mit) Leichtigkeit leben - Einführung in die AlexanderTechnik	66
14.01.16	Offene Intuitionsrunde	28
15.01.16	Yin Yoga	66
16.01.16	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	67
17.01.16	Lebenswege im Tanz: Das Labyrinth	68
18.01.16	Wege einer erfüllenden Sexualität	28
18.01.16	Biodanza	68
19.01.16	Yoga sanft	69
19.01.16	Yoga dynamisch	70
21.01.16	Offener Glückscoaching-Abend	29
21.01.16	Einführung in die Wahrnehmung der Geistigen Welt	52
21.01.16	Frei und verbunden zugleich - Tango und AlexanderTechnik	70
22.01.16	Heilen mit Energie - Tiefenfeldentspannung Spezial	30
23.01.16	Den Schmerzkörper heilen	53
24.01.16	Biodanza	71
25.01.16	Die Heilkraft aus dem Rasen	62
25.01.16	Focusing	32
26.01.16	Focusing und das Innere Team	33
27.01.16	Mehr Achtsamkeit, weniger Stress durch Yoga und Meditation	4
28.01.16	Märchen trifft Seele: Eine berührende Begegnung im Frühling	34
30.01.16	Fortbildung in systemisch dialogischer Aufstellungsarbeit	18
30.01.16	Wenn der Atem tanzt - Intensivkurs	80
31.01.16	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	26
01.02.16	Die Heilkraft aus dem Rasen	62
02.02.16	Bochumer Psychodrama Salon	35
03.02.16	Neue Wege zur Körperwahrnehmung	72
03.02.16	Gefühle - dein Navi durchs Leben	36
04.02.16	Focusing und das Innere Team	33
05.02.16	Embodiment	72
05.02.16	Yin Yoga	66
05.02.16	Ayurveda-Massage-Ausbildung	19
06.02.16	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	67
08.02.16	Basis-Seminar GfK	4
08.02.16	Focusing	32
08.02.16	Vision Sounds - Deep Flow - Deep Breath	82
09.02.16	Offene Intuitionsrunde	28
10.02.16	Kinesiologie als Selbsthilfe	36
10.02.16	Gesprächsabend	37
11.02.16	AHORA-SOUND-HEALING	80
12.02.16	Fortbildung zur Lehrkraft für Kreistanz	20
12.02.16	Ayurveda-Massage-Ausbildung	19