

JANUAR - JUNI 2021

FREIES
BILDUNGSWERK
BOCHUM



STAATLICH
ANERKANNTE
EINRICHTUNG DER
WEITERBILDUNG

FREIES BILDUNGSWERK BOCHUM

für anthroposophisch orientierte Menschenkunde,
Pädagogik, soziale Lebensgestaltung und Kunst

Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung

Trägerverein und Anschrift:

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

Persönlicher Kontakt/Beratung:

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

Anmeldung unter www.fbw-bochum.de
oder telefonisch unter 0234 67661

Sprachregelung:

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

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

Bankverbindung:

GLS Gemeinschaftsbank Bochum
IBAN: DE72 4306 0967 0017 7412 10
BIC: GENODEM1 GLS



*Jedes Mal, wenn du dich aufrichtig freust,
schöpfst du Nahrung für den Geist.*

Ralph Waldo Emerson

Herzlich willkommen!

Zuversichtlich schauen wir in die Zukunft! Mit vielen neuen Ideen haben wir, trotz Corona, ein interessantes und vielfältiges Programm für das erste Halbjahr 2021 zusammengestellt. Lassen Sie uns gemeinsam, angstfrei und hoffnungsvoll nach vorne schauen. Menschlichkeit, Achtsamkeit, Miteinander und Nächstenliebe rücken gerade in dieser für uns alle schwierigen Zeit noch einmal besonders in den Fokus.

Mit unseren Bildungsurlauben, Kurs- und Seminarangeboten möchten wir Ihnen Anregungen geben und Wegbegleiter in Ihre Zukunft sein. Lassen Sie sich durch unsere Angebote begeistern und inspirieren, erleben Sie sich neu oder haben Sie Freude am Tun. Genießen Sie in unserer schnelllebigen Zeit und der zunehmend digitalisierten Welt ein Stück Ruhe, Frieden und persönliche Freiheit.

Das Team des Freien Bildungswerks Bochum

Aufgrund des Covid-19 Virus und der sich ständig verändernden Situation, ist es uns zum Zeitpunkt des Druckes nicht möglich zu sagen, ob wir alle Kurse mit Sicherheit durchführen können.

Die aktuellen Veranstaltungen finden Sie jederzeit auf unserer Webseite www.fbw-bochum.de

Inhaltsverzeichnis

Bildungsurlaube	3
Fortbildungen	50
Lebensgestaltung.....	54
Natur erleben · Geomantie.....	70
Anthroposophie · Spiritualität	82
Ernährung · Gesundheit.....	84
Körper und Bewegung.....	86
Kreativität · Bildende Kunst.....	95
Musik und Gesundheit.....	97
Online-Kurse.....	101
Kursleiter · Kursangebote.....	102
Kursleiter · Vitae	103
Allgemeine Geschäftsbedingungen	106
Vorstand und Kooperationspartner	108
Impressum	108

Regelung bezüglich Ermäßigungen: Wir verzichten grundsätzlich auf Ermäßigungen unserer Kurse. Sollte Ihnen eine Teilnahme aus finanziellen Gründen nicht möglich sein, sprechen Sie uns an!

Informationen zum Bildungsurlaub

Mit dem Bildungsurlaub fördert der Staat die Initiative von Arbeitnehmern zum lebenslangen Lernen. Eine Woche oder mindestens drei Tage lang lernen, neue Erkenntnisse gewinnen - beurlaubt von der Arbeit. Die Kosten teilen sich Arbeitnehmer (Seminariegebühren) und Arbeitgeber (Lohnfortzahlung). Arbeitnehmer können beim Bildungsurlaub selbst die inhaltlichen Schwerpunkte ihrer Weiterbildung festlegen (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 (www.bildungspraemie.info).

Das Freie Bildungswerk Bochum ist nach den §§ 9,10 Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW eine anerkannte Einrichtung. Eine Besonderheit des Bildungsurlaubsgesetzes von NRW ist, dass die Veranstalter anerkannt werden, nicht die einzelnen Veranstaltungen.

Bildungsurlaube des Freien Bildungswerks Bochum

Unsere Bildungsurlaube sind offen für alle!

Anmeldungen oder Voranmeldungen (vorbehaltlich der Zustimmung durch den Arbeitgeber) sind online möglich. Sie erhalten automatisch eine Anmeldebestätigung und alle nötigen Unterlagen.

Um Ihnen die Möglichkeit einer frühzeitigen Planung zu geben, haben wir in unserem aktuellen Programmheft eine **Vorschau** auf die Bildungsurlaube ab Juli 2021 veröffentlicht (ausführliche Informationen entnehmen Sie bitte unserer Webseite).

Poesietherapie

Kreatives und intuitives Schreiben

Mögen Sie Worte? Möchten Sie schreibend Kräfte schöpfen und sich selber tiefer erkunden? Ihre innere Schatztruhe nutzen? Spielerisch auf Entdeckungsreise gehen und schreibend der Intuition begegnen?

Dann lade ich Sie ein, eine spannende Spurensuche zu unternehmen und Ihre Kompetenzen, Ihre schöpferische Kraft und Kreativität kennenzulernen.

Die Poesietherapie fällt in den Bereich der künstlerischen Therapien. Sie ist ein Mittel, um das zum Ausdruck zu bringen, was Sie zu sagen haben, was für Sie stimmig ist. Sie ist eine Möglichkeit nach innen zu horchen. Im Schutzraum des Papiers. Das kreative Schreiben ist eine sehr individuelle Tätigkeit. Das eigene schöpferische Potenzial darf erklingen und genossen werden. Meditative Einheiten unterstützen den kreativen Prozess. Sie werden eingeladen, das kreativ Geschriebene mit der Gruppe zu teilen und wertschätzend zuzuhören - ohne Zwang, nur wer mag, liest vor.

Inhalte:

- vielfältige Schreibimpulse
- Meditationen
- Kommunikations-Handwerkszeug

Ziele:

- Im Schreibprozess der Intuition begegnen
- Bewusstwerdung von Gedankenabläufen
- Selbstreflexion - Selbstfürsorge - Selbstmanagement
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Stärkung der Seele und des Immunsystems

Das kreative Schreiben ist für jeden geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Bitte mitbringen: dicke Socken, Decke für die Meditationseinheiten und 5,00 EUR für Materialkosten

Leitung: Beate Kovacs

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

Gebühr in EUR: 250,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU31

B: Mo 18.01.2021 bis Mi 20.01.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Tragfähige Entscheidungen in Teams finden

Wertschätzende Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg und Systemisches Konsensieren

Um zu tragfähigen und einvernehmlichen Entscheidungen in Teams zu kommen, bedarf es wesentlicher Kompetenzen: Akzeptanz, Wertschätzung und Gleichberechtigung. Wir werden mit den zwei Methoden arbeiten, dem Systemischen Konsensieren und der Wertschätzenden Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg.

Das Systemische Konsensieren ist ein effizientes und einfaches Entscheidungsverfahren für Gruppen, um Lösungen mit der größtmöglichen Akzeptanz zu ermitteln. Alle Beteiligten werden gleichwertig gehört und am Entscheidungsprozess beteiligt. Gefundene Lösungen gestalten sich somit als besonders einvernehmlich und tragfähig.

Mit Hilfe der Wertschätzenden Kommunikation findet der Prozess zur Lösungsfindung in einer wohlwollenden, das Verfahren begünstigenden Atmosphäre statt. Die Wertschätzende Kommunikation ist ein Konzept, das einen achtsamen Kontakt mit sich selbst und dem anderen unterstützt. Auf dieser Basis können auch einvernehmliche und tragfähige Lösungen bei Konflikten gelingen.

Lernziele:

- die Grundzüge der Wertschätzenden Kommunikation
- andere und uns selbst bewusster wahrnehmen
- sich vorwurfsfrei und ohne Kritik mitteilen
- den Anderen verstehen, auch wenn ich nicht einverstanden bin
- Ablauf beim Systemischen Konsensieren
- Erarbeitung einer konkreten Fragestellung
- Vermittlung der Kreativphase
- Vermittlung der Bewertungsphase
- Vermittlung der Auswertungsphase

In diesem Seminar werden die Teilnehmer praxisnahe Strategien zur Findung von einvernehmlichen Lösungen kennenlernen. Diese können dann leicht in den beruflichen wie privaten Kontext integriert werden.

Leitung: Andreas Horn

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

Gebühr in EUR: je 330,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU50

A: Mo 25.01.2021 bis Fr 29.01.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

B: Mo 13.09.2021 bis Fr 17.09.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Yoga und Achtsamkeit als Methoden zur Stressbewältigung

Innehalten und wahrnehmen, was jetzt ist, sich auf Wesentliches besinnen

Die steigenden Anforderungen im Berufs- und Privatleben stellen die meisten Menschen vor große Herausforderungen und enorme Anspannung, was nicht selten zu gesundheitlichen Problemen sowohl auf körperlicher als auch auf psychischer Ebene führt. Yoga als bewährte Achtsamkeitsmethode bietet uns Wege, wie wir trotz vielfältiger Anforderungen innerlich zur Ruhe kommen und wieder Kraft schöpfen können.

In Theorie und Praxis können Sie erfahren, wie Atem- und Körperübungen, Meditation, Entspannung und Achtsamkeit ihre ausgleichende Wirkung im Alltag entfalten und dabei die Lebensqualität und die Arbeitskraft stärken. Durch die vielseitigen Erfahrungen, hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, gezielte Achtsamkeitsstrategien zur Stressbewältigung für sich herauszufinden und in den Alltag zu integrieren.

Inhalte und Ziele:

- Theoretische Grundlagen zu Gesundheitsförderung
- Yoga-Philosophie, Leitfaden zur positiven Lebensführung
- Alltagstaugliche Stressbewältigung durch Yoga und Meditation
- Vielseitige Yoga- und Meditationspraxis
- Pranayama (Atem-Bewusstsein)
- Anspannung loslassen, Entspannung zulassen
- Verhaltensmuster, Stressmuster
- Förderung von Resilienz durch Achtsamkeit
- Selbstreflexion und Erfahrungsaustausch
- Individuelle Strategien zur Stressbewältigung in den Alltag integrieren

Methoden:

Yogische Philosophie (Yoga-Sutren), Hatha Yoga und Kundalini Yoga, Atemtechniken, Meditation, Entspannungsmethoden, Reflexion, Coaching

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Sitzkissen, Decke und Trinkwasser

Leitung: Angelika Janka

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

Gebühr in EUR: je 210,00

Dauer: je 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 21BU02

A: Mi 27.01.2021 bis Fr 29.01.2021 — 09:00 bis 16:00 Uhr

B: Mi 15.09.2021 bis Fr 17.09.2021 — 09:00 bis 16:00 Uhr

5Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation

Die 5Rhythmen bilden fünf verschiedene Lebensqualitäten in uns ab: innerer Halt und persönliche Wurzeln, innere Kraft und Zielorientierung, Hingabe und Neuorientierung, Individualität und Kreativität, Balance und innere Ausgeglichenheit.

Tanzend werden wir diese Qualitäten in uns selbst spüren und entfalten. Ziel ist es die einzelnen Qualitäten in uns zu erkennen und zu stärken sowie ein Repertoire zu entwickeln, sie in Beruf und Alltag klarer zum Einsatz zu bringen.

Die 5Rhythmen tanzen wir ohne feste Tanzschritte, zumeist barfuß oder in weichen Tanzschuhen. Wir tanzen alleine, mit einem Gegenüber und mit der ganzen Gruppe. Phasen von ausdrucksstarkem Tanz sind gleichermaßen geplant wie ruhigere Phasen der Reflexion und Integration des Erlebten.

A: Wurzeln und Flügel

B: Balance innen und außen

Bitte mitbringen: Decke, Sitzkissen, bequeme bewegungsfreundliche Kleidung für jeden einzelnen Tag und zum Wechseln, Handtuch, Trinkwasser, Buntstifte und A4 Papier, ggf. persönliches Notizbuch

Leitung: Christine Riemer

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

Gebühr in EUR: je 415,00

Dauer: je 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU11

A: Mo 01.02.2021

— 10:00 bis 16:00 Uhr

Di 02.02.2021 bis Fr 05.02.2021 — 09:30 bis 15:45 Uhr

B: Mo 29.11.2021

— 10:00 bis 16:00 Uhr

Di 30.11.2021 bis Fr 03.12.2021 — 09:30 bis 15:45 Uhr

Kinder suchen Pflegeeltern

Neue Aufgaben für erfahrene Familienmenschen!

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

0234 / 60 600 355

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



Schnelle Hilfe

Verein für Sozialarbeit und Jugendhilfe
Glockengarten 70 - 44803 Bochum

Erfolgreich mit Konflikten umgehen

Fast jeder Mensch hat innere und/oder äußere Konflikte. Die Frage ist, wie wir mit ihnen umgehen. Machen sie uns das Leben schwer oder finden wir Wege, sie als sinnvolle Herausforderungen zu sehen, die uns z.B. zu einer größeren inneren Stärke, zu Humor und Schlagfertigkeit, zu Gelassenheit und Flexibilität oder auch zu Verständnis und einer anderen Perspektive führen können? Finden wir gar Wege, lustvoll mit unseren Konflikten umzugehen?

Die Gestalttherapie hat zu diesem Thema einiges zu bieten und auch Elemente aus dem Psychodrama fließen in unsere gemeinsame Arbeit ein. Dabei lernen wir Schritt für Schritt, unseren Blick auf unsere Konflikte zu verändern und zu erweitern. Schließlich erfahren wir immer mehr, wie uns die Auseinandersetzung mit Konflikten stärker, souveräner, einfühlsamer und gelassener machen kann.

Ziele:

- Grundformen zwischenmenschlicher Konflikte verstehen
- die Fähigkeiten zum Perspektivwechsel (Sichtweisen des Konfliktpartners und eines unbeteiligten Dritten) entwickeln
- die positiven Auswirkungen der Selbstkonfrontation und der Arbeit an sich selbst erkennen
- mehr Gelassenheit, Flexibilität, Humor, innere Stärke und Schlagfertigkeit erwerben
- innere und äußere Konflikte konstruktiv lösen können

Methoden:

- Theorievermittlung (Grundformen und Eskalationsstufen in Konflikten)
- differenzierte Rückschau auf das bisherige Verhalten in Konflikten
- Polaritäts- und Schattenarbeit
- Evaluation von Idealen, Werten und Stärken
- Kleingruppenarbeit
- Rollenspiele

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU03

Mo 08.02.2021	—	10:00 bis 16:30 Uhr
Di 09.02.2021 bis Do 11.02.2021	—	09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 12.02.2021	—	09:00 bis 15:30 Uhr

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg - Basis-Seminar

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

Die Gewaltfreie Kommunikation ist eine besondere Gesprächsform, die von Marshall B. Rosenberg entwickelt wurde und die auf erstaunliche und tiefgreifende Weise unsere Kommunikationsmöglichkeiten verbessert.

Sie ist ein geeignetes Mittel dafür,

- anderen Menschen das eigene Empfinden mitzuteilen
- zu sagen, was Sie möchten oder brauchen, ohne dabei verletzend zu kritisieren
- schwierige Gespräche vorzubereiten
- andere Menschen zu verstehen
- Konflikte in Familie, Partnerschaft und Beruf friedlich und wirksam zu lösen

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 hat.

Leitung: Ulrike Fehling

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

Gebühr in EUR: 280,00

Dauer: 23 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 21BU23

Mi 17.02.2021 bis Do 18.02.2021 — 09:00 bis 16:00 Uhr

Fr 19.02.2021 — 09:00 bis 15:00 Uhr

ERGOTHERAPIE  **NEUROFEEDBACK**



OLIVER ZIMMERMANN

0234 61065626

ergotherapie-zimmermann.de

Imbuschplatz 11
(am Nordring)
44787 Bochum

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

Fühlst Du Dich manchmal fremdbestimmt und eingeengt? Dann ist diese Insel-Auszeit genau richtig, hier kannst Du auftanken und dir frischen Wind um die Nase wehen lassen. Du bekommst alltags-taugliche Übungen an die Hand, die Dir helfen, in stressigen und belasteten Lebenssituationen das Steuer in der Hand zu behalten und wieder innere Balance zu finden.

Inhalte:

- Methoden zur Stressbewältigung, Meditationstechniken
- Die Kunst der Langsamkeit, Körper- und Atemübungen
- Schulung der Sinneswahrnehmung und Achtsamkeit
- Wahrnehmungsübungen aus der Salutogenese

Ziele:

- Förderung der Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit
- Erlernen von Übungen zur Stress-Resilienz im Alltag
- Selbstführung und Stärkung des Selbstvertrauens
- Gesunderhaltung von Körper, Seele und Geist

Das Seminar findet mitten im Weltnaturerbe Wattenmeer auf der kleinen, holländischen Nordseeinsel Schiermonnikoog statt. Ein idealer Ort, um aufzuatmen und Kraft zu tanken.

Informationen zur Unterkunft und Verpflegung: einfache DZ oder EZ in typisch historischen Insulaner-Ferienhäusern mit gemeinsamer Benutzung der ebenfalls bescheidenen Badezimmer/WCs.

Übernachtung: EZ: 270,00; DZ: 180,00 p.P, inkl. Bettwäsche, Handtücher und Touristensteuer

Kosten VP: (vegetarisch, bio und/oder regional): 180,00

Anreise jeweils Sonntag bis 18.00 Uhr, gemeinsames Abendessen

Abreise jeweils Samstag nach dem Frühstück

Körperliche und seelische Gesundheit und die Bereitschaft, sich auf die Übungen einzulassen setzen wir voraus.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Insekten-, Sonnenschutz

Leitung: Christine Blanke

Ort: Schierlicht, Langesteek 124, 9166 LH Schiermonnikoog (NL)

Gebühr in EUR: je 420,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU12

A: Mo 22.02.2021 bis Fr 26.02.2021 — 09:00 bis 17:30 Uhr

B: Mo 01.03.2021 bis Fr 05.03.2021 — 09:00 bis 17:30 Uhr

C: Mo 26.04.2021 bis Fr 30.04.2021 — 09:00 bis 17:30 Uhr

D: Mo 04.10.2021 bis Fr 08.10.2021 — 09:00 bis 17:30 Uhr

Anti-Aging-Ernährung in Theorie und Praxis

Hier dürfen Sie alles fragen, was Sie schon immer über Anti-Aging-Ernährung wissen wollten, aber nie zu fragen gewagt haben.

Bei zwei Menüs werden Sie roh-vegane maximal-vitalstoffreiche Köstlichkeiten kennen lernen, die Sie vielleicht noch nie gegessen haben: leckere, gesunde Suppen-Smoothies in vier Farben, Obst-smoothies, Mandelmayonnaise, vegane Schokolade und köstlichen veganen Schokokuchen, veganes Mett, Salate u.v.a.

Wir probieren allerlei Superfoods und beschäftigen uns mit den Fragen:

- Welche Ernährung verjüngt, entgiftet, kann Krebs vorbeugen oder bei der Heilung behilflich sein?
- Ist es wahr, dass Veganer gesünder sind, dass vegane Ernährung Allergien und Asthma verhindern kann?
- Welche Lebensmittel helfen bei Demenz?
- Was ist das Anti-Aging-Geheimnis der grünen Smoothies, der grünen Gemüse und der exotischen Wurzeln?
- Kann Gluten krank machen?
- Worauf müssen Veganer besonders achten?

In einem Körnerrätsel müssen Sie 18 verschiedene Vollkörner erkennen. Es gibt schriftliche Tests, ob Sie Vitaminmangel haben, Diabetes- oder Osteoporose-gefährdet sind oder ob sie übersäuert sind. Dazu messen wir unseren pH-Wert und klären, wie man entsäuert und sich basisch ernähren kann.

Wir tagen in einer schönen großen gemütlichen Vollholzküche.

Bitte mitbringen: 20,00 EUR für Materialkosten

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 280,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 21BU04

Mo 22.02.2021 bis Mi 24.02.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Achtsamkeits- und Meditationskurs begleitet von meditativen Live-Klängen - im Sauerland zur Ruhe kommen

Seminar zur Gesundheitsförderung, Stressresilienz und Burnout-Prophylaxe

Zurück zum Wesentlichen. Zu sich selbst. Wer den Herausforderungen der heutigen Zeit gewachsen sein will, muss aus der eigenen Mitte heraus handeln, leben und arbeiten. Lerne, genieße oder vertiefe Techniken, die Dir helfen, aufmerksam mit Dir und Deinem Umfeld zu sein.

Arbeite mit verschiedenen Möglichkeiten, wie Du im Liegen, Sitzen, Gehen, beim Essen, beim Sprechen, in der Freizeit sowie bei der Arbeit Achtsamkeit praktizierst. Dies wird Deinen Alltag bereichern und dazu führen, dass Du Dich wohler fühlst, Deine Abwehrkräfte gestärkt werden und Du konzentrierter arbeiten kannst. Die gesundheitlichen Vorteile, die durch diese Techniken (arbeiten mit Atem, Haltung, Gedanken und meditativen Live-Klängen) entstehen, sind vielfältig wissenschaftlich untersucht und belegt worden. Der Dozent hilft den Teilnehmenden in eine optimale Tiefenentspannung zu kommen, in dem er meditative Klänge von Gongs, Klangschalen, Monochord und Didgeridoo mit in die Lehreinheiten einbezieht. Dies führt zum schnellsten und bestmöglichen Ergebnis. Die angewandten Übungen sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Das Seminar findet in dem schönen Hotel Rimberg im Sauerland statt, welches in naturnaher Alleinlage hervorragende Voraussetzungen für dieses Seminar bietet. Freue Dich auf ein entspanntes, intensives und effektives Training. Ich freue mich auf dich.

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung: VP

EZ: 250,50; DZ: 224,50, Kurabgabe: 2,00 EUR p.P/Tag

Inklusivleistungen: Empfangsgetränk am ersten Abend großes Frühstücksbuffet, Nachmittagsnack mit Salaten vom Buffet inkl. Getränke, Abendessen inkl. Quellwasser, Nutzung des WaldSpa mit Schwimmbad, Naturbadeteich, Sauna- und Fitnessraum-Nutzung, ein flauschiger Bademantel für die Dauer des Aufenthaltes.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: Hotel Rimberg, Rimberg 1, 57392 Schmallenberg

Gebühr in EUR: 310,00

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU48

B: Mi 24.02.2021 bis Fr 26.02.2021 — 10:30 bis 16:45 Uhr

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Ein Weg zu mehr Lebensqualität und Lebensfreude

Viele von uns leiden heute unter Leistungsdruck, dem Tempo des Alltags und dem Gefühl, immer funktionieren zu müssen. Nicht selten sind Erschöpfung und stressbedingte Erkrankungen die Folge. Der Bildungsurlaub basiert auf dem von Jon Kabat-Zinn entwickelten Programm des MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Verschiedene Achtsamkeitsübungen und Meditation unterstützen die Entwicklung von innerer Klarheit und Ruhe. Ein wesentlicher Aspekt wird der Transfer des Gelernten in den Alltag sein.

Dieser Bildungsurlaub ist geeignet für Menschen, die mit einem stressvollen Alltag gelassener umgehen möchten, die stressbedingten Erkrankungen vorbeugen oder einen heilsamen Umgang mit deren Folgen finden möchten. Er ist ebenfalls geeignet für Menschen, die aktiv etwas zur Verbesserung ihrer Lebensqualität tun möchten, privat und beruflich.

Inhalte: Achtsamkeit, Bodyscan, Körperübungen, Meditation im Sitzen und Gehen, Stressauslöser und Stressreaktionen sowie Transfer in den Alltag

Ziele:

- Stressmuster erkennen und verändern
- Innere Ruhe und Gelassenheit entwickeln
- Selbstfürsorge praktizieren
- Selbstakzeptanz und Lebensfreude fördern
- Lebenskraft stärken

Bitte mitbringen: Yogamatte, eine Decke, ev. Meditationskissen

Leitung: Angelika Feld

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

Gebühr in EUR: 395,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU52

Mo 01.03.2021	—	10:00 bis 16:30 Uhr
Di 02.03.2021 bis Do 04.03.2021	—	09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 05.03.2021	—	09:30 bis 14:00 Uhr

VEDIC ART - Intuitives Malen - Intensivkurs in der Eifel - Kloster Steinfeld

Mit VEDIC ART, einer intuitiven Malerei, die auf Prinzipien der vedischen Kunst basiert, wollen wir das Vertrauen in die eigene Intuition wiederfinden. Der Workshop bietet die Freiheit, mit Farben, Formen und Materialien zu experimentieren und sich dabei in der Stille auf eine innere Reise zu sich selbst zu begeben. *“VEDIC ART lehrt keinen das Malen. Nein! VEDIC ART erinnert, wie man malt.* (Curt Källman). VEDIC ART vermittelt keine Maltechniken.

Mit VEDIC ART können wir das Leben besser gestalten, das eigene Potenzial sowohl im Berufs- als auch im Privatleben neu entdecken, Burnout-Prophylaxe und Stressprävention betreiben.

VEDIC ART ist für alle interessierten Menschen geeignet. Es sind keine Voraussetzungen erforderlich!

Ziele:

- persönliche Weiterentwicklung
- das eigene Potenzial ausschöpfen und entfalten
- die eigene Kreativität neu entdecken
- Energie und Balance für das Berufsleben bekommen
- Lösungsansätze entwickeln und individuelles Denken fördern

Der Bildungsurlaub findet im Kloster Steinfeld statt, in einer landschaftlich schönen Umgebung der Nordeifel. Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. Im klösterlichen Ambiente begeben Sie sich auf eine spannende Reise zu sich selbst. Wir werden in der mittelalterlichen Mal-Akademie, in großen, lichtdurchfluteten Ateliers malen.

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung:

VP + EZ altes Gästehaus (schlicht klösterlich): 423,50

VP + EZ neues Gästehaus (komfortabel): 523,50

Anreise: jeweils So 15:00 Uhr, Kaffeetrinken um 15:30 Uhr

Abreise: jeweils Fr nach dem Seminar, ca. 17.00 Uhr

Die detaillierten Seminarunterlagen inklusive Materialliste werden rechtzeitig vor Seminarbeginn zugeschickt.

Leitung: Beata Glatthaar

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

Gebühr in EUR: je 490,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU08

A: Mo 08.03.2021 bis Fr 12.03.2021 — 09:00 bis 17:00 Uhr

B: Mo 15.11.2021 bis Fr 19.11.2021 — 09:00 bis 17:00 Uhr

Rücken - Yoga-Präventionsübungen für den Alltag

Verspannungen im Rücken, Hals oder Nacken mit Yoga lösen

In diesem Bildungsurlaub möchte ich Ihnen mit Hilfe von Yoga vermitteln, wie Sie selbst für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken sorgen können. Mit praktischen Yogaübungen/Asanas, Atemübungen/Pranayama, Entspannungsübungen, Meditationen und achtsamen Bewegungen, wird die Selbstwahrnehmung und -verantwortung gestärkt. Dabei werden Sie lernen, Ihre eigenen Stressmuster zu verstehen und diese bewältigen. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie sich neue Verhaltensmuster und Strategien aneignen können.

Das Ziel ist, alltagstaugliche, individuelle Lösungen für Ihre Rückenschmerzen zu finden. Sie werden in diesem Bildungsurlaub dazu befähigt, Ihre eigene Yogapraxis zu entwickeln, die für eine nachhaltige Wirkung unerlässlich ist. Eine optimale Übungszeit hierfür sind täglich 3 x 20 Minuten an 5 Wochentagen. Durch die leichten Atemtechniken, Achtsamkeitsübungen im Sitzen, im Stehen und im Liegen bringt Yoga Sie ganz schnell und einfach in Ihr Gleichgewicht. Sie schalten ein paar Gänge runter und können mit klarem Kopf, entspanntem Rücken und neuer Energie zur Tat schreiten.

„Was du mir sagst, das vergesse ich.

Was du mir zeigst, daran erinnere ich mich.

Was du mich tun lässt, das verstehe ich.“ (Konfuzius)

Leitung: Christina Gott

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

Gebühr in EUR: je 360,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU05

A: Mo 08.03.2021 bis Fr 12.03.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

B: Mo 28.06.2021 bis Fr 02.07.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

C: Mo 13.12.2021 bis Fr 17.12.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Familien-Bildungs-Werk

Erziehung, Bildung, Kunst, Anthroposophie

Begegnungsstätte und Café

Feste und Feiern aller Art (alkoholfrei)

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



Treffpunkt Eickel
Begegnung und Bildung

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

Burnout-Prävention - Erfolgreich durch Entspannung

Möchten Sie stets wach, motiviert und belastbar sein und gute Problemlösungen finden? Nur Menschen, die entspannt und zufrieden sind und wissen, wie man Berufs- und Privatbereich miteinander kombiniert, können volle Leistung bringen. Durch das Erlernen anerkannter Gesundheitstrainings können Sie Ihre Leistungsstärke und Belastbarkeit verbessern!

Inhalte:

- Stressmomente und ihre Wirkung auf den Körper erkennen
- Besser mit Stresssituationen umgehen können
- Stressfaktoren und Zeichen des Körpers erkennen
- Linderung psychosomatischer Schmerzen
- Entspannen und neue Energie tanken
- Körperliche und geistige Fitness wieder erlangen

Für dieses Burnout-Präventionsseminar wurde ein Hotel im Bergischen Land ausgewählt. Umgeben von Wald und Wiesen ist dies der richtige Ort, um zu lernen, wie Sie Burnout vorbeugen können. Hier kommen Sie zur Ruhe. Hier sorgen wir mit ausgewogenen, gesundheitsbewussten Mahlzeiten für Ihr Wohl.

Informationen zur Unterkunft/Verpflegung: Vollpension
Übernachtung im Einzelzimmer: 595,00

Anreise: Sonntag bis 19:30 Uhr; 20:00 Uhr Begrüßung

Abreise: Freitag nach einem gemeinsamen Kaffeetrinken

Gleich nach der Anmeldung sind die Kosten für Unterkunft und Verpflegung (U/V) zu begleichen. Detaillierte Seminarunterlagen und eine Anreisebeschreibung erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Leitung: Elvira Nüßgen

Ort: Seminar und Gesundheitshotel FIT, Berghausen 30,
53804 Much

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU38

Mo 15.03.2021 bis Do 18.03.2021 — 09:00 bis 18:00 Uhr
Fr 19.03.2021 — 09:00 bis 16:00 Uhr

Gesundheitsvorsorge - mein Hund und ich

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

In diesem Bildungsurlaub werden verstärkt die positiven Aspekte des Haustiers Hund in Bezug auf die physische und psychische Gesundheit des Menschen beleuchtet. Die eigene Lebenssituation wird reflektiert und ressourcenorientierte Lösungsansätze werden kreativ erarbeitet, um sie in den Alltag zu integrieren. Sie erkennen den Stress-Senkungs-Faktor Hund und wie sich der tägliche Kontakt und die Bewegung mit ihm gesundheitsfördernd auf Ihre Psyche und Ihren Körper auswirken.

Im Seminar vertiefen Sie Ihre Kenntnisse der Entspannungsmethoden Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga und Meditation, Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn sowie Qi Gong und Tai Chi.

Der Veranstaltungsort wird in Kürze bekannt gegeben!

Anreise: Sonntag, Hunde-Treff zum ersten Beschnuppern vor dem Hotel um 18:00 Uhr; gemeinsames Abendessen 19:00 Uhr

Abreise: Samstag nach dem Frühstück

Bitte mitbringen: wetter- und wandergerechte Kleidung und Schuhe, bequeme Trainingsbekleidung für die Seminarzeiten, evtl. dicke Socken, Schreibblock und Stifte, eine Yoga-Matte, eine dicke Decke und ein festes Kissen

Leitung: Kathleen Schwiese

Ort: Ort stand bei Drucklegung noch nicht fest.

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU14

Mo 22.03.2021 bis Fr 26.03.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Naturheilpraxis



Gabriele Fischer Heilpraktikerin

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

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

Freiligrathstraße 3 · 44791 Bochum · Fon 0151/11 66 76 40
www.naturheilpraxis-gabriele-fischer.de

Knospenapotheke selbst gemacht und Mythos Baum

Diese Kräutertage helfen Ihnen Ihre persönliche Apotheke zu erweitern. Bei einer Exkursion in das schöne und romantische Ruhr-tal, erfahren Sie was „Baumperlen“ oder „Elfenaugen“ sind oder wo Sie „liebende Bäume“ finden können.

Seit jeher üben Bäume auf uns Menschen eine große Faszination aus. Wenn wir ihnen zuhören würden, könnten besonders alte Bäume uns viele Geschichten erzählen. Die Dozentin Claudia Backenecker möchte Sie gerne zum Zuhören, Lernen, Riechen und Schmecken sowie zum Nachdenken und Ausprobieren anregen. Entdecken Sie Ihre Liebe zu den Bäumen, welche für unsere Welt so wichtig sind. Zurück zum Einklang mit der Natur, zurück zum eigenen Ich und raus aus dem stressigen Alltag.

Welche Rituale hatten unsere Vorfahren, um diese innere Ruhe wiederzubekommen und zu halten?

- Wir werden mit Hilfe eines Foto-Vortrags die verschiedenen Bäume erkennen lernen
- Bilder-Quiz und ein Rätsel
- Efeucreme und eine Nasensalbe herstellen
- ein Baumöl und einen Snack herstellen u.v.m.
- eine kleine Apotheke herstellen zur Entgiftung des Körpers, zur Stärkung der Abwehrkräfte, etwas gegen Husten oder Erkältung

Bitte mitbringen: 5 Marmeladengläser, 1 Flasche Wodka, 250 ml Distel- oder Rapsöl, 25,00 EUR für Materialkosten

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 280,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 21BU22

Mo 29.03.2021 bis Mi 31.03.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr



Freies
Bildungs
werk

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

www.fbw-bochum.de

Gedächtnistraining - nicht nur für Berufstätige

Dieses Seminar ist ein Übungsangebot für Berufstätige und Menschen, die Ihre Gedächtnisleistung verbessern und einen Einblick in die Arbeitsweise des Gehirns bekommen möchten. Theorie und Praxis gehen hierbei Hand in Hand.

Das Seminar beinhaltet effiziente Übungen zu den Trainingszielen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings:

- Assoziatives Denken, Denkflexibilität
- Fantasie und Kreativität
- Formulierung, Konzentration, Logisches Denken
- Merkfähigkeit, Strukturierung, Urteilsfähigkeit
- Wahrnehmung, Wortfindung
- Erläuterungen zur Funktionsweise des Gehirns
- das Vorstellen von Lernhilfen
- Einüben von Memotechniken zum Einprägen von Namen, Zahlen und Fakten

An jedem Unterrichtstag werden zudem theoretische Aspekte der Gedächtnisbildung behandelt. Beispielsweise wird der Zusammenhang zwischen Bewegung und geistiger Leistungsfähigkeit erläutert und geeignete Bewegungsübungen vorgestellt. Es werden Anregungen gegeben diese Erkenntnisse in den Alltag zu transferieren, um bestmögliche Voraussetzungen für gute Gedächtnisleistung zu schaffen.

Ziel: In diesem Seminar lernen die Teilnehmer mit gezielten Übungen unterschiedliche Hirnleistungen zu verbessern. Alltagstaugliche Tipps, entwickelt aus neuen Erkenntnissen der Hirnforschung, führen zu verbesserter Gedächtnisleistung.

Leitung: Dr. Michaela Waldschütz

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

Gebühr in EUR: je 310,00

Dauer: je 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 21BU13

A: Mi 07.04.2021 bis Fr 09.04.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

B: Mi 18.08.2021 bis Fr 20.08.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Work-Life-Balance mit Hund in Holland - Bildungsurlaub zur Stress- und Burnout-Prävention

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

Zu diesem beruflichen Bildungsangebot dürfen Sie Ihren vierbeinigen Liebling mitbringen. Wer mit Hund lebt, weiß, wie dieser einem menschliche Verhaltensmuster sensibel aufzeigt. Er motiviert zu Bewegung und regelmäßigen Pausen und damit wird er zum perfekten Gesundheits-Coach: Bewegung an der frischen Luft erhöht die Denkfähigkeit und Kreativität, Herz-Kreislauf und das Immunsystem werden trainiert und der Stresspegel sinkt.

Im 5-tägigen Seminar üben Sie Entspannungsmethoden wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, Bewegungsformen wie Yoga und Tai Chi sowie Achtsamkeit und Meditation. Sie identifizieren innere Antreiber und mentale Barrieren und erkennen den Zusammenhang von Verhaltensmustern und persönlichem Stressempfinden. Ihr vierbeiniger Zeitgenosse darf je nach Verträglichkeit dem Seminar auch beiwohnen.

Sie wohnen im Hotel De Zeeuwse Stromen, inmitten der Dünen von Renesse. Hier können Sie herrlich entspannen, viel entdecken und erleben.

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung: Vollpension

Kosten VP+EZ: A: 702,50; B: 792,50

Hund pro Nacht: 15,00; Kurtaxe pro Tag: 1,45 EUR

Der Bildungsurlaub kann nur in Verbindung mit der U/V gebucht werden.

Anreise: Sonntag, Hunde-Treff 18:00 Uhr, Abendessen 19:00 Uhr,
Abreise: Samstag nach dem Frühstück

Bitte mitbringen: wetter- und wandergerechte Kleidung und Schuhe, bequeme Trainingsbekleidung, evtl. dicke Socken, eine Liegedecke für Ihren Hund, Schreibblock und Stifte sowie eine Yoga-Matte, eine dicke Decke und ein festes Kissen.

Leitung: Kathleen Schwiese

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

Gebühr in EUR: je 380,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU09

A: Mo 12.04.2021 bis Fr 16.04.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

B: Mo 05.07.2021 bis Fr 09.07.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Flotte Karotte

Mein knackiger Bio-Lieferservice



- Ihr Bioladen auf Rädern
- regional und saisonal
- Kistentausch statt Verpackung
- sozial und fair
- leise und emissionsarm
- 100% Bio



WWW.FLOTTEKAROTTE.DE

Frühlingskräuter - Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

Mit diesem sehr informativen und unterhaltsamen Bildungsurlaub bieten wir Ihnen ein Highlight! 5 Tage lernen und genießen pur.

- Kräuter sammeln im Ruhrgebiet
- Kräutermenüs herstellen
- Heilkräuterwissen: Wie erkenne ich Wildkräuter? Welche Pflanze ist das? Was hat welche Wirkung?
- Wir legen unsere eigene Kräuter-Apotheke an: Tinkturen, Tees, Elixiere
- Wissen intensiv: Die Heilkraft von Spitzwegerich, Löwenzahn und Brennnessel
- Kräuterfilme, Riechquiz, Kräuterfilm, eine Einzelverkostung der Kräuter und Kräuter-Memorys.

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

Bitte mitbringen: 20,00 EUR für Materialkosten, ein altes Telefonbuch, um ein Herbar anzulegen, sowie ca. 20 kleine Marmeladengläschen (100 ml ist ideal), ein Brettchen, ein scharfes Messer und zwei Flaschen Wodka. Damit können wir selbst Tinkturen ansetzen.

Wenn möglich bitte mitbringen: Giersch, Brennnessel oder Gänseblümchen, Löwenzahn (Blatt und Blüte), Gundermann

Leitung: Claudia Backenecker, Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: je 380,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU06

A: Mo 12.04.2021 bis Fr 16.04.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

B: Mo 17.05.2021 bis Fr 21.05.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr



Freies
Bildungs
werk

Zum Verschenken schön

Geschenk-Gutscheine

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

Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum
www.fbw-bochum.de

Klangerbeit, Klangmassage, Atem und Stimme im Therapie-, Pflege-, Kinder-, Wellness- und Business-Bereich

Klangtherapiefortbildung und Retreat zur Gesundheitsförderung

Musik-, Stimm- und Atemarbeit berührt den Menschen, kann aktivieren oder entspannen, Kommunikation ermöglichen oder in den verschiedenen Lebensphasen emotional begleiten. Stille und Achtsamkeit spielen eine unterstützende und bereichernde Rolle für Therapie, Pflege und die Gesundheitsvorsorge.

In dieser Fortbildung lernen Sie, wie mit Klangwiege, Klangstuhl, Gongtrommel, Klangschalen, Körpermonochord und anderen für die Klangmassage-Praxis geeigneten Instrumenten gespielt werden kann. Ohne musikalische Grundkenntnisse können diese Klangerzeuger nach der Weiterbildung erfolgreich im Beruf eingesetzt oder privat genutzt werden. Frischen Sie Ihre vorhandenen Kenntnisse auf oder lernen Sie Neues dazu. Ergreifen Sie die Chance, selbst bespielt zu werden! Aktive Klangerbeiter spielen häufig ein Instrument für andere, kommen aber selbst nur selten in den Genuss der Behandlung.

Lernen Sie die 3 Säulen der Entspannung, Stressreduktion und der Gesundheitsförderung kennen. Erwerben Sie Sicherheit und Vertrauen im Umgang mit Ihrer Stimme, Ihrem Atem, Ihrer Arbeit und Ihren Klienten.

Geeignet für alle Personen aus Heil-, Pflege-, Kinder-, Wellness, Business- und Therapieberufen, für alle Interessierte wie Künstler, Sprechkünstler, Instrumentalisten, Sänger, Schauspieler sowie Gesangs- und Instrumentalpädagogen.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, zwei Decken, eine Unterlage, Kissen

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: 310,00

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 21BU42

Mo 12.04.2021 bis Mi 14.04.2021 — 10:30 bis 16:30 Uhr

Stress lass nach Tage

Wege aus Stress und Erschöpfung

Lassen Sie sich in diesem Bildungsurlaub durch verschiedene Methoden der Gesunderhaltung führen. Am Ende der Woche verfügen Sie über zahlreiche effektive Techniken, um Ihr Leben zu entschleunigen, Körper und Geist zu entspannen und wieder in einen lebendigen Austausch mit den Heilkräften der Natur zu kommen.

Folgende Kernthemen werden vermittelt:

- Sanftes Yoga auf dem (Büro-) Stuhl, Übungen zur Stärkung und Erhaltung der Sehkraft im (Büro-) Alltag, Yoga Nidra: Die Tiefenwirkung erfahren, Yoga für die Faszien: Rückenschmerzen und Gelenksteife verabschieden
- Geführte Klangreisen und heilsame Meditationen
- Die Heilkräfte der Natur verstehen und praktisch nutzen
- Das Gelernte nachhaltig in den Alltag integrieren

Das Seminar bietet Ihnen Gelegenheit zur Selbstreflexion und zur individuellen Standortbestimmung. In der kraftvollen Natur des Teutoburger Waldes entdecken Sie verborgene Kraftplätze und lernen, wie die Natur Ihre Gesundheit stärken kann. Eine ausgewogene Abwechslung von sanften Bewegungseinheiten, inspirierenden Vorträgen und Aufthalten im Freien erwartet Sie. Die verschiedenen Techniken sind leicht in den Alltag zu integrieren und können individuell vertieft werden.

Sie wohnen im „Haus des Friedens“, dem Gästehaus „Shanti“ des größten Yogacenters Europas (www.seminarhaus-shanti.de).

Informationen zur Unterkunft/Verpflegung:

HP biozertifiziert vegetarisch/vegan, Brunch und Abendessen

Kosten HP + EZ: 229,00; DZ: 163,00

(Bettwäsche/Handtücher gegen Aufpreis)

Seminarbeginn: Mo 17:30 Uhr mit einem Abendessen

Seminarende: Fr 10:30 Uhr mit einem Brunch

Ausführliche Informationen zum Aufenthalt und Seminar bekommen Sie nach der Anmeldung von der Seminarleitung.

Leitung: Claudia Geldner, Susan Reuter

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

Gebühr in EUR: 400,00

Dauer: 32 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU07

Mo 12.04.2021	—	19:00 bis 22:00 Uhr
Di 13.04.2021 bis Do 15.04.2021	—	09:00 bis 21:30 Uhr
Fr 16.04.2021	—	09:00 bis 10:30 Uhr

Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

Zwei der interessantesten und fruchtbarsten Methoden der Begleitung anderer Menschen werden in diesem Bildungsurlaub kombiniert.

In der Arbeit mit dem Inneren Team geben wir allen wesentlichen inneren Stimmen Gelegenheit, ihren Beitrag zu unserem Thema zu leisten. In diesem Selbstentfaltungsprozess können wir in unseren inneren Anteilen Kind-, Jugendlichen-, Eltern- oder Erwachsenenstimmen erkennen. Durch Berücksichtigung dieser unterschiedlichen Aspekte finden wir schließlich Schritte und Lösungen für unsere Themen. Wir aktivieren dabei eine innere Weisheit, die uns neue, bisher ungeahnte Möglichkeiten zeigt.

Dabei kommt nun auch das Focusing ins Spiel. Um gute Entscheidungen in wichtigen Lebensfragen treffen zu können, müssen wir uns aus dem Dilemma einer einseitigen Orientierung, durch den Verstand oder Emotionen, befreien. Focusing hilft uns dabei. Hierbei lernen wir, dem eher leisen Gespür unsere Aufmerksamkeit zu schenken, welches sich in jeder Situation im Körper bildet und in sich eine weiterführende Perspektive trägt. Dieses kann sich dann in einer Weise entfalten, die uns neue Entwicklungen ermöglicht.

In dieser Fortbildung werden die methodischen Ansätze des Focusing und der Arbeit mit dem Inneren Team vermittelt, indem mit ihnen an den Themen der Teilnehmer gearbeitet wird. Dabei werden wir nachvollziehbar erleben können, wie je nach Situation entweder eine der beiden Methoden oder auch eine Kombination beider am fruchtbarsten ist.

Durch die praktische Arbeit mit diesen Ansätzen lernen wir, sie jeweils individuell anzuwenden, sowohl in der Arbeit mit uns selbst, wie auch mit den Menschen, die wir in Beratung, Coaching oder Therapie begleiten.

Kurszeiten:

Mo 10:00-16:30, Di bis Do 09:30-16:30, Fr 09:00-15:00 Uhr

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 350,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU20

A: Mo 19.04.2021 bis Fr 23.04.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

B: Mo 27.09.2021 bis Fr 01.10.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

C: Mo 31.01.2022 bis Fr 04.02.2022 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Bildungsurlaub auf Sylt - Vitalität gewinnen mit der Feldenkrais-Methode

Moshe Feldenkrais, Begründer der Feldenkrais-Methode, studierte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen. In den einzelnen Lektionen, die er „Bewusstheit durch Bewegung“ nannte, geht es darum, einen Raum zu schaffen, in dem Lernen und Entwicklung geschehen kann.

In der Feldenkraiswoche lernen die Teilnehmer ihren Körper besser kennen, damit sie im Alltag und vor allem im Berufsalltag, Bewegungen müheloser und effektiver ausüben können. Die Feldenkraismethode wirkt sich positiv auf das gesamte Bewegungsverhalten sowie die Psyche aus und baut somit Stress ab. Durch Selbsterforschung und Selbsterkenntnis ist jeder Teilnehmer in der Lage, angemessen mit sich selbst und anderen umzugehen. Gleichzeitig lernt er seine Befindlichkeiten kennen (Ursachen von Schmerzen und Unwohlsein sowohl körperlicher als auch seelischer Art) und findet Lösungen für seinen Alltag. Die Teilnahme ist unabhängig vom Alter, der körperlichen Verfassung oder sonstiger Voraussetzungen.

Wir haben den Bildungsurlaub in der wunderschönen Natur von Sylt angesiedelt. Zwischen Stränden, Ferienorten und dem Wattenmeer, schulen Sie Ihre Selbstwahrnehmung, verbessern Ihre Beweglichkeit, reduzieren Ihre Schmerzen und kommen gestärkt in Ihren (Arbeits-) Alltag zurück.

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung:

HP+EZ: 654,50 (Frühstück, Mittags-Menü, Kaffee/Kuchen)

Anreise: Sonntag um 15:00 Uhr, Kaffeetrinken um 16:00 Uhr und ein gemeinsames Abendessen

Abreise: Samstag nach dem Frühstück

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. warme Socken und eine dünne Decke. Matten sind im Seminarraum vorhanden.

Leitung: Elke Schauer

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

Gebühr in EUR: je 540,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU21

C: Mo 19.04.2021 bis Fr 23.04.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

D: Mo 04.10.2021 bis Fr 08.10.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Prozessbewusstsein durch gegenstandsfreie Malerei

„Überall, an jedem Punkt muss man Entscheidungen treffen, aber das macht ein Maler sowieso ...“ Per Kirkeby, Künstler

Die Erkundung der Farbe als Material und Qualität, die Ausbreitung farbiger Flächen im Format und kompositorische Gesichtspunkte der Bildgestaltung machen einen dynamischen Malprozess aus. Der Prozess beginnt mit dem Sammeln des Materials, dem Angleichen, Differenzieren und führt zu dem Entscheidungsmoment für ein individuelles Mal-Motiv. Ist die Entscheidung gefallen, folgt eine Bearbeitung und Ausrichtung entsprechend der eigenen Zielsetzung. Der Entscheidungsprozess fordert Unterscheidung: Was ist wesentlich, was kann ich aufgeben?

Nach dem „Zauber“ des Anfangs ist ein Bearbeiten gefragt und das fordert mitunter auch Mut zur Umwandlung. Mit dem Verzicht auf Landschaft, Figur oder Stilleben, gewinnt die Farbe für die Bildgestaltung an Bedeutung.

Die praktischen Übungen für Skizzen und ein Bild auf Leinwand geben Anregungen und Kriterien an die Hand, aus dem Farberleben und Farbengeschehen ein Bild entstehen zu lassen. Die malerische Arbeit vollzieht sich schrittweise. Betrachtungen der eigenen Skizzen in der Gruppe finden prozessbegleitend statt.

Ziel der Annäherung an abstrakte oder gegenstandsfreie Malerei ist es, ein Bewusstsein für den Prozess der Entwicklung, Veränderung und Umwandlung zu gewinnen. Malerische und persönliche Erkenntnisse und Schritte werden reflektiert und auf ihre Anwendbarkeit für Beruf und Alltag hin untersucht.

Mitten im Ruhrgebiet, in Herne, im Treffpunkt Eickel, in einer denkmalgeschützten Villa mit Terrasse und Garten, werden Sie Ihre Entscheidungen treffen...

Grundmaterial ist vorhanden. Eine Liste mit den benötigten Materialien erhalten Sie rechtzeitig vor Kursbeginn von der Kursleitung.

Leitung: Doris Brück

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

Gebühr in EUR: A: 288,00; B: 380,00

Dauer: A: 21 Kursstunden, 3 Tage; B: 32 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU25

A: Mo 26.04.2021 bis Mi 28.04.2021	—	09:30 bis 16:00 Uhr
B: Mo 27.09.2021	—	10:00 bis 16:00 Uhr
Di 28.09.2021 bis Do 30.09.2021	—	09:30 bis 16:00 Uhr
Fr 01.10.2021	—	09:30 bis 13:00 Uhr

Leicht und einfach eigene Glaubenssätze ändern mit Qi

Quanten Intelligenz - Intensiv-Workshop

Jede Überzeugung, jeder Glaubenssatz, ist zunächst nichts anderes als eine Information. Die zentrale Frage ist: Wie gehe ich mit dieser Information um? Lasse ich mich auf die Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments ein, dann bin ich in Kontakt mit meiner Quanten-Intelligenz, kurz Qi genannt.

Indem wir alles in unserem Leben so wahrnehmen wie es ist, ohne es zu bewerten, dann erleben wir unser Leben, unseren Alltag, leichter. Sobald wir uns erlauben etwas verändern zu dürfen, werden wir die Fülle entdecken. Eine achtsame, vertrauensvolle Grundhaltung unserem Leben gegenüber, führt zu einer unbeschreiblichen inneren Freiheit, die wir erleben dürfen.

Begeben Sie sich für einen Moment in die reine Wahrnehmung und Sie werden kleine und große Wunder erleben. Plötzlich können Sie vieles mit großer Leichtigkeit und Entspannung in ihrem Leben erreichen.

Qi zeigt uns, wie wir selbst über die Entwicklung unserer Zellen und damit über unser ganzes physisches und psychisches Leben bestimmen können. Die Tools, die Sie in diesem Workshop erlernen, helfen Ihnen Ihre Grundhaltung zu verändern. Die Qi-Methode ist leicht und einfach zu erlernen und zu erfahren. Die Möglichkeit sowohl private als auch berufliche Wünsche und Ziele klar zu sehen und zu erreichen sind neben einer inneren Freiheit ein paar wenige von vielen Ergebnissen.

Inhalte:

- Wissenschaftlicher Hintergrund
- Glaubenssätze erkennen, an- oder ausschalten
- Kinesiologische Testungen erlernen
- Meditation: Das eigene Licht erleben
- Urvertrauen aufbauen, stärken und erhalten
- Triggerpunkte am Körper kennenlernen
- Aufstellungen leiten, Stellvertretungen erlernen
- Energetische Schutzmaßnahmen erlernen und anwenden

Leitung: Ingo Rasche

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

Gebühr in EUR: je 330,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU24

A: Mo 26.04.2021 bis Do 29.04.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 30.04.2021 — 09:00 bis 15:00 Uhr
B: Mo 22.11.2021 bis Do 25.11.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 26.11.2021 — 09:00 bis 15:00 Uhr

VEDIC ART - Intuitives Malen - Intensivkurs im Schloss Schmidtheim

Mit Vedic Art, einer intuitiven Malerei, die auf Prinzipien der vedischen Kunst basiert, wollen wir das Vertrauen in die eigene Intuition wiederfinden. Wir entdecken das eigene Potenzial, sowohl im Berufs- als auch im Privatleben neu und entdecken Lösungsansätze, um individuelles Denken zu fördern, Burnout-Prophylaxe und Stressprävention zu betreiben.

VEDIC ART ist für alle interessierten Menschen geeignet. Es sind keine Voraussetzungen erforderlich!

Der Bildungsurlaub findet mitten in der Eifel in der besonderen Atmosphäre von Schloss Schmidtheim statt. Das liebevoll eingerichtete und aufwendig renovierte Anwesen aus dem 19. Jahrhundert ist eine exklusive Unterkunft mit Stil. Idyllisch am Schlosspark gelegen ist es für Naturliebhaber und Seminarteilnehmer ein idealer Rückzugsort.

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung:

Kosten für VP+EZ: 680,00; DZ: 610,00 p.P.

Anreise: Sonntag um 15:00 Uhr; Kaffeetrinken um 16:00 Uhr

Abreise: Samstag nach dem Frühstück

Die detaillierten Seminarunterlagen inklusive Materialliste und Reisebeschreibung werden rechtzeitig vor Seminarbeginn zugeschickt.

Leitung: Beata Glatthaar

Ort: Schloss Schmidtheim, Hubertusstr. 6, 53949 Schmidtheim

Gebühr in EUR: je 495,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU41

A: Mo 03.05.2021 bis Fr 07.05.2021 — 09:00 bis 17:00 Uhr

B: Mo 06.09.2021 bis Fr 10.09.2021 — 09:00 bis 17:00 Uhr

Anthroposophie - Waldorfpädagogik - Heilpädagogik



**Berufsbegleitende
Kurse**

für Waldorfpädagogik
Ruhrgebiet e.V.

- Seminare
- Vorträge
- Tagesveranstaltungen
- Fort- und Weiterbildungen

Holsterhauser Str. 70 · 44652 Herne

Fon: 02325-919-230 · e-mail: info@waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de

www.waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de

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

Wir sind ständig erreichbar und können nicht mehr abschalten. Die Zahl der körperlichen und psychischen Erkrankungen steigt permanent an. Wir haben es verlernt, rechtzeitig auf die Warnsignale unseres Körpers zu hören.

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

Ziele:

- ein Rahmenkonzept erarbeiten, um sich mit der ganzheitlichen Gesundheit auseinandersetzen zu können
- Einblicke ins Yoga, Selbstheilungskräfte aktivieren
- die eigene Lebenskraftquelle, die Kraft der Mitte stärken
- Anwendbarkeit und Transfer des Gelernten in den Berufsalltag

Inhalte:

- Geschichte des Yoga; die Yogawissenschaft
- die 5 Säulen des Yoga: Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen), Entspannung, Meditation, Ernährung
- Einführung in das sanfte, regenerative Yoga
- Aufbau eines individuellen Yoga Rituals
- Themen wie Heilung und Stärkung, Bewegung und tiefe Entspannung, Stimmungsaufhellung und Verjüngung
- die Symptome des eigenen Körpers verstehen: Stress, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche, Hals-, Nacken-, Rückenbeschwerden

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

Leitung: Christina Gott

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

Gebühr in EUR: 360,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU16

B: Mo 03.05.2021 bis Fr 07.05.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Ein Training in Körpersprache am Strand von Renesse

Souverän auftreten, entspannter wirken, leichter kommunizieren

...

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

Einen Raum betreten und für sich einnehmen. Ein Bewerbungsgespräch führen und überzeugen. Die eigene Ausstrahlung stärken und authentisch wirken. Mit Hilfe von Übungen zur Wahrnehmung und Bewegung als auch zu Atem und Stimme werden Sie in dieser Woche Ihre Stärken besser kennenlernen und diese für mehr Souveränität in Beruf und Alltag einsetzen. Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die an ihrem Ausdruck und ihrer Ausstrahlung arbeiten möchten, sowie über die neu gewonnene Sicherheit eine starke Präsenz entwickeln wollen.

Seminarziele:

- Stärkung der persönlichen Ausstrahlung
- Entwicklung und Veränderung des eigenen Auftritts
- Bewussteres Einsetzen der Stimme und Tonlage
- Spielerischer Umgang mit schwierigen Situationen
- Körpersprache in Corona-Zeit - was ist anders?

Sie wohnen im Hotel De Zeeuwse Stromen, inmitten der Dünen von Renesse. Hier können Sie herrlich entspannen, viel entdecken und erleben. Viele Übungseinheiten werden wir draußen am Strand, an der frischen Luft machen und können so ganz wunderbar die Bildungszeit und Urlaub miteinander verbinden.

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung: Vollpension

Kosten: 505,70 EUR inkl. Kurtaxe und Parkgebühr

Der Bildungsurlaub kann nur in Verbindung mit der U/V gebucht werden.

Anreise: Mo bis 13:00 Uhr, gemeinsames Mittagessen

Abreise: Fr nach 15:00 Uhr

Bitte mitbringen: bequeme Freizeitkleidung und Freizeitschuhe

Leitung: Martina Mann

Ort: Hotel De Zeeuwse Stromen, Duinwekken 5,

4325 GL Renesse (NL)

Gebühr in EUR: 360,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU43

B: Mo 03.05.2021	—	14:00 bis 21:30 Uhr
Di 04.05.2021 bis Do 06.05.2021	—	09:30 bis 18:00 Uhr
Fr 07.05.2021	—	09:30 bis 15:00 Uhr

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

Untersuchungen und Berichte bestätigen, dass der alltägliche Atem, der Atem beim Spiel von Blasinstrumenten, der Atem in der Meditation und die Stimme durch die Didgeridoo-Therapie nach Traumkraft trainiert und gestärkt wird. Anregung, Ruhe, Konzentration, Entspannung und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und positiv gefördert. Verspannungen, Kopfschmerzen, Asthma, Schnarchen, Schlafprobleme, Schlafapnoe, Panikattacken, Mukoviszidose können z. B. durch das Didgeridoo-Spiel in Kombination mit den speziellen Übungen und dem Wissen aus der Atemlehre nach Dr. med. Julius Parow/Osenberg gelindert und Abwehrkräfte mobilisiert werden.

Immer mehr therapeutisch, pädagogisch und heilend arbeitende Menschen entdecken das Didgeridoo als kraftvolle Hilfe zur Unterstützung ihrer Arbeit. Die Inhalte sind: Wirkung des Instruments auf den Atem, die Stimme und die Haltung, Anwendung in der Therapie, bei Kindern, Erwachsenen und körperlich gehandicapten Personen, Anwendung des Instruments bei Atemproblemen, Bespielen von Personen, Didgeridoo als anregendes und als Meditationsinstrument.

Marc Iwaszkiewicz, Atemlehrer nach Dr. med. J.Parow/Osenberg und Burnout Berater, ist einer der Didgeridoo Therapie Pioniere Deutschlands. Seit Jahren spielt und lehrt er das australische Kultinstrument. Neben seiner Zusammenarbeit mit Kliniken bildet er Atem- und Klangtherapeuten aus.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gedacht. Notenkenntnisse oder musikalische Vorkenntnisse sind nicht nötig. Instrumente müssen mitgebracht werden oder können bei der Kursleitung gekauft werden.

Bei der Anmeldung bitte angeben, ob ein Instrument vorhanden ist!

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: 310,00

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 21BU43

Mo 17.05.2021 bis Mi 19.05.2021 — 09:30 bis 15:30 Uhr

Erfolg durch Selbstanwendung - Gesundheitsvorsorge und Stressbewältigung mit Japanischen Heilströmen

MeridianEnergieBehandlung - Hilfe zur Selbsthilfe

In diesem Seminar werden Sie mit einer einfachen und sanften Methode zur Ausgeglichenheit in Berührung gebracht. Eine bewusst gelenkte, tiefe Atmung, sanfte Berühren mit den Händen an bestimmten Energiepunkten, schult die Körperwahrnehmung und bringt Balance in das Energiesystem Ihres Körpers. Ihr Körper entspannt sich und wird beweglicher. Ihr Geist wird ruhiger und Sie fühlen sich gelassener. Auch seelische Zustände können positiv beeinflusst werden. So können Sie der Bewältigung Ihres beruflichen Alltags besser begegnen.

Diese Methode ist geeignet für Menschen, die unter Stress oder Gesundheitsstörungen leiden und für alle, die aktiv zur Aufrechterhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden etwas beitragen möchten.

Das Japanische Heilströmen kann als Urform der Akupunktur angesehen werden und dient zur Entlastung von allen Alltagsbeschwerden (z.B. Rücken, Schulter- oder Nackenbeschwerden durch Computerarbeit). Sie wirkt unterstützend bei Genesungsprozessen, stärkt das Immunsystem und dient somit der Gesundheitsvorsorge. Das Kennenlernen und das Üben der Methode stehen im Mittelpunkt des Seminars. Danach sind Sie in der Lage, diese Methode gut und sinnvoll im Berufsalltag anzuwenden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ich freue mich auf Sie.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Kissen, Kuschedecke, Yogamatte (wenn vorhanden)

Leitung: Dagmar Sabine Holl

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

Gebühr in EUR: A: 255,00; B+C: je 390,00

Dauer: A: 22 Kursstd., 3 Tage; B+C: je 38 Kursstd., 5 Tage

Kursnummer: 21BU44

A: Mi 26.05.2021 bis Do 27.05.2021	—	10:00 bis 17:00 Uhr
Fr 28.05.2021	—	10:00 bis 15:00 Uhr
B: Mo 04.10.2021 bis Do 07.10.2021	—	10:00 bis 17:00 Uhr
Fr 08.10.2021	—	10:00 bis 15:00 Uhr
C: Mo 24.01.2022 bis Do 27.01.2022	—	10:00 bis 17:00 Uhr
Fr 28.01.2022	—	10:00 bis 15:00 Uhr

Biografiearbeit und Lebensvision

Worum geht es in meinem Leben? Wie wurde ich, was ich bin? Welche Vision, welche Lebensaufgabe prägt mich? Welche Ideale, Träume, Sehnsüchte und Wünsche wollen in meinem Leben noch verwirklicht werden? Wie kann ich mich ausrichten und mich auf einen entsprechenden Weg machen?

Wer diesen Fragen nicht ausweicht, sondern sie ernst nimmt und Antworten darauf sucht, findet in der Biografiearbeit vielfältige Unterstützung. Wir erfahren dabei, dass unser Leben einer Heldenreise gleicht, auf welcher wir in einer gesetzmäßigen Reihe von Stationen den Urbildern (Archetypen) des Menschseins begegnen:

- Habe ich den Ruf meines Lebens gehört, habe ich ihn abgelehnt oder angenommen?
- Was motiviert mich in meinem Leben?
- Worin war und bin ich besonders erfolgreich?
- Wie gehe ich mit Lernaufgaben und existentiellen Prüfungen um?
- Kann ich mich vertrauensvoll höheren Kräften öffnen und auch Phasen der Ohnmacht aushalten?
- Wie gehe ich mit Aggression und Zerstörung um?
- Stehe ich zu meinen Idealen und meiner Identität und bin ich fähig zur Selbstüberwindung?
- In welchen Bereichen gebe ich gerne?

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, individuell zu erkennen, wo wir ganz konkret auf unserer Lebensreise stehen und was zu tun ist, um Schritt für Schritt den verborgenen Schatz unseres Lebens zu heben. Die Teilnehmer bekommen viele methodische Hinweise, um auch nach dem Bildungsurlaub weiter der eigenen Spur zu folgen.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU16

Mo 07.06.2021 — **10:00 bis 16:30 Uhr**

Di 08.06.2021 bis Do 10.06.2021 — **09:30 bis 16:30 Uhr**

Fr 11.06.2021 — **09:00 bis 15:30 Uhr**

VEDIC ART - Intuitives Malen - Intensivkurs in der Lüneburger Heide

Mit Vedic Art, einer intuitiven Malerei, die auf Prinzipien der vedischen Kunst basiert, wollen wir das Vertrauen in die eigene Intuition wiederfinden, das eigene Potenzial sowohl im Berufs- als auch im Privatleben neu entdecken, Lösungsansätze entwickeln, individuelles Denken fördern, Burnout-Prophylaxe und Stressprävention betreiben.

VEDIC ART ist für alle interessierten Menschen geeignet. Es sind keine Voraussetzungen erforderlich!

Der Bildungsurlaub findet in einer landschaftlich schönen Umgebung in der Lüneburger Heide, statt. Das Wellnesshotel „Rundlingsdorf Sagasfeld“ ist für viele aufgrund seiner ganzheitlichen Wellness-Philosophie und der liebevollen Betreuung ein ganz persönlicher Rückzugsort.

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung:

VP Land-, Ayurveda-Küche; EZ: 444,00; DZ: 369,00 p.P.

Anreise: Sonntag um 15:00 Uhr; Kaffeetrinken um 16:00 Uhr

Abreise: Freitag gegen 17:00 Uhr

Die detaillierten Seminarunterlagen inklusive Materialliste werden rechtzeitig vor Seminarbeginn zugeschickt.

Leitung: Beata Glatthaar

Ort: Wellnesshotel Rundlingsdorf Sagasfeld, Sagasfeld 1,

29473 Göhrde Hitzacker

Gebühr in EUR: 495,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU40

Mo 14.06.2021 bis Fr 18.06.2021 — 09:00 bis 17:00 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

Die Rolle meines Lebens!

Theaterpädagogische Fortbildung

Fortbildung mit den Schwerpunkten:

„Wer bin ich?“ - Identifikation, Gewohnheit, Potenzial.

„Ich bin Viele!“ - In Kontakt, verbunden, flexibel.

Ob in der Freizeit oder im Beruf: Wir spielen viele Rollen.

Oftmals scheinen wir keine Wahl zu haben, da vorhandene Arbeitsbedingungen und die Arbeit im Team uns ihren Stempel aufzudrücken scheinen. Oder wir haben uns in nur einer Rolle eingerichtet und würden so gerne einmal jemand Anderes sein. Was wäre, wenn wir uns aussuchen könnten, wer wir heute sind und diese Rolle(n) dann mit Freude verkörpern?

Ausgehend von den Prinzipien der AlexanderTechnik und den Schauspieltechniken von S. Meisner und M. Tschechow werden wir uns spielerisch verwandeln. Dazu lernen wir zunächst, uns in einen „kreativen Zustand“ (S. Meisner) zu bringen. Aus dieser „neutralen Situation“ entfaltet sich unser kreatives Potenzial, die Vitalität und Beweglichkeit wie von selbst.

In dieser Fortbildung werden neben Spiel, Spaß und der Freude am Theaterspielen vor allem Körperarbeit und Improvisationsspiele eine wichtige Rolle spielen. Hier wird gesponnen, verrückt und assoziiert! Die Teilnehmenden entwickeln mit der Schauspielerin und Lehrerin für AlexanderTechnik Irene Schlump Ideen, die den Arbeitsalltag erfrischen. Sie erhalten Anregungen, die ihre Methoden bereichern. Eine Woche voller spannender Theatermomente, Innehalten und Applaus.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, wärmende Socken, einen Gegenstand, der Ihnen etwas bedeutet und/oder etwas aus Ihrem Arbeitsbereich.

Leitung: Irene Schlump

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

Gebühr in EUR: je 360,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU45

A: Mo 14.06.2021 bis Fr 18.06.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

B: Mo 06.12.2021 bis Fr 10.12.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Achtsames Wandern mit Waldbaden, Yoga und Meditation

Ein Spaziergang durch den Wald eröffnet durch Schauen, Hören,erspüren und Lauschen die Möglichkeit, die Sprache der Natur und sich selbst besser zu verstehen. Diese Wohltat für den gesamten Organismus nennt sich Shirin Yoku = Waldbaden (anerk. asiatische Therapieform). Nach einer Auszeit im Wald können sich geistige Kräfte erholen, Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit nehmen zu. Einfache Körperübungen und Meditation helfen, Körper und Geist zu verbinden und in eine geistige Ruhe zu gelangen.

Das achtsame Wandern in der schönen Umgebung öffnet uns für den Augenblick, aus der Natur Kraft zu schöpfen und uns selbst als Teil dieser zu erleben. Wie beim Yoga und der Meditation wird auch beim Wandern der Geist immer wieder eingeladen, sich neu auszurichten und zu zentrieren, um die natureigene Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Ziel des Seminars ist es, die körperlichen und psychischen Widerstandskräfte zu erhöhen (Resilienz), den Kontakt mit sich zu verbessern, um mit mehr Ruhe und Klarheit in den äußeren Kontakt zu gehen, die Reflektionsfähigkeit und eigene Gesundheit zu bewahren.

Das Seminar findet in dem schönen Hotel Rimberg im Sauerland statt, welches in naturnaher Alleinlage hervorragende Voraussetzungen für dieses Seminar bietet. Freue Dich auf ein entspanntes, intensives und effektives Training. Wir freuen uns auf Dich!

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung:

EZ+Lunchpaket+HP: 398,00; Kurtaxe: 2,00/Tag

Seminarzeiten: jeweils mit ausreichend Pausen

Mo 12:00-20:30, Di 07:15-20:30, Mi 07:15-15:00 Uhr

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Wandern erfolgt langsam und ist für jeden möglich. Körperliche und psychische Gesundheit wird vorausgesetzt.

Bitte mitbringen: der Witterung angepasste Kleidung für längere Aufenthalte in der Natur, festes Schuhwerk, Yogamatte, Sitzkissen (können gegen Gebühr bei der Kursleitung ausgeliehen werden)

Leitung: Norbert Mohr, Monika Vonau

Ort: Hotel Rimberg, Rimberg 1, 57392 Schmallenberg

Gebühr in EUR: 288,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 21BU15

Mo 28.06.2021 bis Mi 30.06.2021

Entwicklung eines professionellen Werbeauftritts nach der Methode des Designcoachings - Bildungsurlaub auf Schiermonnikoog

Möchten Sie Ihren professionellen Auftritt für Ihre Homepage, die sozialen Medien oder Flyer gemeinsam mit Profis und in einem Team mitgestalten? Sich selbst mit Ihrer Kompetenz, Ihrer Ausstrahlung, Ihrer Persönlichkeit wiederfinden?

Bei unserem Designcoaching-Seminar kombinieren wir klassisches und systemisches Coaching und die Methoden der Kommunikations- und Designentwicklung mit einem Inselaufenthalt auf Schiermonnikoog.

Wir werden Übungen für die Erarbeitung eines professionellen Außenauftritts machen, viel über Farben, Formen, Stile, Metaphern, Visuals, Schriften und Sprache lernen und auch ein eigenes Logo, einen Namen für eine Leistung oder ein Produkt entwickeln. Sie erhalten eine Arbeitsmappe mit allen entwickelten Werbebestandteilen.

Das Seminar ist besonders geeignet für Selbständige, Freiberufler, Start Ups, Mitarbeiter aus dem Marketing, der Werbung, dem Vertrieb, der Unternehmenskommunikation und auch Produktion oder Verwaltung. Für alle, die sich selbst und dem Wesen ihrer Arbeit auf die Spur kommen wollen und dies nach außen zeigen möchten.

Informationen zur Unterkunft und Verpflegung:

Übernachtung und Frühstück: Pension Westerburen, Middenstreek 32, Schiermonnikoog; EZ: 378,00; DZ zur Alleinnutzung: 420,00

DZ für 2 Personen: 528,00; Kurtaxe: 1,80/Tag.

Anreise: So bis 18.00 Uhr; Abreise: Sa nach dem Frühstück

Wenn Sie noch mehr Informationen über die Designcoaching-Methode wünschen, besuchen Sie unsere Informationsveranstaltung am 15.01.2021 in Bochum (Kurs 20314).

Leitung: Jens Steinhagen, Stefanie Joris

Ort: Het Dorpshuis, Torenstreek 18a, 9166 LK Schiermonnikoog (NL)

Gebühr in EUR: 590,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU37

Mo 28.06.2021 bis Fr 02.07.2021 — 09:30 bis 17:30 Uhr

GLS Bank

das macht Sinn



Das GLS Girokonto

Für deine

nachhaltige Zukunft

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

Work-Life-Balance mit Hund - Bildungsurlaub zur Stress- und Burnout-Prävention

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

Zu diesem beruflichen Bildungsangebot dürfen Sie Ihren vierbeinigen Liebling mitbringen. Im 5-tägigen Seminar üben Sie Entspannungsmethoden wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, Bewegungsformen wie Yoga und Tai Chi sowie Achtsamkeit und Meditation. Sie identifizieren innere Antreiber und mentale Barrieren und erkennen den Zusammenhang von Verhaltensmustern und persönlichem Stressempfinden. Ihr vierbeiniger Zeitgenosse darf je nach Verträglichkeit dem Seminar auch beiwohnen.

Veranstaltungsort wird in Kürze bekannt gegeben!

Leitung: Kathleen Schwiese

Ort: Ort stand bei Drucklegung noch nicht fest.

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU17

Mo 19.07.2021 bis Fr 23.07.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Sommerkräuter - Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

Mit diesem sehr informativen und unterhaltsamen Bildungsurlaub bieten wir Ihnen ein Sommer-Highlight! 5 Tage lernen und genießen pur. Bei Exkursionen zu den schönsten Ausflugszielen des Ruhrgebietes, kann jeder seine eigene Apotheke anlegen! Wir werden ein Kräutermenü kochen, lernen Heilkräuter gegen verschiedene Erkrankungen und ihre Wirkung kennen und stellen ein Herbarium her.

Geeignet für alle Kräuter-Interessierte, für Erzieher, Lehrer, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Köche, Hauswirtschafter, Gärtner und alle, die ihr Kräutewissen weitergeben möchten, für Anfänger und Fortgeschrittene.

Leitung: Claudia Backenecker, Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU18

Mo 02.08.2021 bis Fr 06.08.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Hisst die Segel. Stärke Dich. Kläre Dich. Zeige Dich!

Mehr Ausstrahlung und Überzeugungskraft für ein erfolgreiches Berufs- und Privatleben

Für diesen Bildungsurlaub haben wir etwas ganz besonderes für Sie vorbereitet. Bei unserem Designcoaching-Seminar kombinieren wir Schiff und Insel. Mit einem großen historischen Plattboden-Segelschiff segeln wir zu der Insel Schiermonnikoog. Wir werden an unserer Ausstrahlung und Überzeugungskraft arbeiten und bei aller Arbeit auch ein wenig Urlaub machen. Dabei kombinieren wir die Methoden des systemischen und klassischen Coachings mit den Methoden der Kommunikations- und Designentwicklung. Wir werden eine auf uns selbst gerichtete „Werbekampagne für Veränderung“ nach der Methode des Designcoachings starten und dabei viel über Farben, Formen und Sprache lernen und ein persönliches Logo erarbeiten.

Das Seminar ist geeignet für Menschen, die sich in ihrem Leben besser auf die Spur kommen wollen und jene, die das „Eigentlich wäre ich gerne ...“ nicht nur denken, sondern auch umsetzen möchten. Zudem sind Menschen in der beruflichen Neu- oder Erstorientierung angesprochen.

Infoveranstaltung am 15.01.2021 (Kurs 20314)

Wichtig: **Verbindliche Anmeldung bis 30.3.2021**

Leitung: Jens Steinhagen, Stefanie Joris

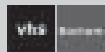
Ort: Het Dorpshuis, Torenstreek 18a, 9166 LK Schiermonnikoog (NL)

Gebühr in EUR: 1040,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU38

Mo 30.08.2021 bis Fr 03.09.2021 — 09:30 bis 17:30 Uhr



**Drinnen.
Draußen.
Online.**

Das neue Programmheft
erscheint am
7. Januar 2021

Infos:
0234 910-1555
www.vhs-bochum.de

vhs Bochum
zertifiziert | modern | nah

Herbstkräuter - Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

Mit diesem sehr informativen und unterhaltsamen Bildungsurlaub bieten wir Ihnen ein Highlight! 5 Tage lernen und genießen pur.

- Exkursionen zu den grünen Ausflugszielen des Ruhrgebietes
- Kräutermenüs kochen
- Wir lernen Heilkräuter und ihre Wirkung kennen
- Jeder kann seine eigene Apotheke anlegen

Geeignet für alle Kräuter-Interessierte, für Erzieher, Lehrer, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Köche, Hauswirtschafter, Gärtner und alle, die ihr Kräuterwissen weitergeben möchten, für Anfänger und Fortgeschrittene.

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU27

Mo 06.09.2021 bis Fr 10.09.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Bäume an Orten der Kraft

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

Inhalte:

- Baumwuchsformen kennen und unterscheiden lernen
- Landschaftskräfte - Hinweise der Baumwuchsformen
- Landschaftskräfte - Gut für einen Aufenthalt?
- Übungen zum Wahrnehmen geomantischer Landschaftskräfte
- Wie stärken ich mich in der Natur für den Alltag?
- Wir nutzen kraftvolle Orte für unsere Entspannung

Leitung: Guntram Stoehr

Ort: Allsenses, Gästehaus Birgit Betz, Hunrodstr. 39, 34131 Kassel

Gebühr in EUR: 280,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 21BU21

Mo 13.09.2021 bis Mi 15.09.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Souverän auftreten, entspannter wirken, leichter kommunizieren - ein Training in Körpersprache

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die an ihrem Ausdruck und ihrer Ausstrahlung arbeiten möchten und mit Hilfe der neu gewonnenen Sicherheit eine starke Präsenz entwickeln wollen. Mit gezielten Übungen lernen Sie, Körpersprache besser zu verstehen, und den eigenen Auftritt zu verändern. In praxisnahen Situations- und Rollenspielen haben Sie Gelegenheit eigene Situationen aus Ihrem beruflichen Alltag einzubringen und zu untersuchen.

Seminarziele: Stärkung der persönlichen Ausstrahlung, Entwicklung und Veränderung des eigenen Auftritts, Bewussteres Einsetzen der Stimme und Tonlage, Verbesserte Wahrnehmung der Umgebung (Menschen und Situationen), Spielerischer Umgang mit schwierigen Situationen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Martina Mann

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

Gebühr in EUR: 300,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU10

Mo 20.09.2021 bis Fr 24.09.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

HEILUNG DURCH ERKENNTNIS

JOACHIM WELZ

WEGBEGLEITUNG & GEOMANTIE

ERKENNTNISARBEIT & WUNDER



www.Joachim-Welz.de

mail@Joachim-Welz.de

Praxis:

Freiligrathstr. 3

44791 Bochum

Tel.: 0177- 37 53 52 7



Waldbaden

Yoga und Meditation mit achtsamem Wandern

In Japan ist das Waldbaden (Shinrin-yoku) anerkannte Therapie gegen Stress und Burnout. Nach einer Auszeit im Wald können sich die geistigen Kräfte wieder erholen, Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit für den Alltag steigern sich. Die einfachen Körperübungen und die Meditationen am Morgen und Abend helfen, bei sich anzukommen und in eine wache Ruhe zu finden. Das langsame Gehen in der schönen Umgebung öffnet Sie für den Augenblick und lässt Sie Kraft tanken.

Ziel des Seminars ist es, die körperlichen und psychischen Widerstandskräfte zu erhöhen, den Kontakt mit sich zu verbessern, um mit mehr Klarheit und Ruhe in den äußeren Kontakt gehen zu können.

Leitung: Norbert Mohr, Monika Vonau

Ort: Seminarhaus UnterLinden, Heister 4,
42929 Wermelskirchen-Dhünn

Gebühr in EUR: 288,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 21BU19

Mo 20.09.2021 — 10:00 bis 20:30 Uhr

Di 21.09.2021 — 07:15 bis 20:30 Uhr

Mi 22.09.2021 — 07:15 bis 15:00 Uhr

Regeneratives Yoga am Strand von Renesse

Neue Kraft für Körper und Geist - auch für Ihren Arbeitsplatz

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

Ziele: Ein Rahmenkonzept erarbeiten, um sich mit ganzheitlichen Gesundheit auseinandersetzen zu können, Einblicke ins Yoga, Selbstheilungskräfte aktivieren, die eigene Lebenskraftquelle, die Kraft der Mitte stärken, Anwendbarkeit und Transfer des Gelernten in den Berufsalltag, Aufbau eines individuellen Yoga Rituals, Stimmungsaufhellung und Verjüngung

Mit Hilfe der Methodik (Yin-Yoga, Yoga Nidra, Qi-Gong) und der vielen praktischen Übungen, werden Sie in der Lage sein, das Gelernte in Ihren (Berufs-) Alltag zu integrieren.

Leitung: Christina Gott
 Ort: Hotel De Zeeuwse Stromen, Duinwekken 5,
 4325 GL Renesse (NL)
 Gebühr in EUR: 380,00
 Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage
 Kursnummer: 21BU36

Mo 27.09.2021 bis Fr 01.10.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Rücken - Yoga-Präventionsübungen am Plöner See

Verspannungen im Rücken, Hals oder Nacken mit Yoga lösen

Im Naturerlebnisraum Koppelsburg möchte ich Ihnen in diesem Bildungsurlaub mit Hilfe von Yoga vermitteln, wie Sie selbst für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken sorgen können. Durch Yoga können Sie ganz pragmatisch, sicher und alltagstauglich erlernen, wie Sie ihren Rücken kräftigen können.

Sie werden in diesem Bildungsurlaub dazu befähigt, Ihre eigene Yogapraxis zu entwickeln, die für eine nachhaltige Wirkung unerlässlich ist. Damit dies gelingt und Sie wieder ins Gleichgewicht kommen, ist tägliches Praktizieren der Übungen/Asanas sowie der leichten Atemtechniken, Achtsamkeitsübungen im Sitzen, im Stehen und im Liegen unablässlich. So schalten Sie ein paar Gänge runter und können mit klarem Kopf, entspanntem Rücken und neuer Energie zur Tat schreiten.

Leitung: Christina Gott
 Ort: Akademie am See, Koppelsberg 7, 24306 Plön
 Gebühr in EUR: 380,00
 Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage
 Kursnummer: 21BU29

Mo 11.10.2021 bis Fr 15.10.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr



Freies
Bildungs
werk

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

www.fbw-bochum.de

Gesundheitsvorsorge - mein Hund und ich im Erzgebirge

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

Im 5-tägigen Seminar erkennen Sie den „Stress-Senkungs-Faktor Hund“ und warum sich der tägliche Kontakt und die Bewegung mit dem Hund gesundheitsfördernd auf Ihre Psyche und Ihren Körper auswirkt. Sie entdecken, welche Rolle Ihr Hund in Ihrer Work-Life-Balance spielt und wie Sie ihn in Ihr eigenes Stress-Management-Konzept einbauen können.

Ihr Hund darf, je nach Verträglichkeit dem Seminar beiwohnen. Sie vertiefen Ihre Kenntnisse in Entspannungsmethoden wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen sowie MBSR. Aufgedeckte „Innere Antreiber“ und Verhaltensmuster, die unser Leben und unser persönliches Stressempfinden unverhältnismäßig beeinflussen können, werden durch praktische Übungen zur Selbstreflektion, beleuchtet. Auch Bewegungsmethoden wie Yoga, Pilates, Tai Chi und Qi Gong können über den Bildungsurlaub hinaus im Berufsalltag angewendet werden, um diesem kraftvoll, flexibel und gelassen entgegenzutreten.

Leitung: Kathleen Schwiese

Ort: Landhotel Altes Zollhaus, Altenberger Str. 7,
01776 Neuhermsdorf, Erzgebirge

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU28

Mo 18.10.2021 bis Fr 22.10.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) - durchatmen im Bergischen Land

Ein Weg zu mehr Lebensqualität und Lebensfreude

Wir leiden unter Leistungsdruck, dem Tempo des Alltags und dem Gefühl, immer funktionieren zu müssen. Nicht selten sind Erschöpfung und stressbedingte Erkrankungen die Folge.

Der Bildungsurlaub basiert auf dem von Jon Kabat-Zinn entwickelten Programm des MBSR (Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Achtsamkeitsübungen und Meditation unterstützen die Entwicklung von innerer Klarheit und Ruhe. Ein wesentlicher Aspekt wird der Transfer des Gelernten in den Alltag sein. Weitere Inhalte: Bodyscan, Körperübungen, Stressauslöser und Stressreaktionen.

Dieser Bildungsurlaub ist geeignet für Menschen, die mit einem stressvollen Alltag gelassener umgehen wollen, die stressbedingten Erkrankungen vorbeugen oder einen heilsamen Umgang mit deren Folgen finden möchten und für alle, die aktiv etwas zur Verbesserung ihrer Lebensqualität (beruflich und privat) tun möchten.

Ziele: Stressmuster erkennen und verändern, Innere Ruhe und Gelassenheit entwickeln, Selbstfürsorge praktizieren, Selbstakzeptanz und Lebensfreude fördern, Lebenskraft stärken.

Leitung: Angelika Feld

Ort: Tagungszentrum Auf dem heiligen Berg, Missionsstr. 9, 42285 Wuppertal

Gebühr in EUR: 460,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU32

Mo 18.10.2021 — **13:30 bis 18:00 Uhr**
Di 19.10.2021 bis Do 21.10.2021 — **09:30 bis 18:00 Uhr**
Fr 22.10.2021 — **09:00 bis 13:00 Uhr**

Dem Lebendigen lauschen

Wege zu Entspannung, Präsenz und Kreativität

In diesen fünf Tagen nehmen wir uns Zeit, bei uns selbst anzu-kommen. Im Dialog zwischen Bewegung, Berührung, Tanz und bildnerischer Gestaltung entdecken wir unseren Körper von innen heraus. Durch geführte Körperreisen auf der Grundlage des Body-Mind Centering® wird anatomisches und physiologisches Wissen am eigenen Leib erfahrbar. Das Vertrauen in den eigenen Körper eröffnet wirksame Wege zur Entspannung und innerem Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele.

Ziele: Gesundheitsbewusstsein, Entspannung, Kreativität als Res-source im Umgang mit belastenden Situationen, Embodiment, Psychohygiene und Burnoutprophylaxe, Selbstheilungskräfte akti-vieren und Energie tanken.

Leitung: Cornelia Budde

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

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU30

Mo 25.10.2021 bis Do 28.10.2021 — **09:30 bis 17:00 Uhr**
Fr 29.10.2021 — **09:30 bis 15:00 Uhr**

Pflanzenmärchen und das alte Wissen

Heilrezepte und Kräuterwissen entdecken

Früher erzählten die alten Großmütter den Enkelkindern Märchen und Geschichten. So transportierten sie Informationen und Wissen, welches auch die Enkelkinder an ihre Kinder weitergaben.

In diesen drei Tagen werden wir diesem Wissen auf die Spur gehen. Welche Lebens-Weisheiten stecken hinter diesen Geschichten? Welche Heilrezepte verstecken sich in dem alten Wissen dieser kundigen Kräuterfrauen?

Wir werden Wildkräuter erkennen lernen, alte Rezepte ausprobieren, Salben, Tinkturen und Heilöle herstellen. Wir erleben einen gemütlichen Märchen-Nachmittag bei Kerzenschein und selbstgemachten Kräutersnacks mit vielen alten Gedichten und Liedern.

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 280,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 21BU31

Di 02.11.2021 bis Do 04.11.2021 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Stärkt Euch. Klärt Euch. Bildungsurlaub im Kloster Frauenchiemsee

Entdecke Deine Stärken bei der Teamentwicklung und -gestaltung

Möchten Sie gestärkt und mit mehr Ausstrahlung in Ihr Team- und Privatleben treten? Klarheit und Sicherheit spüren, wenn Sie dort sind, wo Sie sein möchten?

Bei unserem Designcoaching-Seminar verbinden wir Insel und Urlaub. Wir kombinieren die Methoden des systemischen und klassischen Coachings mit den Methoden der Kommunikations- und Designentwicklung für die Stärkung einer Teamidentität und -entwicklung.

Das Seminar ist geeignet für Menschen, die sich und ihrem Teamerleben besser auf die Spur kommen wollen. Jene, die das „Eigentlich ginge es doch auch ganz anders...“ nicht nur denken, sondern auch umsetzen möchten. Angesprochen sind Team-, Gruppen- und Projektleiter und solche, die es werden wollen. Wir werden eine auf uns und unser Team gerichtete „Werbekampagne für Teamgestaltung“ nach der Methode der Designcoachings starten und dabei viel über Farben, Formen oder Sprache lernen bis hin zum fertigen Team-Logo.

Leitung: Jens Steinhagen, Stefanie Joris

Ort: Abtei der Benediktinerinnen Frauenwörth im Chiemsee,
Frauenchiemsee Nr. 50, 83256 Frauenchiemsee

Gebühr in EUR: 590,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU39

Mo 08.11.2021 bis Do 11.11.2021 — 09:30 bis 17:30 Uhr
Fr 12.11.2021 — 09:30 bis 15:00 Uhr

Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln

Warum musste mir das passieren? Warum geschieht mir immer wieder das Gleiche? In diesem Bildungsurlaub erforschen wir diese Fragen und erkennen, wie wir Änderungen in unserem Leben erzielen können. Dabei werden wir entdecken, in welchem Ausmaß unser Leben von ganz individuellen Lebensmustern bestimmt wird.

Jeder Mensch trägt einen individuell gepackten Rucksack mit sogenannten Schattenthemen mit sich herum (verdrängte oder unterdrückte Gefühle, abgespaltene oder nicht genügend gelebte Bedürfnisse). Anhand unseres individuellen Schicksals, welches sich in unseren Lebensmustern zeigt, können wir erkennen, was in uns lebt und der Zuwendung bedarf.

In diesem Bildungsurlaub lernen wir Methoden eines angemessenen Umgangs mit ihnen, wodurch es uns gelingen kann, diese Themen zu erlösen und die problematischen Lebensmuster zu verwandeln.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 360,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU46

Mo 22.11.2021 — 10:00 bis 17:00 Uhr
Di 23.11.2021 bis Do 25.11.2021 — 09:30 bis 17:00 Uhr
Fr 26.11.2021 — 09:00 bis 16:00 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

Gesunder Rücken und Gelenke nach Dorn

In dieser Fortbildung lernen Sie praktische Hilfen bei Rückenbeschwerden. Was kann ich selber tun oder wie kann ich jemanden schnell und effektiv bei akuten oder chronischen Rücken- und Gelenkbeschwerden helfen.

Es werden die Grundlagen der Dorn-Methode und andere weiterentwickelte sanfte Techniken gezeigt. Diese Methoden kommen aus der Volksmedizin und sind sowohl in der Praxis und auch für Zuhause einsetzbar. Jeder erfährt während des Seminars eine ganze Behandlung unter der Aufsicht eines erfahrenen Therapeuten.

Inhalte:

- Der natürliche Beinlängenausgleich nach Dieter Dorn
- Heilung über die Wirbelsäule und Gelenke
- Schmerzfreie Wirbelsäule und Gelenke als Aktivator für weitere Selbstheilungskräfte
- Selbsthilfeübungen nach Dorn

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,
Dr.-C.-Otto-Str. 134, 44879 Bochum

Gebühr in EUR: je 120,00

Dauer: je 9 Kursstunden

Kursnummer: 21FB01

A: Sa 23.01.2021 — 10:00 bis 18:00 Uhr

B: Sa 26.06.2021 — 10:00 bis 18:00 Uhr

C: Sa 20.11.2021 — 10:00 bis 18:00 Uhr

BodySense - Bewegung nach den 5-Elementen

BodySense ist ein Bewegungskonzept, welches darauf ausgerichtet ist, die Bewegungen mit den 5 Naturereignissen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser mit positiven Gedankenbildern zu verbinden und so die Elemente im Menschen ins Gleichgewicht zu bringen. Die Muskeln, die bewegt werden, stehen in Verbindung zu den Energiekreisläufen der chinesischen Energielehre und bringen diese in Schwingung. Die Übungen von BodySense sind leicht zu lernen und reichen aus, um Lebensprozesse zu unterstützen. Sie erlernen ihr eigenes Übungsprogramm und wie sie es in ihren Alltag einbauen können.

„Wir Menschen denken oft, das sei zu einfach. Aber so ist es. Es ist tatsächlich so einfach: Es geht immer und überall nur um den Schwingungszustand, und alle Probleme lassen sich durch einen höheren Schwingungszustand lösen. Wir Menschen denken, wenn etwas wahr ist, dann muss es kompliziert und langwierig sein. Aber das stimmt nicht. Das Wahre ist immer einfach.“

Zitat von Jürgen Woldt, Gründer von BodySense

Inhalte:

- Einführung in die 5-Elemente der TCM
- Bewegungen zum Zentral- und Gouverneursgefäß
- Bewegungen im Element Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser
- Heilungs- und Lebensprozesse positiv unterstützen
- Energie Tanken - Glück empfinden

Leitung: Wolfgang Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,

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

Gebühr in EUR: je 120,00

Dauer: je 9 Kursstunden

Kursnummer: 21FB02

A: Sa 20.02.2021 — 10:00 bis 18:00 Uhr

B: Sa 28.08.2021 — 10:00 bis 18:00 Uhr

Matrix Movement - Aus eigener Kraft

Mehr Leichtigkeit im Leben mit Quantenheilung

Um uns und in uns ist ein Feld voller Energie. Dieses Feld macht uns einzigartig. Wir bewegen uns in dieser Energie und die Energie bewegt uns.

In dieser Fortbildung lernen Sie die Grundprinzipien des Energiefeldes und der Quantenheilung kennen.

Ihr persönlicher Nutzen wird sein:

- Körperliche Beschwerden positiv zu beeinflussen und verschwinden zu lassen
- Emotionale Themen so zu regulieren, dass sie Kraft geben
- Eigene Lebensfragen zu bearbeiten - Was möchte ich verändern?
- Selbstliebe als Grundvoraussetzungen für Heilungsprozesse zu erlernen

Inhalte:

- Grundlagen der Matrix Movement Methode
- 1 und 2 Punkt Methode
- Herzfrequenz-Anbindung
- Zeitreisen und Generationsreise
- Körper und Gelenke in die richtige Position bringen - körperliche Beschwerden für sich selbst und andere behandeln
- Kurzmeditationen - Schwingungszustand der Körperfelder erhöhen

Diese Fortbildung dient dazu Matrix Movement kennen zu lernen. Nach dem Seminar können sie das Gelernte für sich und andere nutzen.

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,

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

Gebühr in EUR: je 120,00

Dauer: je 8 Kursstunden

Kursnummer: 21FB03

A: Sa 27.02.2021 — 10:00 bis 18:00 Uhr

B: Sa 12.06.2021 — 10:00 bis 18:00 Uhr

C: Sa 06.11.2021 — 10:00 bis 18:00 Uhr

Kinesiologie - Sprache unseres Körpers

Die wortgetreue Übersetzung von Kinesiologie bedeutet die Lehre von der Bewegung. Ihrem Selbstverständnis nach harmonisiert sie die körpereigenen Kräfte und Energien im Körper. Die Kinesiologie wird zur Diagnose und Therapie und in Ergänzung zu anderen Behandlungsmethoden genutzt. Das Verfahren der angewandten Kinesiologie geht auf den amerikanischen Chiropraktiker George Joseph Goodheart zurück. In den 1960er Jahren beobachtete er enge Zusammenhänge zwischen der Muskulatur und dem Zustand bestimmter Organfunktionen. Die Kinesiologie beschränkt sich aber keineswegs ausschließlich auf Beschwerden oder Funktionsstörungen des Bewegungsapparats. Die Anwendungsmöglichkeiten sind sogar sehr vielfältig: Der Muskeltest wird von vielen Therapeuten als Kommunikationsform und Zugang zum Unterbewusstsein genutzt. Mithilfe des Tests lassen sich individuelle Therapiekonzepte entwickeln. Die Kinesiologie bietet die Möglichkeit, Arzneimittel und Nahrungsmittel auf Eignung und Verträglichkeit zu testen. Durch Muskelaktivierungstechniken können Beschwerden des Bewegungsapparats gelindert werden. Das Lernvermögen kann durch bestimmte Übungen verbessert werden. In der Psychotherapie kann bei der Identifizierung psychischer Probleme geholfen werden.

Inhalte:

- Erlernen des einfachen Muskeltesten
- Beinlängentest, Armlängentest, Fingerlängentest
- Selbsttest
- Geöffnete Regulation
- Beinlängentest nach Kordts
- Testen: Nahrungsunverträglichkeiten, Medikamente, Therapien
- Sympatikus, Parasympatikus, Arbeit mit Fingermodi

Diese Fortbildung ist für Einsteiger und Therapeuten geeignet.

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,

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

Gebühr in EUR: 195,00

Dauer: 14 Kursstunden, 2 Tage

Kursnummer: 21FB04

Fr 07.05.2021 — 17:00 bis 21:00 Uhr

Sa 08.05.2021 — 10:00 bis 18:00 Uhr

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR 8-Wochen-Kurs

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR nach Prof. Jon Kabat-Zinn ist ein wissenschaftlich anerkanntes und wirksames Programm, Stress abzubauen und körperliches sowie geistiges Wohlbefinden zu fördern. Im Zentrum steht die Schulung der Achtsamkeit im Alltag und in der täglichen Meditationsübung. Die Fähigkeit, achtsam zu leben, kann erlernt werden und sich durch regelmäßiges Üben zu einer starken geistigen Kraft entwickeln. Durch die Praxis der Achtsamkeit werden automatisierte Reaktionsweisen auf innere und äußere Stressfaktoren aufgedeckt. Dies ermöglicht, innezuhalten und so den Herausforderungen des Lebens mit mehr Gelassenheit, Klarheit und Akzeptanz zu begegnen.

Der Kurs vermittelt die drei achtsamkeitsbasierten Grundübungen zur Stressreduktion, die in der Gruppe gemeinsam eingeübt und zu Hause weiter vertieft werden.

Inhalte: Bodyscan (eine Körperwahrnehmungsübung), Geleitete Achtsamkeitsmeditationen, Körperarbeit mit sanften Übungen aus dem Yoga, Kurzvorträge und Gruppengespräche zu Wahrnehmung, Stressentstehung und Stressbewältigung, zur konstruktiven Umgang mit schwierigen Gefühlen und Gedanken und Integration von Achtsamkeit in den Alltag

Ziele: Innere Ruhe, Akzeptanz und Klarheit, Präsenz und Konzentration, emotionale Stabilität, wachsendes Selbstvertrauen, gesteigertes Wohlbefinden, mehr Vitalität und Lebensfreude erlangen.

Die Teilnehmenden sollten bereit sein, täglich zu üben. Unterstützung hierfür gibt es im Kurs, durch ein Kurshandbuch und eine Übungs-CDs. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein persönliches Vorgespräch zum gegenseitigen Kennenlernen. Hier können auch konkrete Fragen zum Kurs besprochen werden.

Bitte mitbringen: eine Yoga-Matte oder eine Decke

Leitung: Wilfried Ranft

Ort: Ev. Gemeindezentrum Winz-Baak, Schützstr. 2a,
45529 Hattingen

Gebühr in EUR: je 290,00

Dauer: je 31 Kursstunden, 9 Termine

Kursnummer: 21101

A: Mo 11.01.2021 bis Mo 15.02.2021 — 19:00 bis 21:30 Uhr
Sa 20.02.2021 — 10:00 bis 16:00 Uhr
Mo 01.03.2021 bis Mo 08.03.2021 — 19:00 bis 21:30 Uhr
B: Mo 15.03.2021 bis Mo 29.03.2021 — 19:00 bis 21:30 Uhr
Mo 12.04.2021 bis Mo 10.05.2021 — 19:00 bis 21:30 Uhr
Sa 08.05.2021 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Designcoaching-Seminare - Informationsveranstaltung

Bei unseren Designcoaching-Seminaren kombinieren wir klassisches und systemisches Coaching und die Methoden der Kommunikations- und Designentwicklung. Die Designcoaching-Seminare beginnen mit der Suche nach einem gelungenen Außenauftritt mit der Konzentration auf Kraft, Präsenz, persönliche Ressourcen und einer Vorstellung was über eine Außendarstellung möglich werden soll. Sie klären tiefgehend, ergänzen und verbinden bekannte mit möglicherweise neu zu erlebenden Persönlichkeitsanteilen, die so in einer Darstellung zum Ausdruck kommen sollen. Ab diesem Punkt beginnen die Designcoachings mit dem Bau eines attraktiven nach außen gerichteten Bildes unseres Angebotes.

Schritt für Schritt lernen wir unterschiedlichste Farben, Formen, Symbole, Schriften und Sprache, kennen und auf unsere Leistung hin anzuwenden. Damit entwickeln wir einen persönlichen, geklärten und erwachsenen Stil. Es entsteht nach all dieser Vorarbeit fast wie von selbst ein professionelles Logo. Jedes Ergebnis wird in eine Design-Coaching-Mappe geschrieben die als Vorlage weit über das Seminar hinaus dienlich wird.

Die Designcoaching-Seminare sind geeignet für Selbständige, Freiberufler, Start Ups, Mitarbeiter aus dem Marketing, der Werbung, der Produktion oder Verwaltung und für alle, die sich und dem Wesen ihrer Arbeit auf die Spur kommen, dies nach Außen zeigen und verstehen wollen.

Diese Informationsveranstaltung dient dazu, Ihre Fragen zu unseren Designcoaching-Seminaren (Kurse 21BU37, 21BU38, 21BU39) zu beantworten. Sie können die Kursleiter kennen lernen und Unsicherheiten bezüglich Ihrer Kurswahl beseitigen.

Leitung: Jens Steinhagen, Stefanie Joris

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 20314

Fr 15.01.2021 — 19:00 bis 21:30 Uhr

Achtsamkeit berühren

„Nur der Tag bricht an, für den wir wach sind“ (H. D. Thoreau)

Ein Tag für erste Eindrücke zur Achtsamkeit und zum MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) Training. Dieser Tag ist für (Neu)Interessenten an diesem Thema.

Aus der Getriebenheit des Alltags aussteigen, um sich Zeit zu nehmen, still sein zu dürfen. Nichts „tun“ und keine Erwartungen erfüllen müssen. Den Moment erleben, den Augenblick berühren. Dabei hilft uns die Entwicklung von Achtsamkeit, eine Qualität, die wir mit den Methoden des MBSR Trainings nach Dr. Jon Kabat-Zinn an diesen Tagen kennenlernen können.

Es werden Basisübungen aus dem 8-wöchigen Training zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit vorgestellt und geübt, Bodyscan - eine Körperwahrnehmungsübung im Liegen - und verschiedene Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen und in Bewegung. Impulsvorträge aus den Inhalten des Trainings wie z.B. Stressreaktion und Stressaktion, heilsamer Umgang mit sich selbst, Ressourcen etc., runden den Vormittag ab. Besonderer Wert wird auf den Gruppenaustausch und die Zeit für Fragen gelegt.

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

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 21102

A: So 17.01.2021 — 10:00 bis 13:00 Uhr

B: So 11.04.2021 — 10:00 bis 13:00 Uhr

Volkmar Scholta-Molnár

Heilpraktiker für Psychotherapie

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

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

www.psychosynthese-kontakt.de

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR

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

Sie fühlen sich gehetzt, angespannt, reagieren gereizt, regen sich auf, haben nie Zeit und funktionieren nur noch?

In unserem MBSR-Acht-Wochen-Programm, welches von Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt wurde, lernen Sie, das Steuer des Lebens wieder in Ihre Hand zu nehmen, Handlungsoptionen zu entdecken und vom Tun zum Sein zu gelangen. Die Wirksamkeit des MBSR ist in zahlreichen wissenschaftlichen Studien erforscht und findet sowohl in ambulanten als auch in klinischen Einrichtungen Anwendung.

MBSR unterstützt Sie dabei,

- in Stress-Situationen bewusst zu agieren
- Ihre Konzentrationsfähigkeit zu stärken
- besser mit Krisen und Umbrüchen umzugehen
- einen Zugang zu mehr Gelassenheit zu finden
- einen lebendigen Kontakt zum Hier und Jetzt zu erfahren
- Transparenz über Ihre Muster zu erlangen

Inhalte: Übungen zur Körperwahrnehmung (body-scan), Meditation, Kurzvorträge und Gespräche, sanfte Yogaübungen, Anregungen zur Integration in den Alltag

Auf eine gründliche Schulung der Achtsamkeit wird besonders Wert gelegt.

Das 8-wöchige Trainingsprogramm beinhaltet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung, die in 8 aufeinander aufbauenden Modulen von 2,5 Std. pro Woche geübt werden. Nach dem 6. Kurstermin findet ein Vertiefungstermin statt - der Tag der Stille. In sechs Stunden praktizieren die Teilnehmenden die erlernten Übungen unter Anleitung der Kursleitung und ohne zu sprechen. Der Kurs umfasst auch ein kostenloses Vorgespräch, ein Handbuch und CD/Audiodateien für zu Hause. Die Übungen werden im Kurs vermittelt und zu Hause mittels der CD/Audiodateien eingeübt.

Zertifiziert als Präventionskurs der gesetzlichen Krankenkassen.

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: je 280,00

Dauer: je 31 Kursstunden, 9 Termine

Kursnummer: 21103

A: Mo 18.01.2021 bis Mo 08.03.2021	— 19:30 bis 22:00 Uhr
So 28.02.2021	— 10:00 bis 16:00 Uhr
B: Di 20.04.2021 bis Di 08.06.2021	— 18:30 bis 21:00 Uhr
Sa 29.05.2021	— 09:00 bis 15:00 Uhr

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 verletzte 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 meistern 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 auflösen. So wird es dann auch möglich, gute Lösungen für unsere Fragestellungen zu finden.

Zum Kennenlernen der Arbeit ist der Besuch auch an einem einzelnen Termin möglich.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 75,00; Einzeltermin: 30,00

Dauer: je 16 Kursstunden, 4 Termine

Kursnummer: 21104

A: Do 21.01.2021 bis Do 11.02.2021 — 19:00 bis 22:00 Uhr

B: Do 25.02.2021 bis Do 18.03.2021 — 19:00 bis 22:00 Uhr

C: Do 15.04.2021 bis Do 06.05.2021 — 19:00 bis 22:00 Uhr

D: Do 20.05.2021 bis Do 27.05.2021 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Do 10.06.2021 bis Do 17.06.2021 — 19:00 bis 22:00 Uhr

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.

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

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 25,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 21105

A: Mi 27.01.2021 — 19:00 bis 21:15 Uhr

B: Mi 17.03.2021 — 19:00 bis 21:15 Uhr

C: Mi 05.05.2021 — 19:00 bis 21:15 Uhr

D: Mi 30.06.2021 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Unsere Schulplaner:

unkaputtbar!



Druckerei Nolte

www.druckerei-nolte.de | Tel. (0 23 71) 97 65 - 30

Leicht und einfach eigene Glaubenssätze ändern mit Qi

Quanten Intelligenz - Grundlagen-Workshop

Führende Wissenschaftler aus der Zellforschung haben eine Methode entwickelt, durch die wir selbst unsere Gesundheit kontrollieren und uns dabei auch noch das glücklichste Leben erschaffen können, das wir uns vorstellen.

Bruce Lipton, einem weltweit anerkannten Zellbiologen und Bestseller-Autor, gelang es nachzuweisen, dass die Gene sich durch unser Bewusstsein kontrollieren lassen. Unser Bewusstsein wiederum können wir selber steuern, also können wir unser Leben selbst bestimmen.

Es gibt viele unterschiedliche Methoden, um die eigenen Potenziale ans Licht zu bringen. Die effizienteste, einfachste und innovativste Methode ist die Quanten Intelligenz (kurz genannt Qi). Qi ist die Weiterentwicklung dieser von Bruce Lipton gemachten Entdeckung. Es gilt, neugierig zu sein und sich zu öffnen. Qi ist quasi der Schlüssel zu uns selbst - wir selbst bestimmen über die Entwicklung unserer Zellen und damit über unser ganzes physisches und psychisches Leben.

Diese neue Methodik ist leicht zu erlernen und anzuwenden. Sie lernen hier, wie Sie selbst Glaubenssätze ein- oder ausschalten können. Am Ende des Seminars sind Sie in der Lage Ihre eigenen Glaubenssätze im Alltag zu erkennen und selbstständig zu verändern. Probieren Sie es aus und Sie werden staunen, wie leicht und einfach es sein kann sein Leben selbst zu bestimmen!

Leitung: Ingo Rasche

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

Gebühr in EUR: 150,00

Dauer: 15 Kursstunden, 5 Termine

Kursnummer: 20311

Di 02.02.2021 bis Di 02.03.2021 — 19:00 bis 21:15 Uhr



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

www.fbw-bochum.de

Das Rote Zelt - aus Deinem Kraftzentrum als Frau leben

Wir leben in einer sehr aufregenden Zeit. Altes bröckelt, und das Neue entsteht. So auch das Frausein. Was heißt es für dich, heute als Frau zu leben? Was ist dir wichtig? Familie, Beruf/Berufung, Beziehung, Muttersein ...

Ein ganz wichtiger Schlüssel zu meiner Kraft, Schönheit und Freude liegt in der Beziehung zu meinem Schoßraum. Aus diesem Zentrum zu leben, heißt für mich, aus meiner inneren Bewegung heraus zu handeln und mich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen. Dazu gehört auch, meine Sexualität in Einklang mit meinem Wesen zu gestalten.

So lade ich dich von Herzen zum Roten Zelt ein, einem heilenden, nährenden Raum von Frauen für Frauen.

In den 6 Monaten gehen wir an verschiedene Themen heran, lassen Altes los und laden immer mehr das ein, was uns entspricht und was wir uns wünschen. Du bist herzlich eingeladen, den ganzen Weg mit uns zu gehen! Und du bist auch willkommen, wenn du zu einzelnen Themen dazu kommst.

A: Mein wunderbarer Körper

B: Die weibliche Sexualität

C: Klare Jas und klare Neins

D: Altes loslassen und Neues einladen

E: In Dankbarkeit und Liebe leben

F: Mein Beitrag für die Welt

Bitte mitbringen: eine Decke, dicke Socken

Leitung: Mari Sawada

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

Gebühr in EUR: je 130,00; A-F: 660,00

Dauer: je 12 Kursstunden, 2 Termine

Kursnummer: 21106

A: Fr 05.02.2021 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Sa 06.02.2021 — 10:00 bis 17:00 Uhr

B: Fr 26.02.2021 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Sa 27.02.2021 — 10:00 bis 17:00 Uhr

C: Fr 26.03.2021 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Sa 27.03.2021 — 10:00 bis 17:00 Uhr

D: Fr 23.04.2021 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Sa 24.04.2021 — 10:00 bis 17:00 Uhr

E: Fr 28.05.2021 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Sa 29.05.2021 — 10:00 bis 17:00 Uhr

F: Fr 18.06.2021 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Sa 19.06.2021 — 10:00 bis 17:00 Uhr

Abenteuer Intimität

Intimität - körperlich wie seelisch - ist ein Abenteuer, ein Wagnis. Mich wirklich so zu zeigen wie ich bin, erfordert Mut und ist oft von der Angst begleitet, abgelehnt zu werden. Als Kind haben wir gelernt, nur die gewünschten Seiten unserer Persönlichkeit auszudrücken und wesentliche Teile zu verbergen, um geliebt zu werden. Diese erlernte Einschränkung macht mich einsam, da niemand sieht, wer ich wirklich bin.

Wie komme ich aus diesem Muster heraus und gehe Risiken ein, um mir selbst und meinen Mitmenschen wirklich nahe zu sein mit klarem Ja und Nein?

Wie kann ich Menschen, die mir nahe sind, wirklich sehen, ohne meine Projektionen?

Eine herzliche Einladung an alle, die ganz sie selbst sein wollen.

- A:** Transparente, einfühlsame Kommunikation
- B:** Sexualität als bewusster, offener Begegnungsraum
- C:** Freiheit und Verbindlichkeit
- D:** Umgang mit Wut und anderen starken Gefühlen
- E:** Altes Loslassen und Neues einladen
- F:** In Darkbarkeit und Liebe leben

Leitung: Mari Sawada, Christopher Johannes Then

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

Gebühr in EUR: je 80,00; A-F: 420,00

Dauer: je 8 Kursstunden

Kursnummer: 21107

- A: So 07.02.2021 — 10:00 bis 17:00 Uhr**
- B: So 28.02.2021 — 10:00 bis 17:00 Uhr**
- C: So 28.03.2021 — 10:00 bis 17:00 Uhr**
- D: So 25.04.2021 — 10:00 bis 17:00 Uhr**
- E: So 30.05.2021 — 10:00 bis 17:00 Uhr**
- F: So 20.06.2021 — 10:00 bis 17:00 Uhr**



Freies
Bildungs
werk

Zum Verschenken schön

Geschenk-Gutscheine

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

Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum
www.fbw-bochum.de

Die Heldenreise des Mannes

Info- und Erlebnisabend für Männer

Das, was einen Mann tief in seiner Seele berührt, ist der Kontakt zum Wesen seines Mannseins. In unserer Entwicklung zum Mann fehlte uns oft der Kontakt zum Vater oder Mentor, die uns das Männliche erfahrbar und begreifbar machten. Männer bleiben oft bis ins hohe Alter am Weiblichen orientiert und spüren mehr oder weniger bewusst einen Mangel an männlicher Identität.

An diesem Abend öffnen wir den Raum für das Thema der Heldenreise und der initiatischen Männerarbeit, dabei schauen wir auf wesentliche Fragen wie:

- Welche Kernerlebnisse braucht ein Mann, um seine Identität als Mann zu finden?
- Was bedeutet männliche Initiation für den Einzelnen und für die Gemeinschaft?
- Wie ist meine Persönlichkeit und was mein Wesen?

Wir tauschen uns aus, gehen auf Fragen ein und haben Raum für lebendige Erfahrungen im Kreis der Männer. Walter Mauckner informiert zudem über die Seminarreihe „Die Heldenreise des Mannes“. Ausführliche Informationen zur „Heldenreise des Mannes“ auch unter www.zipat.de/heldenreise-des-mannes.45608.html

Leitung: Dr. Matthias Scharte

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 21108

Di 09.02.2021 — 19:00 bis 21:30 Uhr

Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln

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

An diesen Abenden erforschen wir diese Fragen und erkennen, wie wir Änderungen in unserem Leben erzielen können. Dabei werden wir zunächst entdecken, in welchem Ausmaß unser Leben von ganz individuellen Lebensmustern bestimmt wird. Einem anderen Menschen passiert nicht das Gleiche wie mir, weil er mit anderen Themen verbunden ist. Jeder Mensch trägt einen individuell gepackten Rucksack mit sogenannten Schattenthemen mit sich herum. Bei den Schattenthemen kann es sich um verdrängte oder unterdrückte Gefühle sowie um abgespaltene oder nicht genügend gelebte Bedürfnisse handeln. Als Schatten können auch ungünstige Einstellungen und Glaubenssätze in uns wirken oder innere Anteile mit unbewussten Absichten, die im Widerspruch zu unseren bewussten Zielsetzungen stehen. Dieses in uns Lebende zieht in der Außenwelt Ereignisse an, die auf es aufmerksam machen. Dies wiederholt sich so lange, bis wir uns des jeweiligen Themas genügend bewusst werden und uns ihm stellen.

Anhand unseres individuellen Schicksals, welches sich in unseren Lebensmustern zeigt, können wir erkennen, was in uns lebt und der Zuwendung bedarf. An diesen Abenden lernen wir Methoden eines angemessenen Umgangs mit unseren Schattenthemen, wodurch es uns gelingen kann, diese Themen zu erlösen und die problematischen Lebensmuster zu verwandeln.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 21109

A: Mi 10.02.2021 — 19:00 bis 22:00 Uhr

B: Mi 14.04.2021 — 19:00 bis 22:00 Uhr

C: Mi 09.06.2021 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Tag der Achtsamkeit

„Der Weg zu allem Großen geht durch die Stille.“

Friedrich Nietzsche

Der Tag der Achtsamkeit ist geeignet für alle, die einen MBSR-Kurs absolviert und die bereits etwas Erfahrung in der Meditation haben. Angeleitete Meditationen führen durch den Tag des Schweigens. Das gemeinsame Meditieren im Sitzen, Stehen, Liegen und Gehen ohne Gespräche und Ablenkung ermöglicht es, Erfahrungen zu vertiefen. In Stille mit dem zu sein, was gerade ist und zuzulassen, dass Dinge sich entfalten.

Für Teilnehmende des laufenden MBSR-Kurses ist der Tag der Achtsamkeit gebührenfrei.

Bitte mitbringen: eine Yogamatte, eine Decke, Meditationskissen oder -bank (falls vorhanden), bequeme Kleidung

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: je 45,00

Dauer: je 7 Kursstunden

Kursnummer: 21110

A: So 28.02.2021 — 10:00 bis 16:00 Uhr

B: Sa 29.05.2021 — 09:00 bis 15:00 Uhr



GESUNDHEITSGEMEINSCHAFT

Naturheilpraxis & Seminare

Antje Kordts – Heilpraktikerin, Körper-Energie-Therapeutin

Wolfgang Iwanowski - Dipl. Sportlehrer

- Sanfte Therapien nach Dorn und Breuß
- Sanfte Chiropraktik
- Kinesiologie
- Matrix Movement Basisseminar - Quantenheilung
- Matrix Movement Workshop
- Wirbelsäulen-Meridian-Balance
- Schmerztherapie

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

Information und Anmeldung: Tel.: 0234 - 9490717

E-Mail: antje-kordts@unitybox.de

www.gesundheitsgemeinschaft.de

www.wmb-konzept.de | www.matrix-seminare-bochum.de

Systemische Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode

Die systemische Aufstellungsarbeit ist eine hochwirksame Methode, die das Erkennen der inneren Dynamik und die Wirksamkeit alter Muster und Gewohnheiten ermöglicht. Diese wurden zumeist in der Kindheit entwickelt oder wirken seit Generationen im Familienstrom. Der Verwirklichung individueller Ziele und Lebensaufgaben im Beruf wie auch im privaten Leben stehen sie oft im Weg. Erst wenn die dazu gehörigen Gefühle, Bilder, Symptome erkannt und angenommen werden, kann das Alte verwandelt und integriert werden.

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

Nun gilt es, neu gefundene Lösungen, die die Lebenskräfte stärken, im Alltag zu erproben. So kann sich die eigene Individualität mit ihrem Lebensentwurf verbinden und ihn in Freiheit schöpferisch entfalten.

Für eigene Aufstellungen sowie bei persönlichen Anliegen bitte vorher mit der Kursleitung in Kontakt treten.

Bitte mitbringen: Kleinigkeit für das gemeinsame Pausenbüffet.

Leitung: Klaus Begall, Annette G. Geersen, Marion Tudge

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

Gebühr in EUR: je 15,00 Seminarteilnahme; je 100,00 eigene Aufstellung

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 21111

A: So 28.02.2021 — 12:00 bis 16:00 Uhr

B: So 21.03.2021 — 12:00 bis 16:00 Uhr

C: So 25.04.2021 — 12:00 bis 16:00 Uhr

D: So 30.05.2021 — 12:00 bis 16:00 Uhr

E: So 20.06.2021 — 12:00 bis 16:00 Uhr

F: So 26.09.2021 — 12:00 bis 16:00 Uhr

G: So 17.10.2021 — 12:00 bis 16:00 Uhr

H: So 21.11.2021 — 12:00 bis 16:00 Uhr

I: So 05.12.2021 — 12:00 bis 16:00 Uhr

Vertiefungskurs Achtsamkeit - MBSR

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

„Was brauche ich? Einfach nur diese Frage zu stellen, ist eine sehr wirkungsvolle Selbstmitgeföhlsübung.“ Christopher Germer

In diesem Kurs können Sie Ihre Achtsamkeits- oder Meditationspraxis vertiefen. Bewährte Übungen aus dem MBRS (Mindfulness based stress reduction) Kurs werden aufgefrischt und intensiviert. Komplementäre Meditationen werden vorgestellt, wie z.B. die achtsame Selbstberührung, Meditation der liebenden Güte, Selbstmitgeföhlspause, liebevoller Bodyscan. Aspekte der Achtsamkeit - Dankbarkeit, Freude, (Selbst)freundlichkeit, Mitgeföhlsgefühl, Neugier, Vertrauen, Nicht urteilen, Geduld - werden gefördert. Die Haltung der Achtsamkeit kann wachsen und in den Alltag integriert werden.

Kurze Vorträge und Erfahrungsaustausch ergänzen den Kurs. Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe.

Bitte mitbringen: eine Yogamatte und ggf. eine Decke, bequeme Kleidung, eventuell ein Meditationskissen oder -bank

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: 120,00

Dauer: 12 Kursstunden, 4 Termine

Kursnummer: 21112

Di 02.03.2021 bis Di 23.03.2021 — 18:30 bis 20:45 Uhr



Online lernen: Bildungsurlaube, Gruppen-, Einzelunterricht, Didgeridoo & Meditation Treffen

Bildungsurlaube:
Bekomme bis zu 50% der Kursgebühr vom Land NRW erstattet.

TRAUMKRAFT

Musik & Therapie Instrumente
Atem-, Stimm- & Klangausbildungen
Burnout Beratung & Klangmassagen

Tel. 0234 978 96 39
www.Traumkraft.de

Bochum
Gesundheitscampus

Ätherische Öle - Emotionen in Balance bei Stress, Beruf, Sport, Freizeit und Familie

Fühlen Sie sich gestresst? Sie können nicht entspannen? Bricht Ihr Gefühlskonstrukt manchmal zusammen?

Zur Stressbewältigung können reine ätherische Öle wunderbar eingesetzt werden. Stress kann durch Einatmen ätherischer Öle mittels Diffuser reduziert werden, ganz einfach im Büro oder in der Küche beim Kochen. Eine weitere einfache Möglichkeit ist das Verreiben auf der Haut und tiefes Einatmen, z.B. auf der Heimfahrt, im Auto, so ganz nebenbei. Das spart den Wutausbruch an der roten Ampel oder den Ärger über den Vorausfahrenden.

Endlich mal wieder Ein- oder Durchschlafen? Auch hier wirkt ein ätherisches Öl wahre Wunder. Zu nah am Wasser gebaut? Hier hilft ein emotionales ätherisches Öl. Und alles ohne Risiken und Nebenwirkungen!

An diesem Abend werden verschiedene ätherische Öle zum Ausprobieren vorgestellt.

Bitte mitbringen: 5,00 Euro für die zu probierenden Öle

Leitung: Ingo Rasche

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

Gebühr in EUR: je 15,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 20116

D: Mi 17.03.2021 — 19:00 bis 21:30 Uhr

E: Sa 10.04.2021 — 15:00 bis 17:30 Uhr

Humor und Gesundheit - Freude ist der erste Schritt zum Glück

Es gibt Situationen, in denen einem scheinbar alles gelingt und ein Lachen Berge versetzen kann. Dann gibt es Momente, in denen einem alles negativ vorkommt und die Berge unüberwindbar erscheinen. Hier ist der Humor besonders wichtig, da er Wege für eine bessere Kommunikation eröffnet.

Ob im Beruf oder beim Einkaufen, es finden sich überall lustige Gelegenheiten, mehr Freude zu empfinden und humorvoller zu sein. Das Lachen ist dafür gedacht, um Stress abzubauen, Schmerzen und andere Symptome zu lindern und unzählige Glückshormone im Körper freizusetzen.

In diesem Seminar schöpft die Heilpraktikerin und Clownin Antje Kordts aus 23 Jahren Berufserfahrung im Umgang mit Schmerzpatienten und stressbedingten Erkrankungen. Lernen Sie anhand von

vielen praktischen Übungen, wie Sie diese lebensfrohe Seite in sich entfalten und in Ihren Alltag integrieren können.

- Herz- Achtsamkeitstraining
- Entdecke Deinen inneren Clown
- Vom Zauber kleiner Glücksmomente
- Ein bis zwei Requisiten sind genug
- Tanzen in den 5 Elementen

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,

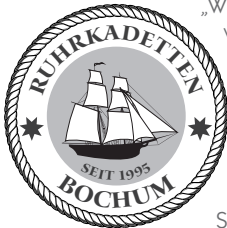
Dr.-C.-Otto-Str. 134, 44879 Bochum

Gebühr in EUR: 95,00

Dauer: 9 Kursstunden

Kursnummer: 21113

Sa 10.04.2021 — 10:00 bis 18:00 Uhr



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

RUHRKADETTEN BOCHUM

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

Telefon: Bernhard Grünig (0234) 85 13 10

Ede Rettemeyer (0234) 59 10 72

Mail: info@ruhrkadetten-bochum.de

Web: www.ruhrkadetten-bochum.de

Arbeitskreis für Geobiologie und Geomantie

Geobiologischer Arbeitskreis Westfalen

Der „Geobiologische Arbeitskreis Westfalen“ beschäftigt sich vor allem mit der Bedeutung der feinstofflichen Energien der Erde für Mensch und Natur. Durch themenspezifische Vortragsabende und gemeinsame Exkursionen wollen wir unseren Wissenshorizont erweitern und neue Erkenntnisse vor allem im Bereich der Geobiologie und der Geomantie zusammentragen.

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

In diesem Halbjahr sind zwei Vorträge und eine Exkursion geplant:

- Im Vortrag am **10.03.2021** von Hans Joachim Böhe aus Bielefeld (posthum, von ihm noch selbst besprochen) zum Thema: „Klimaveränderung durch Erdachsenverschiebung“, geht es um Einflüsse, die auch zur aktuellen Klimaveränderung mit beitragen.
- Bei der Exkursion am **08.05.2021** geht es in diesem Halbjahr nach Wuppertal zur Beyenburger Klosterkirche St. Maria Magdalena und zur dortigen Kapelle Maria im Schnee. (Treffpunkt: Parkplatz gegenüber „Am Untergraben Nr. 45“ Ecke Beyenburger Furt, 42399 Wuppertal-Beyenburg)
- Im Vortrag am **23.06.2021** des Rutengängers und Geomanten Mathias Copper (Essen), geht es um das Thema „Der 50. Breitengrad - Der Himmel ist unter uns“. Er stellt uns an diesem Abend seine Erfahrungen und Analyseergebnisse seiner Erkundungen des 50. Breitengrads in Bezug auf die Angaben des Buches von Herbert Knorr und Wolfgang Thiele mit dem Titel „Der Himmel ist unter uns“ vor.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 14 Kursstunden, 3 Termine

Kursnummer: 21114

Mi 10.03.2021 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Sa 08.05.2021 — 13:00 bis 18:00 Uhr

Mi 23.06.2021 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Wie können Mensch und Erde einander Heilkräfte spenden und stärken?

Im Altertum waren Kliniken oft an besonderen Orten und arbeiteten auch mit den dortigen Kräften der Erde. An heilkräftigen Orten wurden Kur- und Badebetriebe eingerichtet. Auch konnten Wirkungsorte von Heiligen heilkräftig sein.

Mit Hilfe der Geomantie können wir heute Heilkräfte überall aufschliessen, wenn wir uns Orten liebevoll zuwenden und in einen tiefen Prozess des gegenseitigen Begegnens, Wahrnehmens und Erkennens von Mensch und Erde gehen.

Dies wird in diesem Seminar am Beispiel der Umgebung der Herdecker Klinik erlebbar gemacht.

Als Vorbereitung für dieses Thema könnte der Abendvortrag am 12.03.2020 im Freien Bildungswerk des Pädagogisch Sozialen Zentrum Dortmund, Mergelteichstr. 47 dienen.

Leitung: Dr. Gregor Arzt

Treffpunkt: Parkdeck, Bergweg 35 - 46, 58313 Herdecke

Gebühr in EUR: 195,00

Dauer: 18 Kursstunden, 2 Termine

Kursnummer: 21302

Sa 13.03.2021 — 09:00 bis 20:00 Uhr

So 14.03.2021 — 09:00 bis 14:00 Uhr

INNENAUSBAU · MÖBEL · LADENBAU · TÜREN · TREPPEN · FENSTER

OFFEN FÜR IHRE WÜNSCHE



KORDT

KREATIV
DETAILLIERT
HOCHWERTIG

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

Waldbaden in Weitmarder Holz

Yoga und Meditation mit achtsamem Wandern

In Japan ist das Waldbaden (Shinrin-yoku) anerkannte Therapie gegen Stress und Burnout. Nach einer Auszeit im Wald können sich die geistigen Kräfte wieder erholen, Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit steigern sich für den Alltag. Viele Duftstoffe der Bäume aktivieren in unserem Körper Abwehrzellen, die Krankheitserreger bekämpfen. Die einfachen Körperübungen und die Meditationen helfen, bei sich anzukommen und in eine wache Ruhe zu finden. Das langsame Gehen in der schönen Umgebung öffnet Sie für den Augenblick und lässt Sie Kraft tanken.

Ziel des Seminars ist es, die körperlichen und psychischen Widerstandskräfte zu erhöhen, den Kontakt mit sich zu verbessern, um mit mehr Klarheit und Ruhe in den äußeren Kontakt gehen zu können. Zudem lernen wir einen gesunden Abstand zum Äußeren zu behalten, die Reflektionsfähigkeit und eigene Gesundheit zu bewahren.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Das Wandern erfolgt langsam und ist für jeden möglich. Körperliche und psychische Gesundheit werden vorausgesetzt.

Wir treffen uns in dem schönen Saal im Kulturhaus Oskar. Mit Yoga und Meditation stimmen wir uns auf das Waldbaden ein und fahren dann gemeinsam zu Weitmarder Holz. Das Weitmarder Holz ist ein 80 Hektar großes Wald- und Naherholungsgebiet im Süden vom Bochum.

Bitte mitbringen: der Witterung angepasste Kleidung für längere Aufenthalte in der Natur, festes Schuhwerk, Yogamatte, Sitzkissen

Leitung: Norbert Mohr, Monika Vonau

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

Gebühr in EUR: je 54,00

Dauer: je 8 Kursstunden

Kursnummer: 21115

A: So 21.03.2021 — 10:00 bis 17:00 Uhr

B: So 22.08.2021 — 10:00 bis 17:00 Uhr

Naturwanderung und Meditation an der Ruhr

Wo die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen

Mit geöffneten Sinnen spazieren wir in idyllischer Natur gemeinsam entlang der erfrischenden Ruhr zu einem mystischen Ort in Witten Herbede, auf fast barrierefreien Wegen. An diesem Ort befindet sich ein alter, aktiver und geomantisch bedeutsamer Energiepunkt Wittens mit einem besonderem Portal, wo wir meditieren werden. In diesen Naturführungen zu einem speziellen Kraftplatz mit Meditation vor Ort lassen sich die Themen leichter und wirkungsvoller angehen. Die Erdkräfte und Naturwesen können uns unterstützen, wenn wir uns bewusst, liebevoll und wertschätzend auf sie einlassen. Nach kurzen Einleitungen gehen wir über ins kontemplative Spüren, Wahrnehmen, Verbinden und themenspezifische Meditieren bzw. Wirken. Innerhalb einer geschlossenen Gruppe potenziert sich der Prozess und die Kraft und die Wirkung ist umso intensiver. Die Methode der kontemplativen Naturmeditation dient der Persönlichkeitsentfaltung und -entwicklung. Diese Naturwanderung ist offen für Jeden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

A: Jenseits

B: Portal zu den Ahnen

C: Auflösung alter Strukturen

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, wettergerechte Kleidung, Sitzunterlage, Verpflegung

Leitung: Undine Hossmann

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

Gebühr in EUR: je 27,00

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 21116

A: Sa 17.04.2021 — 10:00 bis 14:00 Uhr

B: Mi 16.06.2021 — 17:00 bis 21:00 Uhr

C: Sa 26.06.2021 — 10:00 bis 14:00 Uhr

Naturwanderung und Meditation am Kraftplatz

Wo die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen

Wir spazieren inmitten schönster Natur in Witten, teilweise auf unbefestigten Wald-Pfaden, gemeinsam zu einem besonderen Ort.

In diesen Naturführungen zu einem speziellen Kraftplatz mit Meditation vor Ort lassen sich die Themen leichter und wirkungsvoller angehen. Dort befindet sich ein alter, aktiver Energiepunkt. Wir lernen die Erdkraft zu spüren und mit ihr zu arbeiten. Die Erdkräfte und Naturwesen können uns unterstützen, wenn wir uns bewusst, liebevoll und wertschätzend auf sie einlassen. Nach kurzen Einleitungen gehen wir über ins kontemplative Spüren, Wahrnehmen, Verbinden und themenspezifische Meditieren bzw. Wirken. Innerhalb einer geschlossenen Gruppe potenziert sich der Prozess und die Kraft und die Wirkung ist umso intensiver. Die Methode der kontemplativen Naturmeditation dient der Persönlichkeitsentfaltung und -entwicklung.

Diese Naturwanderungen sind offen für jeden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

A: Öffnen der Sinne und Hellsinne - Basiskurs

B: Sinnfindung

C: Wunder

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, Schreibutensilien, Wasser zum Trinken, wettergerechte Kleidung, Sitzunterlage

Leitung: Undine Hossmann

Treffpunkt: Kreuzung Wartenbergweg/Lange Straße,

Bushaltestelle Wartenberg, 58453 Witten

Gebühr in EUR: je 25,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 21117

A: Sa 24.04.2021 — 10:00 bis 13:00 Uhr

B: Di 27.04.2021 — 17:00 bis 20:00 Uhr

C: Di 29.06.2021 — 17:00 bis 20:00 Uhr

Erkundung des Windrather Tales zwischen Langenberg und Neviges

Im Windrather Tal liegen vier Demeter-Höfe und ein Bioland-Hof rund um die sehr alte Windrather Kapelle sehr dicht beieinander. So wird anfänglich gemeinsame Landschaftsgestaltung möglich. Darüberhinaus bietet das Tal eine ganze Reihe sehr schöner und intensiver „Natur/Kultur-Orte“. Einige davon können wir näher kennengelernt und erforschen.

Hierbei werden wir sowohl Übungen und Methoden aus dem anthroposophischen als auch aus dem geomantischen Bereich heranziehen. Beide Wege interessieren sich ja in den letzten Jahren teilweise mehr und mehr füreinander. Insofern seien Menschen aus beiden Bereichen herzlich zu diesem Üb-Tag eingeladen, auch wenn sie jeweils in einer der beiden Methoden noch nicht so viel Erfahrung haben, aber Interesse dafür aufbringen.

Bitte mitbringen: Tagesverpflegung im Rucksack, gutes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung mit Sitzunterlage und Schreibzeug

Leitung: Klaus Weithauer, Andrea Roßlan-Brandt
Treffpunkt: Hof zu Hellen (Cafe), Winrath Str. 197,
42553 Velbert-Neviges

Gebühr in EUR: 45,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 21118

So 25.04.2021 — 10:00 bis 17:00 Uhr

Ganzheitliche Wohn- und Geschäftsberatungen

seit 33 Jahren



Reiner Padliger

Alte Str. 37 b, 58452 Witten

Tel.: 02302/31324

Fax: 02302/ 932788

e-Mail: info@reiner-padliger.de

www.reiner-padliger.de

Feng Shui
Erdstrahlen
Elektrosmog
Geomantie

Untersuchungen, Beratungen, Seminare

Kompetenz durch umfassende Ausbildungen und eine über 33jährige Praxis in Beratungen und Untersuchungen.

Aktuelle Angebote im Freien Bildungswerk:

- 28.04.2021 - Der gesunde Schlafplatz -
Vortrag Besser schlafen ohne Erdstrahlen & Elektrosmog
- 19.05.2021 - Die Geomantie des Ruhrgebiets -
Vortrag Die Kraft aus dem Ursprung
- 29.05.2021 - Die spirituelle Kraft Bochumer Stiepels -
Exkursion Praktische geomantische Exkursion

Bitte kostenlose Informationen anfordern.

Ein Tag im Wald

Waldbaden und meditatives Wandern mit Yoga

Wir gehen in den Wald und sofort wird es still, der alltägliche Lärm verstummt. Ein Teppich aus Moos und Humuserde unter unseren Füßen nimmt uns auf. Der Vogelgesang, das Plätschern eines Baches begleitet uns durch den Tag. Wir tauchen ein in die heilende Welt des Waldes, die uns Menschen seit Jahrtausenden als Kraft- und Energiequelle dient. Im Wald beruhigen sich unsere Gedanken und unser Körper kann sich entspannen und Kraft schöpfen. Diese Effekte haben bereits 1982 japanische Mediziner wissenschaftlich nachgewiesen. Mittlerweile wird dort das Waldbaden als anerkannte Anti-Stress-Management-Methode gefördert.

Die heilsame Wirkung des Ökosystems Wald erhöht sich noch, wenn wir bewußt unsere Sinne mit der Natur verbinden - lauschen, fühlen und staunen. Langsames und achtsames Gehen entschleunigen und öffnen uns für die besonderen Augenblicke im Wald. Leichte Yogaübungen in der Natur laden uns zur Ausrichtung und Zentrierung ein. Gedichte und einfühlsame Texte verbinden Wahrnehmungsübungen aus der Meditation und dem Yoga mit Waldbadenübungen zu einer stimmigen Komposition, aus der Sie Gesundheit und Wohlbefinden schöpfen.

Bitte mitbringen: der Witterung angepasste Kleidung für längere Aufenthalte in der Natur und festes Schuhwerk, eine Kleinigkeit zum Essen und Trinken.

Leitung: Norbert Mohr, Monika Vonau

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

Gebühr in EUR: 48,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 21119

So 25.04.2021 — 11:00 bis 16:30 Uhr

Der gesunde Schlafplatz - Besser schlafen ohne Erdstrahlen oder Elektromog

Vortrag

Viele Krankheiten sind direkt oder indirekt auf den Schlafplatz zurückzuführen, z.B. Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Schlafstörungen, Allergien, Asthma, Herz-Kreislaufbeschwerden bis hin zu Krebserkrankungen. Die Ursachen können in der Verwendung von giftigen oder allergenen Baustoffen liegen oder in technischen Störungen durch elektromagnetische Felder zu finden sein. Eine

Belastung durch störende Energiestrukturen, z.B. Erdstrahlen beim Schlafplatz könnte ebenfalls eine mögliche Ursache sein.

In diesem Vortrag werden die Problemfelder des unharmonischen und ungesunden Wohnens im Bereich der Erdstrahlung und des Elektromogs aufgezeigt und Lösungskonzepte zur Vermeidung etwaiger Störungen vorgestellt.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 21120

Mi 28.04.2021 — 19:00 bis 21:30 Uhr

Die Kraft aus dem Ursprung - Geomantie des Ruhrgebiets

Vortrag

Eine grundlegende Basis für die dynamische und expansive Entwicklung des Ruhrgebiets ist in der landschaftsgeographischen Struktur und in den energetischen Kraftzentren des Ruhrgebiets wiederzufinden. In der Geomantie beschäftigt man sich mit der Verbindung des Menschen zu seiner Region und zur Erde. Dabei werden die Kräfte der Natur und der Einfluss durch die Besiedlung des Menschen, die im Ruhrgebiet zusammen auf uns einwirken, beschrieben und entschlüsselt.

Die Entstehung der alten Stadtzentren und Wegesysteme, wie z.B. am Hellweg Essen, Bochum oder Dortmund, sind auf Energiestrukturen der Landschaft zurückzuführen. Darüber hinaus stellen die spirituellen und heiligen Orte des Ruhrgebiets, wie z.B. in Essen-Werden, Bochum-Stiepel oder Dortmund-Hohensyburg und der Halterner Annaberg, eine wichtige Basis der Identität und Entwicklung dieser Region dar. Auch die industrielle Entwicklung des Ruhrgebiets, von der Ruhr bis zur Lippe, hat ihren Ursprung in den geomantischen Aspekten der Landschaft.

In der Anwendung dient die praktische Geomantie auch zur Stärkung der inneren Seelenkraft und für eine individuelle Erfahrung der Ganzheit dieser Erde.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 21121

Mi 19.05.2021 — 19:00 bis 21:30 Uhr

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

Exkursion mit praktischen Übungen

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

Die erste Stiepeler Dorfkirche wurde wohl bereits um 1008 errichtet und im Inneren sind heutzutage noch eindrucksvolle romanische Kalkmalereien erhalten. Die Gründung der Kirche wird auf die Gräfin Imma zurückgeführt. Der Standort hat aber wohl auch einen Bezug zum dortigen heiligen Brunnen, dem auch verschiedene Heilungen nachgesagt wurden.

Auf der Exkursion werden die noch heute wirkenden geomantischen Orte und Qualitäten der Stiepeler Dorfkirche, des heiligen Brunnens von Stiepel und die alte Stiepeler Wasserfurt an der Ruhr vorgestellt. Bei der Exkursion sollen die geomantischen Aspekte dieser Orte unter Anleitung erkundet und erfahren werden. Zur Förderung der Wahrnehmung der geomantischen Aspekte werden auf der Wanderung an verschiedenen Stellen praktische Übungen aus dem Qi Gong durchgeführt. Ziel soll es sein eine größere Sensibilität zu den geomantischen Qualitäten Stiepels zu bekommen. Für die Exkursion ist wettergerechte Kleidung notwendig.

Leitung: Reiner Padligur

Treffpunkt: Stiepeler Dorfkirche Parkplatz Brockhauser Straße,
Ecke Gräfin-Imma-Straße, 44797 Bochum

Gebühr in EUR: 50,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 21122

Sa 29.05.2021 — 14:00 bis 18:30 Uhr



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

www.fbw-bochum.de

Kontemplative Naturwanderung und Meditationen am Kraftplatz

Wo die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen

Kontemplativ und meditativ wandern wir in einem besonders schönen Waldgebiet in Witten, teilweise auf unbefestigten Pfaden, gemeinsam zu einem Ort, wo sich ein alter, aktiver Energiepunkt befindet. Hier lassen sich die Themen leichter und wirkungsvoller angehen. Diesen Ort habe ich als Geomantin per Landkartenradiästhesie entdeckt.

Hier spüren wir die Kräfte und arbeiten feinsinnig mit ihnen. Die dortigen Erdkräfte und Naturwesen können uns unterstützen, wenn wir uns bewusst, liebevoll und wertschätzend auf sie einlassen. Nach kurzen Einleitungen gehen wir über ins kontemplative Spüren, Wahrnehmen, Verbinden und themenspezifische Meditieren bzw. Wirken. Innerhalb einer geschlossenen Gruppe potenziert sich der Prozess und die Kraft und die Wirkung ist umso intensiver. Die Methode der kontemplativen Naturmeditation dient Persönlichkeitsentfaltung und -entwicklung.

Diese Naturwanderungen sind offen für jeden. Bei diesem Kurs sind Vorkenntnisse wünschenswert.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, Schreibutensilien, Wasser zum Trinken, wettergerechte Kleidung, Sitzunterlage

Leitung: Undine Hossmann

Treffpunkt: Kreuzung Wartenbergweg/Lange Straße,

Bushaltestelle Wartenberg, 58453 Witten

Gebühr in EUR: 27,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 21123

Sa 19.06.2021 — 10:00 bis 14:00 Uhr

Drüggelter Kapelle bei Soest und umgebende Landschaft

Nach dem Besuch der Drüggelter Kapelle im letzten Jahr entstand die Idee, diesen wunderbaren Ort einmal im Jahr zu besuchen und dadurch im Bewußtsein zu halten.

Die Drüggelter Kapelle ist eine frühchristliche, fast archaisch anmutende kleine Rundkirche, mitten auf dem Land, umgeben von zwei Gehöften, zwischen Soest und dem Möhnensee, ganz in der Nähe des Haarstranges. Umgeben von 12 schlanken äußeren Säulen um einen Mittelpunkt herum mit vier sehr starken, mutet diese Kapelle mit ihrer wunderbaren, zarten und offenen Akustik wie ein seltenes Zeugnis eines frühen, noch naturverbundenen Christentums.

Wir wollen uns diesem Ort mit Stille und Meditation nähern, um an seine Quellen und Kräfte anzuschließen. In der Umgebung der Kapelle werden Landschafts-Betrachtungen und Geh-Meditationen den gemeinsamen Tagesablauf vervollständigen.

Bitte mitbringen: Tagesverpflegung, Sitzunterlage und Schreibzeug

Leitung: Andrea Roßlan-Brandt, Klaus Weithauer

Treffpunkt: Drüggelter Kapelle, Parkplatz, Kapellenweg 14, 59519 Möhnensee

Gebühr in EUR: 45,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 21124

So 27.06.2021 — 10:30 bis 16:00 Uhr



**WEITER
BILDUNGS
ANGEBOTE
IN BOCHUM**

**Clownerie
Schauspiel
Figurentheater
Märchen erzählen**

Infos: 0234-284080 www.figurentheater-kolleg.de

Kraftorte der Natur

Heilsame Plätze erspüren und ihre Energie erfahren

Warum fühlen wir uns am Meer oder an einem See mit Blick auf die Berge so wohl? An diesen „Übergängen“ treffen die Lebensströme der Landschaft zusammen.

Guntram Stoehr führt Sie in dem Vortrag an Orte, wo die Naturenergie am stärksten ist. Er porträtiert lebenskraftstarke Landschaften wie Waldrand, Seeufer, offene Täler oder Küsten und zeigt, welche Landschaftsbereiche besonders wohltuend sind. Mit diesem Wissen können gute Orte für das „Waldbaden“ gefunden werden, denn nicht jeder Platz in der Natur ist dafür geeignet. So kann man Orte voller Lebenskraft entdecken und beim „Kraftortbaden“ von den unsichtbaren Kräften der Erde und des Kosmos profitieren.

Guntram Stoehr ist Architekt und einer der bekanntesten Geomanten im deutschsprachigen Raum. Seit 20 Jahren beschäftigt er sich intensiv mit der Wirkung von Kraftfeldern in der Landschaft. Er vermittelt sein tiefes Erfahrungswissen in geomantischen Reisen und Seminaren sowie in seiner Akademie für Geomantie und Vastu.

Leitung: Guntram Stoehr

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 21125

Do 16.09.2021 — 19:00 bis 21:30 Uhr



Jetzt kostenlose Probestunde sichern!

Helen Doron English

Englisch für Kinder & Teenager von 0-19

CLASS @ HOME

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

Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du wirklich bist

Einladung zur Herzmeditation

*Öffne den Raum in Deinem Herzen,
verliere Dich in der Weite des Himmels,
und finde Dich selbst.
Trage die Narben Deiner Verletzungen
wie Orden an der Brust,
denn sie haben Dich zu dem gemacht der Du bist.
Sei mutig, wenn Du feststellst wer Du wirklich bist.
Sei mutig, stark und tapfer,
denn die Liebe die Du finden wirst,
ist größer als alles was Du kennst.*

Die Goldene Pforte repräsentiert unseren Zugang zu unserem Herzraum und unsere Anbindung an die Schöpfung. Auf meditative Art und Weise können wir unseren Herzraum erfahren und erreichen einen Zustand des inneren Friedens und der Ruhe, in dem wir unser großes Potential erkennen und entwickeln können. Auf diesem Weg kann Heilung in uns entstehen. Wir können den inneren Frieden nach außen tragen, um aus ihm heraus unser Leben zu gestalten.

Leitung: Joachim Welz

Ort: Praxis für Psychotherapie und Geomantie, Freiligrathstr. 3,
44791 Bochum

Gebühr in EUR: je 15,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 21126

- A: Do 07.01.2021 — 19:00 bis 21:15 Uhr**
- B: Do 21.01.2021 — 19:00 bis 21:15 Uhr**
- C: Do 04.02.2021 — 19:00 bis 21:15 Uhr**
- D: Do 18.02.2021 — 19:00 bis 21:15 Uhr**
- E: Do 04.03.2021 — 19:00 bis 21:15 Uhr**
- F: Do 18.03.2021 — 19:00 bis 21:15 Uhr**
- G: Do 15.04.2021 — 19:00 bis 21:15 Uhr**
- H: Do 06.05.2021 — 19:00 bis 21:15 Uhr**
- I: Do 20.05.2021 — 19:00 bis 21:15 Uhr**
- J: Do 17.06.2021 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

Heilmeditation mit der Marienkraft aus der Basilika Madonna ta' Pinu, Insel Gozo

Aus der Reihe: Marias Heilenergien kennen- und anwenden lernen

In spiritueller Atmosphäre öffnen wir gemeinsam einen meditativen Zugang zur Marienkraft und ihrem hochschwingenden und liebevollen Energiestrom von dem wir uns durchfließen und umsorgen lassen. Wir beginnen mit einer kurzen Einstimmung mittels Foto-vortrag über Wunder und Mystik an sakralen Orten. Dabei betrachten wir alte Kraftplätze, Wallfahrt und Marienmystik, diesmal insbesondere das Marienheiligtum der Basilika Madonna ta' Pinu auf der Insel Gozo/Malta, mit seiner wundertätigen Maria. Nach einer Einleitung zur Methode beginnt die Heilmeditation.

Wir lernen die Marienkraft zu spüren und mit ihr zu arbeiten. Diese liebevolle, heilsame und hochschwingende Kraft kann, wenn wir uns bewusst, liebevoll und wertschätzend auf sie einlassen, u.a. unsere Selbstheilungskräfte anregen, mütterliche Geborgenheit und Schutz geben, Transformation unterstützen, alte Wunden heilen und sogar Wunder vollbringen. Wir werden die Marienkraft spüren, wahrnehmen, uns mit ihr verbinden, diese Kraft in uns aufnehmen und uns von ihr durchfließen und inspirieren lassen. Innerhalb einer geschlossenen Gruppe potenziert sich die Wirkung und ist umso intensiver. Mit der Methode der kontemplativen Heilmeditation wollen wir unser Ziel erreichen: Erspüren einer besonderen Kraft, Verbindung aufbauen und in innere, individuelle Prozesse kommen; diese Form der Heilmeditation kennenlernen oder vertiefen, als eine Möglichkeit der Persönlichkeitsentfaltung und -entwicklung.

Diese Veranstaltung „Heilmeditation mit der Marienkraft...“ möchte ich als eine Reihe anbieten. In den kommenden Veranstaltungen werde ich weitere sakrale Bauten vorstellen in denen Maria (Marien, Madonna) im Mittelpunkt steht und eine starke Präsenz zeigt z.B. die Lichtkirche Scherzlingen in Thun, Schweiz. Jeder Ort mit seiner jeweiligen Marienkraft und Marias ortsspezifischem Wirkspektrum ist einzigartig.

Diese Veranstaltung ist offen für Jeden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, eine Flasche Wasser

Leitung: Undine Hossmann

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

Gebühr in EUR: 19,00

Dauer: 2 Kursstunden

Kursnummer: 21127

So 31.01.2021 — 19:00 bis 21:00 Uhr

Autogenes Training

Das Training für autogene (selbsttätig erzeugte) Entspannung hilft, die Fähigkeit zur Selbstberuhigung zu erlangen. Regelmäßig angewendet kann Autogenes Training helfen, durch Stress bedingte und/oder Stress verursachende Beschwerden zu lindern. Es steigert die in den Alltag integrierbare Ruhe und fördert somit die Gelassenheit. Einmal erlernt und andauernd ausgeübt, ist diese Form der Selbstregulation zu jeder Zeit und immer anwendbar.

Der angebotene Kurs beinhaltet die Grundstufe das Erlernen und Spüren der Ruhe-, Schwere- und Wärmeformel sowie das Erlernen der Organformeln (Herz-, Atem-, Sonnengeflecht-, Stirnformel, Schulter/Nacken). Ferner werden Fantasie- und Körperreisen, Atemübungen und auch Momente der Stille die Stunden abrunden.

Autogenes Training wirkt sich positiv unterstützend auf die Tiefe der Entspannung, die Stresstoleranz und die erbringbare Leistung aus. Ebenso kann es zu einer Förderung des Körpergefühls und der visuellen Vorstellungskraft führen. Autogenes Training kann, dauerhaft eingesetzt, helfen viele Beschwerden zu lindern: Bluthochdruck, Muskelverspannungen, Stress, Schlafstörungen, Kopfschmerz, Ohrgeräusche (Tinnitus), innere Unruhe, Verdauungsstörungen u.v.m.

Geübt wird liegend oder, wenn gewünscht, sitzend.

Bitte mitbringen: eine Decke oder Matte zum Liegen, eine Decke zum Zudecken, bequeme Kleidung

Leitung: Raphaela Munteanu

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

Gebühr in EUR: je 100,00

Dauer: je 10 Kursstunden, 10 Termine

Kursnummer: 21128

A: Mo 11.01.2021 bis Mo 08.02.2021 — 17:30 bis 18:30 Uhr

Mo 22.02.2021 bis Mo 22.03.2021 — 17:30 bis 18:30 Uhr

B: Mo 12.04.2021 bis Mo 17.05.2021 — 17:30 bis 18:30 Uhr

Mo 31.05.2021 bis Mo 21.06.2021 — 17:30 bis 18:30 Uhr



Freies
Bildungs
werk

Zum Verschenken schön

Geschenk-Gutscheine

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

Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum
www.fbw-bochum.de

Do it yourself - Hilfe zur Selbsthilfe mit ätherischen Ölen

Haben Sie auch keine Zeit und Lust, Stunden im Wartezimmer beim Arzt zu verbringen? Bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit, bei kleinen und größeren Wehwehchen, können wir uns mit Pflanzen aus der Natur, in Form von reinen ätherischen Ölen hervorragend selber helfen.

Pflanzen wurden schon von jeher zur Bekämpfung von Krankheiten und zur Linderung von Schmerzen verwendet. Doch erst jetzt entdecken wir die erstaunlichen Gesundheitsvorteile wieder. Selbst zur Reduzierung von Hautalterungserscheinungen oder Hautproblemen (z.B. Akne) können diese Öle beitragen.

Wellness-Anwendung? Ein entspannendes Bad oder eine kleine Massage? Auch hierfür sind ätherische Öle hervorragend geeignet, um nach einem anstrengenden Tag wieder runter zu kommen.

Bitte mitbringen: 5,00 Euro für die zu probierenden Öle

Leitung: Ingo Rasche

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

Gebühr in EUR: je 15,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 20135

D: Di 26.01.2021 — 19:00 bis 21:30 Uhr

E: Sa 06.02.2021 — 15:00 bis 17:30 Uhr

Atem - 5Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation - Workshop

Zum Jahreswechsel, nach dem Weihnachtstrubel und zum neuen Jahr gönnen wir uns Zeit für Ruhe, Ankommen, Raum und Atem und für unsere Ausrichtung auf das nächste Jahr.

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

Es gibt Anleitung zu den 5Rhythmen und zum Thema, ganz viel Zeit und Raum sich zu bewegen und ein Ritual, um das Jahr 2020 zu Ende zu bringen und sich auf 2021 auszurichten.

Der Workshop ist für Einsteiger in die 5Rhythmen und für Tänzer mit Erfahrung in den 5Rhythmen gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme bewegungsfreundliche Kleidung auch zum Wechseln, Handtuch, Trinkwasser, Buntstifte und A4 Papier, ggf. persönliches Notizbuch, eine Decke oder Yogamatte, Sitzkissen (wenn vorhanden)

Leitung: Christine Riemer

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

Gebühr in EUR: 88,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 20340

Sa 02.01.2021 — 11:00 bis 18:00 Uhr

Hatha Yoga - Yoga für Anfänger

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

In diesem Kurs werden einfache Übungen und Übungsreihen praktiziert. Die Yogaübungen werden dynamisch, im Besonderen in Verbindung mit dem Atem und in sinnvoll aufeinander aufbauenden Schritten durchgeführt. Ein dynamisches Umgehen mit den Asanas (Übungen) verändert unsere Bewegungsmuster in eine positive Richtung, so dass Muskeln, Faszien und Gelenke gut koordiniert und auf eine gesunde Weise bewegt werden. Die Übungsreihen sind fließend und sanft aufeinander aufgebaut. So haben die Übenden die Möglichkeit, die Asanas achtsam durchzuführen und ganz bewusst zu spüren, was sie tun, wie sie es tun und wie es ihnen dabei geht. Ein solches Üben hat eine positive Wirkung auf

der körperlichen und mentalen Ebene, führt zu mehr Gesundheit, Beweglichkeit, Entspannung, Gelassenheit, Körperbewusstsein, psychischem Wohlbefinden und Bei-Sich-Sein.

Die Kurse sind zertifiziert als Präventionskurse der gesetzlichen Krankenkassen.

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

Leitung: Elke Himmighofen

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

Gebühr in EUR: je 100,00

Dauer: je 20 Kursstunden, 10 Termine

Kursnummer: 21129

A: Mo 04.01.2021 bis Di 09.03.2021 — 17:00 bis 18:30 Uhr

B: Mo 12.04.2021 bis Mo 17.05.2021 — 17:00 bis 18:30 Uhr

Mo 31.05.2021 bis Mo 21.06.2021 — 17:00 bis 18:30 Uhr

Yin Yoga - Faszien Yoga

Yin Yoga ist ein sehr entspannender Yoga-Stil. Durch das lange Verweilen in den Positionen wird neben dem Muskel- und Bandapparat auch das tiefe Bindegewebe, die Faszien, nachhaltig gedehnt, die Gelenke geöffnet und der Energiefluss im Körper harmonisiert. 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. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen 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: je 96,00; C: 72,00

Dauer: A+B: 16 Kursstd., 8 Termine; C: 12 Kursstd., 6 Termine

Kursnummer: 21130

A: Do 14.01.2021 bis Do 04.03.2021 — 18:00 bis 19:30 Uhr

B: Do 11.03.2021 bis Do 29.04.2021 — 18:00 bis 19:30 Uhr

C: Do 10.06.2021 bis Do 01.07.2021 — 18:00 bis 19:30 Uhr

Do 15.07.2021 bis Do 22.07.2021 — 18:00 bis 19:30 Uhr

Leben bedeutet Bewegung - Bothmer Gymnastik

In unserem Alltag, der oftmals schnell und aktionsreich verläuft, besteht schon mal die Gefahr, einen Schritt vorschnell vor dem nächsten zu gehen.

Mit Hilfe der Bothmer Gymnastik möchte ich dem vorbeugen und Ihnen zeigen, wie man sehr bewusst Schritte, Bewegungen und Atmung in eine gymnastische Übung integrieren kann. Mit Hilfe dieser Bewegungen konzentrieren wir uns bewusst auf uns, bevor in weiteren Schritten auch der Raum und später die Umwelt einbezogen wird. Das Bei-sich-ankommen ermöglicht erst einen Blick für das Um-uns-herum. Das bewusstere Wahrnehmen der Bewegung und deren Ende ermöglicht uns unser inneres Gleichgewicht zu stärken und Stress abzubauen.

Spacial Dynamics ist eine weitere anerkannte anthroposophische Therapieform, die auf der Bothmer Gymnastik aufbaut, diese aber noch erweitert. Es ist eine Bewegungsform, die nicht nur die Höhe und Weite aufnimmt, sondern auch alles ineinander fließen läßt. So werden aus Schrittfolgen ganze, fließende Bewegungsabläufe.

Diese beiden Bewegungsformen ergänzen sich und lassen damit die jeweiligen Qualitäten deutlich werden. Spacial Dynamics läßt sich leicht in den Alltag integrieren. Es bedarf keines großen Aufwandes, eine Übung für ein paar Minuten einzuschieben und so z.B. sein Gleichgewicht schnell wieder zu finden oder innere Verspannungen aufzulösen.

Wenn Sie Lust verspüren, es auszuprobieren, freue ich mich auf Sie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine: 18.01., 01.02., 22.02., 08.03., 22.03.2021

Bitte mitbringen: Iso- oder Yogamatte, bequeme Kleidung, warme Socken, Eurythmie- oder Gymnastikschuhe, Getränk

Leitung: Barbara Wilhelm-Vossen

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

Gebühr in EUR: 50,00

Dauer: 10 Kursstunden, 5 Termine

Kursnummer: 21301

Mo 18.01.2021 bis Mo 22.03.2021 — 19:00 bis 20:30 Uhr

Osteopathische Selbstbehandlung

Die Osteopathie hat sich in den letzten Jahren fest im Gesundheitssystem etabliert. Es gibt zudem Möglichkeiten, die Techniken der Osteopathie in der Selbstbehandlung anzuwenden. Dem Arzt Andrew Taylor Still, dem Begründer der Osteopathie, war dies ein besonderes Anliegen.

Krankheit und *Beschwerden* sind die adäquate Antwort des Organismus auf eine Störung. Sie sind Versuche, wieder ins Gleichgewicht zu kommen und damit schon Teil des Selbstheilungsprozesses. Wir können dem Organismus helfen, in dem wir versuchen, den Ursachen auf die Spur zu kommen, sie so weit wie möglich zu beseitigen und hemmende oder blockierende Faktoren zu lösen. „Leben ist Bewegung“ ist das Grundthema der Osteopathie. Über die Schulung der Selbstwahrnehmung erkennen wir unbemerkte Mobilitätsverluste und können hier schon präventiv wirken. Ein harmonisches Zusammenspiel von Knochen, Muskeln, Organen und allen anderen Geweben ist die Grundlage für ein gesundes Leben. Die Osteopathie betrachtet den Körper als ein feines Netzwerk, in dem schon winzige Veränderungen auch in anderen Körperregionen Irritationen auslösen.

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

Die Selbstbehandlung ist sanft, ungefährlich für jedes Alter und jeden Fitnessgrad. Der Kursleiter ist zertifizierter Osteopath und langjährig in der Gesundheitsbildung tätig.

Bitte mitbringen: lockere Alltagskleidung, eine Yoga- oder Isomatte, eine Decke und ein festes Kissen.

Leitung: Norbert Hermann

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

Gebühr in EUR: je 104,00

Dauer: je 16 Kurstunden, 8 Termine

Kursnummer: 21131

A: Do 04.02.2021 bis Do 25.03.2021 — 20:00 bis 21:30 Uhr

B: Do 22.04.2021 bis Do 06.05.2021 — 20:00 bis 21:30 Uhr

Do 20.05.2021 bis Do 27.05.2021 — 20:00 bis 21:30 Uhr

Do 10.06.2021 bis Do 24.06.2021 — 20:00 bis 21:30 Uhr

Wohlfühltag am Valenstinstag: Zeit zu zweit

Tue Deinem Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen (Teresa von Avila)

Berührung ist die meist vergessene Sprache der Welt. Am Wohlfühltag erlernen Sie eine Massage für Nacken, Schulter und Rücken, die entspannt, Stress abbaut, die Rückenmuskulatur regeneriert und Erholung für die Seele bringt.

Aber diese Massage kann noch mehr: Sie macht von innen schön.

Der Wohlfühltag ist für Menschen gedacht, die in der Familie oder im Freundeskreis massieren möchten. Sie erlernen die Grundtechniken der Rückenmassage, wie Effleurage, Petrissage, Friktionen sowie verschiedene Berührungsqualitäten, die gegenseitig mit Achtsamkeit und Respekt aneinander geübt werden. Mit einer aufgelegten Komresse wird diese Massage zum Genießer-Highlight. Sie haben die Möglichkeit bei Ihrem Partner die erlernten Techniken unter Aufsicht anzuwenden, dazu bitte ein Top oder schulterfreies Oberteil mitbringen (da wir mit Massageölen arbeiten). Atemübungen und Meditationen runden diesen Tag ab.

Nach dem Wohlfühltag sind Sie in der Lage, einem lieben Menschen etwas Gutes zu tun. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte paarweise (Partner, Freund, Familienangehöriger) anmelden.

Bitte mitbringen: eine Yogamatte (falls vorhanden), ein Kissen, ein großes Handtuch, eine Decke und bequeme Kleidung

Leitung: Dagmar Sabine Holl

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

Gebühr in EUR: 55,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 21132

So 14.02.2021 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Kraftort - Kreistanz

Sie sind herzlich eingeladen, die tiefe Kraft traditioneller und moderner Kreistänze zu erfahren. Mit Rhythmen aus sehr unterschiedlichen Kulturen, aus dem Orient, aus Europa, Afrika und Südamerika gehen wir auf eine beschwingte und freudvolle Entdeckungsreise. Tanzen wirkt auf den ganzen Menschen und beflügelt Körper, Seele und Geist. Die Gruppe trägt und verbindet. Jede(r) ist willkommen.

Leitung: Tobias Schneider

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

Gebühr in EUR: je 18,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 21134

A: So 21.02.2021 — 14:30 bis 16:30 Uhr

B: Sa 10.04.2021 — 14:30 bis 16:30 Uhr

C: Sa 22.05.2021 — 14:30 bis 16:30 Uhr

D: So 06.06.2021 — 14:30 bis 16:30 Uhr

5Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation

Tanzend können wir Stress und Anspannung in Körper und Seele lösen, innere Balance und Lebensfreude gewinnen und den Körper in Bewegung bringen. Wir bewegen uns durch die Rhythmen: Flowing Staccato Chaos Lyrical Stillness®. Wir üben in unseren Körper hinein zu hören, uns mit dem Atem zu bewegen und einen eigenen lebendigen Bewegungsausdruck zu finden.

Die 5Rhythmen tanzen wir ohne feste Tanzschritte, zumeist barfuß oder in weichen Tanzschuhen. Wir tanzen alleine, mit einem Gegenüber und mit der ganzen Gruppe. Phasen von ausdrucksstarkem Tanz sind gleichermaßen geplant wie ruhigere Phasen der Reflexion und Integration des Erlebten.

Bitte mitbringen: bequeme bewegungsfreundliche Kleidung (auch zum Wechseln), Handtuch, Trinkwasser

Leitung: Christine Riemer

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 21133

A: Sa 03.04.2021 — 15:00 bis 17:15 Uhr

B: So 02.05.2021 — 11:00 bis 13:15 Uhr

C: So 06.06.2021 — 11:00 bis 13:15 Uhr

D: So 04.07.2021 — 15:00 bis 17:15 Uhr

Biodanza-Kurs

Gemeinsam das Leben tanzen!

Biodanza stärkt unsere Lebenslust, beflügelt unser Miteinander und berührt alle Ebenen unseres Seins. Wir tanzen zu Musik aus aller Welt ohne feste Schrittfolge allein, zu zweit, in kleinen Gruppen oder gemeinsam. Zunächst zu lebhaften und anschließend zu stillen Tänzen. Wir fühlen unsere Lebenskraft, lassen uns in der Tiefe berühren und erleben innere Harmonie.

Biodanza heißt übersetzt: Tanz des Lebens und wurde von dem chilenischen Anthropologen und Psychologen Rolando Toro vor rund 50 Jahren entwickelt. Er ist für alle Menschen jeden Alters geeignet, die Lust haben, sich zu Musik zu bewegen und offen für neue Erfahrungen sind. Besondere körperliche Fitness oder Tanzerfahrung sind nicht erforderlich.

Dieses Angebot richtet sich an alle, die Biodanza in ihren Alltag integrieren möchten und in einer fortlaufenden Gruppe tanzen möchten.

Neueinsteiger haben die Möglichkeit am ersten Kursabend (Modul A) über eine weitere Kursteilnahme (Modul B) zu entscheiden. Ein Quereinstieg ist nach Absprache mit der Kursleiterin evtl. möglich.

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

Leitung: Beate Wehking, Sandra Baumann

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

Gebühr in EUR: A: 15,00; B: 75,00

Dauer: A: 3 Kursstd.; B: 15 Kursstd., 5 Termine

Kursnummer: 21150

A: Mo 12.04.2021 — 19:15 bis 21:30 Uhr

B: Mo 26.04.2021 — 19:15 bis 21:30 Uhr

Mo 10.05.2021 — 19:15 bis 21:30 Uhr

Mo 31.05.2021 — 19:15 bis 21:30 Uhr

Mo 14.06.2021 — 19:15 bis 21:30 Uhr

Mo 28.06.2021 — 19:15 bis 21:30 Uhr



Freies
Bildungs
werk

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

www.fbw-bochum.de

Wohlfühltag für Frauen und Männer - Handmassage sowie Finger-Yoga

Entspannung, Ruhe und Wohlbefinden durch Selbstanwendung

Berührung ist die meist vergessene Sprache. Viele Menschen sehnen sich nach einer Auszeit von Hektik, Stress und kleinen Unpässlichkeiten des Alltags.

Mit einer wohltuenden Hand- und Unterarmmassage kann da schnell Hilfe geleistet werden, um das körperliche, seelische und geistige Wohlbefinden zu fördern. Massage ist eine der feinsten Künste, tut einfach gut und ist Balsam für die Seele. Sie erlernen spezielle Massagegriffe und erleben verschiedene Berührungskvalitäten hautnah.

Basisübungen des Fingeryogas werden an diesem Wohlfühltag vermittelt und praktisch geübt, so dass Sie beide Selbstanwendungsmethoden zu Hause mit wenig Aufwand zur Entspannung durchführen können.

Achtsamkeitsübungen und Meditationen runden den Tag ab. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ich freue mich auf Sie.

Bitte mitbringen: ein Handtuch, Öl/Massagecreme, ein Kissen, eine Kuschedecke und bequeme Kleidung, Yoga-Matte falls vorhanden

Leitung: Dagmar Sabine Holl

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

Gebühr in EUR: 55,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 21135

Sa 17.04.2021 — 10:00 bis 16:00 Uhr



Rudolf Steiner Schule
Bochum



*Die Waldorfschule
für Ihr Kind*

Info-Veranstaltung II

für die Eltern der Schulanfänger 2021
und andere Interessierte

29. + 30. Januar 2021

Fr 19 Uhr

Sa 10 – 13 Uhr

Schwerpunkte: Künstlerische Fächer, Handwerk,
Naturwissenschaften und Mathematik



www.rss-bochum.de

VEDIC ART - Intuitives Malen

„Die ersten drei Prinzipien“

„Vedic Art lehrt keinen das Malen. Nein! Vedic Art erinnert wie man malt.“ (Curt Källman)

Vedic Art ist eine intuitive Malerei, die auf 17 Prinzipien der vedischen Kunst basiert, ihre Wurzeln in der indischen Veda-Philosophie hat und von dem Künstler Curt Källman entwickelt wurde.

Ziel ist es, das Vertrauen in unsere eigene Intuition wieder zu finden. Der Workshop bietet die Freiheit, mit Farben, Formen und Materialien zu spielen und sich dabei in der Stille auf eine innere Reise zu sich selbst zu begeben. Vedic Art kann helfen, das Leben besser zu gestalten und das eigene Potenzial im Privat- aber auch im Berufsleben zu finden. Vedic Art lehrt nicht das Malen und vermittelt keine Maltechniken.

Die Workshops sind offen für alle, die dem Wunsch und der Intuition nach der inneren Selbstverwirklichung folgen möchten und bereit sind, sich auf diesen Prozess einzulassen.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Dieser Workshop dient dem Kennenlernen der ersten drei Vedic Art Prinzipien. Er richtet sich an jeden, der gerne malt oder es ausprobieren möchte. Professionellen Künstlern bietet er die Möglichkeit, die eigene Kreativität zu erweitern.

Finde Deine eigene Kreativität und entdecke Dich neu!

Bitte mitbringen: Notizblock, Kugelschreiber, bequeme Kleidung (die auch Farbe verträgt).

Leitung: Beata Glatthaar

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

Gebühr in EUR: je 45,00

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 21140

A: So 21.02.2021 — 14:00 bis 18:00 Uhr

B: So 04.07.2021 — 14:00 bis 18:00 Uhr



Raucherentwöhnung mit Bachblüten oder Ohrakupunktur

Fachverband Deutscher Heilpraktiker e.V.
Heilpraktikerin

Renate G. Schlechtriem

Praxis für Naturheilkunde

Mo - Fr: 9.00 - 12.00 Uhr

Am Waldschlösschen 3 - 44795 Bochum

Telefon 02 34 - 57 98 567

Weitere Termine nach Vereinbarung

Wunschtermine vereinbaren ab sofort:

renateschlechtriem@live.de

AHORA-SOUND HEALING

Spirituelles Heilen, Monochordklänge, Obertöne, Tanpura, Stimme, Mantras und heilende Rhythmen

Mit Monochord und Obertongesang, sowie mit archaischen und sphärischen Klängen und Gesang nimmt Brigitte Geuss ihre Zuhörer mit auf eine Reise in ein inneres Universum. Die Klänge berühren, geben Impulse an die Seele und an die Zellen, sich zu harmonisieren und sich neu zu ordnen.

Bei einer Klangheilung arbeitet Brigitte Geuss energetisch mit dem ganzen Menschen auf allen Ebenen. Dabei werden durch Töne, Obertöne, Mantras, Silben, Monochordklänge, Trommelrhythmen und mit der Stimme Heilenergien und heilende Frequenzen übertragen. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, körperliche, seelische und geistige Blockaden gelöst, Chakren und Energiekörper gereinigt und die inneren Organe sanft stimuliert. Der gesunde Energiefluss, die Einheit Körper-Seele-Geist wird wieder hergestellt, was die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden ist. Sie spüren sich neu, voller Kraft und Energie und kommen wieder zurück zu sich selbst.

AHORA-Soundhealing kann auch als eine Ausbildung auf der inneren Ebenen verstanden werden. Es aktiviert den inneren Heiler, sodass die eigenen Heilkräfte wieder erinnert, freigesetzt und weitergegeben werden können.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, weiche Unterlage, Decke und Kissen. Es gibt sowohl Liege- als auch Sitzplätze.

Leitung: Brigitte Geuss

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 21141

A: So 10.01.2021 — 16:00 bis 17:30 Uhr

B: So 07.02.2021 — 15:00 bis 16:30 Uhr

C: So 14.03.2021 — 18:00 bis 19:30 Uhr

D: So 11.04.2021 — 16:00 bis 17:30 Uhr

E: So 27.06.2021 — 16:00 bis 16:30 Uhr

F: Sa 29.05.2021 — 16:00 bis 16:30 Uhr

TeeRäucherKörperKlangKonzertRitual

Loslassen und Neues begrüßen. Energie auftanken und sich mit allem verbunden fühlen. Still sein und das Leben feiern. Meditation, Trance und Tiefenentspannung erleben. Ankommen im Jetzt.

Wir beginnen mit einem achtsamem Teeritual. Gemeinsam stellen wir unsere Räuchermischung für den Abend her. Mithilfe von Körperübungen bereiten wir uns auf die Klangreise vor, damit wir entspannt und wach zuhören können. Liegend beginnt das Soundritual. Intensives, genaues, in die Tiefe des Klanges geführtes Zuhören sowie die körperliche Wahrnehmung der Klänge ist das Ziel der Klangreise. Dies führt zur Tiefenentspannung, zu einer angenehmen Trance, Meditation oder schamanischen Reise. Es werden Körper, Seele und Geist angesprochen und Du gehst entspannt, erholt und mit neuen Energien aus dem Konzert heraus.

Obertonreiche, faszinierende, in die Weite und Stille gehende Klänge und Klangflächen bilden die Grundlage für unsere Klangreise. Innere Bilder vom indischen Ashrams (Tanpura, Shruti Box, Gongs und Klangschalen) und japanischen Klöstern (Koto) werden durch die Klangfarben erzeugt. Keine Vorerfahrung nötig, nur eine Offenheit gegenüber dem Gesamtkonzept.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, 2 Decken, 2 Kissen, eigenen Tee und Teetasse evtl. eine Yogamatte

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: 49,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 21142

A: Sa 06.02.2021 — 19:00 bis 22:00 Uhr



Freies
Bildungs
werk

Zum Verschenken schön

Geschenk-Gutscheine

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

Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum
www.fbw-bochum.de

Singen erleben

Begegnung mit meiner Stimme - meinem Gesang

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

Wie kommen wir dort hin? Es ist einmal die Kenntnis von unserem Atem beim Singen, so dass wir Leichtigkeit beim Singen empfinden und dem natürlichen Fließen unserer Stimme Raum geben. Körperübungen, Atem- und Stimmübungen bereiten uns auf das Erleben mit unserem Gesang vor. Eingebettet in gemeinsames Tönen erfahren wir unseren Stimmklang. So gewinnen wir unser Vertrauen in die eigene Stimmkraft. Lieder aus aller Welt werden uns dabei begleiten. Gesangliche Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Zugegeben, leben wir in einer Zeit der Verunsicherung und Zurückgezogenheit. Aber gerade deshalb brauchen wir umso mehr ein Gefühl von Kräftigung in uns, das wir selbst aktivieren können, um das verlorene Vertrauen in uns und in das Leben zurückzugewinnen.

Es ist die Arbeit, die wir selbst tun können, die so wertvoll ist! Unsere Sprache und das Singen bringen uns mit diesem inneren Vertrauen in Kontakt. Es ist das Lebendige in uns, was sich stärkt.

Coronabedingt werden wir keine gemeinsamen Mantras singen sondern den Focus auf Einzelübungen legen. Wir werden unseren Atem und unsere Stimme mit Abstand stärken.

Leitung: Jutta Carstensen

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

Gebühr in EUR: je 40,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 21147

A: So 21.02.2021 — 11:00 bis 14:00 Uhr

B: So 09.05.2021 — 11:00 bis 14:00 Uhr

C: Sa 05.06.2021 — 14:00 bis 17:00 Uhr

Figurentheater im Kulturhaus OSKAR

Marionettenbühne Hurleburlebutz · Oskar-Hoffmann-Str. 25,
44789 Bochum · Leitung: Christa von Schilling
www.marionettenbuehne-hurleburlebutz.de
Aufführungen jeweils Sonntag, 15:00 Uhr, Eintritt 5,00 €
Kartenreservierungen: 0234-280392



Puppenbühne Karfunkelstein, Oskar-Hoffmann-Str. 25,
44789 Bochum · Leitung: Christiane Harrer
www.karfunkelstein.net
Aufführungen jeweils Sonntag, 15:00 Uhr,
Eintritt nach eigenem Ermessen!
Kartenreservierungen: 0234-287169

Sonntag 17. Januar 2021, 15.00 Uhr:

„Schneeweißchen und Rosenrot“

Vertrauensvoll leben Schneeweißchen und Rosenrot im Hüttchen der Mutter. Eines Abends klopft ein dunkler Gast heftig an die Tür. Mit seinem Erscheinen verändert sich alles ...

Sonntag, 31. Januar 2021, 15.00 Uhr:

„Frau Holle“

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

Sonntag, 28. März 2021, 15.00 Uhr:

„Jorinde und Joringel“

Im Wald geraten Jorinde und Joringel in den Bannkreis der alten Zauberin. Da muss Joringel machtlos zuschauen, wie sie seine Jorinde in eine Nachtigal verwandelt. Wird er sie nie wiederbekommen?

Sonntag, 16. Mai 2021, 15.00 Uhr:

„Der Froschkönig oder der eiserne Heinrich“

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

Sonntag, 13. Juni 2021, 15.00 Uhr:

Überraschungsmärchen



Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR 8-Wochen-Kurs Online

Dieser Kurs findet online, als Live-Webinar, statt. Er eignet sich für Menschen, die an das häusliche Umfeld gebunden sind oder sich längere Anfahrzeiten ersparen wollen, und ist inhaltlich einem Präsenzkurs gleichwertig.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR nach Prof. Jon Kabat-Zinn ist ein wissenschaftlich anerkanntes und wirksames Programm, Stress abzubauen und körperliches sowie geistiges Wohlbefinden zu fördern. Im Zentrum steht die Schulung der Achtsamkeit im Alltag und in der täglichen Meditationsübung. Durch die Praxis der Achtsamkeit werden automatisierte Reaktionsweisen aufgedeckt. Dies ermöglicht, innezuhalten und so den Herausforderungen des Lebens mit mehr Gelassenheit, Klarheit und Akzeptanz zu begegnen. Der Kurs vermittelt die drei achtsamkeitsbasierten Grundübungen zur Stressreduktion, die gemeinsam eingeübt und dann in Eigenverantwortung weiter vertieft werden.

Inhalte: Bodyscan (eine Körperwahrnehmungsübung), geleitete Achtsamkeitsmeditationen, Körperarbeit mit sanften Übungen aus dem Yoga, Kurzvorträge und Gruppengespräche zu Wahrnehmung und Stress, Achtsamkeits-Übungstag zur Vertiefung

Ziele: Innere Ruhe, Akzeptanz und Klarheit, Emotionale Stabilität, Präsenz und Konzentration, Wachsendes Selbstvertrauen. Gestiegenes Wohlbefinden, mehr Vitalität und Lebensfreude erlangen.

Die Teilnehmenden sollten bereit sein täglich zu üben. Unterstützung hierfür gibt es im Kurs, durch ein ausführliches Kurshandbuch und Übungs-CDs. Voraussetzung für die Teilnahme ist ein persönliches Vorgespräch zum gegenseitigen Kennenlernen. Hier können auch technische Fragen besprochen werden.

Sie benötigen: einen Computer mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher/Headset oder ein Laptop, Tablet oder Smartphone, einen stabilen Internetzugang und einen Ort, an dem Sie ungestört sind.

Leitung: Wilfried Ranft

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: je 290,00

Dauer: je 31 Kursstunden, 9 Termine

Kursnummer: 20255

B:	Di 12.01.2021 bis Di 16.02.2021	— 19:00 bis 21:30 Uhr
	Sa 27.02.2021	— 10:00 bis 16:00 Uhr
	Di 02.03.2021 bis Di 09.03.2021	— 19:00 bis 21:30 Uhr
C:	Di 16.03.2021 bis Di 04.05.2021	— 19:00 bis 21:30 Uhr
	Sa 01.05.2021	— 10:00 bis 16:00 Uhr

Kursleiter	Seite(n)
Arzt, Dr. Gregor	71
Backenecker, Claudia	18, 22, 40, 42, 48
Baumann, Sandra	92
Begall, Klaus	66
Blanke, Christine	10
Brück, Doris	27
Budde, Cornelia	47
Carstensen, Jutta	99
Fehling, Ulrike	9
Feld, Angelika	13, 46
Geersen, Annette G.	66
Geldner, Claudia	24, 87
Geuss, Brigitte	97
Glatthaar, Beata	14, 29, 35, 95
Gott, Christina	15, 30, 44, 45
Hermann, Norbert	89
Himmighofen, Elke	86
Holl, Dagmar Sabine	33, 90, 93
Horn, Andreas	5
Hossmann, Undine	73, 74, 79, 83
Iwanowski, Wolfgang	51
Iwaskiewicz, Marc	12, 23, 32, 98
Janka, Angelika	6
Joris, Stefanie	38, 41, 48, 55
Kordts-Iwanowski, Antje	50, 52, 53, 68
Kovacs, Beate	4
Mann, Martina	31, 43
Martin, Bruno	8, 25, 34, 49, 58, 59, 64
Mohr, Norbert	37, 44, 72, 76
Munteanu, Raphaela	84
Nüßgen, Elvira	16
Padligur, Reiner	70, 76, 77, 78
Ranft, Wilfried	54, 101
Rasche, Ingo	28, 60, 68, 85
Reuter, Susan	24
Riemer, Christine	7, 86, 91
Roßlan-Brandt, Andrea	75, 80
Sawada, Mari	61, 62
Scharte, Dr. Matthias	63
Schauer, Elke	26
Schlump, Irene	36
Schneider, Tobias	91
Schwiese, Kathleen	17, 20, 40, 46
Steinhagen, Jens	38, 41, 48, 55
Stoehr, Guntram	42, 81
Stratmann, Ursula	11, 22, 40
Then, Christopher Johannes	62
Tudge, Marion	66
Vonau, Monika	37, 44, 72, 76
Waldschütz, Dr. Michaela	19
Wawrzyniak, Uwe	56, 57, 65, 67
Wehking, Beate	92
Weithauer, Klaus	75, 80
Welz, Joachim	82
Wilhelm-Vossen, Barbara	88

- Arzt, Dr. Gregor** - Studium der Literatur- und Musikwissenschaften, Geomant (Ausbildung u.a. bei Marko Pogacnik), Forschungs- und Heilungsprojekte in ganz Europa, www.undinenhof.de
- Backenecker, Claudia** - Konditorin, Köchin, Ausbildung zur Ethnobotanikerin bei W. D. Storl, Phytaro Dipl. Kräuterfachfrau mit Schwerpunkt Einheimische Ethnologie, wildkraeuter-alessia.de
- Baumann, Sandra** - Biodanza-Lehrerin System Rolando Toro, Ergotherapeutin
- Begall, Klaus** - Dipl. Sozialarbeiter, Fortbildung zum Systemischen Berater bei A. Geersen, langjährige Praxis mit der Systemischen Aufstellungsarbeit
- Blanke, Christine** - Achtsamkeitstrainerin für Stressbewältigung (tao-health* mit Zertifikat), LoveCreation®Leader für Meditation, Körperpsychotherapie und Biografiearbeit, www.schierlicht.de
- Brück, Doris** - Trainerin für Dynamische Urteilsbildung®, freischaffende Malerin, Erziehungswissenschaftlerin, www.dorisbrueck.de
- Budde, Cornelia** - Body-Mind Centering® Practitioner, Bildhauerin, Tanzsoziotherapeutin, www.leibreise.de
- Carstensen, Jutta** - Sängerin, Gesangslehrerin und Stimmcoach, Dozentin für musikalische Fortbildungen
- Fehling, Ulrike** - Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dipl. Sozialpädagogin, Ausbildung in integrativer Psychotherapie, Familien- und Strukturaufstellungen, Paar-Therapie, www.ulrike-fehling.de
- Feld, Angelika** - Tanztherapeutin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Yoga-Lehrerin und MBCT-Lehrerin, www.achtsame-koerperarbeit-feld.de
- Geersen, Annette G.** - Diplom-Pädagogin, Systemische Beraterin, Gesundheitstrainerin, tätig in Beratung und Supervision, www.annettegeersen.de
- Geldner, Claudia** - Yoga- und Meditationslehrerin, www.astrologie-medizin.com, www.kraftorte-nrw.de
- Geuss, Brigitte** - Heilerin, Musikerin, geistiges/spirituelles Heilen, energetische Musiktherapie, Konzerte, Malerei, www.brittegeuss.de
- Glatthaar, Beata** - Vedic Art Lehrerin, freischaffende Künstlerin, vedicart-germany.com
- Gott, Christina** - Heilpraktikerin, Yoga- und Qigong-Dozentin, Gesundheitsstärkung, Stressprophylaxe, www.slowdownchristigott.com
- Hermann, Norbert** - Diplomsozialwissenschaftler, Osteopath, Heilpraktiker
- Himmighofen, Elke** - Yogalehrerin BDY/EYU
- Holl, Dagmar Sabine** - Kosmetikerin, Diplom-Lebensberaterin, Practitioner für Hawaiianische Körperenergiearbeit, Seminarleiterin zu Gesundheitsthemen, www.inbalance-massagen.de
- Horn, Andreas** - Zertifizierter Mediator (MediationsG), GFK, Soziokratie, Zürcher Ressourcen-Modell, www.sprachraum.biz
- Hossmann, Undine** - Geomantin (Ausbildung u.a. bei Dr. Gregor Arzt und Marko Pogacnik), Heilerin, Künstlerin für energetische Bilder, Autorin, www.energetikbild.de

Iwanowski, Wolfgang - Dipl. Sportlehrer,
www.gesundheitsgemeinschaft.de

Iwaszkiewicz, Marc - Atemlehrer nach Dr. Parow, Burnout Berater, Musiker, Ausbilder für Atem, Klang u. Instrumente, Vipassana Meditation,
www.traumkraft.de

Janka, Angelika - Zertifizierte Yogalehrerin und Yoga-Therapeutin,
www.yoga-live-bochum.de

Joris, Stefanie - Diplom Kommunikations-Designer, NLP Coach (DVNLP),
www.designcoachings.de

Kordts-Iwanowski, Antje - Heilpraktikerin, Ausbildung in Clown und Theaterarbeit, www.gesundheitsgemeinschaft.de

Kovacs, Beate - Dipl. Soz.-Arbeiterin, Dipl. Soz.-Pädagogin, Kommunikationstrainerin für Paare (KOMKOM, EPL), Poesietherapeutin, zertifizierte Kursleiterin für Meditation

Mann, Martina - Schauspielerin, Körpersprache- und Gedächtnistrainerin, www.koerpersprache-bochum.de

Martin, Bruno - Biografieberater, Coach, Klientenzentrierte Gesprächsführung, Focusing, Inneres Team, Fortbildungsleiter für Lebensberatung und Coaching, www.bruno-martin.net

Mohr, Norbert - Yogalehrer (BDY), Meditationsausbildung, 30-jährige Yoga- und Meditationspraxis, Zen- und Vipassanameditation,
www.mohr-yoga.de

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

Nüßgen, Elvira - staatlich zertifizierte Entspannungstrainerin/Entspannungspädagogin/Mental Coach, www.relaxing-training.de

Padligur, Reiner - Wohn- und Geschäftsberatungen für Feng Shui, Geomantie, Erdstrahlen und Elektromog, Vermessungstechniker, Dipl. Sozialarbeiter, www.reiner-padligur.de

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

Rasche, Ingo - Ernährungs- und Gesundheitsberater, Coach, Dozent für ätherische Öle, Aufstellungen, Ahnenheilung, www.rasche.vision

Reuter, Susan - Yogalehrerin, Tibetische Klangmassage Dozentin

Riemer, Christine - Dipl. Sozialpäd., Heilpraktikerin, 5Rhythmen® Tanz- und Bewegungslehrerin, körperorientierte Traumatherapeutin (Somatic Experiencing®), www.5rhythmen-tanzen.de

Roßlan-Brandt, Andrea - Geomantin

Sawada, Mari - Frauenmasseurin, Sexualcoach, Psychologin, Pädagogin,
www.marisawada.com

Scharte, Dr. Matthias - Männer-Coach und ZIPAT-Männertrainer, Heilpraktiker für Psychotherapie, Integraler Coach und Berater

Schauer, Elke - Feldenkreis- und Ergotherapeutin, www.ergotherapie-schauer.de

Schlump, Irene - Schauspielerin, Lehrerin für AlexanderTechnik

- Schneider, Tobias** - Bewegungslehrer, Teilnehmer von vielen internationalen Folkloreseminaren, 10-jährige Erfahrung in Tanzgruppen-Leitung
- Schwiese, Kathleen** - Yogalehrerin (RYT), Pilates Trainer (STOTT), Personal Trainer (DFAV), Mental-, Stress-Management-, Entspannungs- u. Meditationstrainerin, www.kathleenschwiese.de
- Steinhagen, Jens** - Diplom Volkswirt, zertifizierter NLP Master-, Business- und Systemischer- Coach, DVNLP Trainer, zertifizierter Mediator, www.designcoachings.de
- Stoehr, Guntram** - Dipl. -Ing., Freier Architekt (Bauhaus-Universität Weimar), Schule für Geomantie und Vastu, Buchautor, www.architektur-geomantie.com
- Stratmann, Ursula** - Dipl. Biologin, Autorin, Kräuterführungen, www.kraeutertour-de-ruhr.de
- Then, Christopher Johannes** - MA in Politik, Philosophie und Ökonomie, Therapeutische Ausbildung „Internal Family Systems“, tantrische Körperarbeit, Coaching
- Tudge, Marion** - Fortbildung zur Systemischen Beraterin bei A. Geersen
- Vonau, Monika** - Yogalehrerin BDY/EYU, eigene Yogaschule seit 2008, www.yoga-gelsenkirchen.de
- Waldschütz, Dr. Michaela** - zertifizierte Gedächtnistrainerin und Ausbildungsreferentin BVGT
- Wawrzyniak, Uwe** - Diplom Sozialarbeiter, Achtsamkeitstrainer, MBSR Trainer, Lebensberatung/Coaching
- Wehking, Beate** - Dipl. Sozialarbeiterin, Biodanza-Lehrerin
- Weithauer, Klaus** - Landwirt, Gartenbaulehrer, Musiker, Geomant
- Welz, Joachim** - Dipl. Sportlehrer, Heilpraktiker Psychotherapie, Natur- und Wildnispädagoge, Geomant, www.joachim-welz.de
- Wilhelm-Vossen, Barbara** - Bothmer Gymnastik Lehrerin

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

I. Geltungsbereich

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

II. Anmeldungen

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

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

III. Teilnahmegebühren

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

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

IV. Kursabmeldung/Stornierung

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

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

Dem FBW bleibt es jedoch vorbehalten, die Veranstaltung auch bei Unterschreiten der Mindestteilnehmerzahl durchzuführen. Jede Stornierung einer Anmeldung muss schriftlich erfolgen, z.B. per E-Mail.

Bei Bildungsurlauben und Fortbildungen gilt:

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

Bei anderen Kursen (außer Bildungsurlauben und Fortbildungen) gilt:

Es fallen keine Stornierungsgebühren an, wenn die Stornierung mehr als eine Woche vor Beginn der Veranstaltung erfolgt. Danach werden die ge-

samten Seminargebühren erhoben. Unterbricht oder beendet ein Teilnehmer die Veranstaltung, hat er keinen Anspruch auf eine (anteilige) Erstattung der bereits entrichteten Gebühr.

V. Haftung

Das FBW schließt seine Haftung für leicht fahrlässig verursachte Pflichtverletzungen aus, soweit dies rechtlich zulässig ist. Zudem schließt das FBW seine Haftung für leicht fahrlässig verursachte Schäden an dem Eigentum der Teilnehmer aus, insbesondere für Beschädigungen, Diebstahl, Verlust oder sonstigen Unregelmäßigkeiten durch Dritte. Gleiches gilt für Pflichtverletzungen der gesetzlichen Vertreter und der Erfüllungsgehilfen des FBW. Die Haftung ist begrenzt auf den vertragstypischen und vorhersehbaren Schaden.

Dieser Haftungsausschluss gilt nicht in den Fällen einer Verletzung des Lebens, des Körpers, der Gesundheit oder von wesentlichen Vertragspflichten.

VI. Pflichten des Teilnehmers

Die Teilnehmer verpflichten sich, der am Veranstaltungsort geltenden Hausordnung sowie den Anweisungen des Kursleiters Folge zu leisten. Zudem unterlassen die Teilnehmer alles, was der ordnungsgemäßen Durchführung der Veranstaltung entgegenstehen könnte.

VII. Erfüllungsort

Erfüllungsort ist Bochum. Dies gilt auch dann, wenn die Veranstaltung selbst an einem anderen Ort erfolgt. Gerichtsstand ist Bochum.

IX. Salvatorische Klausel

Sollten eine oder mehrere Klauseln dieser Vereinbarung unwirksam sein, berührt dies nicht die Wirksamkeit der übrigen. Die unwirksame Klausel ist durch eine Regelung zu ersetzen, die dem Gewollten möglichst nahe kommt. Im Übrigen gelten die Bestimmungen des BGB.

Stand 10.12.2019

Vorstand

Annette G. Geersen, Dortmund
Christoph Jaenicke, Witten
Katharin Kattinger, Berlin
Andrea Roßlan-Brandt, Herne
Volkmar Scholta-Molnár, Bochum

Geschäftsführung

Jolanthe Maria Herker

Mitarbeiter

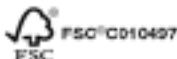
Kerstin Richter
Tanja Gottmann

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
gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier



Datum	Kurstitel	Seite
02.01.2021	Atem - 5Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation - Workshop	86
04.01.2021	Hatha Yoga - Yoga für Anfänger	86
07.01.2021	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du wirklich bist	82
10.01.2021	AHORA-SOUND HEALING	97
11.01.2021	Autogenes Training	84
11.01.2021	Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR 8-Wochen-Kurs	54
12.01.2021	Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR-Kurs Online	101
14.01.2021	Yin Yoga - Faszien Yoga	87
15.01.2021	Designcoaching-Seminare - Informationsveranstaltung	55
17.01.2021	Achtsamkeit berühren	56
18.01.2021	Poesietherapie	4
18.01.2021	Leben bedeutet Bewegung - Bothmer Gymnastik	88
18.01.2021	Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR	57
21.01.2021	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du wirklich bist	82
21.01.2021	Focusing und das Innere Team	58
23.01.2021	Gesunder Rücken und Gelenke nach Dorn	50
25.01.2021	Tragfähige Entscheidungen in Teams finden	5
26.01.2021	Do it yourself - Hilfe zur Selbsthilfe mit ätherischen Ölen	85
27.01.2021	Yoga und Achtsamkeit als Methoden zur Stressbewältigung	6
27.01.2021	Focusing	59
31.01.2021	Heilmeditation mit der Marienkraft aus der Basilika Madonna ...	83
01.02.2021	5Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation	7
02.02.2021	Leicht und einfach eigene Glaubenssätze ändern mit Qi	60
04.02.2021	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du wirklich bist	82
04.02.2021	Osteopathische Selbstbehandlung	89
05.02.2021	Das Rote Zelt - aus Deinem Kraftzentrum als Frau leben	61
06.02.2021	Do it yourself - Hilfe zur Selbsthilfe mit ätherischen Ölen	85
06.02.2021	TeeRäucherKörperKlangKonzertRitual	98
07.02.2021	Abenteuer Intimität	62
07.02.2021	AHORA-SOUND HEALING	97
08.02.2021	Erfolgreich mit Konflikten umgehen	8
09.02.2021	Die Heldenreise des Mannes	63
10.02.2021	Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln	64
14.02.2021	Wohlfühltag am Valerinstag: Zeit zu zweit	90
17.02.2021	Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg - Basis-Seminar	9
18.02.2021	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du wirklich bist	82
20.02.2021	BodySense - Bewegung nach den 5-Elementen	51
21.02.2021	Singen erleben	99
21.02.2021	VEDIC ART - Intuitives Malen	95
21.02.2021	Kraftort - Kieistanz	91
22.02.2021	Reif für die Insel - Burnout-Prophylaxe auf Schiermonnikoog	10
22.02.2021	Anti-Aging-Ernährung in Theorie und Praxis	11
24.02.2021	Achtsamkeits- und Meditationskurs - im Sauerland ...	12
25.02.2021	Focusing und das Innere Team	58
26.02.2021	Das Rote Zelt - aus Deinem Kraftzentrum als Frau leben	61
27.02.2021	Matrix Movement - Aus eigener Kraft	52
28.02.2021	Tag der Achtsamkeit	65
28.02.2021	Abenteuer Intimität	62
28.02.2021	Systemische Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	66
01.03.2021	Reif für die Insel - Burnout-Prophylaxe auf Schiermonnikoog	10
01.03.2021	Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)	13
02.03.2021	Vertiefungskurs Achtsamkeit - MBSR	67

Datum	Kurstitel	Seite
04.03.2021	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du wirklich bist	82
08.03.2021	VEDIC ART - Intuitives Malen - Intensivkurs in der Eifel ...	14
08.03.2021	Rücken - Yoga-Präventionsübungen für den Alltag	15
10.03.2021	Arbeitskreis für Geobiologie und Geomantie	70
11.03.2021	Yin Yoga - Faszien Yoga	87
13.03.2021	Wie können Mensch und Erde einander Heilkräfte spenden?	71
14.03.2021	AHORA-SOUND HEALING	97
15.03.2021	Burnout-Prävention - Erfolgreich durch Entspannung	16
15.03.2021	Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR 8-Wochen-Kurs	54
16.03.2021	Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR-Kurs Online	101
17.03.2021	Focusing	59
17.03.2021	Ätherische Öle - Emotionen in Balance bei Stress, Beruf, Sport ...	68
18.03.2021	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du wirklich bist	82
21.03.2021	Waldbaden in Weitmarer Holz	72
21.03.2021	Systemische Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	66
22.03.2021	Gesundheitsvorsorge - mein Hund und ich	17
26.03.2021	Das Rote Zelt - aus Deinem Kraftzentrum als Frau leben	61
28.03.2021	Abenteuer Intimität	62
29.03.2021	Knospenapotheke selbst gemacht und Mythos Baum	18
03.04.2021	5Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation	91
07.04.2021	Gedächtnistraining - nicht nur für Berufstätige	19
10.04.2021	Humor und Gesundheit - Freude ist der erste Schritt zum Glück	68
10.04.2021	Kraftort - Kreistanz	91
10.04.2021	Ätherische Öle - Emotionen in Balance bei Stress, Beruf, Sport ...	68
11.04.2021	Achtsamkeit berühren	56
11.04.2021	AHORA-SOUND HEALING	97
12.04.2021	Work-Life-Balance mit Hund in Holland - Stress- und Burnout- ...	20
12.04.2021	Frühlingskräuter - Wilde Kräuterküche und selbst gemachte ...	22
12.04.2021	Klangarbeit, Klangmassage, Atem und Stimme im Therapie- ...	23
12.04.2021	Hatha Yoga - Yoga für Anfänger	86
12.04.2021	Autogenes Training	84
12.04.2021	Stress lass nach Tage	24
12.04.2021	Biodanza-Kurs	92
14.04.2021	Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln	64
15.04.2021	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du wirklich bist	82
15.04.2021	Focusing und das Innere Team	58
17.04.2021	Naturwanderung und Meditation an der Ruhr	73
17.04.2021	Wohlfühltag für Frauen und Männer - Handmassage und ...	93
19.04.2021	Bildungsurlaub auf Sylt - Vitalität mit der Feldenkrais-Methode	26
19.04.2021	Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team	25
20.04.2021	Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR	57
22.04.2021	Osteopathische Selbstbehandlung	89
23.04.2021	Das Rote Zelt - aus Deinem Kraftzentrum als Frau leben	61
24.04.2021	Naturwanderung und Meditation am Kraftplatz	74
25.04.2021	Erkundung des Windrather Tales zwischen Langenberg ...	75
25.04.2021	Abenteuer Intimität	62
25.04.2021	Ein Tag im Wald	76
25.04.2021	Systemische Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	66
26.04.2021	Reif für die Insel - Burnout-Prophylaxe auf Schiermonnikoog	10
26.04.2021	Prozessbewusstsein durch gegenstandsfreie Malerei	27
26.04.2021	Leicht und einfach eigene Glaubenssätze ändern mit Qi	28
26.04.2021	Biodanza-Kurs	92

Datum	Kurstitel	Seite
27.04.2021	Naturwanderung und Meditation am Kraftplatz	74
28.04.2021	Der gesunde Schlafplatz - Besser schlafen ohne Erdstrahlen ...	76
02.05.2021	5Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation	91
03.05.2021	VEDIC ART - Intuitives Malen - Intensivkurs im Schloss ...	29
03.05.2021	Neue Kraft für Körper und Geist mit sanftem regenerativem Yoga ...	30
03.05.2021	Ein Training in Körpersprache am Strand von Renesse	31
05.05.2021	Focusing	59
06.05.2021	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du wirklich bist	82
07.05.2021	Kinesiologie - Sprache unseres Körpers	53
09.05.2021	Singen erleben	99
17.05.2021	Didgeridoo-, Atem-, und Stimmweiterbildung - Wenn der Atem ...	32
17.05.2021	Frühlingskräuter - Wilde Kräuterküche und selbst gemachte ...	22
19.05.2021	Die Kraft aus dem Ursprung - Geomantie des Ruhrgebiets	77
20.05.2021	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du wirklich bist	82
20.05.2021	Focusing und das Innere Team	58
22.05.2021	Kraftort - Kreistanz	91
26.05.2021	Erfolg durch Selbstanwendung - Gesundheitsvorsorge und ...	33
28.05.2021	Das Rote Zelt - aus Deinem Kraftzentrum als Frau leben	61
29.05.2021	Tag der Achtsamkeit	65
29.05.2021	Die Kraft des Heiligen Ortes - Spirituelle Kraft Bochum-Stiepels	78
29.05.2021	AHORA-SOUND HEALING	97
30.05.2021	Abenteuer Intimität	62
30.05.2021	Systemische Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	66
05.06.2021	Singen erleben	99
06.06.2021	5Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation	91
06.06.2021	Kraftort - Kreistanz	91
07.06.2021	Biografiearbeit und Lebensvision	34
09.06.2021	Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln	64
10.06.2021	Yin Yoga - Faszien Yoga	87
12.06.2021	Matrix Movement - Aus eigener Kraft	52
14.06.2021	VEDIC ART - Intuitives Malen - Intensivkurs in der Lüneburger Heide	35
14.06.2021	Die Rolle meines Lebens!	36
16.06.2021	Naturwanderung und Meditation an der Ruhr	73
17.06.2021	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du wirklich bist	82
18.06.2021	Das Rote Zelt - aus Deinem Kraftzentrum als Frau leben	61
19.06.2021	Kontemplative Naturwanderung und Meditationen am Kraftplatz	79
20.06.2021	Abenteuer Intimität	62
20.06.2021	Systemische Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	66
26.06.2021	Naturwanderung und Meditation an der Ruhr	73
26.06.2021	Gesunder Rücken und Gelenke nach Dorn	50
27.06.2021	Drüggelter Kapelle bei Soest und umgebende Landschaft	80
27.06.2021	AHORA-SOUND HEALING	97
28.06.2021	Achtsames Wandern mit Waldbaden, Yoga und Meditation	37
28.06.2021	Rücken - Yoga-Präventionsübungen für den Alltag	15
28.06.2021	Entwicklung eines professionellen Werbeauftritts ...	38
29.06.2021	Naturwanderung und Meditation am Kraftplatz	74
30.06.2021	Focusing	59
04.07.2021	VEDIC ART - Intuitives Malen	95
04.07.2021	5Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation	91
05.07.2021	Work-Life-Balance mit Hund in Holland - Stress- und Burnout- ...	20
19.07.2021	Work-Life-Balance mit Hund - Stress- und Burnout- ...	40

Für eine Gesellschaft, die Individuen fördert.

Werde Waldorflehrer*in.
Studiere in Witten.

Für unsere gesellschaftlichen Herausforderungen brauchen wir eine zeitgemäße Pädagogik, die die richtigen Fragen stellt. Was brauchen Kinder? Was fehlt unserer Gesellschaft?

Waldorfpädagogik steht für eine Erziehung zur Freiheit, für individuelle Entwicklung und Wirken aus der Gemeinschaft. Du suchst Veränderung? Werde Waldorflehrer*in.

Weitere Informationen unter
www.waldorfinstitut.de