

JULI - DEZEMBER 2023

FREIES
BILDUNGSWERK
BOCHUM



STAATLICH
ANERKANNT
EINRICHTUNG DER
WEITERBILDUNG

FREIES BILDUNGSWERK BOCHUM

Humanpsychologie, internationale Menschenrechte,
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: GENODEM1GLS



Über der Pforte der antiken Welt stand geschrieben:

Erkenne dich selbst!

Über der Pforte unserer neuen Welt sollte geschrieben stehen:

Sei du selbst!

(Oskar Wilde)

Herzlich willkommen!

Wir möchten Ihnen unser neues Programm mit vielen neuen Ideen, bewährten Inhalten, interessanten Kursen, Seminaren und Bildungsurlauben vorstellen. Wir möchten weiterhin Ihr Wegbegleiter auf einem Stück Ihres Lebensweges sein und wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern und Finden des für Sie Passenden. Nehmen Sie sich die Zeit, um sich selbst in der Einzigartigkeit, die jeder von uns innehat zu erkennen. Finden Sie heraus, wo Ihre Stärken und Talente liegen, seien Sie ganz Sie selbst!

Für alle Kursbeschreibungen finden Sie ausführliche Texte auf unserer Internetseite www.fbw-bochum.de. Auf Nachfrage senden wir Ihnen gerne eine ausführliche Kursbeschreibung zu.

Wir freuen uns darauf, Sie bald bei uns im Bildungswerk begrüßen zu können!

Das Team des Freien Bildungswerks Bochum

Wir möchten Sie auf die Anzeigen in diesem Programmheft hinweisen und uns ganz herzlich bei all denen bedanken, die mit ihrer Anzeige uns und unsere Arbeit unterstützen. Herzlichen Dank!

Inhaltsverzeichnis

Bildungsurlaube	3
Online-Bildungsurlaube.....	37
Fortbildungen	38
Lebensgestaltung.....	40
Natur erleben · Geomantie.....	56
Anthroposophie · Spiritualität	64
Gesundheit · Ernährung.....	67
Körper und Bewegung.....	71
Kreativität · Bildende Kunst.....	74
Musik und Gesundheit.....	75
Online-Kurse.....	78
Kursleiter · Kursangebote.....	80
Kursleiter · Vitae	82
Allgemeine Geschäftsbedingungen	86
Vorstand und Kooperationspartner	88
Impressum	88

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

Informationen zum Bildungsurlaub

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

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

Bildungsurlaube des Freien Bildungswerks Bochum

Unsere Bildungsurlaube sind offen für alle! Auch für nicht berufstätige oder Selbständige.

Anmeldungen oder Voranmeldungen (vorbehaltlich der Zustimmung durch den Arbeitgeber) sind online möglich. Sie erhalten automatisch eine Anmeldebestätigung. Alle erforderlichen Unterlagen zur Vorlage bei Ihrem Arbeitgeber senden wir Ihnen unaufgefordert per Mail zu.

Finden die Bildungsurlaube in einem Seminarhaus oder -hotel statt, sind für die Teilnehmenden Einzelzimmer reserviert. Die Zusatz-Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind im Ausschreibungstext gesondert angegeben.

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

„Leinen los“ auf Schiermonnikoog. Stärke Dich. Kläre Dich. Zeige Dich. Leichter in Beziehungen - für ein erfolgreiches Berufs- und Privatleben

Unser Coaching-Seminar findet auf der Vogelinsel Schiermonnikoog statt! Wir arbeiten daran, leichter mit anderen und nicht zuletzt auch angenehmer mit uns selbst in Beziehung treten zu können. So werden wir im Berufs- oder auch Privatleben erfolgreichere und erfüllendere Beziehungen eingehen können. Seminarinhalte und -methoden beziehen sich auf Fragen um das aktuelle oder zukünftige Berufs- oder Privatleben. Methodisch werden Übungen des traditionellen wie systemischen Coachings kombiniert mit Verfahren des Trainings, dem Theater, Aspekten der Designcoachings und der Arbeit mit unbewussten Anteilen.

Leitung: Jens Steinhagen
Ort: Het Dorpshuis, Torenstreek 18a,
9166 LK Schiermonnikoog, NL
Gebühr in EUR: 540,00 + Kosten für U+V
Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage
Kursnummer: 23BU61

Mo 03.07.2023 bis Do 06.07.2023 — 09:00 bis 16:30 Uhr
Fr 07.07.2023 — 09:00 bis 15:00 Uhr

VEDIC ART - Intuitives Malen auf Hallig Langeneß

Der Workshop ermöglicht das Vertrauen in die eigene Intuition wiederzufinden, 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. Mit VEDIC ART können wir das Leben besser gestalten, das eigene Potenzial sowohl im Berufs- als auch im Privatleben neu entdecken, sowie Burnout-Prophylaxe und Stressprävention betreiben. Erleben Sie Ihre kreative Reise auf der Hallig Langeneß. Freuen Sie sich auf das Meeresrauschen, die salzige Luft, frische Brise ...

Leitung: Beata Glatthaar
Ort: Hotel Anker's Hörn, Mayenswarf 2, 25863 Hallig Langeness
Gebühr in EUR: 520,00 + Materialkosten + Kosten für U+V
Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage
Kursnummer: 23BU32

Mo 17.07.2023 bis Fr 21.07.2023 — 09:00 bis 17:00 Uhr

Resilienz durch Naturverbindung - Wanderungen und Naturmeditationen an Kraftplätzen

In diesen Naturführungen zu speziellen Kraftplätzen mit Meditationen in Witten und Umgebung lassen sich persönliche und berufliche Themen leichter und wirkungsvoller angehen. Mittels Wahrnehmungsübungen und Meditationsanleitung lernt jeder die Qualitäten von Orten wahrzunehmen, selbst Kraftplätze aufzuspüren und dort in stiller Meditation in persönliche Prozesse zu gelangen. Der Fokus liegt auf dem Erlernen dieser Meditationsform als Möglichkeit zum Stressabbau, zur Erholung, Resilienzerhöhung und zur Förderung der Persönlichkeitsentfaltung.

Der Bildungsurlaub findet ausschließlich draußen statt.

Leitung: Undine Hossmann

Treffpunkt: Historisches Zollhaus Herbede, Lakebrücke, Ruhrtal 1, 58456 Witten

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU77

Mo 24.07.2023	—	11:00 bis 17:30 Uhr
Di 25.07.2023 bis Do 27.07.2023	—	09:00 bis 17:30 Uhr
Fr 28.07.2023	—	09:00 bis 14:30 Uhr

Leichter in Beziehung - Hisst die Segel nach Vlieland

Unser Coaching-Seminar findet auf der westfriesischen Insel Vlieland statt. Wir werden daran arbeiten, leichter mit anderen und nicht zuletzt auch angenehmer mit uns selbst in Beziehung treten zu können. So werden wir im Berufs- oder auch Privatleben erfolgreichere und erfüllendere Beziehungen eingehen können.

Seminarinhalte und -methoden beziehen sich auf Fragen rund um das aktuelle oder zukünftige Berufs- oder Privatleben. Methodisch werden Übungen des traditionellen wie systemischen Coachings kombiniert mit Verfahren des Trainings, dem Theater, Aspekten des Designcoachings und der Arbeit mit unbewussten Anteilen.

Leitung: Jens Steinhagen

Ort: Brouwerij Vlieland, Fortweg 10, 8899 CC Oost-Vlieland, NL

Gebühr in EUR: 540,00 + Kosten für Übernachtung auf dem Boot

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU68

Mo 07.08.2023 bis Do 10.08.2023	—	09:00 bis 16:30 Uhr
Fr 11.08.2023	—	09:00 bis 15:00 Uhr

Sommerkräuter - Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

Wir sammeln unsere Kräuter an den schönsten Ausflugszielen des Ruhrgebietes. Daraus zaubern wir ein Kräutermenü. Die Teilnehmenden lernen Heilkräuter und ihre Wirkung kennen, erlernen deren Heilkraft und Wirkungsweise. Mit Hilfe von vielen Rezepten haben alle Teilnehmenden die Möglichkeit vergessenes Wissen zu erneuern und die Ernährung mit Kräutern zu ergänzen.

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU37

Mo 07.08.2023 — 10:00 bis 16:30 Uhr
Di 08.08.2023 bis Do 10.08.2023 — 09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 11.08.2023 — 09:30 bis 15:00 Uhr

Resilienz durch Naturverbindung - Wanderungen und Naturmeditationen an der Ostsee

In diesen Naturführungen zu speziellen Kraftplätzen mit Meditationen an der Ostseeküste lassen sich persönliche und berufliche Themen leichter und wirkungsvoller angehen. Mittels Wahrnehmungsübungen und Meditationsanleitung lernt jeder die Qualitäten von Orten wahrzunehmen, selbst Kraftplätze aufzuspüren und dort in stiller Meditation in persönliche Prozesse zu gelangen. Der Fokus liegt auf dem Erlernen dieser Meditationsform als Möglichkeit zum Stressabbau, zur Erholung, Resilienzerhöhung und zur Förderung der Persönlichkeitsentfaltung.

Der Bildungsurlaub findet ausschließlich draußen statt.

Leitung: Undine Hossmann

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

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU36

Mo 14.08.2023 — 11:00 bis 17:30 Uhr
Di 15.08.2023 bis Do 17.08.2023 — 09:00 bis 17:30 Uhr
Fr 18.08.2023 — 09:00 bis 14:30 Uhr

Naturverbundenheit im Dreiländereck - Yoga, Meditation und achtsames Wandern

Mit einfachen Körperübungen und Meditationen am Morgen und Abend werden Sie bei sich ankommen und Ruhe finden. Das langsame Gehen im Wald öffnet Sie für den Augenblick und gibt Ihnen die Möglichkeit, aus der Natur Kraft zu tanken.

Ziel des Seminars ist es, die körperlichen und psychischen Widerstandskräfte zu erhöhen.

Leitung: Norbert Mohr, Monika Vonau

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

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

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU39

Mo 21.08.2023 bis Do 24.08.2023 — 09:30 bis 20:30 Uhr

Fr 25.08.2023 — 09:30 bis 14:00 Uhr

Was Menschen stark macht - Wandern und Resilienz-Seminar im Nationalpark Eifel

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

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

Leitung: Jens Zimmeringkat

Ort: Wildnishaushaus Heimbach, Über Rur 100, 52396 Heimbach

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BUA1

Mo 04.09.2023 bis Do 07.09.2023 — 07:00 bis 21:00 Uhr

Fr 08.09.2023 — 07:00 bis 10:00 Uhr

Segel- und Strickreise zu der holländischen Insel Schiermonnikoog

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

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

Leitung: Stefanie Joris

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

Gebühr in EUR: 400,00 + Kosten für die Übernachtung auf dem Boot

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU67

Mo 04.09.2023 bis Fr 08.09.2023 — 09:00 bis 15:00 Uhr

Die Schönheit im Alltäglichen - von der Figur zum Comictagebuch

Die eigene Kreativität trainieren und Spaß haben beim Erfinden eigener Charaktere? Eine Figur aus Kritzeln, Obst, Tetrapaks entstehen zu lassen?

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

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

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

Leitung: Wibke Brandes

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

Gebühr in EUR: 460,00

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU43

Mo 04.09.2023 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Di 05.09.2023 bis Fr 08.09.2023 — 09:30 bis 16:00 Uhr

Biografiearbeit und Lebensvision

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

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 360,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU42

Mo 04.09.2023 — **10:00 bis 17:00 Uhr**

Di 05.09.2023 bis Do 07.09.2023 — **09:30 bis 17:00 Uhr**

Fr 08.09.2023 — **09:00 bis 16:00 Uhr**

Loslassen und los: Zulassen! - Der Weg entsteht beim Losgehen!

Die Zeit in der Natur zeigt Ihnen neue Wege auf. In Bewegung gewinnen Sie eine neue Perspektive, mit der Sie Altes oder Schweres (leichter) loslassen und den Blick für Neues öffnen können. Sie nehmen in den Fokus, was Sie innerlich und äußerlich antreibt. Lernen, welche Erfolgsstrategien die Natur in ähnlichen Situationen bereithält und bekommen alltagstaugliche Impulse, welche Sie anschließend auch im Büro, bei Teamentscheidungen oder im Familienleben einsetzen können.

Der Bildungsurlaub findet ausschließlich draußen statt.

Leitung: Michaela Göddenhoff

Treffpunkt: Kiosk am S-Bahnhof in Essen-Werden, Im Löwental 11, 45239 Essen

Gebühr in EUR: 310,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 23BU72

Mo 11.09.2023 bis Mi 13.09.2023 — **09:30 bis 16:30 Uhr**

Stille und Schönheit - Meditation und Malen als Weg zur Gesundheitsvorsorge

In diesem Seminar wollen wir das Leichte, das unserem Wesen nach Natürliche und Gesunde entdecken, stärken und zum Ausdruck bringen. Dieses Retreat ist eine Einladung, sich still und bewusst auf die eigenen gegenwärtigen Erfahrungen in der Meditation einzulassen und einen spontanen künstlerischen Ausdruck zuzulassen.

Leitung: Thomas Steudel

Ort: Seminarhof Plockhorst, Im Deilen 4, 31234 Edemissen

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

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU41

C: Mo 11.09.2023 — **09:30 bis 16:30 Uhr**
Di 12.09.2023 bis Do 14.09.2023 — **09:30 bis 21:00 Uhr**
Fr 15.09.2023 — **09:30 bis 12:30 Uhr**

BÜHNENBILD meines Lebens

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

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

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

Leitung: Steffen Mutschler

Ort: Seminarhof Plockhorst, Im Deilen 4, 31234 Edemissen

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

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU35

Mo 11.09.2023 — **14:00 bis 18:00 Uhr**
Di 12.09.2023 bis Do 14.09.2023 — **09:30 bis 18:00 Uhr**
Fr 15.09.2023 — **09:30 bis 14:00 Uhr**

Bildungsurlaub auf Sylt - Vitalität gewinnen mit der Feldenkrais-Methode

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

Leitung: Elke Kaiser

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

Gebühr in EUR: 540,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU05

B: Mo 18.09.2023 bis Fr 22.09.2023 — 08:30 bis 15:30 Uhr

Achtsamkeit und Stille im Schloss Bad Zwesten – Stress bewältigen mit Achtsamkeit

Wenn Sie Stress im Alltag und Berufsleben reduzieren und achtsamer mit sich und Ihren Ressourcen umgehen möchten, dann ist dieser Bildungsurlaub genau der richtige für Sie.

Hier lernen Sie Burnout-Situationen vorzubeugen, Achtsamkeit am Arbeitsplatz und eine eigene Achtsamkeitspraxis im Alltag zu leben.

Wir arbeiten mit der MBSR Methode nach Prof. Jon Kabat-Zinn, Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Ein wirksames Programm, um Ihre Ziele zu erreichen und das Prinzip Achtsamkeit als Haltung und Methode zu erlernen bzw. zu vertiefen.

Leitung: Wilfried Ranft

Ort: Schloss Bad Zwesten, Schlossweg 2-4, 34596 Bad Zwesten

Kursgebühr in EUR: je 440,00 + Kosten für U+V

Dauer: je 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU13

B: Mo 18.09.2023 bis Do 21.09.2023 — 09:00 bis 17:45 Uhr
Fr 22.09.2023 — 09:00 bis 14:30 Uhr

VEDIC ART - Intuitives Malen im Schloss Schmidheim

Basis- und Vertiefungskurs

Mitten in der Eifel, in der besonderen Atmosphäre von Schloss Schmidheim erleben Sie einen Bildungsurlaub, in dem Sie wieder das Vertrauen in die eigene Intuition finden. Vedic Art kann helfen, das Leben besser zu gestalten und das eigene Potenzial im Berufs- und Privatleben zu entdecken.

Jeder kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und hat so die Möglichkeit, sich in der Natur auf eine spannende innere Reise zu sich selbst zu begeben.

Leitung: Beata Glatthaar

Ort: Schloss Schmidheim, Hubertusstr. 6, 53949 Schmidheim

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU41

Mo 25.09.2023 bis Fr 29.09.2023 — 09:00 bis 17:00 Uhr

Achtsam Fotografieren im Geo-Naturpark - Frau Holle Land - die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen

Achtsame Fotografie als Quelle für Kreativität, emotionale Ausgeglichenheit sowie zur Stressbewältigung im beruflichen Alltag

In einer Zeit, in der wir umgeben sind von fotografischen Bildern, ist es umso wichtiger zu verstehen, wie Bilder entstehen und wie wir unsere persönlichen Vorstellungsbilder in fotografisch sichtbare Bilder übertragen können. Der Prozess des achtsamen Fotografierens hilft uns dabei, uns intensiv auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren und uns mit der Welt zu verbinden. Das Experiment steht dabei im Fokus der Bildentstehung, wir nutzen die Fotografie bewusst, um eigene Gedanken und Gefühle im Moment des Betrachtens einzufangen und sichtbar zu machen.

Leitung: Tania Reinicke

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

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

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BUA4

Mo 25.09.2023 bis Do 28.09.2023 — 09:30 bis 17:30 Uhr
Fr 29.09.2023 — 09:30 bis 12:00 Uhr

Stress lass nach Tage - Wege aus Stress und Erschöpfung

Das Seminar bietet Ihnen ausreichend Gelegenheit zur Selbstreflexion und zur individuellen Standortbestimmung. Eine ausgewogene Abwechslung von sanften Bewegungseinheiten (Yoga), Impulsvorträgen und Aufhalten an kraftvollen Orten in der Natur erwartet Sie. Körperliche und geistige Entspannung können in diesem Bildungsurlaub mühelos erlernt und erfahren werden. Die verschiedenen Techniken sind leicht in den Alltag zu integrieren und können individuell von Ihnen vertieft werden.

Leitung: Claudia Geldner

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

Gebühr in EUR: 400,00 + Kosten für U+V

Dauer: 30 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU19

B: Mo 25.09.2023 — **19:00 bis 22:00 Uhr**
Di 26.09.2023 bis Do 28.09.2023 — **09:00 bis 21:30 Uhr**
Fr 29.09.2023 — **08:00 bis 10:30 Uhr**

Ich bin dann mal ... auf der Insel

Ressourcentraining mit Bewegung, Entspannung und viel Natur

Schöpfen Sie neue Kraft, durch die Anbindung an die Natur in Kombination mit unserem Konzept der „six basics“. Viele unserer Übungen finden direkt draußen statt. Wir erforschen unter anderem das Geheimnis des ABS Systems (Atem, Bewegung, Stimme), das uns unmittelbar aus Spannungszuständen heraus führt. Entdecken Sie in diesem Bildungsurlaub die Verbindung von bewusster Selbststärkung und gesundem Gemeinschaftssinn. Schenken Sie sich frische Impulse zur konstruktiven Gestaltung und Problemlösung Ihrer beruflichen und alltäglichen Herausforderungen auch im Kontakt mit ihren Mitmenschen. Vom starken Ich zum verbundenen Wir.

Leitung: Birgit Hausdörfer, Hannes Hausdörfer

Ort: Hotel Strandburg, Westdorf 139, 26579 Baltrum

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU27

B: Mo 02.10.2023 — **14:30 bis 21:30 Uhr**
Di 03.10.2023 bis Do 05.10.2023 — **07:30 bis 21:30 Uhr**
Fr 06.10.2023 — **07:30 bis 12:30 Uhr**

Körpersprache verstehen und anwenden - im Strandhotel Renesse

Mit Fallbeispielen zum souveränen Auftreten

Über die Körpersprache senden wir mehr Signale aus, als uns bewusst ist. Dazu gehören, die eigene Körperhaltung, Gestik und Mimik, aber auch Atmung und Stimme. In Fallbeispielen aus dem Alltag schlüsseln wir die Körpersprache in Theorie und Praxis verständlich auf.

Wahrnehmungs-Spaziergänge am Strand, Übungen für die Eigen- und Fremdwahrnehmung, als auch gezielte Stimm- und Atem-Übungen (indoor wie outdoor) sind Teil des abwechslungsreichen Programms. Dabei können Sie Ihre Stimm-Resonanz vergrößern, die Flanken-Atmung kennenlernen und zu einem entspannten Körper-Ausdruck kommen.

Leitung: Martina Mann

Ort: Strandhotel Renesse, Vroonweg 35, 4325 DA Renesse (NL)

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU45

Mo 09.10.2023 bis Do 12.10.2023 — 09:30 bis 18:30 Uhr
Fr 13.10.2023 — 09:30 bis 12:30 Uhr

Fit und Vital durchs Jahr mit Fermenten für einen gesunden Darm

Die Kunst des Fermentierens in der Praxis

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

Leitung: Ricarda Schuhmann, Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: 270,00

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 23BU29

B: Mo 09.10.2023 — 10:00 bis 16:30 Uhr
Di 10.10.2023 — 09:30 bis 16:30 Uhr
Mi 11.10.2023 — 09:30 bis 16:00 Uhr

5Rhythmen® Tanz- und Bewegungsmeditation an der Nordsee

Die Welle der 5Rhythmen® bildet verschiedene Lebensqualitäten in uns ab: innere Kraft und Orientierung, ausgerichtete Kraft und Struktur, Hingabe und Loslösung von Strukturen, Ausdruck von Individualität und Kreativität, tiefe Verbundenheit mit den Rhythmen des Lebens.

Tanzend werden wir die Welle dieser Qualitäten in uns selbst spüren und entwickeln lassen. Ziel ist es die einzelnen Qualitäten in uns zu erkennen, zu stärken und ein Repertoire zu erschaffen, um sie in Beruf und Alltag klarer zum Einsatz zu bringen.

Leitung: Christine Riemer

Ort: Seminarhotel Kunze-Hof, Deichstraße 16-18, 26937 Stadland
Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU18

B: Mo 09.10.2023 — **14:00 bis 17:30 Uhr**
Di 10.10.2023 bis Fr 13.10.2023 — **09:30 bis 17:30 Uhr**

Experimente auf Papier - den inneren Kritiker überlisten

Mit Farben und Formen spielen, Linien spazieren führen, Flächen erkunden, Chaos und Ordnung schaffen, Experimentieren mit Material, Werkzeug und Objekten, die Schönheit finden im Detail oder in alltäglichen Gegenständen.

Kreativität kann uns helfen bei strategischen Überlegungen im Beruf oder beim Lösen von beruflichen und/oder privaten Problemen. Hier darf Farbe bekannt werden - expressiv oder still, satt oder lasierend, abstrakt oder konkret. Entdecke neue Möglichkeiten zur Bildfindung und lass Dich überraschen!

Leitung: Wibke Brandes

Ort: Atelierhaus der Gruppe Elf, Velsstrasse 19, 44803 Bochum
Gebühr in EUR: 300,00

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 23BU34

B: Mi 11.10.2023 — **10:00 bis 16:00 Uhr**
Do 12.10.2023 bis Fr 13.10.2023 — **09:30 bis 16:00 Uhr**

Reif für die Insel - Achtsamkeitstraining mit Schwerpunkt Ernährung zur Burnout-Prophylaxe und Stressbewältigung

Achtsamkeitstraining, gesunde Ernährung, Meditationstechniken und Natur-Erleben auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog

In dieser Bildungszeit zur Stressbewältigung, Burnout-Prophylaxe und Entschleunigung mit dem Schwerpunkt gesunde Ernährung bekommst du alltagstaugliche Praktiken an die Hand, die Dir helfen, neue Energie zu tanken und das Leben mehr zu genießen. So kannst Du Dich auf körperlicher und seelischer Ebene stärken und belastende Lebenssituationen leichter bewältigen. Im Resilienztraining lernst Du Dich nachhaltig zu regenerieren, Selbstfürsorge im Alltag zu praktizieren und Deine mentale und körperliche Gesundheit zu stärken.

Leitung: Christine Blanke, Susanne Ulke
Ort: Seminarhaus Springfield, Melle Grietjespad 17,
9166 LT Schiermonnikoog (NL)
Gebühr in EUR: 480,00 + Kosten für U+V
Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage
Kursnummer: 23BU91

Mo 16.10.2023 bis Do 19.10.2023 — 08:00 bis 20:30 Uhr
Fr 20.10.2023 — 08:00 bis 11:30 Uhr

Herbstkräuter - Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

Wir sammeln unsere Kräuter an den schönsten Ausflugszielen des Ruhrgebietes. Daraus zaubern wir ein Kräutermenü. Auch Heilkräuter werden kennengelernt. Geeignet für alle Kräuter-Interessierte, für Erzieher, Lehrer, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Köche, Hauswirtschaftler, 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: 350,00
Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage
Kursnummer: 23BU49

Mo 16.10.2023 — 10:00 bis 16:30 Uhr
Di 17.10.2023 bis Do 19.10.2023 — 09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 20.10.2023 — 09:30 bis 15:00 Uhr

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

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

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

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: 595,00

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU92

Mo 16.10.2023 — 11:00 bis 16:30 Uhr
Di 17.10.2023 bis Do 19.10.2023 — 09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 20.10.2023 — 09:30 bis 15:00 Uhr

Auf zu neuen Ufern - ZUKUNFTSWERKSTATT auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog

Mentales Training und Tools zur Persönlichkeitsentwicklung für eine klare Zukunftsausrichtung

In unserem Bildungsurlaub auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog, inmitten von Weite und Ruhe, umgeben von Meer, Wind, Wald und Dünen, findest Du die ideale Umgebung, um die Weichen neu zu stellen. Hier kannst Du Gewohnheiten und Umstände hinterfragen, um wieder voller Energie und Selbstvertrauen in eine Zukunft zu starten, die Deiner Lebensvision entspricht.

Leitung: Christine Blanke, Katharina Wendt

Ort: Seminarhaus Springfield, Melle Grietjespad 17,

9166 LT Schiermonnikoog (NL)

Gebühr in EUR: 480,00 + Kosten für U+V

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU44

Mo 23.10.2023 bis Do 26.10.2023 — 08:15 bis 20:30 Uhr
Fr 27.10.2023 — 08:15 bis 11:45 Uhr

Dem Lebendigen lauschen - Wege zu Entspannung, Präsenz und Kreativität

Im Dialog zwischen Bewegung, Berührung, Tanz und bildnerischer Gestaltung entdecken wir Kreativität als Ressource im Umgang mit belastenden Situationen und das Embodiment, welches uns Freude an der Bewegung, innerer Beweglichkeit und Flexibilität schenkt. Wir arbeiten an Burnoutprophylaxe, an unserem Wohlbefinden und stärken unser Selbstbewusstsein. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und neue Energie getankt.

Leitung: Cornelia Budde

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

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU59

Mo 23.10.2023 bis Do 26.10.2023 — 09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 27.10.2023 — 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 lernen wir Methoden eines angemessenen Umgangs mit unseren Schattenthemen, wodurch es uns gelingen kann, diese Themen zu lösen und die problematischen Lebensmuster zu verwandeln.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 360,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU69

Mo 23.10.2023 — 10:00 bis 17:00 Uhr
Di 24.10.2023 bis Do 26.10.2023 — 09:30 bis 17:00 Uhr
Fr 27.10.2023 — 08:30 bis 15:30 Uhr

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

Der Bildungsurlaub soll dazu beitragen, die Grundlagen für unser Wohlbefinden, Sicherheits- und Selbstwirksamkeitserleben sowie angemessene Selbstfürsorge wiederherzustellen bzw. zu stärken.

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

Leitung: Angelika Feld

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

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

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU46

Mo 06.11.2023 bis Do 09.11.2023 — 09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 10.11.2023 — 09:30 bis 13:00 Uhr

Coache Dich selbst - auf der Insel Spiekeroog den eigenen Weg finden

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

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

Leitung: Markus Lehnert

Ort: Haus Sturmeck, Westend 22, 26474 Spiekeroog

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

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU73

Mo 06.11.2023 bis Do 09.11.2023 — 09:30 bis 17:30 Uhr
Fr 10.11.2023 — 09:30 bis 12:30 Uhr

Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

In dieser Fortbildung werden die methodischen Ansätze des Focusing und der Arbeit mit dem Inneren Team vermittelt, indem mit den Themen der Teilnehmenden gearbeitet wird. Dabei werden wir nachvollziehbar erleben können, wie je nach Situation entweder eine der beiden Methoden oder auch eine Kombination beider am fruchtbarsten ist. Durch die praktische Arbeit mit diesen Ansätzen lernen wir, sie jeweils individuell anzuwenden.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 360,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU28

B: Mo 06.11.2023 — 10:00 bis 16:30 Uhr
Di 07.11.2023 bis Do 09.11.2023 — 09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 10.11.2023 — 09:30 bis 15:00 Uhr

Reif für die Insel - Achtsamkeitstraining zur Burnout-Prophylaxe und Stressbewältigung mit Schwerpunkt Kreativitätstechniken

Achtsamkeitstraining für den beruflichen Alltag auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog

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

Leitung: Silke Geyer, Christine Blanke

Ort: Seminarhaus Springfield, Melle Grietjespad 17,

9166 LT Schiermonnikoog (NL)

Gebühr in EUR: 480,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU99

Mo 13.11.2023 bis Do 16.11.2023 — 08:15 bis 20:30 Uhr
Fr 17.11.2023 — 08:15 bis 11:30 Uhr

Bildungsurlaub in Worpswede - Vitalität gewinnen mit der Feldenkrais-Methode

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

Leitung: Elke Kaiser

Ort: Hotel Buchenhof, Ostendorfer Straße 16, 27726 Worpswede

Gebühr in EUR: 540,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BUA3

Mo 13.11.2023 bis Fr 17.11.2023 — 08:30 bis 15:30 Uhr

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg - Basis-Seminar

Anderen Menschen das eigene Empfinden mitteilen, sagen, was Sie möchten oder brauchen, ohne dabei verletzend zu kritisieren - ein geeignetes Mittel dafür ist die Gewaltfreie Kommunikation. Sie lernen die Kerntechnik der GfK kennen und trainieren die Anwendung - mit Humor und Leichtigkeit - anhand vieler praktischer und lebensnaher Beispiele.

Leitung: Ulrike Fehling

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

Gebühr in EUR: 345,00

Dauer: 23 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 23BUA2

Mo 13.11.2023 bis Di 14.11.2023 — 09:00 bis 16:00 Uhr

Mi 15.11.2023 — 09:00 bis 15:00 Uhr



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

www.fbw-bochum.de

Murmeltiertage - „Schlafen lernen“ auf Spiekeroog

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie effektive Techniken, die sofort Ihre Schlafqualität verbessern. Ich bringe Ihnen das Thema „Schlaf“ im Kontext von Yoga näher. In diesem Zusammenhang werden wir ergänzend Quellen des Christentums sowie der kabbalistischen Betrachtung heranziehen. Aus meinen mehrjährigen Erfahrungen mit Betroffenen werde ich Ihnen zeigen, dass auch gravierende Schlafstörungen schnell behoben werden können.

Leitung: Claudia Geldner

Ort: Haus Sturmeck, Westend 22, 26474 Spiekeroog

Gebühr in EUR: 400,00 + Kosten für U+V

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU95

Mo 13.11.2023 bis Do 16.11.2023 — 09:30 bis 17:30 Uhr
Fr 17.11.2023 — 09:30 bis 12:30 Uhr

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

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

Leitung: Hans-Jürgen Küster

Ort: Gästehaus Germania, Strandpromenade 33,
26486 Wangerooge

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

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU78

Mo 20.11.2023 bis Do 23.11.2023 — 09:30 bis 17:30 Uhr
Fr 24.11.2023 — 09:30 bis 12:30 Uhr

Potenziale entdecken - und (die uralte Kunst der) Astrologie kennenlernen

In diesem Bildungsurlaub sind Sie eingeladen, persönliche Potenziale und Ressourcen auf neue Weise zu entdecken. Wir arbeiten mit den Landkarten der Seele und den persönlichen Geburtshoroskopen. Schrittweise lernen Sie die Bedeutung der archetypischen Bilder kennen und entdecken die Planeten als inneres Team.

Die Arbeit mit den Bildern der Astrologie basiert auf Elementen der systemischen und lösungsorientierten Therapie. Ansätze aus den Kommunikationstheorien und dem Coaching sowie einfache Körperübungen ergänzen das Angebot und sorgen für einen abwechslungsreichen und praxisnahen Unterricht.

Leitung: Monika Heer

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

Gebühr in EUR: 370,00

Dauer: 37 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU58

Mo 20.11.2023 — 10:00 bis 16:30 Uhr

Di 21.11.2023 bis Do 23.11.2023 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Fr 24.11.2023 — 09:30 bis 15:00 Uhr

Klangwelten im Kurort Bad Zwesten - Klangwiege, Klangstuhl und Monochord

Klangtherapiefortbildung und Achtsamkeit-Retreat zur Gesundheitsförderung

Freuen Sie sich auf die gemeinsame Zeit, lernen Sie einfache, effektive Atem-, Körper- und Klangtechniken, die Ihre Arbeit positiv ergänzen werden. An vier Tagen des Seminars wird mit den Instrumenten gearbeitet. Ein Tag ist als ein Tag der „Stille“ vorgesehen mit dem Schwerpunkt: Atem und Ruhe.

Musik-, Stimm- und Atemarbeit berühren den Menschen, können aktivieren oder entspannen, Kommunikation ermöglichen oder uns in den verschiedenen Lebensphasen emotional begleiten.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: Klangmöbel-Manufaktur Allton, Wildunger Str. 7,

34596 Bad Zwesten

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

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU98

Mo 20.11.2023 — 11:00 bis 17:30 Uhr

Di 21.11.2023 bis Do 23.11.2023 — 09:30 bis 17:30 Uhr

Fr 24.11.2023 — 09:30 bis 15:00 Uhr

Pflanzenmärchen und das alte Wissen

Heilrezepte und Kräuterwissen entdecken

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

In diesen drei Tagen werden wir diesem Wissen auf die Spur gehen. Wir werden Wildkräuter erkennen lernen, alte Rezepte ausprobieren, Salben, Tinkturen und Heilöle herstellen. Wir erleben einen gemütlichen Märchen-Nachmittag bei Kerzenschein mit selbstgemachten Kräutersnacks, alten Gedichten und Liedern.

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 250,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 23BU54

Mo 27.11.2023 bis Mi 29.11.2023 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Körpersprache verstehen und anwenden - in Antwerpen

Mit Fallbeispielen zum souveränen Auftreten

Über die Körpersprache senden wir mehr Signale aus, als uns bewusst ist. Dazu gehören, die eigene Körperhaltung, Gestik und Mimik, aber auch Atmung und Stimme. In Fallbeispielen aus dem Alltag schlüsseln wir die Körpersprache in Theorie und Praxis verständlich auf.

Wahrnehmungs-Spaziergänge, Übungen für die Eigen- und Fremdwahrnehmung als auch gezielte Stimm- und Atem-Übungen (indoor wie outdoor) sind Teil des abwechslungsreichen Programms. Dabei können Sie Ihre Stimm-Resonanz vergrößern, die Flankenatmung kennenlernen und zu einem entspannten Körperausdruck kommen.

Leitung: Martina Mann

Ort: Novotel Antwerpen Noord, Luithagen-Haven 6,

2030 Antwerpen, Belgien

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU53

Mo 04.12.2023 bis Do 07.12.2023 — 09:00 bis 17:00 Uhr

Fr 08.12.2023 — 09:00 bis 12:00 Uhr

Rücken - Yoga-Präventionsübungen für den Alltag

Verspannungen im Rücken, Hals oder Nacken mit Yoga lösen

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von Yoga selbst für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken sorgen können. Dazu gehört auch eine aufrechte Haltung und ein gesundes Gefühl, um im Arbeitsalltag leistungsfähig zu sein. Mit Yoga finden Sie ganz pragmatisch alltagstaugliche individuelle Lösungen für Ihre Rückenschmerzen.

Leitung: Christina Gott

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

Gebühr in EUR: 360,00

Dauer: 37 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU25

B: Mo 04.12.2023 — 10:00 bis 16:30 Uhr
Di 05.12.2023 bis Do 07.12.2023 — 09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 08.12.2023 — 09:00 bis 14:30 Uhr

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

Loslassen und im Augenblick verweilen

Der Kurs startet mit einem Kennenlernen am Montag. Meditative Klänge von z. B. Gongs, Gongtrommel, Klangschalen und Indischer Flöte begleiten den Kurs. Diese werden vom Kursleiter gespielt. Nach der Mittagspause und am Dienstag wird schweigend in meditativer Stille Achtsamkeit geübt. Es wird liegend, sitzend und gehend das Meditieren praktiziert. Am Mittwoch wird die Stille zum Mittag hin aufgelöst. Der Bildungsurlaub findet im Kloster Steinfeld statt, in der landschaftlich schönen Umgebung der Nordeifel.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

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

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 23BU94

Mo 04.12.2023 — 11:00 bis 16:30 Uhr
Di 05.12.2023 — 09:30 bis 16:30 Uhr
Mi 06.12.2023 — 09:30 bis 15:30 Uhr

Die Rolle meines Lebens!

Ob in Freizeit oder im Beruf, wir spielen viele Rollen. Was wäre, wenn wir uns aussuchen könnten, wer wir heute sind?

Ausgehend von den Prinzipien der Alexander-Technik und den Schauspieltechniken von S. Meisner und M. Tschechov werden wir uns spielerisch verwandeln. Die Teilnehmenden erhalten Ideen und Anregungen, die ihren Arbeitsalltag erfrischen und bereichern. Eine Woche voller spannender Theatermomente, Innehalten und Applaus.

Leitung: Irene Schlump

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

Gebühr in EUR: 360,00

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU70

B: Mo 11.12.2023 bis Do 14.12.2023 — 09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 15.12.2023 — 09:30 bis 15:00 Uhr

Bildungsurlaub auf Sylt - Im Dschungel der gesunden Ernährung

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

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

Leitung: Claudia Heinzl

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

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU02

A: Mo 12.02.2024 bis Do 15.02.2024 — 09:30 bis 17:30 Uhr
Fr 16.02.2024 — 09:30 bis 12:30 Uhr

Aufbruch zur Zufriedenheit - Bildungsurlaub an der Ostsee - Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

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

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

Leitung: Stefan Dabrock

Ort: Landhaus Ostseeblick, Pottloch 3, 24395 Kronsgaard

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU06

Mo 12.02.2024 bis Do 15.02.2024 — 09:30 bis 19:00 Uhr

Fr 16.02.2024 — 09:30 bis 12:30 Uhr

Ganzheitliche Wohn- und Geschäftsberatungen



Reiner Padligur

Alte Str. 37 b, 58452 Witten

Tel.: 02302/31324

Fax: 02302/ 932788

e-Mail: info@reiner-padligur.de

www.reiner-padligur.de

Feng Shui
Erdstrahlen
Elektrosmog
Geomantie

Untersuchungen, Beratungen, Seminare

Kompetenz durch umfassende Ausbildungen und eine über 35jährige Praxis in Beratungen und Untersuchungen.

Aktuelle Angebote im Freien Bildungswerk:

13.09.2023 - Die Kraft des Heiligen Ortes
Vortrag über den spirituellen Aspekt der Landschaft

21.10.2023 - Die spirituelle Kraft Bochumer Stiepgels -
Exkursion Praktische geomantische Exkursion

08.11.2023 - Kraftplätze in Haus und Garten -
Vortrag Gestaltung und Nutzung eines persönlichen
Kraftplatzes

Bitte kostenlose Informationen anfordern.

Selbstbestimmt sein, konsequent, stark - Frida Kahlo als Inspirationsquelle

Ein Seminar in Kooperation mit dem Kunstmuseum Gehrke-Remund in Baden-Baden

Im beruflichen und privaten Alltag gibt es immer wieder Situationen, die uns innere Stärke, Konsequenz und Entschiedenheit abverlangen. Solche Gegebenheiten, die schnelle Entscheidungen erfordern oder konsequentes Handeln benötigen, können innerlich sehr aufreibend sein.

Die mexikanische Künstlerin Frida Kahlo war für ihre mentale Stärke bekannt, der Grundstein für ihre Entwicklung und die Entschiedenheit, mit der sie ihr Leben steuerte und meisterte. Frida Kahlo definierte selbst, wer sie war.

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

Leitung: Martina Mann

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

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU07

Mo 19.02.2024 bis Do 22.02.2024 — 09:30 bis 17:30 Uhr
Fr 23.02.2024 — 09:30 bis 12:30 Uhr

Höntroper
Töpfermarkt
www.höntroper-töpfermarkt.de

23. & 24. September 2023

Samstag 11-18 Uhr Sonntag 11-17 Uhr



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

Achtsam Fotografieren an der Nordsee - die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen

Achtsame Fotografie als Quelle für Kreativität, emotionale Ausgeglichenheit sowie zur Stressbewältigung im beruflichen Alltag

In einer Zeit, in der wir umgeben sind von fotografischen Bildern, ist es umso wichtiger zu verstehen, wie Bilder entstehen und wie wir unsere persönlichen Vorstellungsbilder in fotografisch sichtbare Bilder übertragen können. Der Prozess des achtsamen Fotografierens hilft uns dabei, uns intensiv auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren und uns mit der Welt zu verbinden. Das Experiment steht dabei im Fokus der Bildentstehung, wir nutzen die Fotografie bewusst, um eigene Gedanken und Gefühle im Moment des Betrachtens einzufangen und sichtbar zu machen.

Leitung: Tania Reinicke

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

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

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU15

Mo 19.02.2024 bis Do 22.02.2024 — 09:30 bis 17:30 Uhr

Fr 23.02.2024 — 09:30 bis 12:30 Uhr

Hilfreicher Umgang mit Inneren Kritikern, Perfektionisten und Saboteuren in Beruf und Alltag

Innere Kritiker, Perfektionisten oder Saboteure wirken in uns und sie haben Intentionen und Bedürfnisse, die wir oft nicht verstehen. In diesem Bildungsurlaub geht es darum, unsere uns unter Umständen schon lange störende Problematik an der Wurzel zu erfassen und einer hilfreichen Lösung zuzuführen für ein zufriedeneres, entspannteres und erfolgreicher Leben in Beruf und Alltag.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 37 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU01

Mo 19.02.2024 — 10:00 bis 16:30 Uhr

Di 20.02.2024 bis Do 22.02.2024 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Fr 23.02.2024 — 09:30 bis 15:00 Uhr

Rücken - Yoga-Präventionsübungen an der Ostsee

Verspannungen im Rücken, Hals oder Nacken mit Yoga lösen

Direkt an der Ostseeküste lernen Sie in diesem Bildungsurlaub, wie Sie mit Hilfe von Yoga selbstständig für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken sorgen können. Dieser Bildungsurlaub befähigt Sie, Ihre eigene Yogapraxis zu entwickeln, die für eine nachhaltige Wirkung unerlässlich ist. Mit Yoga finden Sie ganz pragmatisch und alltagstauglich individuelle Lösungen für Ihre Rückenschmerzen.

Leitung: Christina Gott

Ort: Landhaus Ostseeblick, Pottloch 3, 24395 Kronsgaard

Gebühr in EUR: 400,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU17

A: Mo 26.02.2024 bis Do 29.02.2024 — 09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 01.03.2024 — 09:30 bis 14:30 Uhr

Resilienz durch Naturverbindung - Wanderungen und Naturmeditationen auf Spiekeroog

In diesen Naturführungen zu speziellen Kraftplätzen mit Meditationen auf der Nordseeinsel Spiekeroog lassen sich persönliche und berufliche Themen leichter und wirkungsvoller angehen. Mittels Wahrnehmungsübungen und Meditationsanleitung lernt jeder die Qualitäten von Orten wahrzunehmen, selbst Kraftplätze aufzuspüren und dort in stiller Meditation in persönliche Prozesse zu gelangen. Der Fokus liegt auf dem Erlernen dieser Meditationsform als Möglichkeit zum Stressabbau, zur Erholung, Resilienzerhöhung und zur Förderung der Persönlichkeitsentfaltung und -entwicklung. Im Anschluss kann das Erlernte in den Berufsalltag integriert werden.

Leitung: Undine Hossmann

Ort: Haus Wolfgang, Tranpad 14, 26474 Spiekeroog

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU12

Mo 04.03.2024 bis Fr 08.03.2024 — 09:30 bis 17:30 Uhr

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

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

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 37 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU03

Mo 04.03.2024 — 10:00 bis 16:30 Uhr
Di 05.03.2024 bis Do 07.03.2024 — 09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 08.03.2024 — 09:30 bis 15:00 Uhr

Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit VEDIC ART - intuitives Malen im Kloster Steinfeld

Basis- und Vertiefungskurs

Ein Bildungsurlaub, in dem Sie wieder das Vertrauen in die eigene Intuition finden. Vedic Art kann helfen, das Leben besser zu gestalten und das eigene Potenzial im Berufs- und Privatleben zu entdecken.

Im klösterlichen Ambiente begeben Sie sich auf eine spannende Reise zu sich selbst. Wir werden in der mittelalterlichen Mal-Akademie, in großen lichtdurchfluteten Ateliers malen.

Leitung: Beata Glatthaar

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

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU04

A: Mo 11.03.2024 bis Fr 15.03.2024 — 09:00 bis 17:00 Uhr

Regeneratives Yoga am Strand von Renesse

Nimm Dir Zeit für Deine Rückengesundheit mit Yoga - Präventionsmassnahmen für den Berufsalltag in Renesse - auch für Ihren Arbeitsplatz

Lerne Deinen Körper zu kennen, achtsam wahrzunehmen, zu steuern, so dass Du mehr und mehr eine mühelose, aufrechte, gesunde Geist- und Körperhaltung lebst. Lerne, wie Du mit Yoga ruhiger, gelassener, konzentrierter wirst und Du neue Haltungs- und Handlungsperspektiven beruflich einsetzen kannst.

Erlebe die Vielfalt positiver Auswirkungen des Yogas auf Deine Gesundheit und Psyche in der wunderschönen Umgebung von Meer, Luft und Strand.

Leitung: Christina Gott

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

Gebühr in EUR: 410,00 + Kosten für U+V

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU21

Mo 11.03.2024 bis Do 14.03.2024 — 09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 15.03.2024 — 09:30 bis 14:30 Uhr

Hatha-Yoga auf Spiekeroog - stabilisiere Dein Muskelkorsett!

Erlebe eine erfrischende und auch spirituelle Reise. Mit einer einzigartigen Kombination aus Yoga, Meditation, auch in der Natur, Atemübungen und bewusstem Spüren wirst Du eine neue Verbindung zu Dir aufbauen. Ich lade Dich ein, tiefer in Dich hineinzuspüren und alles wiederzuentdecken, wonach Du Dich sehnst: Verbindung, Heilung und Verständnis.

Leitung: Christiane Luft

Ort: Haus Sturmeck, Westend 22, 26474 Spiekeroog

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU09

Mo 11.03.2024 bis Do 14.03.2024 — 09:30 bis 17:30 Uhr
Fr 15.03.2024 — 09:30 bis 12:00 Uhr

Achtsam Fotografieren auf Spiekeroog - die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen

Achtsame Fotografie als Quelle für Kreativität, emotionale Ausgeglichenheit sowie zur Stressbewältigung im beruflichen Alltag

In einer Zeit, in der wir umgeben sind von fotografischen Bildern, ist es umso wichtiger zu verstehen, wie Bilder entstehen und wie wir unsere persönlichen Vorstellungsbilder in fotografisch sichtbare Bilder übertragen können. Der Prozess des achtsamen Fotografierens hilft uns dabei, uns intensiv auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren und uns mit der Welt zu verbinden. Das Experiment steht dabei im Fokus der Bildentstehung. Wir nutzen die Fotografie bewusst, um eigene Gedanken und Gefühle im Moment des Betrachtens einzufangen und sichtbar zu machen.

Leitung: Tania Reinicke

Ort: Haus Sturmeck, Westend 22, 26474 Spiekeroog

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

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU10

Mo 11.03.2024 bis Do 14.03.2024 — 09:30 bis 17:30 Uhr
Fr 15.03.2024 — 09:30 bis 12:00 Uhr

Fit und Vital durchs Jahr mit Fermenten für einen gesunden Darm

Die Kunst des Fermentierens in der Praxis

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

Leitung: Ricarda Schuhmann, Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: je 380,00

Dauer: je 37 Kursstd., 5 Tage

Kursnummer: 24BU18

A: Mo 11.03.2024 — 10:00 bis 16:30 Uhr
Di 12.03.2024 bis Do 14.03.2024 — 09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 15.03.2024 — 09:30 bis 15:00 Uhr
B: Mo 10.06.2024 — 10:00 bis 16:30 Uhr
Di 11.06.2024 bis Do 13.06.2024 — 09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 14.06.2024 — 09:30 bis 15:00 Uhr

Coache Dich selbst - am Störmthaler See den eigenen Weg finden

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

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

Leitung: Markus Lehnert

Ort: Lagovida Ferienresort, Hafensstraße 1, 04463 Großpösna

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

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU14

Mo 18.03.2024 bis Do 21.03.2024 — 09:30 bis 17:30 Uhr
Fr 22.03.2024 — 09:30 bis 12:30 Uhr

Erfolgreich mit Konflikten umgehen

Dieser Bildungsurlaub wendet sich an Berufstätige und interessierte Menschen, die mit Hilfe der Gestalttherapie oder den Elementen des Psychodramas Schritt für Schritt lernen wollen ihren Blick auf die eigenen Konflikte zu verändern und zu erweitern. Wir erfahren, wie uns die Auseinandersetzung mit Konflikten stärker, souveräner, einfühlsamer und gelassener machen kann.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 37 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU05

Mo 18.03.2024 — 10:00 bis 16:30 Uhr
Di 19.03.2024 bis Do 21.03.2024 — 09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 22.03.2024 — 09:30 bis 15:00 Uhr

BÜHNENBILD meines Lebens

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

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

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

Leitung: Steffen Mutschler

Ort: Einbecker Sonnenberg, Am Brockenblick 2, 37574 Einbeck

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

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU08

Mo 18.03.2024 — 14:00 bis 18:00 Uhr
Di 19.03.2024 bis Do 21.03.2024 — 09:30 bis 18:00 Uhr
Fr 22.03.2024 — 09:30 bis 14:00 Uhr

Burnout-Prävention mit Hund - Entschleunigung durch Achtsamkeit in Schwäbisch Alb

Ihr vierbeiniger Liebling darf mit zu diesem beruflichen Bildungsangebot. In diesem Seminar geht es darum mit und über den Hund durch Langsamkeit, Konzentration und Koordination zu Entschleunigung, Entspannung und einem stressfreien Alltag zu finden. Stress- und Burnout-Prävention stehen im Fokus.

Bewegung an der frischen Luft, gepaart mit Entspannungsmethoden, Yoga und Qi Gong, sowie Achtsamkeit und Meditation verhelfen zu neuer Energie, gestärktem Selbstbewusstsein und Motivation für Alltag und Beruf.

Leitung: Kathleen Schwiese, Nicole Drüschler

Ort: Hotel Talblick, Ditzenbacher Straße 85,

73342 Bad Ditzenbach-Auendorf

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU16

Mo 22.04.2024 bis Do 25.04.2024 — 09:30 bis 17:30 Uhr
Fr 26.04.2024 — 09:30 bis 15:00 Uhr

Wald erleben, erlernen und erkunden – wildes Waldwissen

Unser Seminarhaus liegt mitten im Wald in der Region Niederrhein. Von hier aus starten wir tägliche Exkursionen, um uns den Wald vertraut zu machen und ihn mit „anderen Augen“ zu betrachten. Die Teilnehmenden werden den Wald als eines der wichtigsten und schützenswertesten Ökosysteme unseres Planeten begreifen und ihn als Quell der Ruhe und Entspannung erleben. Diese Erfahrung kann im beruflichen und privaten Alltag für Ausgleich und Auszeit genutzt werden.

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

Leitung: Claudia Heinzl

Ort: Wilhelm Kliewer Haus, Ungermannsweg 8,
41169 Mönchengladbach

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

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU11

A: Mo 22.04.2024 bis Do 25.04.2024 — 09:30 bis 17:30 Uhr
Fr 26.04.2024 — 09:30 bis 12:30 Uhr



**einfach
besonders
vielfältig**

vhs Bochum

Infos:
910 1555

Das neue Programmheft
erscheint am 8. August.



Selbstenergiemanagement online – Yoga für Ihren Berufsalltag

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

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

Leitung: Christina Gott

Ort: Online-Kurs

Kursgebühr in EUR: je 300,00

Dauer: je 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU80

B: Mo 28.08.2023 bis Fr 01.09.2023 — 09:00 bis 15:00 Uhr

C: Mo 06.11.2023 bis Fr 10.11.2023 — 09:00 bis 15:00 Uhr

D: Mo 15.01.2024 bis Fr 19.01.2024 — 09:00 bis 15:00 Uhr

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

Nach Hause kommen ... zu mir - online

Kraftquellen im Ungewissen

In den eigenen vier Wänden nehmen wir uns in dieser Woche die Zeit, in unserem Körper anzukommen.

Mit somatischer Achtsamkeit lauschen wir schlummerndem Körperwissen: Jede Zelle hat etwas zu erzählen. Freie Bewegung, mit und ohne Musik, fördert Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Spielerische Gestaltungsaufgaben und Materialexperimente mit einfachen Mitteln, helfen uns die Erfahrungen am eigenen Leib zu integrieren und bringen unsere (Co)kreativität in Fluss.

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

Leitung: Cornelia Budde

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: 400,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU81

B: Mo 04.12.2023 bis Fr 08.12.2023 — 09:00 bis 15:00 Uhr

Fortbildung Coaching und Persönlichkeitsentwicklung

Coaching als die Kunst, andere Menschen in ihren Lebensfragen in hilfreicher Weise zu begleiten und in ihrer Entwicklung zu fördern, ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Der Erfolg eines Coachings hängt davon ab, wie gut der Coach in der Lage ist, differenziert zu erkennen, wo die zu begleitende Person in ihrer Entwicklung steht und was sie jetzt, in diesem Moment, als Unterstützung braucht. In dieser Fortbildung können die Teilnehmenden genau diese Erfahrung zunächst an sich selbst machen.

Diese Fortbildung in der Kunst des Coachings richtet sich an Menschen, die diese Aufgabe schon ergriffen haben oder in näherer Zukunft ergreifen wollen und bereit sind, sich auf einen intensiven Prozess in der Entfaltung ihrer Fähigkeiten einzulassen.

Termine: 19.11.2023, 17.12.2023,
14.01.2024, 11.02., 10.03., 14.04., 05.05., 16.06.2024

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 1.440,00

Dauer: 100 Kursstunden, 15 Termine

Kursnummer: 23FB01

So 19.11.2023 — 10:00 bis 18:00 Uhr

So 17.12.2023 — 10:00 bis 18:00 Uhr

Naturheilpraxis

Gabriele Fischer Heilpraktikerin



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

Telefon 0151/11 66 76 40

kontakt@naturheilpraxis-gabriele-fischer.de

www.naturheilpraxis-gabriele-fischer.de

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

Familienaufstellungen

In diesem Seminar finden Sie die Möglichkeit, mit einer individuellen Frage zu den Strukturen und Wirksamkeiten innerhalb der eigenen Familie, der Ursprungsfamilie oder der im Familienstrom wirkenden Themen zu arbeiten.

Das Erkennen, Benennen und Integrieren von z.B. abgespaltenen, verstrickten oder verschütteten Seelenanteilen, ausgeschlossenen Familienmitgliedern oder Themen über die nie geredet werden durfte, ermöglichen eine Harmonisierung der Energien und Stärkung der Lebenskräfte.

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: 30,00; eigene Aufstellung: 120,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 23113

C: So 09.07.2023 — 12:00 bis 17:00 Uhr

Raus aus dem Stress - Selbstfürsorgezeit für Frauen auf dem Lebens- und Begegnungshof In der Espe

In der idyllischen Elfringhauser Schweiz mitten in der Natur verbinden wir uns wieder mit uns selbst. Mit Übungen aus dem Bereich des achtsamkeitbasierten Coachings, Meditationstechniken und Stressregulationsübungen kommst Du immer mehr zur Ruhe, aktivierst Deine Ressourcen, stärkst Deinen Selbstwert und spürst neue Energie und Kraft.

Wir begeben uns gemeinsam auf die Reise. Im Kreis von Frauen entsteht ein Raum des achtsamen Miteinanders - alles darf sein.

Leitung: Lexa Voss

Ort: Lebens- und Begegnungshof In der Espe, In der Espe 21, 45529 Hattingen

Gebühr in EUR: C: 45,00; B+D: je 100,00

Dauer: C: 4 Kursstd.; B+D: je 16 Kursstd., 4 Termine

Kursnummer: 23158

B: Mi 19.07.2023 bis Mi 09.08.2023 — 18:00 bis 21:00 Uhr

C: So 20.08.2023 — 11:00 bis 14:00 Uhr

D: So 03.09.2023 bis So 24.09.2023 — 11:00 bis 14:00 Uhr

Abenteuer Kommunikation - Mit GfK in einen Austausch treten

Was wäre, wenn wir uns in Gesprächen miteinander austauschen, statt nur darauf zu warten die eigenen Dinge zu erzählen? In diesem Einführungskurs in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg können Sie lernen, wie Sie mit anderen Menschen so kommunizieren, dass Verbindungen entstehen. Die vier Schritte der GfK unterstützen Sie dabei auch in herausfordernden Situationen.

Leitung: Stefan Dabrock

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

Gebühr in EUR: je 20,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 23202

A: Mi 09.08.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr

B: Mi 20.09.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR

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

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

Der Kurs ist Zertifiziert als Präventionskurs der gesetzlichen Krankenkassen.

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: 280,00

Dauer: 31 Kursstunden, 9 Termine

Kursnummer: 23108

B: Di 15.08.2023 bis Di 03.10.2023 — 18:30 bis 21:00 Uhr

So 24.09.2023 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Keine Angst vor dem Ärger - Mit GfK ins Gespräch kommen

Hat Ihr Nachbar schon wieder etwas gemacht, was Sie stört? Erleben Sie bei der Arbeit, in der Freizeit oder einfach nur beim Gang durch die Stadt oder die Natur Situationen, wo Sie sich ärgern? Wenn Sie jetzt mehr als nur Dampf ablassen wollen, dann können Sie in diesem Einführungskurs in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg lernen, wie Sie konstruktiv damit umgehen und verständigende Gespräche führen.

Leitung: Stefan Dabrock

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

Gebühr in EUR: je 20,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 23203

A: Mi 16.08.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr

B: Mi 27.09.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Pferdegestützte Persönlichkeitsentwicklung

Pferdegestütztes Coaching steht für die Interaktion zwischen Pferd, Mensch und der eigenen Persönlichkeit, wobei unbewusst ablaufende Prozesse fühlbar und sichtbar werden. Wissenschaftlich nachgewiesen eignen sich Pferde besonders gut zur Persönlichkeitsentwicklung. Kenntnisse im Umgang mit Pferden sind nicht notwendig, es wird nicht geritten.

Leitung: Bettina Pamp-Mügge

Ort: Ort: Der Kursort wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Gebühr in EUR: je 50,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 23201

A: Sa 19.08.2023 — 14:00 bis 16:15 Uhr

B: Sa 23.09.2023 — 14:00 bis 16:15 Uhr

C: Sa 21.10.2023 — 14:00 bis 16:15 Uhr

D: Sa 18.11.2023 — 14:00 bis 16:15 Uhr

Listening-Circle

Eine Praxisgruppe für verkörperte Diversität und Inklusion

Wunderst Du Dich auch, warum wir immer noch nicht weiter sind in unserem Verständnis und Leben ohne Rassismus, Diskriminierung, Ausgrenzung und Microaggressionen? Intellektuell betrachtet, gibt es darauf einige Antworten. Dieses Angebot fragt „Es muss etwas sein, das ich tue“ - nicht im moralischen Sinne sondern in einer ehrlichen Erforschung unserer tiefgreifenden mentalen und somatischen Haltemuster. Dazu werden wir einer formalen Struktur folgend sprechen, einander zuhören und dabei unseren Wahrnehmungen nachspüren.

Leitung: Irene Schlump

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

Gebühr in EUR: A: 40,00; B: 65,00

Dauer: A: 6 Kursstd., 3 Termine; B: 10 Kursstd., 5 Termine

Kursnummer: 23204

A: Mo 21.08.2023 — 17:30 bis 19:00 Uhr

Mo 04.09.2023 — 17:30 bis 19:00 Uhr

Mo 18.09.2023 — 17:30 bis 19:00 Uhr

B: Mo 23.10.2023 — 17:30 bis 19:00 Uhr

Mo 06.11.2023 — 17:30 bis 19:00 Uhr

Mo 20.11.2023 — 17:30 bis 19:00 Uhr

Mo 04.12.2023 — 17:30 bis 19:00 Uhr

Mo 18.12.2023 — 17:30 bis 19:00 Uhr

Focusing

Wenn man Focusing erlernt hat, kann man sich damit selbst innerhalb kurzer Zeit gut zentrieren, aus Stress befreien, seine Gefühle klären und neue Orientierung in Lebens- bzw. Entscheidungsfragen gewinnen. An diesen Abenden werden die sechs Schritte des Focusing vermittelt.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 23104

D: Mi 23.08.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr

E: Mi 18.10.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr

F: Mi 29.11.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Die Acht Alexander - eine Einführung

Es gibt gute Gründe, aufgerichtet und beweglich dem Leben zu begegnen. Egal ob wir spazieren gehen, Tango tanzen, Yoga machen, Joggen oder die Wohnung putzen, alles fühlt sich besser an, wenn wir unseren Körper achtsam und entsprechend seiner Konstruktion nutzen.

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

Leitung: Achim Hellmann

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

Gebühr in EUR: A+B: je 40,00; C+D: je 60,00

Dauer: A+B: je 4 Kursstd., 2 Termine; C+D: je 9 Kursstd., 3 Termine

Kursnummer: 23205

A: Do 24.08.2023 bis Do 31.08.2023 — 18:30 bis 20:00 Uhr

B: Mi 06.09.2023 bis Mi 13.09.2023 — 18:30 bis 20:00 Uhr

C: Sa 21.10.2023 bis Sa 04.11.2023 — 11:00 bis 13:30 Uhr

D: Sa 25.11.2023 bis Sa 09.12.2023 — 11:00 bis 13:30 Uhr

Auf dem Weg zum inneren Frieden

Systemische Aufstellungsarbeit

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

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

Leitung: Annette G. Geersen

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

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

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 23206

A: So 27.08.2023 — 12:00 bis 16:00 Uhr

B: So 01.10.2023 — 12:00 bis 16:00 Uhr

C: So 29.10.2023 — 12:00 bis 16:00 Uhr

D: So 26.11.2023 — 12:00 bis 16:00 Uhr

Prozessorientierte dialogische Aufstellungsarbeit zum inneren System

Die systemische Aufstellungsarbeit ist eine hochwirksame Methode zum Erkennen unbewusster innerer Dynamiken und Wirklichkeiten, sowie übernommener Muster und Gewohnheiten im alltäglichen Leben.

Der Verwirklichung der individuellen Ziele und dem Streben nach Frieden und Harmonie stehen sie häufig im Weg. Wenn die dazu gehörenden Themen, Erfahrungen und Gefühle erkannt werden, können sie in einem nächsten Schritt akzeptiert und integriert werden. Daraus erwächst eine neue Ordnung des inneren Systems.

Leitung: Annette G. Geersen, Marion Tudge

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

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

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 23107

D: So 27.08.2023 — 12:00 bis 16:00 Uhr

E: So 01.10.2023 — 12:00 bis 16:00 Uhr

F: So 29.10.2023 — 12:00 bis 16:00 Uhr

G: So 26.11.2023 — 12:00 bis 16:00 Uhr

Karriere- und Bewerbungscoaching

Mit Hilfe dieses Karriere- und Bewerbungscoachings werden Sie Ihre Stärken kennen lernen, Ihre Potentiale entdecken und herausfinden, was Ihnen Freude macht. Sie werden Ihr Stärkenprofil herausarbeiten und eine Motivationsschulung durchlaufen. Wir unterstützen Sie in der Auswahl von Berufstätigkeiten, die zu Ihnen passen, wir machen Sie fit für Ihre Bewerbungsgespräche, sowohl in Ihrer Argumentation als auch in Ihrem körperlichen Wohlbefinden und in Ihrer Körpersprache. Körpersprache ist eine enorme Kraft und Kommunikationsmöglichkeit. Sie werden konkrete Beispiele durchspielen, Ihr Auftreten durch Übungen optimieren und gehen gestärkt und motiviert in den nächsten Schritt Ihrer Karriere.

Leitung: Bruno Martin, Martina Mann

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

Gebühr in EUR: 600,00

Dauer: je 30 Kursstunden, 10 Termine

Kursnummer: 23345

B: Mo 28.08.2023 bis Mi 27.09.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr

C: Di 24.10.2023 bis Do 23.11.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Vertiefungskurs Achtsamkeit - MBSR

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

In diesem Kurs können Sie Ihre Achtsamkeits- / Meditationspraxis vertiefen. Bewährte Übungen aus dem MBRS (Mindfulness based stress reduction) Kurs werden aufgefrischt und intensiviert.

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: 120,00

Dauer: 12 Kursstunden, 4 Termine

Kursnummer: 23207

Do 31.08.2023 bis Do 21.09.2023 — 18:30 bis 20:45 Uhr

Generationsübergreifend Familienstrukturen und -themen sichtbar machen

Erstellen eines Genogramms

Genogramme dienen der übersichtlichen und bildlichen Darstellung von Familienstrukturen. Dabei können immer wiederkehrende Themen, z.B. die Art und Weise von Beziehungen, Trennungen, Konflikte, verbündete oder ausgeschlossenen Familienmitglieder farbig markiert und sichtbar gemacht werden. Dies kann einen neuen Blick und zu einem neuen Verständnis der im Familienstrom wirkenden Themen führen.

An diesem Nachmittag kann jeder Teilnehmende das Genogramm seiner Herkunftsfamilie erstellen.

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: je 50,00

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 23208

A: Sa 02.09.2023 — 10:00 bis 15:00 Uhr

B: So 05.11.2023 — 10:00 bis 15:00 Uhr

Für Männer: Einführung in die Alexander-Technik - Balance für Kopf und Körper

Ein Kurs nur für Männer? Ich möchte mit dieser Einführung in die Alexander-Technik die Frauen nicht benachteiligen, sondern ein Angebot für Männer machen, weil ich glaube, dass es einen Unterschied macht, wie Männer die Beschäftigung mit Selbstwahrnehmung, mit Körper und Geist annehmen können, wenn Frauen dabei sind oder wenn nur Männer in einem Raum sind.

Leitung: Achim Hellmann

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

Gebühr in EUR: 60,00

Dauer: 9 Kursstunden, 3 Termine

Kursnummer: 23209

Sa 09.09.2023 bis Sa 23.09.2023 — 11:00 bis 13:30 Uhr

Bewusstseinsentwicklung und Meditation

An diesen Kursabenden befassen wir uns mit Fragen der persönlichen Weiterentwicklung. Nach dem Resonanzprinzip hängt unser individuelles Schicksal weitgehend davon ab, aus welchem Bewusstseinszustand heraus wir denken, fühlen und handeln. Mit etwas Übung können wir da viel zum Positiven hin verändern. Wir besprechen, welche Übungen und Meditationen uns bei den anstehenden Schritten helfen können und tauschen uns über die Erfahrungen mit diesen Übungen aus.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 70,00

Dauer: 9 Kursstunden, 3 Termine

Kursnummer: 23210

Di 12.09.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Di 26.09.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Di 17.10.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

Durch innere Prozesse Klärung, Selbstbewusstsein und Entscheidungskraft fördern

Im Focusing lernen wir, dem Gefühl unsere Aufmerksamkeit zu schenken, welches sich in jeder Situation, zu jedem Thema im Körper bildet. In der Arbeit mit dem Inneren Team geben wir den inneren Stimmen Raum. In diesem Kurs werden diese beiden methodischen Ansätze durch die praktische Anwendung auf die eingebrachten Themen der Teilnehmer vermittelt.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 70,00; Einzeltermin: 30,00

Dauer: je 12 Kursstunden, 3 Termine

Kursnummer: 23211

A: Do 14.09.2023 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Do 21.09.2023 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Do 28.09.2023 — 19:00 bis 22:00 Uhr

B: Do 16.11.2023 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Do 30.11.2023 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Do 14.12.2023 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Herzenslogik

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

An diesem Nachmittag werden die Methodenschritte praktisch vorgestellt und geübt, sodass sie im Anschluss von jedem selbstständig durchführbar sind.

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: 45,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 23212

A: Sa 23.09.2023 — 12:00 bis 17:15 Uhr

Tag der Achtsamkeit

Der Tag der Achtsamkeit ist geeignet für alle, die einen MBSR-Kurs absolviert und die bereits etwas Erfahrung in der Meditation haben. Angeleitete Meditationen führen durch den Tag des Schweigens. In Stille mit dem zu sein, was gerade ist und zuzulassen, dass Dinge sich entfalten.

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: 45,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 23213

So 24.09.2023 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Umgang mit dem Inneren Kritiker

An diesem Abend lernen wir verschiedene Typen von Inneren Kritikern kennen. Dabei kann jeder Teilnehmender erkennen, von welcher Art *Innerer Kritiker* er selbst bestimmt ist und wie er mit diesem einen hilfreicherer Umgang entwickeln kann. Der Innere Kritiker kann sich so zu einem freundlichen und uns gut unterstützenden Mitarbeiter wandeln.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 30,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 23214

Mi 27.09.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr

ERGOTHERAPIE  **NEUROFEEDBACK**



OLIVER ZIMMERMANN

0234 61065626

ergotherapie-zimmermann.de

Imbuschplatz 11
(am Nordring)

44787 Bochum

Familienaufstellungen

In diesem Seminar erhalten die Teilnehmenden die Möglichkeit zu den Strukturen und Wirksamkeiten der im Familienstrom wirkenden Themen zu arbeiten. Die Auswirkungen von ausgeschlossenen Familienmitgliedern, Tabuthemen oder Kriegserlebnissen sind oftmals noch über Generationen spürbar. Das Aussprechen und Erkennen der verschwiegenen Themen ermöglichen eine Erlösung und Harmonisierung der Energien und Stärkung der Lebenskräfte.

An einem Termin werden jeweils zwei Aufstellungen durchgeführt.

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: je 30,00; eigene Aufstellung: 120,00

Dauer: je 6 Kursstunden

Kursnummer: 23215

A: So 15.10.2023 — 10:00 bis 15:00 Uhr

B: Sa 09.12.2023 — 10:00 bis 15:00 Uhr

Was uns krank macht und was uns heilt

Erkenntnis heilt - der Heiler in Dir Selbst

An diesem Abend gehen wir der Frage auf den Grund, was die Ursache Deiner Krankheit sein könnte, unabhängig davon, ob eine körperliche oder psychische Erkrankung vorliegt. Dazu verlassen wir die Vorstellungen einer materialistisch geprägten Weltanschauung, auf der unsere moderne Medizin beruht. Wir nehmen einen anderen Ansatz an, der möglicherweise Perspektiven für eine umfassendere Heilung aufzeigt.

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 23216

Fr 20.10.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Entspannung des Inneren Perfektionisten

Viele Menschen werden von dem Persönlichkeitsanteil des Inneren Perfektionisten bestimmt. Wir lernen an diesem Abend, was wir tun können, um unseren Inneren Perfektionisten dazu zu bewegen, ein entspannteres und glücklicheres Leben zuzulassen.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 30,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 23217

Mi 25.10.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Achtsames Selbstmitgefühl

Aufbaukurs für Absolventen eines 8-wöchigen MBSR Kurses und/oder Erfarene in der Achtsamkeitsmeditation

Aufbaukurs für Menschen, die einen 8 Wochen MBSR Kurs besucht haben und/oder Erfarene in der Achtsamkeitsmeditation.

In dem Kurs können Sie die uns innewohnende Fähigkeit zum Selbstmitgefühl wieder entdecken und trainieren. Akzeptanz und innere Selbstheilungskräfte werden gefördert. Inhaltlich und methodisch arbeiten wir mit Meditationen, Visualisierungs- und Vorstellungsbungen, Selbsterfahrung sowie Kurzvorträgen. Der Austausch in der Gruppe ist ein wesentlicher Bestandteil.

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: 250,00

Dauer: 23 Kursstunden, 7 Termine

Kursnummer: 23218

Do 09.11.2023 bis Do 21.12.2023 — 18:30 bis 21:00 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

Hochsensibilität - Mit Feingefühl zu meiner Stärke

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

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

Leitung: Michaela Göddenhoff

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

Gebühr in EUR: 140,00

Dauer: 14 Kursstunden, 2 Tage

Kursnummer: 23219

Sa 11.11.2023 bis So 12.11.2023 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Die Heldenreise des Mannes

Info- und Erlebnisabend für Männer

Das, was einen Mann tief in seiner Seele berührt, ist der Kontakt zum Wesen seines Mannseins. Dies kann er ganz unmittelbar im Kreis von Männern erleben, die ihm gleichen und ihn achten. An diesem Abend öffnen wir den Raum für das Thema der Heldenreise des Mannes und der initiatischen Männerarbeit.

Leitung: Dr. Matthias Scharte

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 23116

B: Di 14.11.2023 — 19:00 bis 21:30 Uhr



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

www.fbw-bochum.de

Waschmittel selbst gemacht - natürlich und umweltfreundlich

Möchten Sie selbst bestimmen welche Inhaltsstoffe in Ihrem Shampoo, Waschmittel oder Putzmittel stecken?

Dann haben wir das richtige Seminar für Sie. Waschmittel, Putzmittel oder Shampoo selber zu machen schont nicht nur die Umwelt und Ihre Gesundheit, sondern auch den Geldbeutel. Außerdem macht es Spaß, seine eigenen Wasch-Kreationen herzustellen! Ich freue mich auf Sie!

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 80,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 23102

B: Mi 15.11.2023 — 09:00 bis 16:00 Uhr

Scheitern und Vertrauen

Wie oft hatten Sie schon das Gefühl, etwas nicht richtig gemacht zu haben, nicht zu genügen, versagt zu haben oder gar gescheitert zu sein? Wie wäre es, wenn wir einfach mal die Dinge geschehen lassen, uns im Vertrauen darauf einlassen, dass das, was uns gerade zugetraut wird eine Lektion beinhaltet, die sehr wichtig ist?

Es braucht also Vertrauen. Vertrauen in uns und auf uns selbst, Vertrauen in das Leben und auf das, was wir fühlen. Sind Sie bereit neu zu fühlen und neu zu denken? Sind Sie bereit sich selbst zu begegnen und endlich die Person zu sein, die Sie sind?

Leitung: Markus Lehnert

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

Gebühr in EUR: 140,00

Dauer: 9 Kursstunden

Kursnummer: 23341

Sa 02.12.2023 — 09:30 bis 17:30 Uhr

Akzeptanz und Verwandlung des Inneren Saboteurs

Innere Saboteure machen uns oft das Leben schwer. Dabei haben sie meistens eine positive Absicht. Wenn wir lernen, diese zu erkennen und grundsätzlich zu bejahen, können wir auch Wege finden, mit diesen Saboteuren in einer Weise umzugehen, dass sie sich Schritt für Schritt zu unterstützenden inneren Mitstreitern für ein zufriedenes und glückliches Leben verwandeln.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 30,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 23220

Mi 13.12.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Advent im Lichterlabyrinth

Besinnliches Beisammensein, schweigend oder im Gespräch. Bei Keksen und Punsch im lichten Schein. Alleine oder in Begleitung: Auch in diesem Jahr erhellt das Lichterlabyrinth für Sie die dunkle Nacht. Es lädt zur stillen Betrachtung oder Begehung ein. Eine seltene Gelegenheit für große und kleine Besucher.

Für leckere Weihnachtsplätzchen und aromatischen Punsch ist gesorgt. Verweilen Sie, solange Sie möchten.

Leitung: Claudia Geldner

Ort: Kulturhaus OSKAR, Saal des Vidar-Zweigs, (2. Seiteneingang Links), Oskar-Hoffmann-Str. 23, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: Freiwilliger Beitrag erbeten

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 23221

Sa 16.12.2023 — 17:00 bis 21:00 Uhr

ICH & DU

ZUKUNFT
GEMEINSAM
VERANTWORTLICH
GESTALTEN

Schulbildung
Berufsausbildung
Persönlichkeitsbildung

VON DER 1. KLASSE
BIS ZUM ABITUR

hibernia schule®

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

Holsterhauser Straße 70 · 44652 Herne

www.hiberniaschule.de

Natur-Retreat: Am Ende wird es licht - eine Nacht durchwandern

Eine ganze Nacht zu durchwandern ist ein außergewöhnliches Erlebnis. Dabei handelt es sich nicht um ein Überlebenstraining, sondern um eine besondere Selbsterfahrung mit Dir und Deiner Umwelt. Eingeleitet durch eine kleine Zeremonie am Abend benennst Du ein Thema, welches, umrahmt von Gewährseinsübungen, Dich durch die Nacht begleiten wird. Und so wie sich Deine äußere Wahrnehmung durch die Dunkelheit verändert, so kannst Du Dein benanntes Thema vielschichtiger wahrnehmen und somit Dich selbst.

Wir werden ca. 12 km in einem ruhigen Tempo mit ausreichend Pausen gehen. Geeignet für alle, die gut zu Fuß sind. Wir werden in Herdede starten. Zielpunkt wird Witten-Borbach sein, genauer Start- und Zielpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben.

Leitung: Jan Volkmer, Maria Lentz

Ort: Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Gebühr in EUR: 95,00

Dauer: 12 Kursstunden

Kursnummer: 23157

B: Sa 19.08.2023 bis So 20.08.2023 — 19:30 bis 07:30 Uhr

Naturwanderung und Meditation an der Ruhr

Wo die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen

Mit geöffneten Sinnen spazieren wir in idyllischer Natur gemeinsam entlang der Ruhr zu einem mystischen Ort in Witten, auf fast barrierefreien Wegen. An diesem Ort befindet sich ein besonderes Portal, wo wir meditieren werden. Die dortigen speziellen Erdkräfte und Naturwesen können uns unterstützen und helfen. Wir lernen Feinstoffliches wahrzunehmen und damit einfühlsam umzugehen.

Leitung: Undine Hossmann

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

Gebühr in EUR: je 25,00

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 23127

B: Sa 26.08.2023 — 10:00 bis 14:00 Uhr

C: Sa 30.09.2023 — 10:00 bis 14:00 Uhr

Natur-Retreat: Einfach Sein

Dieses Seminar lädt Dich ein, Dich intuitiv durch die Natur zu bewegen, Dich von Freude und Spontantität führen zu lassen - ohne festes Ziel, vielmehr absichtslos und fast kindlich. Woran findest Du Freude und was zieht Dich an? Was entdeckst Du wieder und was ist neu?

Leitung: Jan Volkmer

Treffpunkt: Parkplatz Bommerholz, Bommerholzer Str. 57,
58456 Witten

Gebühr in EUR: 38,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 23156

B: So 03.09.2023 — 11:00 bis 15:00 Uhr

Arbeitskreis für Geobiologie und Geomantie

Geobiologischer Arbeitskreis Westfalen

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

Mi 06.09.2023: Vortrag von Dr. Joachim von Königslöw

„Die Flusswesenheiten von Ruhr und Lenne“

Sa 30.09.2023: Exkursion zur St. Peter und Paul-Kirche und zur Kreuzberg-Kapelle in Wormbach

Mi 15.11.2023: Vortrag von Ingo Rasche „Glaubenssätze mit Hilfe der Quantenphysik leicht und einfach verändern“

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 14 Kursstunden, 3 Termine

Kursnummer: 23222

Mi 06.09.2023 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Sa 30.09.2023 — 13:00 bis 18:00 Uhr

Mi 15.11.2023 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Die Natur mit allen Sinnen erleben

Naturverbindung schaffen wie unsere Vorfahren

An diesem Wochenende werden wir lernen, wie sich die Menschen der Naturvölker in der Natur bewegen und dadurch ein tieferes Verständnis zur Natur entwickeln. Wir werden unsere Sinne, unsere Wahrnehmung und unser Körpergefühl schärfen und dabei innerlich zur Ruhe kommen. In diesem Zustand der Achtsamkeit erweitern wir unser Bewusstsein und werden ein Teil der Natur. Wir können erahnen, wie sich unsere Vorfahren als Jäger im Wald bewegt und dabei gefühlt haben. Absolutes Gewahrsein und Präsenz werden spielerisch vermittelt.

Leitung: Joachim Welz, Maria Lentz

Ort: Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Gebühr in EUR: 180,00

Dauer: 17 Kursstunden, 3 Termine

Kursnummer: 23223

Fr 08.09.2023 — 18:00 bis 20:15 Uhr

Sa 09.09.2023 — 10:00 bis 20:00 Uhr

So 10.09.2023 — 10:00 bis 13:00 Uhr

Naturwanderung und Meditation am Kraftplatz

Wo die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen

Wir spazieren inmitten schönster Natur in Witten, teilweise auf unbefestigten Waldpfaden, gemeinsam zu einem Ort, an dem die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen und helfen können. An diesem Ort befindet sich ein alter Energiepunkt von Witten. Wir lernen, diese Erdkraft zu spüren und mit ihr liebevoll umzugehen.

Leitung: Undine Hossmann

Treffpunkt: Bushaltestelle Wartenberg

gegenüber Lange Straße 100, 58453 Witten

Gebühr in EUR: je 25,00

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 23122

C: Sa 09.09.2023 — 12:00 bis 16:00 Uhr

D: Sa 21.10.2023 — 12:00 bis 16:00 Uhr

Naturwanderung und Meditation auf Kraftpfaden

Wo die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen

Durch eine abwechslungsreiche Landschaft mit Wald, Feld, Hügel und Bächen begeben wir uns über einige kurze Stationen mit einfachen Wahrnehmungsübungen Richtung Hauptkraftplatz, an dem wir uns meditativ zum Thema vertiefen werden. Die dortigen Erdkräfte und Naturwesen können uns unterstützen und helfen. Wir lernen Feinstoffliches wahrzunehmen und damit einfühlsam umzugehen.

Leitung: Undine Hossmann

Treffpunkt: Bushaltestelle Oesterheidestr. auf Höhe der Oberstr. 152 in 44892 Bochum-Langendreer

Gebühr in EUR: je 25,00

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 23224

A: Sa 16.09.2023 — 12:00 bis 16:00 Uhr

B: Sa 14.10.2023 — 12:00 bis 16:00 Uhr

Heilige Orte - die spirituelle Kraft der Landschaft

Die Landschaft ist für viele ein wesentlicher Ort für spirituelle Erfahrungen. In diesem Vortrag werden die wichtigsten geomantischen Betrachtungs- und Einflussdimensionen vorgestellt, die dazu beitragen einen Ort heilig werden zu lassen. Anhand verschiedener Beispiele aus unterschiedlichen Kulturen und einigen Beispielen Heiliger Orte oder Kraftorte aus dem Ruhrgebiet werden diese vielfältigen Aspekte konkretisiert.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 20,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 23225

Mi 20.09.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Halt im Wald finden

Einfach mal nur sein, nur auf sich und die Natur achten, keine Erwartungen erfüllen, kein Ziel erreichen müssen. Der Wald lädt uns ein innezuhalten, in uns hinein zu spüren.

Wir erfahren den Wald mit allen Sinnen und nutzen seine Gaben, um unseren Gefühlen Raum und Form zu geben. In einer kleinen Gruppe gehen wir gemeinsam neue Wege und erfahren, wie wir aus der Natur die notwendige Kraft schöpfen können.

Leitung: Regina Reinhardt

Ort: Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Gebühr in EUR: 48,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 23226

Sa 23.09.2023 — 10:00 bis 14:00 Uhr

Naturwanderung und Meditation am Ruhrhöhenrücken

Wo die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen

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

Leitung: Undine Hossmann

Treffpunkt: Harkortturm, Harkortberg, 58300 Wetter (Ruhr)

Gebühr in EUR: 25,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 23124

B: Di 26.09.2023 — 16:30 bis 20:30 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

Dem Wesen des Feuers begegnen

Feuer machen so wie unsere Vorfahren

An diesem Wochenende lernen wir, wie ein Feuer mit den eigenen Händen „aus dem Nichts“ entstehen kann. Wir lernen alles, was es zu einem Feuer braucht. Wir sammeln gemeinsam das Material, bauen das Feuerholz auf und werden es mit einem selbst gebautem „Feuerzeug“ - dem Drillbogen, wie unsere Vorfahren zum Leben erwecken. Wir werden uns eine Holzschale brennen und auf dem Feuer gemeinsam kochen.

Leitung: Joachim Welz, Maria Lentz

Ort: Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Gebühr in EUR: 180,00

Dauer: 17 Kursstunden, 3 Termine

Kursnummer: 23227

Fr 13.10.2023 — 18:00 bis 20:15 Uhr

Sa 14.10.2023 — 10:00 bis 20:00 Uhr

So 15.10.2023 — 10:00 bis 13:00 Uhr

Über die spirituelle Kraft in Bochum Stiepel - Exkursion mit praktischen Übungen

Bei dieser Exkursion werden die geomantischen Aspekte vorgestellt, die zur Entstehung der Stiepeler Dorfkirche führten und für die heutige überregionale Bedeutung eine Rolle spielen. Dabei werden die Stiepeler Dorfkirche, der heilige Brunnen von Stiepel und die alte Stiepeler Wasserfurt der Ruhr unter Anleitung erkundet und vorgestellt. Ziel ist, eine größere Sensibilität für die geomantischen Qualitäten zu bekommen.

Leitung: Reiner Padligur

Treffpunkt: Stiepeler Dorfkirche Parkplatz Brockhauser Str.,

Ecke Gräfin-Imma-Str. 212, 44797 Bochum

Gebühr in EUR: 80,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 23228

Sa 21.10.2023 — 14:00 bis 18:30 Uhr

Ein Tag im Wald

Naturverbundenheit und meditatives Wandern mit Yoga

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. Leichte Yogaübungen und einfühlsame Texte verbinden Wahrnehmungsübungen aus der Meditation und dem Yoga mit Waldbadenübungen zu einer stimmigen Komposition, aus der Sie Gesundheit und Wohlbefinden schöpfen.

Leitung: Norbert Mohr, Monika Vonau

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

Gebühr in EUR: 48,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 22131

D: So 29.10.2023 — 11:00 bis 16:30 Uhr

Kraftplätze in Haus und Garten

Gestaltung und Nutzung eines persönlichen Kraftplatzes

Bei einer Kraftplatzgestaltung wird durch gezielte Auswahl eines bestimmten Ortes und seiner Gestaltung ein Resonanzort für ein persönliches Ziel oder ein Thema geschaffen. Über die Gestaltung eines persönlichen Kraftplatzes hinaus, besteht die Möglichkeit, auch auf feinstofflicher Ebene, eine Unterstützung für die persönlichen Ziele und Wünsche zu bekommen.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 20,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 23229

Mi 08.11.2023 — 19:00 bis 21:30 Uhr



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

www.fbw-bochum.de



**Widar
Schule**

Die Waldorfschule in Ihrer Nähe

Sehen, erleben, verstehen.

Alle Jahrgänge von der **Eingangsstufe bis zum Abitur** (G9), Angebot **aller staatlichen Abschlüsse**, ganzheitliches Konzept für **Kopf, Herz und Hand. Zwei Fremdsprachen** von Beginn an und **über 30 Fächer** von Biologie bis Tanz, von Holzwerken bis Informatik. **Schulmensa** und **Cafeteria, Gebundener Ganzttag, Nachmittagsbetreuung** für Schüler*innen der 1. bis 4. Klasse.

 widarschule.de

 facebook.de/widarschule

Widar Schule • Höntroper Straße 95 • 44869 Bochum

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

Kraft der Hände - Übungsabende

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

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

Leitung: Diana Vlassakidis-Glagovsek

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

Gebühr in EUR: je 25,00; A-E: 100,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 23230

A: Mi 09.08.2023 — 18:00 bis 20:30 Uhr

B: Mi 13.09.2023 — 18:00 bis 20:30 Uhr

C: Mi 11.10.2023 — 18:00 bis 20:30 Uhr

D: Mi 08.11.2023 — 18:00 bis 20:30 Uhr

E: Mi 13.12.2023 — 18:00 bis 20:30 Uhr

Medialer Zirkel - Heilkreis

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

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

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

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: je 15,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 23231

A: Mi 30.08.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr

B: Mi 13.09.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr

C: Mi 18.10.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr

D: Mi 15.11.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Kraft der Hände - Wochenende

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

Die einzelnen Tage können auch separat gebucht werden.

Leitung: Diana Vlassakidis-Glagovsek

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

Gebühr in EUR: je 225,00

Dauer: je 17 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 23134

C: Fr 01.09.2023 — 18:00 bis 20:15 Uhr

Sa 02.09.2023 — 11:00 bis 16:00 Uhr

So 03.09.2023 — 11:00 bis 18:00 Uhr

D: Fr 24.11.2023 — 18:00 bis 20:15 Uhr

Sa 25.11.2023 — 11:00 bis 16:00 Uhr

So 26.11.2023 — 11:00 bis 18:00 Uhr

Hinwendung zu den Engeln

In der heutigen Zeit ist der Mensch mehr denn je von der geistigen Welt und seinen Engeln getrennt. Doch wir können uns aus einem eigenen Impuls heraus diesen wieder bewusst zuwenden und so die Verbindung stärken.

In einer geschützten Atmosphäre werden wir uns an diesem Tag über unsere Erfahrungen austauschen und Antworten auf eventuelle Fragen finden. Vertrauen und Geborgenheit zu erfahren, stärkt die Zuversicht und Lebenskraft.

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: je 45,00

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 23232

A: So 10.09.2023 — 12:00 bis 16:30 Uhr

B: Sa 02.12.2023 — 12:00 bis 16:30 Uhr

Übersinnliche Wahrnehmung - Von der Selbstwahrnehmung zur Fremdwahrnehmung

Tagesworkshop

Was ist „übersinnliche“ Wahrnehmung, wie funktioniert das und kann ich das auch?

Diesen Fragen werden wir nachgehen und uns mit praktischen Übungen dem Thema annähern. Diese gestatten dann einen neuen Blick auf unsere Welt, die wir im wahrsten Sinne des Wortes mit anderen Augen sehen und verstehen können.

Dieser Workshop richtet sich sowohl an Menschen, die „noch keine“ Erfahrungen haben als auch an solche, die bereits verschiedene Erfahrungen machen konnten.

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: 60,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 23233

So 17.09.2023 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Was verbindet Hochsensibilität, Bindungs- und Entwicklungs-trauma, Autismus Spektrum und Spiritualität?

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

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 23234

Fr 29.09.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Die Kunst der Fermentation - Faszination Kimchi - seine Herstellung, gesundheitliche Wirkung und Verwendung

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

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

Leitung: Ricarda Schuhmann, Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: 65,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 23139

Sa 01.07.2023 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Die Kunst der Fermentation - Milchkefir, das Getränk der Hundertjährigen, seine Molke und der Frischkäse

Der echte Milchkefir, das „Getränk der Hundertjährigen“, lässt sich ganz einfach mit zwei Zutaten in jeder Küche herstellen, indem Milch mit Hilfe einer Kultur, den Kefirknollen, fermentiert wird.

Was sind das für Knollen, die seit langer Zeit von Generation zu Generation gehütet und weitergegeben werden?

In diesem Seminar erfahren Sie alles über die Verträglichkeit, die positiven Eigenschaften des Milchkefirs auf unseren Darm und unsere Gesundheit.

Sie erlernen das Brauen dieses Sauermilchgetränks und wie daraus Molke, Saure Sahne und Frischkäse gewonnen werden kann.

Leitung: Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 23140

Fr 28.07.2023 — 18:00 bis 21:30 Uhr

Die Kunst der Fermentation - Probiotische Limonaden für Groß und Klein

Kombucha, Wasserkefir und wilde Limos

Sprudelig, erfrischend, voller Aroma, vitalstoffreich, probiotisch - das sind unsere Gärgetränke. Mit Früchten, Blüten, Blättern oder Gewürzen lassen sich probiotische, gesunde Limonaden herstellen. Sie erhalten fundiertes Wissen rund um Wasserkefir, Kombucha und wilde Limos und deren positiven Einfluss auf unsere Gesundheit.

Leitung: Ricarda Schuhmann, Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: 65,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 23137

B: Sa 12.08.2023 — 10:00 bis 16:00 Uhr

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

Fast jedes Gemüse lässt sich schnell, einfach und nach eigenem Geschmack in der eigenen Küche fermentieren und so für Monate haltbar machen. Dabei bleiben auch noch sämtliche Vital- und Nährstoffe erhalten. Ihr erlernt diese alte, traditionelle Art der Haltbarmachung und erfahrt dabei, welchen Einfluss sie neben einer abwechslungsreichen Ernährung auf unsere Mitte, insbesondere unseren Darm, haben. Zusammen werden wir verschiedene Fermente Schritt für Schritt herstellen und ein paar leckere Snacks zubereiten.

Leitung: Ricarda Schuhmann, Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: 65,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 22220

D: Sa 09.09.2023 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Osteopathische Selbstbehandlung

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

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

Leitung: Norbert Hermann

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

Gebühr in EUR: 144,00

Dauer: 16 Kursstunden, 8 Termine

Kursnummer: 23235

A: Do 19.10.2023 bis Do 07.12.2023 — 18:30 bis 20:00 Uhr

Fermente verschiedener Nationen - eine kulinarische Reise um die Welt: Sauerkraut, Curtido, Kimchi, Kwass und Co.

Ist „Sauerkraut“ typisch deutsch? Dieses fermentierte Kraut hat eine lange Tradition und wird bei uns nach alt bekannter Art hergestellt. Auch andere Länder haben ihre Nationalfermente. Rezepte, die seit Generationen weitergegeben und verfeinert werden, einzigartige Geschmackserlebnisse bereithalten und die Gesundheit der Menschen positiv beeinflussen.

In diesem Kurs begeben wir uns auf eine kleine Reise um die Welt. Wir lernen russischen Kwass, asiatisches Kimchi, südamerikanisches Curtido und englische Ginger Bug-Tradition kennen. Ihr erlernt die traditionelle Art der Haltbarmachung und stellt einige Nationalfermente her. Mit vielen Tipps und Tricks und einer Verkostung der selbstgemachten Leckereien.

Leitung: Ricarda Schuhmann, Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: 65,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 23141

Sa 04.11.2023 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Wilde Fermente für eine kreative Weihnachtsküche

Häufig werden Gewürze wie z.B. Anis oder Zimt leider nur in der Weihnachtszeit genutzt, obwohl sie mit ihren wunderbaren Aromen zusammen mit den enthaltenen Mikroorganismen leckere Fermente zaubern.

Wie Fermente mit den Gewürzen kreierte werden können und welche Wirkungen - geschmacklich und gesundheitlich - sie entfalten, erlernen Sie in diesem Seminar.

*„Die Gesundheit geht durch die Küche, nicht durch die Apotheke.“
(Pfarrer Kneipp)*

Leitung: Ricarda Schuhmann, Gerlinde Schuhmann

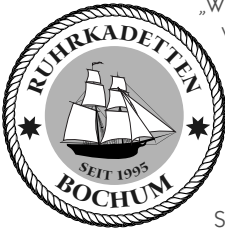
Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 65,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 23142

Sa 18.11.2023 — 11:00 bis 16:00 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: Ede Rettemeyer (0234) 59 10 72

Mail: info@ruhrkadetten-bochum.de

Web: www.ruhrkadetten-bochum.de

Yoga bei Schlafstörungen

Hast Du Probleme beim Ein- oder Durchschlafen? Ist Deine Lebensfreude verloren gegangen? Vermutlich hast Du schon verschiedene Tipps befolgt, jedoch nicht den gewünschten Erfolg erzielt. Schlafstörungen stellen auf Dauer ein erhebliches Gesundheitsrisiko dar. Als Betroffener findest Du kaum echte Hilfestellung.

In diesem Kurs erlernst Du systematische Entspannung, effektive Atemtechniken und Hintergrundwissen zu Schlaf und Traumgeschehen. Deine Schlafqualität verbessert sich sofort.

Leitung: Claudia Geldner

Ort: Kulturhaus OSKAR, Saal des Vidar-Zweigs,
(2. Seiteneingang Links), Oskar-Hoffmann-Str. 23, 44789 Bochum
Gebühr in EUR: je 96,00

Dauer: je 16 Kursstunden, 8 Termine

Kursnummer: 23236

A: Do 03.08.2023 bis Do 21.09.2023 — 19:45 bis 21:15 Uhr
B: Do 19.10.2023 bis Do 09.11.2023 — 19:45 bis 21:15 Uhr
Do 23.11.2023 bis Do 14.12.2023 — 19:45 bis 21:15 Uhr

Body Forming mit Pilates

Die Pilates-Methode verfolgt einen Ansatz des ganzheitlichen Körpertrainings. Die kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung zuständig sind, werden aktiviert und beansprucht und somit trainiert.

Leitung: Cristina Pascu

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum
Gebühr in EUR: C: 56,00; D: 70,00

Dauer: C: 8 Kursstd., 8 Termine; D: 10 Kursstd., 10 Termine

Kursnummer: 23145

C: Mo 07.08.2023 bis Mo 25.09.2023 — 18:45 bis 19:45 Uhr
D: Mo 16.10.2023 bis Mo 18.12.2023 — 18:45 bis 19:45 Uhr

Yin Yoga - Garantierte Entspannung nach Feierabend

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

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

Leitung: Claudia Geldner

Ort: Kulturhaus OSKAR, Saal des Vidar-Zweigs,
(2. Seiteneingang Links), Oskar-Hoffmann-Str. 23, 44789 Bochum
Gebühr in EUR: A: 84,00; B: 108,00

Dauer: A: 14 Kursstd., 7 Termine; B: 18 Kursstd., 9 Termine

Kursnummer: 23237

A: Do 10.08.2023 bis Do 21.09.2023 — 18:00 bis 19:30 Uhr

B: Do 12.10.2023 bis Do 09.11.2023 — 18:00 bis 19:30 Uhr

Do 23.11.2023 bis Do 14.12.2023 — 18:00 bis 19:30 Uhr

Biodanza

Gemeinsam das Leben tanzen!

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

Biodanza ist für alle Menschen jeden Alters geeignet, die Lust haben, sich zu Musik zu bewegen und offen für neue Erfahrungen sind. Dieses Angebot richtet sich an alle, die Biodanza kennenlernen oder so oft wie möglich Biodanza tanzen möchten.

Leitung: Sandra Baumann

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum
Gebühr in EUR: je 24,00; bei Buchung A-D: 72,00; E-I: 90,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 23238

A: Fr 11.08.2023 — 18:00 bis 20:15 Uhr

B: Fr 25.08.2023 — 18:00 bis 20:15 Uhr

C: Fr 08.09.2023 — 18:00 bis 20:15 Uhr

D: Fr 22.09.2023 — 18:00 bis 20:15 Uhr

E: Fr 20.10.2023 — 18:00 bis 20:15 Uhr

F: Fr 03.11.2023 — 18:00 bis 20:15 Uhr

G: Fr 17.11.2023 — 18:00 bis 20:15 Uhr

H: Fr 01.12.2023 — 18:00 bis 20:15 Uhr

I: Fr 15.12.2023 — 18:00 bis 20:15 Uhr

Kraftort - Kreistanz

Mit Rhythmen aus unterschiedlichen Kulturen, aus dem Orient, aus Europa, Afrika und Südamerika, gehen wir auf eine beschwingte und freudvolle Entdeckungsreise. Tanzen wirkt auf den ganzen Menschen und beflügelt Körper, Seele und Geist. Jede(r) ist willkommen.

Leitung: Tobias Schneider

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

Gebühr in EUR: je 18,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 22306

R: So 22.10.2023 — 14:30 bis 16:30 Uhr

S: So 19.11.2023 — 14:30 bis 16:30 Uhr

Paar-Yoga

Kommen Sie gemeinsam mit Ihrem Lieblingsmenschen zum Paar-Yoga!

Diese wohltuende Form des Yoga eröffnet neue Räume zu zweit. Leichte Yogaübungen werden an diesem Tag zu zweit unter klarer Anleitung praktiziert. Über die sanfte Dehnung und Flexibilisierung des Körpers entsteht eine tiefe Entspannung, wodurch Zeit zum gemeinsamen Durchatmen geschaffen wird. Yoga-Neulinge sind herzlich willkommen. Bitte jeweils zu zweit anmelden.

Leitung: Birgit Hausdörfer, Hannes Hausdörfer

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

Gebühr in EUR: 50,00 für 2 Personen

Dauer: 2 Kursstunden

Kursnummer: 23154

B: Sa 28.10.2023 — 11:30 bis 13:30 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

Schnitzen und Holzbildhauerei

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden Unterstützung, ihre eigenen Ideen in Holz umzusetzen. Hier können die unterschiedlichsten Objekte entstehen, vom Holzlöffel bis zur freien Skulptur. Es kann auch ein interessantes Stück Holz oder eine Wurzel mitgebracht und dieses intuitiv bearbeitet werden.

Leitung: Margret Link

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

Gebühr in EUR: 140,00

Dauer: 10 Kursstunden, 2 Tage

Kursnummer: 23150

B: Fr 27.10.2023 — 14:00 bis 18:00 Uhr

Sa 28.10.2023 — 10:00 bis 14:00 Uhr

JOACHIM WELZ

Verbinden - Erkennen - Heilen

WWW.ERKENNTNIS-HEILT.DE



Wegbegleitung
Naturverbindung
Geomantie



Tel. 0177 37 53 52 7
Joachim.Welz@Erkenntnis-Heilt.de

Singen für Schwangere

In diesem Kurs tauchen wir mit einfachen Klängen in den musikalischen Strom ein und umhüllen und begrüßen unser ungeborenes Kleines mit diesen Tönen. Wir lernen singend aus dem Lauschen heraus einfache Lieder für uns und das Kind, das den Klang mit seinem ganzen Sein wahrnimmt.

Wir singen alle gemeinsam für jedes einzelne Kind und seine Mutter. Du wirst dabei begleitet, Deine Stimme und Deinen Atem zu entdecken. Wir bewegen uns im Raum und im Kreis, und spielen und singen uns gegenseitig mit der Leier zu.

Leitung: Claudia Beate Röhrig

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

Gebühr in EUR: je 120,00

Dauer: je 10 Kursstunden, 5 Termine

Kursnummer: 23239

A: Do 17.08.2023 bis Do 31.08.2023 — 10:30 bis 12:00 Uhr
Do 14.09.2023 bis Do 21.09.2023 — 10:30 bis 12:00 Uhr
B: Sa 19.08.2023 bis Sa 09.09.2023 — 14:00 bis 15:30 Uhr
Sa 23.09.2023 — 14:00 bis 15:30 Uhr

Lasst uns - Einfach Singen

Ich lade sie herzlich ein zu einem gemeinsamen Singen und Schwingen in Lieder und Mantren hinein. Gemeinsam wollen wir lustvoll einen Klangteppich weben. Leichte Stimmübungen werden uns dabei helfen in die Leichtigkeit des Singens zu kommen. Einfach singen und das gemeinsame Singen genießen!

Jeder kann Singen!

Leitung: Jutta Carstensen

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

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 23240

So 03.09.2023 — 13:00 bis 16:00 Uhr

AHORA-SOUND HEALING - Klangheilung

Spirituelles Heilen mit Monochordklängen und heilenden Rhythmen

Ziel dieses Seminars ist es, die Selbstheilungskräfte durch Klang und Energie zu aktivieren und freizusetzen.

Tief berührende Monochordklänge mit einer Vielfalt von Obertönen, die warme Stimme des Obertongesangs und der erdige Klang der Trommeln, geben Impulse an die Seele und an die Zellen, sich zu harmonisieren und sich neu zu ordnen. Die Klänge wirken vielfältig, revitalisierend und heilend. Eine Erfahrung von Entspannung, Geborgenheit und Freude. Ein Zuhause, ein Ankommen bei sich selbst.

Leitung: Brigitte Geuss

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

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

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 23301

C: So 10.09.2023 — 18:00 bis 19:30 Uhr

D: So 12.11.2023 — 18:00 bis 19:30 Uhr

Singen für Mutter und Kind im Alter von 2 bis 9 Monaten

In diesem Kurs singen wir Wiegenlieder für unsere Kinder. Du lernst sie aus dem Lauschen heraus, durch Wiederholung und kannst sie Zuhause für Dein Kind singen. Du lernst auf einfache Art die 5-7-saitige Leier zu spielen. Wir sprechen miteinander kurze, altersgemäße Verse und sprechen sie zu unserem Kind. Wir wiegen unser Kind; jede für sich und mit allen Müttern und Kindern im Kreis. So erlebt der Säugling und die Mutter eine schwingende, atmosphärische Bewegung im Raum, die seine Atmung harmonisiert.

In Ruhephasen kannst Du Dich entspannen und ganz mit Deinem Kind sein. Umgeben von der Gruppe der anderen Mütter, in einem geschützten Raum.

Leitung: Claudia Beate Röhrig

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

Gebühr in EUR: je 120,00

Dauer: je 10 Kursstunden. 5 Termine

Kursnummer: 23241

A: Do 28.09.2023 bis Do 12.10.2023 — 10:30 bis 12:00 Uhr

Do 09.11.2023 bis Do 16.11.2023 — 10:30 bis 12:00 Uhr

B: Sa 07.10.2023 bis Sa 21.10.2023 — 14:00 bis 15:30 Uhr

Sa 04.11.2023 bis Sa 18.11.2023 — 14:00 bis 15:30 Uhr

Mantrasingen und Meditation

Wir wollen einen Raum anbieten für Erholung, Meditation, Entschleunigung und Achtsamkeit. Wir werden spirituelle Mantras aus der indischen Tradition, sowie deutsch- und englisch sprachige Lieder zur Herzöffnung singen.

Rhythmus und Melodie der Lieder werden immer wieder wiederholt, so dass der denkende Kopf dahinter zurück bleiben und seine Kontrollfunktion aufgeben kann. Das ist Meditation per Definition. Wir laden auch die Menschen ein, die von sich glauben nicht singen zu können.

Leitung: Birgit Hausdörfer, Hannes Hausdörfer

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 2 Kursstunden

Kursnummer: 23155

C: So 29.10.2023 — 19:00 bis 20:30 Uhr

WWW.TRAUMKRAFT.DE

ZENTRUM FÜR KLANG-, KÖRPER-,
ATEMARBEIT, ACHTSAMKEIT &
MUSIKINSTRUMENTE



Traumkraft sucht Untermieter*innen

für die neuen Räumlichkeiten an der Jahrhunderthalle in Bochum z.B. im Bereich Yoga, Coaching oder Massage!

Biete deine eigenen Angebote über Traumkraft an.

Marc Iwaszkiewicz
Atemlehrer nach Dr. med. Parow - Musiker
Burnout Berater - Klangmasseur - Krisenhelfer
Wattenscheider Str. 43
An der Jahrhunderthalle
In 44793 Bochum

Tel. 049 (0)234 978 96 39
webmaster@traumkraft.de

Konzert & Seminar Termine
unter www.traumkraft.de



VEDIC ART - Online Kurs - Die ersten drei Prinzipien

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit die Vedic Art Methode mit den ersten drei Prinzipien kennen zu lernen. Sie haben die Möglichkeit Ihre Kreativität zu entfachen und sich neu zu entdecken. Im Ihren Lieblingsraum, Wohnzimmer, Garten oder auf Ihrem Balkon können Sie die ersten drei Prinzipien der VEDIC ART Methode erfahren.

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

Leitung: Beata Glatthaar

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: 45,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 23338

E: So 30.07.2023 — 11:00 bis 14:00 Uhr

Neubeginn!

Ein Kurs für Frauen

Das Leben entfaltet sich zyklisch, immer wieder erleben wir einen Neubeginn, wobei wir Altvertrautes loslassen und uns auf Unbekanntes einlassen. Die Erneuerung bahnt sich an, wir spüren es in uns, wenn wir mit dem Herzen lauschen. In diesem Kurs schaffen wir gemeinsam einen Raum, diese innere Stimme zu erlauschen und ihr mutig zu folgen.

Leitung: Mari Sawada

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: 150,00

Dauer: 10 Kursstunden, 5 Termine

Kursnummer: 23242

So 06.08.2023 — 09:00 bis 10:30 Uhr

So 13.08.2023 — 09:00 bis 10:30 Uhr

So 20.08.2023 — 09:00 bis 10:30 Uhr

So 27.08.2023 — 09:00 bis 10:30 Uhr

So 03.09.2023 — 09:00 bis 10:30 Uhr

Leben in Kraft und Freude - Online-Coaching-Kurs

Wir haben eine Palette von Möglichkeiten, in stressigen Alltagssituationen anders und besser zu reagieren, als gewohnt. Um in diese Fülle zu gelangen, erforschen wir unsere Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Verhaltensweisen in solchen Situationen. Du lernst Deine Kraftquellen kennen, diese gezielt einzusetzen und für dich zu nutzen. Du kommst Deinen Krafträubern auf die Spur und lernst dein Frühwarnsystem kennen. Sei herzlich Willkommen in diesem Kurs für mehr Lebendigkeit, Kraft und Freude.

Leitung: Martina Liesenhoff

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: je 126,00

Dauer: je 14 Kursstunden, 7 Termine

Kursnummer: 23243

A: Mo 14.08.2023 bis Mo 25.09.2023 — 11:00 bis 12:30 Uhr
B: Mi 16.08.2023 bis Mi 27.09.2023 — 16:30 bis 18:00 Uhr
C: Mo 23.10.2023 bis Mo 04.12.2023 — 11:00 bis 12:30 Uhr
D: Mi 18.10.2023 bis Mi 25.10.2023 — 16:30 bis 18:00 Uhr
Mi 08.11.2023 bis Mi 06.12.2023 — 16:30 bis 18:00 Uhr

Kreativer Yoga-Abend - online

Sanftes, regeneratives Yoga wirkt ausgleichend, entspannend, erholend und pflegend. Wir können damit für eine anmutige, aufrechte Haltung, einen gesunden Körper und für einen ruhigen, achtsamen Geist sorgen. Sie erleben die Vielfalt positiver Auswirkungen auf Gesundheit und Psyche. Alles ganz entspannt. Sei mutig, traue Dich, gerne unterstützen wir Dich dabei!

Leitung: Christina Gott

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: 120,00

Dauer: 30 Kursstunden, 15 Termine

Kursnummer: 23151

C: Mo 04.09.2023 bis Mo 11.12.2023 — 18:30 bis 20:00 Uhr

Kursleiter	Seite(n)
Backenecker, Claudia	6, 16, 24, 53
Baumann, Sandra	72
Blanke, Christine	16, 17, 20
Brandes, Wibke	8, 15
Budde, Cornelia	18, 37
Carstensen, Jutta	75
Dabrock, Stefan	27, 41, 42
Drüschler, Nicole	35
Fehling, Ulrike	21
Feld, Angelika	19
Geersen, Annette G.	40, 44, 45, 46, 48, 50, 65
Geldner, Claudia	13, 22, 54, 71, 72
Geuss, Brigitte	76
Geyer, Silke	20
Glatthaar, Beata	4, 12, 31, 78
Gott, Christina	25, 30, 32, 37, 79
Göddenhoff, Michaela	9, 52
Hausdörfer, Birgit	13, 73, 77
Hausdörfer, Hannes	13, 73, 77
Heer, Monika	23
Heinzel, Claudia	26, 36
Hellmann, Achim	44, 47
Hermann, Norbert	69
Hossmann, Undine	5, 6, 30, 56, 58, 59, 60
Iwaszkiewicz, Marc	17, 23, 25
Joris, Stefanie	8
Kaiser, Elke	11, 21
Küster, Jürgen	22
Lehnert, Markus	19, 34, 53
Lentz, Maria	58, 61
Liesenhoff, Martina	79
Link, Margret	74
Luft, Christiane	32

Kursleiter	Seite(n)
Mann, Martina.....	14, 24, 28, 45
Martin, Bruno ...	9, 18, 20, 29, 31, 34, 38, 43, 45, 47, 48, 49, 51, 54
Mohr, Norbert.....	7, 62
Mutschler, Steffen.....	10, 35
Padligur, Reiner.....	57, 59, 61, 62
Pamp-Mügge, Bettina.....	42
Pascu, Cristina.....	71
Ranft, Wilfried.....	11
Reinhardt, Regina.....	60
Reinicke, Tania.....	12, 29, 33
Riemer, Christine.....	15
Röhrig, Claudia Beate.....	75, 76
Sawada, Mari.....	78
Scharte, Dr. Matthias.....	52
Schlump, Irene.....	26, 43
Schneider, Tobias.....	73
Schuhmann, Ricarda.....	14, 33, 67, 68, 69, 70
Schuhmann, Gerlinde.....	14, 33, 67, 68, 69, 70
Schwiese, Kathleen.....	35
Steinhagen, Jens.....	4, 5
Studel, Thomas.....	10
Vlassakidis-Glagovsek, Diana.....	64, 65
Vonau, Monika.....	7, 62
Voss, Lexa.....	40
Wawrzyniak, Uwe.....	41, 46, 49, 51
Welz, Joachim.....	50, 58, 61, 64, 66
Wendt, Katharina.....	17
Zimmeringkat, Jens.....	7

- Backenecker, Claudia** - Konditorin, Köchin, Ausbildung zur Ethnobotanikerin bei W. D. Storz, Phytaro Dipl. Kräuterfachfrau für Einheimische Ethnologie, www.wildkraeuter-alessia.de
- Baumann, Sandra** - Biodanza-Lehrerin System Rolando Toro, Ergotherapeutin, Apnoetaucherin, Delfinflüsterin
- Blanke, Christine** - Achtsamkeitstrainerin für Stressbewältigung (taoheal* mit Zertifikat), LoveCreation® Leader für Meditation, Körperpsychotherapie und Biografiearbeit, schierlicht.com
- Brandes, Wibke** - freischaffende Illustratorin und Malerin, Dozentin und Leitung von Kunstprojekten, wibke-brandes.de/
- Budde, Cornelia** - Body-Mind Centering® Practitioner, Bildhauerin, Tanzsoziotherapeutin, www.leibreise.de
- Carstensen, Jutta** - Sängerin, Gesangslehrerin und Stimmcoach, Dozentin für musikalische Fortbildungen
- Dabrock, Stefan** - Mediator auf Basis der Gewaltfreie Kommunikation (Zertifikat Steyerberg), Diplom-Geograph, Teesommelier IHK, Coach (Lösungen finden), www.lebenspfade-coaching.de
- 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
- Geuss, Brigitte** - Heilerin, Musikerin, geistiges/spirituelles Heilen, energetische Musiktherapie, Konzerte, Malerei, www.brigittegeuss.de
- Geyer, Silke** - Figuren- und Maskenspielerin, Dozentin der Hochschule in Stuttgart und weiteren Bildungsträgern
- Glatthaar, Beata** - Vedic Art Lehrerin, freischaffende Künstlerin, vedicart-germany.com
- Gott, Christina** - Heilpraktikerin, Yoga- und Qigong-Dozentin, Autogenes-Training u. Progressive Muskelentspannung, Burnout- u. Stressprophylaxe
- Göddenhoff, Michaela** - Humanistische Gesprächstherapeutin, Wanderführerin (SGV), Heilpraktikerin für Psychotherapie, www.seelen-bewegen.de
- Hausdörfer, Birgit** - Yogalehrerin (BYY), Hatha Yoga und Vinyasa, Tanztherapeutin, Dozentin für afrikanischen Tanz und Körperarbeit, www.yab-yum.de

- Hausdörfer, Hannes** - Musiker (Schwerpunkt Latin-Percussion), Ausbildung im Bereich Integrale Körper- und Bewusstseinsarbeit, www.yab-yum.de
- Heer, Monika** - Historikerin, Germanistin (M.A), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Leitung des Astrologie-Zentrums Bochum, Autorin, Bloggerin, www.astrologos.de
- Heinzel, Claudia** - Heilpraktikerin, Dipl. Oecotrophologin
- Hellmann, Achim** - Ingenieur, Trainer für AlexanderTechnik, Tangotänzer
- Hermann, Norbert** - Diplomsozialwissenschaftler, Osteopath, Heilpraktiker
- Hossmann, Undine** - Geomantin (Ausbildung u.a. bei Dr. Gregor Arzt und Marko Pogacnik), Heilerin, Künstlerin für energetische Bilder, Autorin, www.energetikbild.de
- Iwaszkiewicz, Marc** - Atemlehrer nach Dr. Parow, Burnout Berater, Musiker, Ausbilder für Atem, Klang u. Instrumente, Vipassana Meditation, www.traumkraft.de
- Joris, Stefanie** - Diplom Kommunikations-Designer, NLP Coach (DVNLP), Mitinhaberin des Woll-Webshops „Die Maschen zum Glück“, www.designcoachings.de
- Kaiser, Elke** - Feldenkreis- und Ergotherapeutin, www.ergotherapie-schauer.de
- Küster, Jürgen** - zertifizierter Coach DFC, systemisch-integrativer Coach SIC ©, Hypnosecoach DAGH, zertifizierter Resilienztrainer B.I.E.K., Dipl.-Volkswirt, Mediator, www.juergenkuester.de
- Lehnert, Markus** - Ganzheitlicher Life- & Business Coach, Hypnosetherapeut (CHT), Rückführungscoach, www.MarkusLehnert.com
- Lentz, Maria** - Natur- und Wildnispädagogin
- Liesenhoff, Martina** - HeartMath®Coach, Rhythmus-Pädagogin (TaKe-TiNa®), Klangtherapeutin, Living in a Body™ Practitioner, www.fuehlen-und-folgen.de
- Link, Margret** - Holzbildhauerin, Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR-Therapeutin, www.margretlink.de
- Luft, Christiane** - Yogalehrerin, CMC-Coach mit Schwerpunkt Achtsamkeit und Resilienz in Organisationen
- Mann, Martina** - Schauspielerin, Trainerin für Körpersprache, Gedächtnis, Schauspiel und Fitness, www.koerpersprache-bochum.de
- Martin, Bruno** - Biografieberater, Coach, Klientenzentrierte Gesprächsführung, Focusing, Inneres Team, Fortbildungsleiter für Coaching und Persönlichkeitsentwicklung, www.bruno-martin.net
- Mohr, Norbert** - Yogalehrer (BDY), Meditationsausbildung, 30-jährige Yoga- und Meditationspraxis, Zen- und Vipassanameditation, www.mohr-yoga.de

Mutschler, Steffen - Dipl. Bühnen- und Kostümbildner, Syst. Business-Coach, www.szenebilder.com

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

Pamp-Mügge, Bettina - Zertifizierter pferdegestützter Coach, Kommunikationscoach (dynamische Urteilsbildung)

Pascu, Cristina - Tänzerin, Aerobic-Trainerin, Pilates Fortbildungen

Reinhardt, Regina - Zertifizierte Kursleiterin für Trauerbegleitung (BVT) und Waldbaden

Reinicke, Tania - Master of Arts (M.A) Fotografie, Inhaberin der Agentur Bussenius & Reinicke GbR - Fotografie Konzept & Design, zahlreiche Ausstellungen, www.busseniusreinicke.de

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

Röhrig, Claudia Beate - Sängerin, Gesangspädagogin, Musikerin (Geige)

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

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

Schlump, Irene - Schauspielerin, Lehrerin für AlexanderTechnik

Schneider, Tobias - Bewegungslehrer, Teilnehmer von vielen internationalen Folkloreseminaren, 10-jährige Erfahrung in Tanzgruppen-Leitung

Schuhmann, Ricarda - Ernährungsberaterin, Zertifizierte Fermentista

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

Steinhagen, Jens - Diplom Volkswirt, zertifizierter NLP Master-, Business- und Systemischer- Coach, DVNLP Trainer, zertifizierter Mediator, www.designcoachings.de

Studel, Thomas - Studium der Kunst, Philosophie und Violoncello, Ausbildung in Psychotherapie und spiritueller Begleitung (BITEP Berlin), thomas-studel-meditation.de

Vlassakidis-Glagovsek, Diana - Mediale Heilerin, arbeitet seit 2020 in eigener Praxis „Gaias Garten“, Waldorflehrerin für Mathematik und Chemie, www.gaias-garten.com

Vonau, Monika - Yogalehrerin BDY/EYU, eigene Yogaschule seit 2008, www.yoga-gelsenkirchen.de

Voss, Lexa - Dozentin für Tiergestützte Interventionen und Coachings, pferdegestützte Therapie und Pädagogik, Persönlichkeits- und Kommunikationstraining, www.begegnungshof-in-der-espe.de

Wawrzyniak, Uwe - Diplom Sozialarbeiter, Achtsamkeitstrainer, MBSR Trainer, Lebensberatung/Coaching

Welz, Joachim - Dipl. Sportlehrer, Heilpraktiker Psychotherapie, Natur- und Wildnispädagoge, Geomant, www.joachim-welz.de

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

Zimmerningkat, Jens - Dipl. Betriebswirt, zertifizierter Trainer für multimodales Stressmanagement, systemischer Coach (QRC zertifiziert), Burnout Berater, zertifizierter Wanderführer nach DWV

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

I. Geltungsbereich

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

II. Anmeldungen

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

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

III. Teilnahmegebühren

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

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

IV. Kursabmeldung/Stornierung

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

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

Dem FBW bleibt es jedoch vorbehalten, die Veranstaltung auch bei Unterschreiten der Mindestteilnehmerzahl durchzuführen. Jede Stornierung einer Anmeldung bedarf der Schriftform.

Bei Bildungsurlauben und Fortbildungen gilt:

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

Bei allen anderen Kursen gilt:

Es fallen keine Stornierungsgebühren an, wenn die Stornierung mehr als eine Woche vor Beginn der Veranstaltung erfolgt. Danach werden die gesamten Seminargebühren erhoben. Unterbricht oder beendet ein Teilnehmer die Veranstaltung, hat er keinen Anspruch auf eine (anteilige) Erstattung der bereits entrichteten Gebühr.

V. Haftung

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

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

VI. Pflichten des Teilnehmers

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

VII. Erfüllungsort

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

IX. Salvatorische Klausel

Sollten eine oder mehrere Klauseln dieser Vereinbarung unwirksam sein, berührt dies nicht die Wirksamkeit der übrigen. Die unwirksame Klausel ist durch eine Regelung zu ersetzen, die dem Gewollten möglichst nahe kommt. Im Übrigen gelten die Bestimmungen des BGB.

Stand 10.12.2019

Vorstand

Annette G. Geersen, Dortmund
Christoph Jaenicke, Witten
Volkmar Scholta-Molnàr, Bochum

Geschäftsführung

Jolanthe Maria Herker

Mitarbeiter

Kerstin Richter
Elena Pastellas

Kooperationspartner und befreundete Einrichtungen

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

Impressum

Herausgeber/ Freies Bildungswerk Bochum,
V.i.S.d.P.: Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum
Redaktion: Jolanthe M. Herker
Satz, Druck, Vereinte Druckwerke GmbH, Neuss
Verarbeitung: www.vereinte-druckwerke.de
gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier

