

A stylized graphic in the upper left corner features a white circle (sun) above several elongated, pointed shapes in white, light purple, and a central lime green, all set against a dark maroon background. A white wavy line at the bottom separates this graphic from the text area.

PROGRAMM 2026



**FREIES
BILDUNGSWERK BOCHUM**

STAATLICH ANERKANNTE EINRICHTUNG DER WEITERBILDUNG

FREIES BILDUNGSWERK BOCHUM

für anthroposophisch orientierte Menschenkunde, Pädagogik, soziale Lebensgestaltung und Kunst
Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung

Trägerverein und Anschrift:

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

Persönlicher Kontakt/Beratung:

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

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

Sprachregelung:

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

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

Bankverbindung:

Freies Bildungswerk e.V.
GLS Gemeinschaftsbank Bochum
IBAN: DE72 4306 0967 0017 7412 10
BIC: GENODEM1GLS



Das Freie Bildungswerk Bochum ist eine anerkannte und zertifizierte Weiterbildungseinrichtung in Bochum. Wir sind ein Ort des lebendigen Austauschs und des Lernens. Menschen, die sich beruflich und persönlich weiterbilden wollen, finden ein breites Spektrum an Möglichkeiten.

Das Freie Bildungswerk Bochum will Bildung insbesondere in den Bereichen der anthroposophisch orientierten Menschenkunde, sozialen Lebensgestaltung und Geomantie fördern sowie Weiterbildung für alle interessierten Menschen ermöglichen. Themen wie Stressbewältigung, Gesundheit, Bewegung und Ernährung stehen besonders im Fokus. Viele Coaching-Seminare helfen Ihnen ihre beruflichen und privaten Probleme zu lösen. Wir freuen uns, wenn Sie sich durch unsere Angebote angesprochen fühlen und begrüßen Sie herzlich in unseren Kursen. Unsere Suchfunktion ermöglicht Ihnen den passenden Kurs zu finden. Sie können nach Themen, Orten oder Zeitraum suchen.

Sie können sich online Anmelden. Am Ende jeder Kursbeschreibung finden Sie ein Anmeldeformular. Wir nehmen Ihre Anmeldung auch gerne per Mail oder telefonisch entgegen.

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!

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

Inhaltsverzeichnis

Bildungsurlaube	2
Online-Bildungsurlaube	31
Lebensgestaltung	32
Natur erleben · Geomantie	37
Anthroposophie · Spiritualität	40
Gesundheit · Ernährung	41
Körper und Bewegung	44
Eltern und Kinder · Pädagogik	47
Kreativität · Bildende Kunst	48
Musik und Gesundheit	49
Online-Kurse	50
 Vorstand und Kooperationspartner	 43
Kursleiter · Kursangebote	51
Kursleiter · Vitae	52
Allgemeine Geschäftsbedingungen	54
Kalendarium	55

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).

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 (wenn Sie die Zustimmung Ihres Arbeitgebers einholen wollen) sind online möglich. Am Ende jeder Kursbeschreibung finden Sie ein Anmeldeformular. Sie erhalten automatisch eine Anmeldebestätigung und/oder alle erforderlichen Unterlagen zur Vorlage bei Ihrem Arbeitgeber unaufgefordert per Mail zu.

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

Wir nehmen Ihre Anmeldung oder Voranmeldung auch gerne per Mail oder telefonisch entgegen.

Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit VEDIC ART - Malen als Ausdrucksmittel im Kloster Steinfeld

Bildungsurlaub zur Stärkung der Gesundheitsprävention und kreativen Kompetenzen für mehr Resilienz und nachhaltige berufliche Entwicklung

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: je 560,00 + Materialkosten + Kosten für U+V

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU01

A: Mo 26.01.2026 bis Fr 30.01.2026 — 09:00 bis 17:00 Uhr

B: Mo 23.03.2026 bis Fr 27.03.2026 — 09:00 bis 17:00 Uhr

C: Mo 23.11.2026 bis Fr 27.11.2026 — 09:00 bis 17:00 Uhr

Gesundheitsmanagement auf Sylt - Yoga für Ihren Berufsalltag

Ausfallzeiten reduzieren durch Gesundheitsvorsorge - mehr Bewegung im Alltag

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 die vielen praktischen Übungen, werden Sie in der Lage sein, das Gelernte in Ihren (Berufs-) Alltag zu transferieren und zu integrieren.

Leitung: Barbara Sering

Ort: Akademie am Meer, Volkshochschule Klappholttal,

25992 List auf Sylt

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU03

Mo 09.02.2026 bis Do 12.02.2026 — 09:00 bis 16:30 Uhr

Fr 13.02.2026 — 09:00 bis 15:30 Uhr

Familien-Bildungs-Werk

Erziehung, Bildung, Kunst, Anthroposophie

Begegnungsstätte und Café

Feste und Feiern aller Art (alkoholfrei)

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



Treffpunkt Eickel
Begegnung und Bildung

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

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 Heinzel

Ort: Klaarstrand, Strandstraße 9,

25996 Wenningstedt-Braderup/Sylt

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU11

Mo 16.02.2026 bis Do 19.02.2026 — 09:00 bis 19:45 Uhr
Fr 20.02.2026 — 09:00 bis 13:00 Uhr

Experimente auf Papier - den inneren Kritiker überlisten - Bildungsurlaub im Revier

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: je 540,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU12

A: Mo 16.02.2026 — 10:00 bis 17:00 Uhr
Di 17.02.2026 bis Do 19.02.2026 — 09:00 bis 17:00 Uhr
Fr 20.02.2026 — 09:00 bis 15:00 Uhr
B: Mo 02.11.2026 — 10:00 bis 17:00 Uhr
Di 03.11.2026 bis Do 05.11.2026 — 09:00 bis 17:00 Uhr
Fr 06.11.2026 — 09:00 bis 15:00 Uhr

BÜHNENBILD meines Lebens - Bildungsurlaub im Kunstort Lehnin am Klostersee

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 den 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: Lehniner Institut für Kunst und Kultur e.V.,

Zum Strandbad 39, 14797 Kloster Lehnin

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

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU02

A: Mo 23.02.2026 bis Do 26.02.2026 — 09:30 bis 18:00 Uhr
Fr 27.02.2026 — 09:30 bis 14:30 Uhr
B: Mo 14.09.2026 bis Do 17.09.2026 — 09:30 bis 18:00 Uhr
Fr 18.09.2026 — 09:30 bis 14:30 Uhr

Mit Leichtigkeit zur Zufriedenheit - im Bergischen Land die eigenen Glaubenssätze positiv in den beruflichen Alltag integrieren

Stressfaktoren und daraus resultierende Gesundheitsgefahren erkennen und für den eigenen Arbeitsplatz verändern

In diesem Intensiv-Workshop werden wir höchst effektiv mit ganzheitlichem Ansatz die Ursachen von Ersatzbefriedigungen, Krankheiten, Schmerzen, psychischer und physischer Beschwerden und Blockaden aufdecken und lösen.

Wir werden verschiedene Glaubenssätze an- oder ausschalten, um dadurch die Ursachen verschiedenster psychologischer oder medizinischer Probleme nachhaltig zu lösen.

Leitung: Ingo Rasche

Ort: Silvio-Gesell-Tagungsstätte, Schanzenweg 86,

42111 Wuppertal

Gebühr in EUR: 675,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU20

Mo 02.03.2026 bis Do 05.03.2026 — 09:30 bis 17:30 Uhr
Fr 06.03.2026 — 09:30 bis 15:30 Uhr

Fit und Vital durchs Jahr mit Fermenten für einen gesunden Darm

Basis und Vertiefungsseminar

Sie möchten selbst fermentieren, um nährhafte, 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: Gerlinde Schuhmann, Ricarda Schuhmann
Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum
Gebühr in EUR: je 460,00
Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage
Kursnummer: 26BU04

A: Mo 02.03.2026	— 10:00 bis 17:00 Uhr
Di 03.03.2026 bis Do 05.03.2026	— 09:30 bis 17:00 Uhr
Fr 06.03.2026	— 09:30 bis 15:30 Uhr
B: Mo 09.11.2026	— 10:00 bis 17:00 Uhr
Di 10.11.2026 bis Do 12.11.2026	— 09:30 bis 17:00 Uhr
Fr 13.11.2026	— 09:30 bis 15:30 Uhr

Frühlingserwachen und die Leichtigkeit des Seins im Frau Holle Land - Bildungsurlaub zur Stressbewältigung durch Yoga

In diesem Bildungsurlaub werden Ihnen alltagstaugliche Achtsamkeits-Methoden vorgestellt, um Stress besser zu bewältigen und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen.

In Theorie und Praxis erfahren Sie, wie Yoga, Atemübungen, Meditation, Yoga-Walk in der Natur und Entspannung ihre ausgleichende Wirkung im Alltag entfalten und dabei Lebensqualität und Gesundheit stärken. Abseits vom geschäftigen Alltagsleben haben Sie die Möglichkeit, individuelle Lösungen zur Stressbewältigung für sich herauszufinden.

Leitung: Angelika Janka
Ort: Altes Forsthaus Germerode, Abteröder Str. 1, 37290 Meißner
Gebühr in EUR: 450,00 + Kosten für U+V
Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage
Kursnummer: 26BU27

Mo 09.03.2026	— 09:00 bis 18:00 Uhr
Di 10.03.2026 bis Do 12.03.2026	— 07:30 bis 17:00 Uhr
Fr 13.03.2026	— 07:30 bis 13:00 Uhr

Leicht und belebt in den Frühling starten auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog - gesund bleiben mit Suppen-Fasten und Achtsamkeit

Gesundheitsvorsorge, Nachhaltigkeit und Mental Health Care im betrieblichen und gesellschaftspolitischen Kontext im deutsch-niederländischen Vergleich

Ein Bildungsurlaub für mehr Leichtigkeit und Energie, für mehr Resilienz und Gesundheit. In dieser Fastwoche kannst Du neu durchstarten mit wertvollen Anregungen für weniger Stress im Beruf, einer gesunden Ernährung und mehr Vitalität im Alltag! Dich erwarten viel Bewegung in der einzigartigen Natur im Weltnaturerbe Wattenmeer, praktischen Übungen zur Stressbewältigung und alltagstaugliche Informationen zu gesundem Essen und nachhaltiger Lebensweise. Eine ganzheitliche Detox-Kur für mehr Lebensqualität im beruflichen Alltag.

Leitung: Christine Blanke, Melina Jörgens
Ort: Seminarhaus Springfield, Melle Grietjespad 17, 9166 LT Schiermonnikoog (NL)
Gebühr in EUR: 560,00 + Kosten für U+V
Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage
Kursnummer: 26BU24

Mo 09.03.2026	— 15:30 bis 21:00 Uhr
Di 10.03.2026 bis Fr 13.03.2026	— 08:15 bis 20:00 Uhr

Arbeit am Körperbild - Vertrauen in mich und meinen Körper - Bildungsurlaub für Frauen am Klostersee

Höhere Arbeitszufriedenheit und gesteigerte Leistung durch mein neues Selbstbild

Mit Blick auf den See in einem großen, lichtdurchfluteten Atelier begeben wir uns auf eine Reise zu uns selbst, unseren Gefühlen und Bedürfnissen. Jede Frau kreiert in ihrem Tempo ein lebensgroßes Körperbild, auf welchem sie mit Farben, Collagen, Landschaften und Symbolen den Geschichten, die in Ihrem Körpergedächtnis gespeichert sind, Ausdruck gibt.

Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Diese Arbeit ist sehr wohltuend, lösend, stärkend und gesundheitsfördernd.

Leitung: Christiane Uffmann

Ort: Lehniner Institut für Kunst und Kultur e.V.,

Zum Strandbad 39, 14797 Kloster Lehnin

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU51

Mo 16.03.2026 bis Do 19.03.2026 — 08:00 bis 21:00 Uhr

Fr 20.03.2026 — 08:00 bis 13:00 Uhr

Meine Kraft und meine Perspektiven - Deine große Chance Dich auf Borkum neu zu entdecken, neu zu erfinden, Dich neu auszurichten

Den Generationenvertrag im beruflichen Alltag gestalten - Das Fachwissen der „Alten“ mit dem Know-how der „Jungen“ kombinieren und daraus profitieren

Mit diesem Workshop möchten wir Menschen dazu befähigen, ihr Leben so positiv zu verändern und zu gestalten, dass Neugierde und Wandel eine Selbstverständlichkeit werden. In jedem soll ein neues Bild des Älterwerdens entstehen, was dann vielleicht auch in die Welt getragen werden kann.

Der Workshop macht Menschen Lust auf Zukunft, gibt kraftvolle Werkzeuge an die Hand, um die persönliche Resilienz zu stärken und zeigt Strategien auf, um starke Zukunftsbilder und klare Visionen zu entwickeln

Leitung: Robert Woitas, Barbara Schnabel

Ort: Inselhotel Rote Erde, Strandstr. 30, 26757 Borkum

Gebühr in EUR: 580,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU32

Mo 16.03.2026 bis Do 19.03.2026 — 09:00 bis 17:30 Uhr

Fr 20.03.2026 — 09:00 bis 14:00 Uhr



Ausführliche Beschreibungen
unserer Veranstaltungen
finden Sie auf unserer Webseite

www.fbw-bochum.de

Bildungsurlaub zur Gesundheitsförderung im Berufsalltag - Ernährung, Achtsamkeit und Bewegung in der Eifel

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle Berufstätigen, die etwas für ihre Gesundheit tun und insgesamt vitaler, fitter und zufriedener werden möchten. Für alle, die sich mehr Freude, Leichtigkeit und Genuss in ihrem Leben wünschen. Grundlage hierfür ist ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit, das die individuell verschiedenen Herausforderungen und Bedürfnisse berücksichtigt. Der Schwerpunkt dieses Bildungsurlaubes liegt auf Ernährung.

Leitung: Susanne Lentz-Pesch, Sigrid Pape

Ort: Akademie-Dein-Weg-Zu-Dir, Luxemburgerstr. 40,

53940 Hellenthal/Eifel

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

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU15

Mo 16.03.2026 bis Do 19.03.2026 — 09:30 bis 17:00 Uhr

Fr 20.03.2026 — 09:00 bis 14:00 Uhr

Qigong Yangsheng - Bildungsurlaub im Harz zur Stressbewältigung für den Berufsalltag

Kraft tanken und Ruhe finden

In dieser Woche lernen wir die Übungsmethode „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ kennen. Sie kräftigt den Körper und bringt die Gedanken zur Ruhe. Durch diese sanften Übungen, in Ruhe und Bewegung, kann die Stabilität des eigenen Körpers verbessert und die Konzentrationsfähigkeit gefördert werden. Mit leichten Übungen aus dem Coaching werden wir unsere aktuelle Situation bewusster wahrnehmen, gewinnen neue Handlungsspielräume und finden Stabilität für unseren Berufsalltag: mehr Elan, Optimismus und Freude.

Leitung: Barbara Majowski

Ort: Harzer Hospitality - Schicht im Schacht, Markt 4,

38875 Elbingerode

Gebühr in EUR: 445,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU31

Mo 16.03.2026 bis Do 19.03.2026 — 09:30 bis 17:30 Uhr

Fr 20.03.2026 — 09:30 bis 12:30 Uhr

Stressbewältigung im beruflichen Alltag - Achtsam Fotografieren auf Spiekeroog als Quelle der Kreativität und emotionaler Ausgeglichenheit

Bildungsurlaub zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Gesundheitsprävention im Kontext gesteigerter beruflicher Anforderungen

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: je 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU30

A: Mo 16.03.2026 bis Mi 18.03.2026 — 09:30 bis 18:00 Uhr
Fr 20.03.2026 — 09:30 bis 15:00 Uhr
B: Mo 09.11.2026 bis Do 12.11.2026 — 09:30 bis 18:00 Uhr
Fr 13.11.2026 — 09:30 bis 15:00 Uhr

Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team auf Borkum

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 sinnvollsten ist. Durch die praktische Arbeit mit diesen Ansätzen lernen wir, sie jeweils individuell anzuwenden.

Leitung: Bruno Martin

Ort: Hotel Bloemfontein, Reedestraße 73, 26757 Borkum

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU33

Mo 16.03.2026 — 10:00 bis 17:30 Uhr
Di 17.03.2026 bis Do 19.03.2026 — 09:30 bis 17:00 Uhr
Fr 20.03.2026 — 09:30 bis 14:30 Uhr

Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe durch Achtsamkeitstraining und Meditation (MBSR) auf der Insel Schiermonnikoog

Gesundheitsvorsorge, Nachhaltigkeit und Mental Health Care - inklusive einem deutsch niederländischen Vergleich im betrieblichen und gesellschaftspolitischen Kontext

In diesem Bildungsurlaub kannst Du mit dem Nordseewind tief durchatmen und in einer zauberhaften Umgebung lernen, wie Du regenerative Pausen in Deinen beruflichen Alltag einbaust, um einem Burnout oder stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen. Im Achtsamkeitstraining erfährst Du, mit welcher Grundhaltung und mit welchen meditativen Übungen Du im betrieblichen Alltag gesund und in Balance bleibst. Mit neuen Perspektiven und mehr Gelassenheit kannst du wieder neu durchstarten. Du wirst staunen, was alles in Dir steckt und wie Du Deine Selbstwirksamkeit auch im beruflichen und sozialen Miteinander erhöhen kannst.

Leitung: Christine Blanke

Ort: Seminarhaus Springfield, Melle Grietjespad 17,

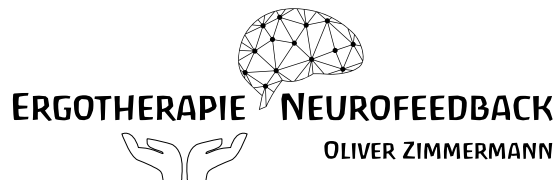
9166 LT Schiermonnikoog (NL)

Gebühr in EUR: je 560,00 + Kosten für U+V

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU29

A: Mo 16.03.2026 — 15:30 bis 21:00 Uhr
Di 17.03.2026 bis Fr 20.03.2026 — 08:15 bis 20:00 Uhr
B: Mo 17.08.2026 — 15:30 bis 21:00 Uhr
Di 18.08.2026 bis Fr 21.08.2026 — 08:15 bis 20:00 Uhr
C: Mo 21.09.2026 — 15:30 bis 21:00 Uhr
Di 22.09.2026 bis Fr 25.09.2026 — 08:15 bis 20:00 Uhr



0234 61065626

ergotherapie-zimmermann.de

Imbuschplatz 11
 (am Nordring)
 44787 Bochum

Mein kreativer Körper - wie Bewegung Selbst-Bewußtsein stärkt und zu einem respektvollen Miteinander führen kann

Inspiziert von Mihaly Csikszentmihalyis Konzept des Flow lernen wir, uns auf den Moment einzulassen und unsere Aufmerksamkeit bewusst zu steuern. Flow beschreibt einen Zustand, in dem wir ganz in einer Tätigkeit aufgehen. Dieser Zustand steigert nicht nur unsere Kreativität und Produktivität, sondern verbessert auch unsere Kommunikation und unser soziales Miteinander.

Leitung: Angelika Feld, Simon Wiersma
Ort: Seminarhotel Kunze-Hof, Deichstraße 16-18, 26937 Stadland
Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V
Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage
Kursnummer: 26BU25

Mo 23.03.2026 — **09:30 bis 17:00 Uhr**
Di 24.03.2026 bis Do 26.03.2026 — **07:00 bis 17:00 Uhr**
Fr 27.03.2026 — **09:00 bis 15:30 Uhr**

Work-Life-Balance mit Hund - Kreislauf ethischer Lifestyle am Neckar

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

Zu diesem beruflichen Bildungsangebot dürfen Sie Ihren vierbeinigen Liebling mitbringen. Im 5-tägigen Seminar geht es um Stress- und Burnout-Prävention. Sie üben Entspannungsmethoden wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, Bewegungsformen wie Yoga und Tai Chi sowie Achtsamkeit und Meditation. Sie erkennen den Zusammenhang von Verhaltensmustern und persönlichem Stressempfinden.

Leitung: Kathleen Schwiese
Ort: Hotel Burg Hornberg, Burg Hornberg 2, 74865 Neckarzimmern
Gebühr in EUR: je 495,00 + Kosten für U+V
Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage
Kursnummer: 26BU35

Mo 23.03.2026 bis Do 26.03.2026 — **09:30 bis 17:30 Uhr**
Fr 27.03.2026 — **09:30 bis 16:00 Uhr**

Kraftquelle Stimme - Die tragfähige Stimme im Beruf

Stimmbildung nach der Lichtenberger®Methode für angewandte Stimmphysiologie

Die Stimme ist unser wichtigstes Kommunikationsmittel, beruflich wie privat. Um den hohen stimmlichen Anforderungen in sprechintensiven Berufen zu genügen und langfristig effektiv Stimmproblemen durch Fehlbelastungen vorzubeugen, gehört Stimmbildung zu jedem Sprechberuf.

Mit einer ausgebildeten Stimme gewinnen Sie an Selbstsicherheit, Präsenz, persönlichem Ausdruck und einer insgesamt natürlichen Ausstrahlung im Beruf und Alltag.

Zielgruppe: Menschen aus sprechintensiven Berufen

Leitung: Kathrin Gudatus
Ort: Seminarhotel Kunze-Hof, Deichstraße 16-18, 26937 Stadland
Gebühr in EUR: 440,00 + Kosten für U+V
Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage
Kursnummer: 26BU40

Mo 13.04.2026 bis Do 16.04.2026 — **09:00 bis 18:00 Uhr**
Fr 17.04.2026 — **09:00 bis 15:30 Uhr**

Was Menschen stark macht - Wandern und Resilienz-Seminar auf der Schwäbischen Alb

Ein Resilienztraining für Beruf und Alltag

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: Badhotel Stauferland, Gruibingerstr. 32, 73087 Bad Boll
Gebühr in EUR: 480,00 + Kosten für U+V
Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage
Kursnummer: 26BU41

Mo 13.04.2026 bis Do 16.04.2026 — **09:00 bis 18:00 Uhr**
Fr 17.04.2026 — **09:00 bis 15:00 Uhr**

Bildungsurlaub auf Ameland - Finde die Vision, die Dich begeistert

Ressourcenmanagement - VISIONEN UND ZIELE WORKSHOP - inklusive einem deutsch niederländischen Vergleich im betrieblichen und gesellschaftspolitischen Kontext

Ziel des Workshops ist, dass Du Deine beruflichen und persönlichen Projekte mit einer verstärkten Motivation umsetzen wirst. Dieser Workshop hilft Dir dabei den richtigen Weg für Deine beruflichen Projekte zu finden. Deine Ziele werden für Dich klarer und sichtbar. Ein stabiler innerer Zustand wird gefördert. Deine eigenen Ressourcen werden aktiviert, die Kreativität beflügelt. Wir lassen das Unbewusste sprechen und erkennen wofür wir brennen. Wir lernen zur Ruhe zu kommen und verbessern mit Hilfe von Alexander-Technik und Embodiment unsere Bewegungs- und Denkmuster.

Leitung: Sabine Grosser

Ort: Stichting de Plaats, De Plaats 5,

9161 AD Hollum (Ameland) NL

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU19

Mo 13.04.2026 bis Do 16.04.2026 — 09:30 bis 17:00 Uhr

Fr 17.04.2026 — 09:30 bis 15:30 Uhr

Murmeltiertage im Frühling - „Schlafen lernen“ an der Ostsee

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie effektive Techniken, die sofort Ihre Schlafqualität verbessern können. Wir bringen Ihnen das Thema „Schlaf“ im Kontext von Yoga näher. In diesem Zusammenhang werden wir ergänzend moderne, wissenschaftliche Konzepte aus der Schlafforschung heranziehen. Unsere Erfahrung zeigt, dass auch problematische Schlafstörungen schnell behoben werden können.

Leitung: Birgit Hausdörfer, Hannes Hausdörfer

Ort: Landhaus Ostseeblick, Pottloch 3, 24395 Kronsgaard

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU42

Mo 13.04.2026 bis Do 16.04.2026 — 09:30 bis 17:30 Uhr

Fr 17.04.2026 — 09:30 bis 15:30 Uhr

Bildungsurlaub an der Nordsee - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen zu surfen“ Jon Kabat-Zinn

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie Stress im Berufsalltag reduzieren können. Kursinhalte sind angeleitete Meditationen, Bodyscan-Übungen, achtsame Körperübungen und theoretische Inputs. Durch Selbstreflexion vertiefen Sie Ihr Verständnis für Stressentstehung und -bewältigung.

Ziel des Kurses ist es, Ihre Resilienz zu stärken und Ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, um Stress abzubauen oder einem Burnout vorzubeugen.

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU43

Mo 13.04.2026 bis Do 16.04.2026 — 09:30 bis 17:30 Uhr

Fr 17.04.2026 — 09:30 bis 15:30 Uhr

Die Schönheit im Alltäglichen - von der Figur zum Comictagebuch - Bildungsurlaub auf Spiekeroog

Die eigene Kreativität trainieren und Spaß haben beim Erfinden eigener Charaktere? Eine Figur aus gekritzelten Obst oder Gemüse entstehen zu lassen?

Ich zeige Dir Möglichkeiten, auf schnelle Art auf 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: Haus Sturmbeck, Westend 22, 26474 Spiekeroog

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU46

Mo 20.04.2026 bis Do 23.04.2026 — 09:00 bis 17:00 Uhr

Fr 24.04.2026 — 09:00 bis 15:00 Uhr

Resilienz und Gesundheit fördern - in Kloster Steinfeld Belastungen mit Gelassenheit meistern

Auswirkungen der Leistungs- und Beschleunigungsgesellschaft auf den Berufsalltag

Der Bildungsurlaub soll dazu beitragen, die Grundlagen für unser Wohlbefinden zu stärken oder wiederherzustellen: Gelassenheit und Gleichmut, Selbstfürsorge sowie ein Gefühl von Sicherheit und Selbstwirksamkeit. Das befähigt uns, unser Leben aktiv zu gestalten und einen Umgang mit den täglichen Herausforderungen zu finden.

Dieser Bildungsurlaub ist geeignet für Menschen, die mit ihrem Alltag und Belastungen 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: Kloster Steinfeld, Hermann-Josef-Straße 4, 53925 Kall

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

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU45

A: Mo 20.04.2026 bis Do 23.04.2026 — 09:30 bis 17:30 Uhr
Fr 24.04.2026 — 09:30 bis 14:30 Uhr
B: Mo 09.11.2026 bis Do 12.11.2026 — 09:30 bis 17:30 Uhr
Fr 13.11.2026 — 09:30 bis 14:30 Uhr

Work-Life-Balance mit Hund - Kreislauf ethischer Lifestyle im Mittelgebirge

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

Zu diesem beruflichen Bildungsangebot dürfen Sie Ihren vierbeinigen Liebling mitbringen. Im 5-tägigen Seminar geht es um Stress- und Burnout-Prävention. Sie üben Entspannungsmethoden wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, Bewegungsformen wie Yoga und Tai Chi sowie Achtsamkeit und Meditation. Sie erkennen den Zusammenhang von Verhaltensmustern und persönlichem Stressempfinden.

Leitung: Kathleen Schwiese

Ort: Hotel Spechtshaardt, Rolandstraße 34, 63860 Rothenbuch

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

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUL4

A: Mo 20.04.2026 bis Do 23.04.2026 — 09:30 bis 17:30 Uhr
Fr 24.04.2026 — 09:30 bis 16:00 Uhr
B: Mo 16.11.2026 bis Do 19.11.2026 — 09:30 bis 17:30 Uhr
Fr 20.11.2026 — 09:30 bis 16:00 Uhr

Bildungsurlaub zur Stressbewältigung im Berufsalltag - Qigong, Achtsamkeit und Meditation im Kloster

In der einzigartigen Atmosphäre des Klosters lernen die Teilnehmer mit Achtsamkeit und Qigong, dem Stress im Alltag gelassener zu begegnen. Stresskompetenz und Atemtechniken sowie verschiedene Meditationstechniken unterstützen dabei. Außerdem bekommen die Teilnehmer das Wissen um die Bedeutung Achtsamer Kommunikation und Anwendungsimpulse vermittelt.

Leitung: Kerstin Wessel

Ort: St. Nikolauskloster, 41363 Jüchen

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU48

Mo 20.04.2026 — 09:30 bis 18:00 Uhr
Di 21.04.2026 bis Do 23.04.2026 — 07:30 bis 18:00 Uhr
Fr 24.04.2026 — 07:30 bis 15:00 Uhr

Digitale Achtsamkeit auf Spiekeroog: Kreativität, Fotografie und KI als Wege zu innerer Balance

Bildungsurlaub zur Förderung der Achtsamkeit, kreativen Entfaltung und bewussten Nutzung digitaler Technologieeigener beruflicher Anforderungen

Das Medium Fotografie ist ein wichtiges Instrument zur visuellen Reflexion unserer selbst und unserer Umwelt. Der Prozess des achtsamen Fotografierens hilft uns dabei, uns intensiv auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren und uns mit der Welt zu verbinden. Durch den gezielten Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) eröffnen sich neue kreative Möglichkeiten, die in diesem Seminar bewusst und reflektiert genutzt werden. Die Teilnehmenden erlernen Strategien für eine gesunde Balance zwischen digitaler Technik, kreativer Entfaltung und Achtsamkeit.

Leitung: Tania Reinicke

Ort: Haus Sturmeck, Westend 22, 26474 Spiekeroog

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU49

Mo 20.04.2026 bis Do 23.04.2026 — 09:30 bis 18:00 Uhr
Fr 24.04.2026 — 09:30 bis 15:00 Uhr

Stille und Schönheit im Seminarhof Plockhorst - Meditation und Malen als Weg zur Gesundheitsvorsorge

Wir wollen in diesem Seminar das Leichte und Natürliche entdecken und stärken, weil das unserem Wesen entspricht. 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: je 510,00 + Kosten für U+V

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU61

A: Mo 20.04.2026 — 14:30 bis 21:00 Uhr
Di 21.04.2026 bis Do 23.04.2026 — 09:30 bis 21:00 Uhr
Fr 24.04.2026 — 09:30 bis 14:30 Uhr
B: Mo 14.09.2026 — 14:30 bis 21:00 Uhr
Di 15.09.2026 bis Do 17.09.2026 — 09:30 bis 21:00 Uhr
Fr 18.09.2026 — 09:30 bis 14:30 Uhr

In der Stille ankommen - Schweigeseminar mit Yoga und meditativem Wandern im Bergischen Land

Eine Auszeit für Rückzug, Achtsamkeit und innerer Einkehr

Begegne der Stille - fernab vom Lärm des Alltags. In einer Welt voller Reize, Lärm und ständiger Kommunikation sehnen sich viele Menschen nach einem Ort der Ruhe. Dieses Schweigeseminar bietet Dir Raum für Rückzug, innerer Einkehr und Regeneration. Sanftes Yoga, meditative Wanderungen in der Natur und Stille helfen Dir, Dich selbst wieder wahrzunehmen, ganz bei Dir anzukommen und neue Kraft zu schöpfen.

Leitung: Monika Vonau, Norbert Mohr

Ort: Seminarhaus UnterLinden, Heister 4,

42929 Wermelskirchen-Dhünn

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU44

Mo 20.04.2026 — 15:00 bis 20:30 Uhr
Di 21.04.2026 bis Do 23.04.2026 — 07:00 bis 20:30 Uhr
Fr 24.04.2026 — 07:00 bis 12:00 Uhr

Reif für die Insel - Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Meditation und Fitness auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog

Gesundheitsvorsorge, Nachhaltigkeit und Mental Health Care - inklusive einem deutsch niederländischen Vergleich im betrieblichen und gesellschaftspolitischen Kontext

Die kleine Nordseeinsel Schiermonnikoog ist der ideale Ort für ein Training zur Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe. Das praxisorientierte Seminar mit Schwerpunkt Achtsamkeitstraining, Meditation und Sport dient der Stärkung der eigenen Resilienz. Hier kannst Du wieder in Balance kommen und die Seele weiten. Hier findest Du zu neuer Lebenskraft durch Fitness-Training und viel Inspiration in einer motivierenden Gemeinschaft Gleichgesinnter.

Leitung: Christine Blanke, Inken Huth

Ort: Seminarhaus Springfield, Melle Grietjespad 17,

9166 LT Schiermonnikoog (NL)

Gebühr in EUR: je 560,00 + Kosten für U+V

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUD9

A: Mo 20.04.2026 — 15:30 bis 21:00 Uhr
Di 21.04.2026 bis Fr 24.04.2026 — 08:15 bis 20:00 Uhr
B: Mo 14.09.2026 — 15:30 bis 21:00 Uhr
Di 15.09.2026 bis Fr 18.09.2026 — 08:15 bis 20:00 Uhr

Selbstfürsorge auf Juist - Bildungsurlaub für mehr Resilienz

Was ist Selbstfürsorge? Die Fähigkeit, auf der psychischen und physischen Ebene, gut für sich selbst zu sorgen. Denn erst, wenn es MIR gut geht, kann ich kraftvoll für meinen Beruf und die Familie da sein, werde ich weniger krank und finde mehr Erholung in meiner knappen Freizeit.

Es gibt einige Säulen der Gesundheit, die Sie während dieser Bildungstage kennenlernen werden: Entspannung, gesunde Ernährung, Bewegung, erholsamer Schlaf. Wichtig ist dabei die Erarbeitung und Umsetzung von Zielen, die alltagstauglich sind.

Leitung: Claudia Heinzel

Ort: PAX-Gästehaus Juist, Dünenstraße 5, 26571 Juist

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU50

So 26.04.2026 bis Do 30.04.2026 — 09:00 bis 19:45 Uhr
Fr 01.05.2026 — 09:00 bis 13:00 Uhr

50Plus - Deine große Chance Dich in Frau Holle Land neu zu entdecken, neu zu erfinden, Dich neu auszurichten

Den Generationenvertrag im beruflichen Alltag gestalten - Das Fachwissen der „Alten“ mit dem Know-how der „Jungen“ kombinieren und daraus profitieren

Mit diesem Workshop möchten wir Menschen dazu befähigen, ihr Leben so positiv zu verändern und zu gestalten, dass Neugierde und Wandel eine Selbstverständlichkeit werden. In jedem soll ein neues Bild des Älterwerdens entstehen, was dann vielleicht auch in die Welt getragen werden kann.

Der Workshop macht Menschen Lust auf Zukunft, gibt kraftvolle Werkzeuge an die Hand, um die persönliche Resilienz zu stärken und zeigt Strategien auf, um starke Zukunftsbilder und klare Visionen zu entwickeln

Leitung: Robert Woitas, Barbara Schnabel

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

Gebühr in EUR: je 560,00 + Kosten für U+V

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUH1

A: Mo 04.05.2026 bis Do 07.05.2026 — 09:00 bis 17:30 Uhr
Fr 08.05.2026 — 09:00 bis 14:00 Uhr
B: Mo 19.10.2026 bis Do 22.10.2026 — 09:00 bis 17:30 Uhr
Fr 23.10.2026 — 09:00 bis 14:00 Uhr

Rücken - Yoga-Präventionsübungen an der Elbe

Ausfallzeiten reduzieren durch Gesundheitsvorsorge - mehr Bewegung im Alltag

Mit einem weiten Blick über dem Fluss, 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: Madlen Kahl

Ort: Gut Schöneworth, Landesbrücker Straße 42, 21729 Freiburg / Elbe

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU52

Mo 04.05.2026 bis Do 07.05.2026 — 09:30 bis 17:30 Uhr
Fr 08.05.2026 — 09:30 bis 15:30 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

Spezifische Mehrfachbelastungen von Frauen im Beruf und Alltag erfolgreich meistern - Bildungsurlaub für Frauen

Die Entwicklung von Eigenverantwortung, konstruktiver Kommunikation und lösungsorientierten Strategien, um in Krisensituationen handlungsfähig zu sein, sind Ziele dieses Bildungsurlaubes. Achtsamkeits- und Naturerfahrung sowie Entspannungsübungen als wichtige Ressource und Ausgleich zu den Belastungen des modernen Alltags, runden das Programm ab.

Im Nationalpark Hainich, umgeben von faszinierender und unberührter Landschaft mit seltener Pflanzen- und Tierwelt, werden Sie Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Lebensenergie stärken.

Leitung: Katrin Langholf

Ort: Landhaus Ostseeblick, Pottloch 3, 24395 Kronsgaard

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

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU58

A: Mo 04.05.2026 bis Do 07.05.2026 — 09:30 bis 17:45 Uhr
Fr 08.05.2026 — 09:30 bis 15:30 Uhr
B: Mo 09.11.2026 bis Do 12.11.2026 — 09:30 bis 17:45 Uhr
Fr 13.11.2026 — 09:30 bis 15:30 Uhr

Stärkenorientierung statt Burnout - die Chance für ein erfolgreicherer 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 relevante individuelle Stärkenprofile werden erarbeitet.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 420,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU54

Mo 04.05.2026 — 10:00 bis 17:30 Uhr
Di 05.05.2026 bis Do 07.05.2026 — 09:30 bis 17:00 Uhr
Fr 08.05.2026 — 09:30 bis 14:30 Uhr

Balance & Beats - mit Yoga und Trommeln auf Ameland

Resilienz und Selbstfürsorge als Fundament des beruflichen Erfolges

In diesem Seminar erleben Sie, wie verloren geglaubte Lebensfreude zurückkehrt und Entspannung spürbar wird. Die befreienden Strukturen des Trommeln, die ursprünglichen, kraftvollen Rhythmen, eignen sich hervorragend, um Lebensfreude fließen zu lassen. Die im Rhythmus geweckten Energien werden mit den spannenden Techniken des Yoga bewusst gemacht und kanalisiert. Das gemeinsame Trommeln fördert zudem die Entstehung eines Teamgeistes. Das Motto des Kurses: Vom starken Ich zum verbundenen Wir.

Leitung: Birgit Hausdörfer, Hannes Hausdörfer

Ort: Fletcher Resort Hotel Amelander Kaap, Oosterhiemweg 1, 9161 CZ Hollum/Ameland (NL)

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU56

Mo 04.05.2026 — 10:00 bis 18:00 Uhr
Di 05.05.2026 bis Do 07.05.2026 — 08:15 bis 18:00 Uhr
Fr 08.05.2026 — 08:15 bis 14:30 Uhr

Erkennen und verändern - Lebensfreundliche Kommunikation

Konflikte verstehen, auflösen und neue Möglichkeiten schaffen

In diesem Workshop werden die grundlegenden Mechanismen von Sprache und Kommunikation analysiert, um destruktive Muster zu erkennen und konstruktive Veränderungen einzuleiten. Die Teilnehmenden lernen, wie Worte wirken, wie Gruppendynamiken beeinflusst werden können und welche Ansätze helfen, aggressives Verhalten zu regulieren. Ziel ist es, durch wissenschaftlich fundierte Methoden die Kommunikationsqualität sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext zu verbessern, Konflikte nachhaltig zu entschärfen und individuelle Potenziale zu entfalten.

Leitung: Ingo Rasche, Dr. Elisabeth Decker

Ort: Seminarhof Plockhorst, Im Deilen 4, 31234 Edemissen

Gebühr in EUR: 690,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU57

Mo 18.05.2026 bis Do 21.05.2026 — 09:00 bis 17:30 Uhr
Fr 22.05.2026 — 09:00 bis 15:30 Uhr

Frühlingskraft durch Wildkräuter

Vital durch das Jahr

Um die Wildkräuter richtig zu nutzen, um mehr Vitalität für den Berufsalltag zu gewinnen, müssen die Teilnehmenden lernen die Kräuter zu erkennen, zu sammeln und zu verarbeiten. Bei einer Exkursion in einem Naturgebiet in Bochum werden wir die Kräuter erkennen und sammeln. Wir werden Rezepte zur Herstellung von Salben, Heilölen und Kräuter-Elixieren ausprobieren. Wildkräuter sind seit vielen Jahren ein wichtiger Bestandteil der traditionellen europäischen Medizin und werden für Frühlings- und Entgiftungskuren genutzt.

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 400,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU60

Mo 18.05.2026	— 10:00 bis 17:30 Uhr
Di 19.05.2026 bis Do 21.05.2026	— 09:30 bis 17:00 Uhr
Fr 22.05.2026	— 09:30 bis 14:30 Uhr

Was Menschen stark macht - Wandern und Resilienz-Seminar in Thüringer Wald

Ein Resilienztraining für Beruf und Alltag

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: Waldhotel Berghof, Langenburgstr. 18-19,

99885 Luisenthal/Thüringen

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU77

Mo 01.06.2026 bis Do 04.06.2026	— 09:00 bis 18:00 Uhr
Fr 05.06.2026	— 09:00 bis 15:00 Uhr

Bildungsurlaub im Pott - Die Bühne des Lebens - Ich bin viele!

Wir „spielen“ viele Rollen. Um neue Erfahrungen zu schaffen, nutzen wir vor allem Wahrnehmungsspiele und Körperarbeit: Schauspieltechniken von S. Meisner und M. Tschschow (Grundübungen) in ihrer Schnittstelle mit der F.M. Alexander Technik. Wir improvisieren mit großen Gefühlen und den kleinsten Bewegungen, die mich in Kontakt bringen mit meinem kreativen Potential, meiner Vitalität und Beweglichkeit - hautnah erlebbar - physisch und mental. Auf die Bühne 1-2-3!

Leitung: Irene Schlump

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

Gebühr in EUR: 395,00

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU65

Mo 08.06.2026	— 10:00 bis 16:30 Uhr
Di 09.06.2026 bis Do 11.06.2026	— 09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 12.06.2026	— 09:30 bis 15:00 Uhr

Stressbewältigung im beruflichen Alltag - Achtsam Fotografieren im Kunstort Lehnin als Quelle der Kreativität und emotionaler Ausgeglichenheit

Bildungsurlaub zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Gesundheitsprävention im Kontext gesteigerter beruflicher Anforderungen

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: Lehniner Institut für Kunst und Kultur e.V.,

Zum Strandbad 39, 14797 Kloster Lehnin

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU70

Mo 15.06.2026 bis Do 18.06.2026	— 09:30 bis 18:00 Uhr
Fr 19.06.2026	— 09:30 bis 15:00 Uhr

Bildungsurlaub für Frauen an der Ruhr - 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 und -entwicklung. Im Anschluss kann das Erlernte in den Berufsalltag integriert werden.

Dieser Bildungsurlaub wird in Tagesform und ausschließlich Draußen stattfinden.

Leitung: Undine Hossmann

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

Gebühr in EUR: 460,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU71

Mo 15.06.2026	— 11:00 bis 17:30 Uhr
Di 16.06.2026 bis Do 18.06.2026	— 09:00 bis 17:30 Uhr
Fr 19.06.2026	— 09:00 bis 14:00 Uhr

Bildungsurlaub zur Stressbewältigung im Berufsalltag - Qigong, Achtsamkeit und Meditation auf Borkum

In der einzigartigen Inselatmosphäre und am Fuß des alten Leuchtturms auf Borkum lernen die Teilnehmer mit Achtsamkeit und Qigong, dem Stress im Alltag gelassener zu begegnen. Stresskompetenz und Atemtechniken sowie verschiedene Meditationstechniken unterstützen dabei. Außerdem bekommen die Teilnehmer das Wissen um die Bedeutung Achtsamer Kommunikation und Anwendungsimpulse vermittelt.

Leitung: Kerstin Wessel

Ort: Alter Leuchtturm, Wilhelm-Bakker-Str. 4, 26757 Borkum

Gebühr in EUR: 450,00 + Kosten U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU76

Mo 22.06.2026	— 13:30 bis 18:00 Uhr
Di 23.06.2026 bis Do 25.06.2026	— 07:30 bis 18:00 Uhr
Fr 26.06.2026	— 07:30 bis 15:00 Uhr

Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit VEDIC ART - Basiskurs intuitives Malen in der Lüneburger Heide

In der Natur der Lüneburger Heide machen 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: Wellnesshotel Rundlingsdorf Sagasfeld, Sagasfeld 1, 29473 Göhrde Hitzacker

Gebühr in EUR: 560,00 + Materialkosten + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU91

Mo 29.06.2026 bis Do 02.07.2026	— 09:00 bis 17:00 Uhr
Fr 03.07.2026	— 09:00 bis 13:00 Uhr

Kraftquelle Wildkräuter und Wald im Geopark Frau Holle Land - Ein Bildungsurlaub für Frauen

Wildkräuter, Achtsamkeit in der Natur, Meditation, Alltagsrituale

In diesem Bildungsurlaub schauen wir gemeinsam auf unsere aktuelle Situation. Bin ich überfordert? Beruflich oder privat? Hält diese Überforderung permanent an? Leide ich unter Konzentrations- und Schlafstörungen?

Am hohen Meissner, einem Gebirgszug, werden wir in die Natur eintauchen, um Energie und Kraft zu tanken und Übungen praktizieren, die Sie anschließend in den Alltag integrieren können. Die Natur dient dabei als Kraftquelle zur Unterstützung bei der Stressbewältigung.

Leitung: Ute Martin, Marianne Heidrun Korreng

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

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU90

Mo 29.06.2026 — **15:30 bis 21:00 Uhr**
Di 30.06.2026 bis Do 02.07.2026 — **08:00 bis 17:00 Uhr**
Fr 03.07.2026 — **08:00 bis 13:00 Uhr**

Den Horizont erweitern auf der Nordsee-Insel Schiermonnikoog

Das Geheimnis der Vogelperspektive - Einblicke in die Natur und Ausblicke für den Berufsalltag - Resilienz und Achtsamkeitstraining, Nachhaltigkeit und Umweltpolitik in DE und NL

In diesem Bildungsurlaub auf der Insel Schiermonnikoog lernen wir am Beispiel der vielfältigen Vogelwelt das hochsensible, komplexe Naturgeschehen im UNESCO Weltnaturerbe Wattenmeer kennen und schätzen.

Viele Gesetzmäßigkeiten der Natur lehren uns differenzierteres Wahrnehmen, Urteilen und die Fähigkeit einen übergeordneten Standpunkt einzunehmen, die sprichwörtliche Vogelperspektive.

Leitung: Christine Blanke, Dr. Manfred Föger

Ort: Seminarhaus Springfield, Melle Grietjespad 17,

9166 LT Schiermonnikoog (NL)

Gebühr in EUR: 560,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU93

Mo 29.06.2026 — **15:30 bis 21:00 Uhr**
Di 30.06.2026 bis Fr 03.07.2026 — **10:00 bis 20:00 Uhr**

Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit VEDIC ART - Vertiefungskurs intuitives Malen in der Lüneburger Heide

Bildungsurlaub zur Stärkung der Gesundheitsprävention und kreativen Kompetenzen für mehr Resilienz und nachhaltige berufliche Entwicklung

In der Natur der Lüneburger Heide machen 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: Wellnesshotel Rundlingsdorf Sagasfeld, Sagasfeld 1,

29473 Gohrde Hitzacker

Gebühr in EUR: 560,00 + Materialkosten + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU92

Mo 06.07.2026 bis Fr 10.07.2026 — **09:00 bis 17:00 Uhr**

Die Heilkraft der Sommerkräuter

Vital durch das Jahr

Wir werden bei einer Exkursion in einem Naturschutzgebiet viele Wildkräuter sehen, erkennen, schmecken, riechen und fühlen und sie von den giftigen Artgenossen unterscheiden lernen. Wir werden Kräuter finden, die Lebenslust, Kraft und Freude schenken oder gegen Müdigkeit helfen.

Wir werden verschiedene Pflanzen für unsere Hausapotheke sammeln. Pflanzen, welche uns helfen besser mit Stresssituationen umzugehen, Pflanzen mit Bitterstoffen, die die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wieder ins Lot bringen und Pflanzen, die das Herz stärken. Wir können selbst dafür sorgen, dass wir fitter, vitaler und leistungsfähiger werden.

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 400,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU95

Mo 06.07.2026 — **10:00 bis 17:30 Uhr**
Di 07.07.2026 bis Do 09.07.2026 — **09:30 bis 17:00 Uhr**
Fr 10.07.2026 — **09:30 bis 14:30 Uhr**

Stressbewältigung auf Schiermonnikoog mit Schwerpunkt Yoga

Gesundheitsvorsorge, Nachhaltigkeit und Mental Health Care im betrieblichen und gesellschaftspolitischen Kontext im Vergleich Deutschland - Niederlande

Die idyllische, kleine Nordseeinsel Schiermonnikoog ist der ideale Ort für ein Training zur Stressbewältigung, Achtsamkeit und Burnout-Prophylaxe. Wir lernen Bewegungs- und Atemübungen aus der Salutogenese kennen und praktizieren Yoga und verschiedene Achtsamkeitsmethoden. An Europas breitestem Sandstrand kannst du wieder in Balance kommen, die Seele weiten und Kraft tanken. Hier findest du Entspannung, Inspiration und Gleichgesinnte.

Leitung: Christine Blanke, Anne Maxminer
Ort: Seminarhaus Springfield, Melle Grietjespad 17, 9166 LT Schiermonnikoog (NL)
Gebühr in EUR: 560,00 + Kosten für U+V
Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage
Kursnummer: 26BU96

Mo 06.07.2026 — **15:30 bis 21:00 Uhr**
Di 07.07.2026 bis Fr 10.07.2026 — **08:15 bis 20:00 Uhr**

Bildungsurlaub für Frauen - Yoga Dich frei - eine Woche Bewegung und Entspannung auf Baltrum

Diese besondere Bildungsurlaubs-Woche richtet sich an Frauen, die neue Impulse für Gesundheit, Selbstfürsorge und Stressbewältigung suchen - körperlich, geistig und seelisch, für Frauen, die offen sind für Bewegung, Achtsamkeit und persönliche Weiterentwicklung. Tief durchatmen, den Atem zur Ruhe kommen und sich von der Atemwelle in eine klare, entspannte innere Haltung hineinbringen lassen.

Leitung: Birgit Hausdörfer
Ort: Hotel Strandburg, Westdorf 139, 26579 Baltrum
Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V
Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage
Kursnummer: 26BUA1

Mo 13.07.2026 bis Do 16.07.2026 — **09:30 bis 18:00 Uhr**
Fr 17.07.2026 — **09:00 bis 13:30 Uhr**

Bildungsurlaub für Frauen an der Ostsee - Resilienz durch Naturverbinding - Wanderungen und Naturmeditationen

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 einzutauchen. Der Fokus liegt auf dem Erlernen dieser Meditationsform als Möglichkeit zum Stressabbau, zur Erholung, Resilienzerhöhung und zur Förderung der Persönlichkeitsentfaltung.

Der Kurs ist geeignet für Menschen, die offen sind für Geomantie und Spiritualität. Der Bildungsurlaub findet ausschließlich draußen statt.

Leitung: Undine Hossmann
Ort: Gästehaus Rostock, Warnowallee 23-24, 18107 Rostock
Gebühr in EUR: 460,00 + Kosten für U+V
Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage
Kursnummer: 26BUA5

Mo 20.07.2026 — **10:00 bis 17:30 Uhr**
Di 21.07.2026 bis Do 23.07.2026 — **09:00 bis 17:30 Uhr**
Fr 24.07.2026 — **09:00 bis 15:00 Uhr**

Bildungsurlaub an der Nordsee - Neue Impulse für die Berufs- und Alltagsbewältigung mit Yoga, Tanz, Trommel und Entspannung

Zur Förderung einer verbesserten Stressresilienz und gesundheitsfördernden Haltung im beruflichen Alltag

Schöpfen Sie neue Kraft, durch die Anbindung an die Natur in Kombination mit unserem Konzept der „six basics“. Viele unserer Übungen finden am Strand und in der Natur 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.

Leitung: Birgit Hausdörfer, Hannes Hausdörfer
 Ort: Seminarhotel Kunze-Hof, Deichstraße 16-18, 26937 Stadland
 Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V
 Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage
 Kursnummer: 26BUB1

Mo 27.07.2026 — **10:00 bis 18:00 Uhr**
Di 28.07.2026 bis Do 30.07.2026 — **08:15 bis 18:00 Uhr**
Fr 31.07.2026 — **08:15 bis 14:30 Uhr**

Die Leichtigkeit des Seins hinterm Deich - Bildungsurlaub zur Stressbewältigung durch Yoga

In diesem Bildungsurlaub werden Ihnen alltagstaugliche Achtsamkeits-Methoden vorgestellt, um Stress besser zu bewältigen und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen.

In Theorie und Praxis erfahren Sie, wie Yoga, Atemübungen, Meditation, Yoga-Walk in der Natur und Entspannung ihre ausgleichende Wirkung im Alltag entfalten und dabei Lebensqualität und Gesundheit stärken. Abseits vom geschäftigen Alltagsleben haben Sie die Möglichkeit, individuelle Lösungen zur Stressbewältigung für sich herauszufinden.

Leitung: Angelika Janka
 Ort: Seminarhotel Kunze-Hof, Deichstraße 16-18, 26937 Stadland
 Gebühr in EUR: 450,00 + Kosten für U+V
 Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage
 Kursnummer: 26BUB5

Mo 03.08.2026 — **09:00 bis 18:00 Uhr**
Di 04.08.2026 bis Do 06.08.2026 — **07:30 bis 17:00 Uhr**
Fr 07.08.2026 — **07:30 bis 13:00 Uhr**

Bildungsurlaub auf Baltrum - Neue Impulse für die Berufs- und Alltagsbewältigung mit Yoga, Tanz, Trommel und Entspannung

Zur Förderung einer verbesserten Stressresilienz und gesundheitsfördernden Haltung im beruflichen Alltag

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. Entde-

cken 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.

Leitung: Birgit Hausdörfer, Hannes Hausdörfer
 Ort: Hotel Strandburg, Westdorf 139, 26579 Baltrum
 Gebühr in EUR: je 495,00 + Kosten für U+V
 Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage
 Kursnummer: 26BUC1

A: Mo 10.08.2026 — **10:00 bis 18:00 Uhr**
Di 11.08.2026 bis Do 13.08.2026 — **08:15 bis 18:00 Uhr**
Fr 14.08.2026 — **08:15 bis 14:30 Uhr**
B: Mo 17.08.2026 — **10:00 bis 18:00 Uhr**
Di 18.08.2026 bis Do 20.08.2026 — **08:15 bis 18:00 Uhr**
Fr 21.08.2026 — **08:15 bis 14:30 Uhr**

Naturzeit und Achtsamkeit in der Lüneburger Heide - Gesundheitsprävention für Frauen

Achtsamkeit in der Natur, Meditation, Alltagsrituale, Wildkräuter

Dieser Bildungsurlaub zielt darauf ab, Stress abzubauen, die psychische Gesundheit zu verbessern, um langfristig die Leistungsfähigkeit zu erhalten. Er ist speziell für Frauen konzipiert worden. Es werden Wege aufgezeigt, wie die Frau künftige stressige Situationen besser begegnen kann. Dazu gehört u.a., dass Strategien entwickelt werden, die dann später abrufbar sind.

Leitung: Ute Martin
 Ort: BioHotel Spöktal, Spöktal 1-2, 29646 Bispingen
 Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V
 Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage
 Kursnummer: 26BUC2

Mo 10.08.2026 — **15:30 bis 21:00 Uhr**
Di 11.08.2026 bis Do 13.08.2026 — **08:00 bis 18:00 Uhr**
Fr 14.08.2026 — **08:00 bis 14:00 Uhr**

Qigong Yangsheng - Bildungsurlaub in der Lüneburger Heide zur Stressbewältigung für den Berufsalltag

Kraft tanken und Ruhe finden

In dieser Woche lernen wir die Übungsmethode „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ kennen. Sie kräftigt den Körper und bringt die Gedanken zur Ruhe. Durch diese sanften Übungen, in Ruhe und Bewegung, kann die Stabilität des eigenen Körpers verbessert und die Konzentrationsfähigkeit gefördert werden. Mit leichten Übungen aus dem Coaching werden wir unsere aktuelle Situation bewusster wahrnehmen, gewinnen neue Handlungsspielräume und finden Stabilität für unseren Arbeitsalltag: mehr Elan, Optimismus und Freude.

Leitung: Barbara Majowski

Ort: Wellnesshotel Rundlingsdorf Sagasfeld, Sagasfeld 1, 29473 Göhrde Hitzacker

Gebühr in EUR: 445,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUC5

Mo 17.08.2026 bis Do 20.08.2026 — 09:30 bis 18:00 Uhr
Fr 21.08.2026 — 09:30 bis 14:30 Uhr

Auf zu neuen Ufern - ZUKUNFTSWERKSTATT auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog

Resilienz, Achtsamkeit und Nachhaltigkeit - ganz praktisch, beruflich und im gesellschaftspolitischen, deutsch-niederländischen Vergleich(u.a. mit systemischer Aufstellungsarbeit)

In unserem Bildungsurlaub auf der Nordsee-Insel 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 Lebens-Vision entspricht.

Leitung: Christine Blanke, Katharina Wendt

Ort: Seminarhaus Springfield, Melle Grietjespad 17, 9166 LT Schiermonnikoog (NL)

Gebühr in EUR: 560,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUD1

Mo 24.08.2026 — 15:30 bis 21:00 Uhr
Di 25.08.2026 bis Fr 28.08.2026 — 08:15 bis 20:00 Uhr

Lebensbalance durch Yoga und Entspannung auf der Nordseeinsel Spiekeroog

Sanfte Yoga Flows im eigenem Atemrhythmus entspannen, regenerieren und vitalisieren Sie auf allen Ebenen. Die Flows folgen dem natürlichen Bedürfnis des Körpers nach kraftvoller, dynamischer wie auch ruhiger, meditativer Bewegung.

Bei einer achtsamen Wanderung in der Natur gewinnen Sie Abstand von den täglichen Anforderungen, lassen Belastungen hinter sich und kommen Ihren stressverstärkenden Gedankenmustern auf die Spur. Der Blick wird wieder frei für kreative Lösungen. Neue Perspektiven eröffnen sich.

Leitung: Barbara Sering

Ort: Haus Sturmeck, Westend 22, 26474 Spiekeroog

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUD5

Mo 31.08.2026 bis Do 03.09.2026 — 09:30 bis 17:30 Uhr
Fr 04.09.2026 — 09:30 bis 15:30 Uhr

Bewusstseinsentwicklung und Meditation

In diesem Bildungsurlaub befassen wir uns intensiv mit Fragen unserer 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 viel zum Positiven hin verändern. Im Bildungsurlaub besprechen wir nicht nur, welche Übungen und Meditationen uns bei den anstehenden Schritten helfen können. Es gibt für die Teilnehmenden auch genügend Raum, die Übungen und Meditationen durchzuführen.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 420,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUD4

Mo 31.08.2026 — 10:00 bis 17:30 Uhr
Di 01.09.2026 bis Do 03.09.2026 — 09:30 bis 17:00 Uhr
Fr 04.09.2026 — 09:30 bis 14:30 Uhr

Achtsamkeit für Genießer - Gelassenheit leicht gemacht im Bio-Hotel mit Naturbadesee

Entdecke einfache Wege zu innerer Leichtigkeit durch meditative Klänge und Meditation

Im Herzen der Lüneburger Heide erwartet Dich ein ganz besonderer Bildungsurlaub, bei dem Du lernst, durch einfache Achtsamkeits- und Klangübungen zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu gelangen. In der entspannten Atmosphäre kannst Du in einer Mischung aus Meditation und Klangarbeit tief in die Stille eintauchen. Die Achtsamkeitsübungen werden zum Teil schweigend in meditativer Stille geübt. Es wird liegend, sitzend und gehend praktiziert, um bei sich selbst anzukommen, Ruhe zu finden und Gelassenheit zu üben.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: BioHotel Spöktal, Spöktal 1-2, 29646 Bispingen

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUD2

Mo 31.08.2026	— 10:00 bis 17:30 Uhr
Di 01.09.2026 bis Do 03.09.2026	— 09:30 bis 17:00 Uhr
Fr 04.09.2026	— 09:30 bis 14:30 Uhr

Arbeit am Körperbild - Vertrauen in mich und meinen Körper - Bildungsurlaub für Frauen im Frau Holle Land

Höhere Arbeitszufriedenheit und gesteigerte Leistung durch mein neues Selbstbild

Mit Blick auf den See in einem großen, lichtdurchfluteten Atelier begeben wir uns auf eine Reise zu uns selbst, unseren Gefühlen und Bedürfnissen. Jede Frau kreiert in ihrem Tempo ein lebensgroßes Körperbild, auf welchem sie mit Farben, Collagen, Landschaften und Symbolen den Geschichten, die in Ihrem Körpergedächtnis gespeichert sind, Ausdruck gibt.

Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Diese Arbeit ist sehr wohltuend, lösend, stärkend und gesundheitsfördernd.

Leitung: Christiane Uffmann

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

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUD8

Mo 07.09.2026 bis Do 10.09.2026	— 08:00 bis 21:00 Uhr
Fr 11.09.2026	— 08:00 bis 13:00 Uhr

Achtsamkeit und Stille im Kloster Steinfeld - 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: Kloster Steinfeld, Hermann-Josef-Straße 4, 53925 Kall

Gebühr in EUR: 550,00 + Kosten für U+V

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUE4

Mo 07.09.2026 bis Do 10.09.2026	— 09:00 bis 17:15 Uhr
Fr 11.09.2026	— 09:00 bis 15:30 Uhr

Mit Leichtigkeit zur Zufriedenheit - in der Lüneburger Heide die eigenen Glaubenssätze positiv in den beruflichen Alltag integrieren

Stressfaktoren und daraus resultierende Gesundheitsgefahren erkennen und für den eigenen Arbeitsplatz verändern

In diesem Intensiv-Workshop werden wir höchst effektiv mit ganzheitlichem Ansatz die Ursachen von Ersatzbefriedigungen, Krankheiten, Schmerzen, psychischer und physischer Beschwerden und Blockaden aufdecken und lösen.

Wir werden verschiedene Glaubenssätze an- oder ausschalten, um dadurch die Ursachen verschiedenster psychologischer oder medizinischer Probleme nachhaltig zu lösen.

Leitung: Ingo Rasche

Ort: Wellnesshotel Rundlingsdorf Sagasfeld, Sagasfeld 1, 29473 Göhrde Hitzacker

Gebühr in EUR: 675,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUE1

Mo 07.09.2026 bis Do 10.09.2026	— 09:00 bis 17:30 Uhr
Fr 11.09.2026	— 09:00 bis 15:30 Uhr

Resilienz durch Naturverbindung für Frauen - Wanderungen und Naturmeditationen am Möhnesee

In diesen Naturführungen zu speziellen Kraftplätzen mit Meditationen am Möhnesee, idyllisch gelegen zwischen der Drüggelter Kapelle und der Körbecker Brücke lassen sich persönliche und berufliche Themen leichter und wirkungsvoller angehen. Mittels Wahrnehmungsübungen und Meditationsanleitung lernt jeder die Qualitäten von Orten wahrzunehmen, persönliche Kraftplätze aufzuspüren und dort in stiller Meditation in individuelle 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.

Leitung: Undine Hossmann

Ort: Tagungshaus Schnapp's Hof, Schnapps Hof 3,
59519 Möhnesee

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUE2

Mo 07.09.2026 bis Do 10.09.2026 — 09:15 bis 17:30 Uhr
Fr 11.09.2026 — 09:15 bis 14:30 Uhr

Stressbewältigung im beruflichen Alltag - Achtsam Fotografieren mit dem eigenen Camper am Nationalpark Jasmund auf Rügen als Quelle der Kreativität und emotionaler Ausgeglichenheit

Bildungsurlaub zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Gesundheitsprävention im Kontext gesteigerter beruflicher Anforderungen

Der Prozess des achtsamen Fotografierens hilft uns dabei, uns intensiv auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren und uns mit der Welt zu verbinden. Wir begeben uns auf eine Reise zu uns selbst und unserer eigenen Kreativität. Mittels der achtsamen Fotografie reagieren wir auf den gegenwärtigen Augenblick und werden dabei zu Gestaltern unserer Reise. In dem wir uns mit allen Sinnen auf die Natur und ihre Betrachtung einlassen, trainieren wir unseren Geist nach Dingen zu streben, die uns positiv stimulieren. So gelingt es uns, einen einzigartigen und neugierigen Blick auf unsere Umwelt zu entwickeln.

Leitung: Tania Reinicke

Ort: Touristinformation Lohme, Arkonastr. 31,
18551 Lohme (Rügen)

Gebühr in EUR: 530,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUE3

Mo 07.09.2026 bis Do 10.09.2026 — 09:30 bis 18:00 Uhr
Fr 11.09.2026 — 09:30 bis 15:00 Uhr

Die Schönheit im Alltäglichen - von der Figur zum Comictagebuch - Bildungsurlaub im Kloster Steinfeld

Die eigene Kreativität trainieren und Spaß haben beim Erfinden eigener Charaktere? Eine Figur aus gekritzelten Obst oder Gemüse entstehen zu lassen?

Ich zeige Dir Möglichkeiten, auf schnelle Art auf 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: Kloster Steinfeld, Hermann-Josef-Straße 4, 53925 Kall

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUE5

Mo 14.09.2026 bis Do 17.09.2026 — 09:00 bis 17:00 Uhr
Fr 18.09.2026 — 09:00 bis 15:00 Uhr

Spezifische Mehrbelastungen von Frauen im Beruf und Alltag erfolgreich meistern - Vertiefungskurs für Frauen in der Lüneburger Heide

In diesem Aufbaukurs geht es darum, die Zusammenhänge zwischen dem Beruf und Alltagsleben, dem weiblichen System und Stress zu vertiefen. Der Schwerpunkt liegt auf der Betrachtung der eigenen Lebenswirklichkeit und wie sie unsere Realitätswahrnehmung und unser Handeln bestimmt.

Sie erlernen Maßnahmen, die Gesundheit zu schützen trotz komplexer Mehrfachbelastungen des Lebens. Verstärkt wird auf die Themen der allgemeinen Lebensführung (Ernährung, Schlafverhalten, Bewegung), der Kommunikation, der Emotion und der Kreativität als wesentliches Element bei der Stressprävention eingegangen.

Leitung: Katrin Langholf

Ort: Wellnesshotel Rundlingsdorf Sagasfeld, Sagasfeld 1, 29473 Göhrde Hitzacker

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUE6

Mo 14.09.2026 bis Do 17.09.2026 — 09:30 bis 17:30 Uhr
Fr 18.09.2026 — 09:30 bis 15:30 Uhr

Bewegung, Wandern und Natur erleben auf Rügen - Kraft und Ausgleich für Körper und Geist

Dieser Bildungsurlaub lädt die Teilnehmenden dazu ein, in einer ausgewogenen Kombination aus Wandern, Yoga, Meditation und Achtsamkeit neue Wege der Stressbewältigung und Regeneration zu erfahren. Ziel ist es, Methoden kennenzulernen und praktisch einzuüben, die langfristig die körperliche Fitness, Beweglichkeit und Ausdauer verbessern können. Zugleich werden Strategien zur Resilienzförderung und Stressabbau im (Berufs-)Alltag eingeübt.

Leitung: Silvia Mazzarisi

Ort: Touristinformation Lohme, Arkonastr. 31, 18551 Lohme (Rügen)

Gebühr in EUR: 420,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU97

Mo 14.09.2026 bis Do 17.09.2026 — 09:30 bis 17:30 Uhr
Fr 18.09.2026 — 09:30 bis 14:30 Uhr

Bildungsurlaub auf Borkum - 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: Hotel Bloemfontein, Reedestraße 73, 26757 Borkum

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUE8

Mo 14.09.2026 — 10:00 bis 17:30 Uhr
Di 15.09.2026 bis Do 17.09.2026 — 09:30 bis 17:00 Uhr
Fr 18.09.2026 — 09:30 bis 14:30 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: 530,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUE7

Mo 21.09.2026 bis Fr 25.09.2026 — 08:30 bis 15:30 Uhr

Herbstkräuter - fit und vital durch den Winter

In diesem Bildungsurlaub haben Sie die Möglichkeit „vergessenes Wissen“ über die Heilkraft der Wildkräuter mit Hilfe vieler Rezepte aufzufrischen. Sie werden lernen, die Ernährung mit natürlichen Bitterstoffen, wirksamen schmackhaften Aromen oder Natursüße zu ergänzen. Diese wirken kraftvoll auf den Körper: „*Kräuter im Mund - halten den Menschen gesund.*“

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 400,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUF1

Mo 21.09.2026	—	10:00 bis 17:30 Uhr
Di 22.09.2026 bis Do 24.09.2026	—	09:30 bis 17:00 Uhr
Fr 25.09.2026	—	09:30 bis 14:30 Uhr

Besser sehen, entspannter bewegen: Gesundheitskurs für stressfreie Arbeitstage - auf Ameland

Bildungsurlaub für Körper und Augen

Unser Bildungsurlaub am Meer bietet Ihnen eine einzigartige Gelegenheit, Ihre Gesundheit sowohl präventiv als auch regenerativ zu unterstützen. Mit gezielten Übungen aus dem Sehtraining, der Alexander-Technik und individuellen Coaching-Elementen lernen Sie, Ihre Beschwerden zu lindern und Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Egal, ob Sie Beschwerden vorbeugen oder bereits bestehende Symptome behandeln möchten - unser Kurs bietet für jede Phase die richtigen Techniken, um Ihre Lebensqualität zu verbessern und Ihre Energie zurückzugewinnen.

Leitung: Sabine Grosser

Ort: Stichting de Plaats, De Plaats 5,

9161 AD Hollum (Ameland) NL

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUG2

Mo 05.10.2026 bis Do 08.10.2026	—	09:30 bis 17:00 Uhr
Fr 09.10.2026	—	09:30 bis 15:30 Uhr

Bildungsurlaub im Ruhrgebiet - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen zu surfen“ Jon Kabat-Zinn

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie Stress im Berufsalltag reduzieren können. Kursinhalte sind angeleitete Meditationen, Bodyscan-Übungen, achtsame Körperübungen und theoretische Inputs. Durch Selbstreflexion vertiefen Sie Ihr Verständnis für Stressentstehung und -bewältigung.

Ziel des Kurses ist es, Ihre Resilienz zu stärken und Ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, um Stress abzubauen und Burn-out vorzubeugen.

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: 345,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUG3

Mo 05.10.2026 bis Do 08.10.2026	—	09:30 bis 17:30 Uhr
Fr 09.10.2026	—	09:30 bis 15:30 Uhr

Achtsamkeit auf zwei Beinen und vier Pfoten - Bildungsurlaub im Naturresort Bieleboh zur Resilienzförderung mit Yoga, Naturerlebnissen und mit Hund

Sensibilisierte Körperwahrnehmung und Resilienzförderung als Schlüssel zur nachhaltigen Arbeitsfähigkeit

Erlebe und erlerne Achtsamkeit gemeinsam mit deinem vierbeinigen Gefährten. In unserem Programm berücksichtigen wir die Bedürfnisse von Menschen mit Hund.

Mit Hilfe verschiedener Achtsamkeitsmethoden werden wir die Themen Körper- und Atembewusstsein, ausgleichende Entspannung und Meditation, achtsame Naturerlebnisse, sowie Reflexion unserer Stress- und Verhaltensmuster erforschen und erfahren.

Leitung: Angelika Janka

Ort: Naturresort Bieleboh, Bielebohstraße 18, 02736 Beiersdorf

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUG4

Mo 05.10.2026 bis Fr 09.10.2026	—	09:30 bis 17:30 Uhr
--	---	----------------------------

Digitale Achtsamkeit in der Eifel: Kreativität, Fotografie und KI als Wege zu innerer Balance

Bildungsurlaub zur Förderung der Achtsamkeit, kreativen Entfaltung und bewussten Nutzung digitaler Technologieeigener beruflicher Anforderungen

Das Medium Fotografie ist ein wichtiges Instrument zur visuellen Reflexion unserer selbst und unserer Umwelt. Der Prozess des achtsamen Fotografierens hilft uns dabei, uns intensiv auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren und uns mit der Welt zu verbinden. Durch den gezielten Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) eröffnen sich neue kreative Möglichkeiten, die in diesem Seminar bewusst und reflektiert genutzt werden. Die Teilnehmenden erlernen Strategien für eine gesunde Balance zwischen digitaler Technik, kreativer Entfaltung und Achtsamkeit.

Leitung: Tania Reinicke

Ort: Haus Königssee, Hauptstraße 45, 56651 Oberdürenbach

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUG1

Mo 05.10.2026 bis Do 08.10.2026 — 09:30 bis 18:00 Uhr
Fr 09.10.2026 — 09:30 bis 15:00 Uhr

Vital durch den Winter mit Suppen-Fasten und Achtsamkeit - Dein Bildungsurlaub auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog

Gesundheitsvorsorge, Nachhaltigkeit und Mental Health Care im betrieblichen und gesellschaftspolitischen Kontext im deutsch-niederländischen Vergleich

Nutze diese einzigartige Fasten-Woche auf der bezaubernden niederländischen Nordseeinsel Schiermonnikoog, um Deine Resilienz und Gesundheit nachhaltig zu stärken! Hier kannst du neu durchstarten mit wertvollen Anregungen für weniger Stress im Beruf, einer gesunden Ernährung und mehr Vitalität im Alltag! Dich erwarten viel Bewegung in der Natur, praktische Übungen zur Stressbewältigung und alltagstaugliche Informationen zu gesundem Essen und nachhaltiger Lebensweise. Eine ganzheitliche Detox-Kur für mehr Lebensqualität im beruflichen Alltag.

Leitung: Christine Blanke

Ort: Seminarhaus Springfield, Melle Grietjespad 17, 9166 LT Schiermonnikoog (NL)

Gebühr in EUR: 560,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUF9

Mo 05.10.2026 — 15:30 bis 20:45 Uhr
Di 06.10.2026 bis Fr 09.10.2026 — 08:15 bis 20:00 Uhr

Bildungsurlaub für Frauen in der Lüneburger Heide - Resilienz durch Naturverbindung - Wanderungen und Naturmeditationen

In diesen Naturführungen zu speziellen Kraftplätzen mit Meditationen in der Lüneburger Heide, 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 einzutauchen. Der Fokus liegt auf dem Erlernen dieser Meditationsform als Möglichkeit zum Stressabbau, zur Erholung, Resilienzerhöhung und zur Förderung der Persönlichkeitsentfaltung. Der Kurs ist geeignet für Menschen, die offen sind für Geomantie und Spiritualität. Der Bildungsurlaub findet ausschließlich draußen statt.

Leitung: Undine Hossmann

Ort: BioHotel Spöktal, Spöktal 1-2, 29646 Bispingen

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUG6

Mo 12.10.2026 bis Do 15.10.2026 — 09:00 bis 17:30 Uhr
Fr 16.10.2026 — 09:00 bis 15:00 Uhr



Ausführliche Beschreibungen
 unserer Veranstaltungen
 finden Sie auf unserer Webseite

www.fbw-bochum.de

Was Menschen stark macht - Wandern und Resilienz-Seminar in der Eifel

Ein Resilienztraining für Beruf und Alltag

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: Akademie-Dein-Weg-Zu-Dir, Luxemburgerstr. 40, 53940 Hellenthal/Eifel

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUG5

Mo 12.10.2026 bis Do 15.10.2026 — 09:00 bis 18:00 Uhr
Fr 16.10.2026 — 09:00 bis 15:00 Uhr

Work-Life-Balance mit Hund - Kreislauf ethischer Lifestyle im Thüringer Wald

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

Zu diesem beruflichen Bildungsangebot dürfen Sie Ihren vierbeinigen Liebling mitbringen. Im 5-tägigen Seminar geht es um Stress- und Burnout-Prävention. Sie üben Entspannungsmethoden wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, Bewegungsformen wie Yoga und Tai Chi sowie Achtsamkeit und Meditation. Sie erkennen den Zusammenhang von Verhaltensmustern und persönlichem Stressempfinden.

Leitung: Kathleen Schwiese

Ort: Waldhotel Berghof, Langenburgstr. 18-19, 99885 Luisenthal/Thüringen

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUG7

Mo 12.10.2026 bis Do 15.10.2026 — 09:30 bis 17:30 Uhr
Fr 16.10.2026 — 09:30 bis 16:00 Uhr

Authentisch, entspannt und überzeugend kommunizieren auf Schiermonnikoog - Achtsamkeitstraining mit Schwerpunkt Kommunikation

Mit innerer Balance zum erfolgreichen Auftreten und mit gesellschaftspolitischen Aspekten zu einer friedvollen Verständigung im internationalen Miteinander

In der praxisorientierten Weiterbildung erlernst Du die Grundlagen der achtsamen Kommunikation für mehr Wertschätzung und Zusammenhalt in betrieblichen Teams. In dem geschützten Rahmen des Seminars probierst Du verschiedene Methoden des Schauspieltrainings aus, um in Deinem beruflichen Umfeld authentisch, entspannt und überzeugend zu agieren. Dieser Workshop fördert nachhaltig die Kommunikation und reduziert Stress. Eine Investition in Deine berufliche Zukunft, die sich lohnt. Die Teilnehmenden erwerben das Zertifikat: Achtsame Kommunikation für Teams.

Leitung: Christine Blanke, Michael Ihringer

Ort: Seminarhaus Springfield, Melle Grietjespad 17, 9166 LT Schiermonnikoog (NL)

Gebühr in EUR: 560,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUG8

Mo 12.10.2026 — 15:30 bis 21:00 Uhr
Di 13.10.2026 bis Fr 16.10.2026 — 08:15 bis 20:00 Uhr

Magie des Ortes - Astrokartografie und Local Space Horoskope

Die Planeten in Geburtshoroskopen werden normalerweise mit ihrer Position im Tierkreis und in Häusern gedeutet. Doch wenn wir diese Planeten auf den Horizont oder auf Landkarten projizieren, lässt sich erkennen, auf welchen Kraftlinien wir im Alltag unterwegs sind. In diesem Seminar werden die verschiedenen Methoden der Orte-Astrologie vorgestellt. Dazu arbeiten wir mit ausgewählten Fallbeispielen und den Horoskopen der Teilnehmenden.

Leitung: Monika Heer

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

Gebühr in EUR: 420,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUH2

Mo 19.10.2026 bis Do 22.10.2026 — 09:30 bis 17:00 Uhr
Fr 23.10.2026 — 09:30 bis 15:30 Uhr

Stress reduzieren und Balance im Leben finden - Yoga Bildungsurlaub auf Spiekeroog

In dieser Woche auf der Insel Spiekeroog lernen Sie Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Restorative Yoga, Yoga Nidra, die Regulation des autonomen Nervensystems, Meditation und Atemübungen als Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung kennen, die Ihre innere Stärke und Zufriedenheit unterstützen können und Ihnen dabei helfen, besser Anspannungen loszulassen. Resilienz und Durchhaltevermögen in schwierigen Momenten, aber auch die Fähigkeit, wirklich zur Ruhe zu kommen, werden ganz besonders im Fokus liegen.

Leitung: Madlen Kahl

Ort: Haus Sturmeck, Westend 22, 26474 Spiekeroog

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUL8

Mo 19.10.2026 bis Do 22.10.2026 — 09:30 bis 17:30 Uhr
Fr 23.10.2026 — 09:30 bis 15:30 Uhr

Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team auf Borkum

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 sinnvollsten ist. Durch die praktische Arbeit mit diesen Ansätzen lernen wir, sie jeweils individuell anzuwenden.

Leitung: Bruno Martin

Ort: Inselhotel Rote Erde, Strandstr. 30, 26757 Borkum

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUL7

Mo 19.10.2026 — 10:00 bis 17:30 Uhr
Di 20.10.2026 bis Do 22.10.2026 — 09:30 bis 17:00 Uhr
Fr 23.10.2026 — 09:30 bis 14:30 Uhr

Bildungsurlaub im Revier - Klangwelten erleben - Klangarbeit für Entspannung und Stressbewältigung

In diesem Kurs übst Du, wie Du mit Atem, Haltung und einem bewussten Umgang mit Klängen Deine persönliche Achtsamkeitspraxis stärkst - und wie Du diese auch auf andere übertragen kannst. Entdecke Instrumente wie Gong, Rahmentrommel, Klangliege, Klangschalen, Monochord, Didgeridoo und mehr. Der Kursaufbau ist flexibel und wird an die Vorkenntnisse und Wünsche der Gruppe angepasst.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: Traumkraft - Zentrum für Klang-, Körper-, Atemarbeit, Achtsamkeit und Musikinstrumente, Wattenscheider Str. 43, 44793 Bochum

Gebühr in EUR: 595,00

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUH3

Mo 19.10.2026 — 11:00 bis 16:30 Uhr
Di 20.10.2026 bis Do 22.10.2026 — 09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 23.10.2026 — 09:30 bis 15:00 Uhr

Bildungsurlaub auf Borkum - Von Zeitdieben und anderen Alltagsmonstern - Raus aus dem Gedankenstau

Dieser Bildungsurlaub ist eine Entdeckungsreise zu Dir. Mit verschiedenen Methoden bist Du eingeladen das tägliche Hamsterrad anzuhalten, innezuhalten und eine aktuelle kognitive und emotionale Standortbestimmung vorzunehmen.

Mit einem zusätzlichen Impulscoaching per Zoom wird die Dynamik des inneren Motive-Antreiber-Systems transparent und leicht verständlich. Für mehr Souveränität, Klarheit, Gelassenheit, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Lebenszufriedenheit.

Leitung: Katja Jacobi

Ort: Hotel Bloemfontein, Reedestraße 73, 26757 Borkum

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUH6

Mo 26.10.2026 bis Do 29.10.2026 — 09:00 bis 17:30 Uhr
Fr 30.10.2026 — 09:00 bis 14:30 Uhr

Work-Life-Balance mit Hund - Kreislauf ethischer Lifestyle in Spessart

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

Zu diesem beruflichen Bildungsangebot dürfen Sie Ihren vierbeinigen Liebling mitbringen. Im 5-tägigen Seminar geht es um Stress- und Burnout-Prävention. Sie üben Entspannungsmethoden wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, Bewegungsformen wie Yoga und Tai Chi sowie Achtsamkeit und Meditation. Sie erkennen den Zusammenhang von Verhaltensmustern und persönlichem Stressempfinden.

Leitung: Kathleen Schwiese

Ort: Hotel Spechtshaardt, Rolandstraße 34, 63860 Rothenbuch

Gebühr in EUR: 495,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUH7

Mo 26.10.2026 bis Do 29.10.2026 — 09:30 bis 17:30 Uhr
Fr 30.10.2026 — 09:30 bis 16:00 Uhr

Murmeltiertage im Herbst - „Schlafen lernen“ auf Spiekeroog

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie effektive Techniken, die sofort Ihre Schlafqualität verbessern können. Wir bringen Ihnen das Thema „Schlaf“ im Kontext von Yoga näher. In diesem Zusammenhang werden wir ergänzend moderne, wissenschaftliche Konzepte aus der Schlafforschung heranziehen. Unsere Erfahrung zeigt, dass auch problematische Schlafstörungen schnell behoben werden können.

Leitung: Birgit Hausdörfer, Hannes Hausdörfer

Ort: Haus Sturmeck, Westend 22, 26474 Spiekeroog

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUH5

Mo 26.10.2026 bis Do 29.10.2026 — 09:30 bis 17:30 Uhr
Fr 30.10.2026 — 09:30 bis 15:30 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: 420,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUK1

Mo 02.11.2026 — 10:00 bis 17:30 Uhr
Di 03.11.2026 bis Do 05.11.2026 — 09:30 bis 17:00 Uhr
Fr 06.11.2026 — 09:30 bis 14:30 Uhr

Rücken - Yoga-Präventionsübungen für den Alltag - Bildungsurlaub im Harz - Verspannungen im Rücken, Hals oder Nacken mit Yoga lösen

Ausfallzeiten reduzieren durch Gesundheitsvorsorge - mehr Bewegung im Alltag

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: Harzer Hospitality - Schicht im Schacht, Markt 4,

38875 Elbingerode

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUK6

Mo 09.11.2026 bis Do 12.11.2026 — 09:30 bis 17:30 Uhr
Fr 13.11.2026 — 09:30 bis 15:30 Uhr

Mit Leichtigkeit zur Zufriedenheit - an der Ostsee die eigenen Glaubenssätze positiv in den beruflichen Alltag integrieren

Stressfaktoren und daraus resultierende Gesundheitsgefahren erkennen und für den eigenen Arbeitsplatz verändern

In diesem Intensiv-Workshop werden wir höchst effektiv mit ganzheitlichem Ansatz die Ursachen von Ersatzbefriedigungen, Krankheiten, Schmerzen, psychischer und physischer Beschwerden und Blockaden aufdecken und lösen.

Wir werden verschiedene Glaubenssätze an- oder ausschalten, um dadurch die Ursachen verschiedenster psychologischer oder medizinischer Probleme nachhaltig zu lösen.

Leitung: Ingo Rasche

Ort: Landhaus Ostseeblick, Pottloch 3, 24395 Kronsgaard

Gebühr in EUR: 650,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUL3

Mo 16.11.2026 bis Do 19.11.2026 — 09:00 bis 17:30 Uhr
Fr 20.11.2026 — 09:00 bis 15:30 Uhr

Kraftquelle Stimme - Die tragfähige Stimme im Beruf

Stimmbildung nach der Lichtenberger®Methode für angewandte Stimmphysiologie

Die Stimme ist unser wichtigstes Kommunikationsmittel, beruflich wie privat. Um den hohen stimmlichen Anforderungen in sprechintensiven Berufen zu genügen und langfristig effektiv Stimmproblemen durch Fehlbelastungen vorzubeugen, gehört Stimmbildung zu jedem Sprechberuf.

Mit einer ausgebildeten Stimme gewinnen Sie an Selbstsicherheit, Präsenz, persönlichem Ausdruck und einer insgesamt natürlichen Ausstrahlung im Beruf und Alltag.

Zielgruppe: Menschen aus sprechintensiven Berufen

Leitung: Kathrin Gudatus

Ort: Landhaus Ostseeblick, Pottloch 3, 24395 Kronsgaard

Gebühr in EUR: 440,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUL1

Mo 16.11.2026 bis Do 19.11.2026 — 09:00 bis 18:00 Uhr
Fr 20.11.2026 — 09:00 bis 15:30 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: 290,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 26BUL2

Mo 16.11.2026 bis Mi 18.11.2026 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Kleinkindzeichnungen - Tor zur kindlichen Seele - Was können wir daraus lernen?

Kleinkindzeichnungen aus aller Welt und ihre gemeinsame Sprache

Dieses Seminar bietet eine Reise zu den Anfängen eines sehr sensiblen und beeindruckenden Bildgeschehens der frühen Kindheit (1 bis 7 Jahre) und, wie es der Maler Paul Klee formulierte, zu den Uranfängen der Kunst.

Anhand vieler Bildbetrachtungen und praktisch - künstlerischen Übungen im Raum und auf Papier wird ein lebendiger, profunder Zugang zum Wahrnehmen und Verstehen differenzierter Entwicklungsschritte und der individuellen Ausdrucksformulation des Kindes erworben.

Leitung: Norbert Carstens

Ort: Harzer Hospitality - Schicht im Schacht, Markt 4,

38875 Elbingerode

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUL6

Mo 16.11.2026 bis Fr 20.11.2026 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Didgeridoo-, Atem- und Stille-Auszeit für mehr Energie und Gesundheit - Bildungsurlaub im Ruhrpott

In diesem Bildungsurlaub kannst Du Deine Atmung stärken, Stress reduzieren und Deine Selbstheilungskräfte aktivieren durch intensives Didgeridoo-Spiel und Atemtechniken. Erlerne Übungen zur Atemoptimierung und Entspannung durch das Didgeridoo und verbessere nachhaltig Dein körperliches und geistiges Wohlbefinden.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: Traumkraft - Zentrum für Klang-, Körper-, Atemarbeit, Achtsamkeit und Musikinstrumente, Wattenscheider Str. 43, 44793 Bochum

Gebühr in EUR: 595,00

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUK9

Mo 16.11.2026	— 11:00 bis 16:30 Uhr
Di 17.11.2026 bis Do 19.11.2026	— 09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 20.11.2026	— 09:30 bis 15:00 Uhr

Erkennen und verändern - Lebensfreundliche Kommunikation

Konflikte verstehen, auflösen und neue Möglichkeiten schaffen

In diesem Workshop werden die grundlegenden Mechanismen von Sprache und Kommunikation analysiert, um destruktive Muster zu erkennen und konstruktive Veränderungen einzuleiten. Die Teilnehmenden lernen, wie Worte wirken, wie Gruppendynamiken beeinflusst werden können und welche Ansätze helfen, aggressives Verhalten zu regulieren. Ziel ist es, durch wissenschaftlich fundierte Methoden die Kommunikationsqualität sowohl im beruflichen als auch im privaten Kontext zu verbessern, Konflikte nachhaltig zu entschärfen und individuelle Potenziale zu entfalten.

Leitung: Ingo Rasche, Dr. Elisabeth Decker

Ort: Silvio-Gesell-Tagungsstätte, Schanzenweg 86, 42111 Wuppertal

Gebühr in EUR: 690,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUL5

Mo 23.11.2026 bis Do 26.11.2026	— 09:00 bis 17:30 Uhr
Fr 27.11.2026	— 09:00 bis 15:30 Uhr

Mit sanfter Bewegung zur inneren Ruhe finden - Bildungsurlaub hinterm Deich

Übungen aus Yoga, Achtsamkeit und Meditation

Dieser Bildungsurlaub schafft eine Auszeit aus dem Alltag und bietet uns Zeit und Raum, durchzuatmen, zur Ruhe zu kommen und wieder in einen guten Kontakt zu uns selbst zu finden. Dabei bieten Yoga- und vielfältige Meditationsübungen die Möglichkeit, für körperliche Entspannung zu sorgen und darüber auch unsere Geistestätigkeit zu regulieren.

Ein achtsamerer Umgang mit der Welt und uns selbst geht einher mit einer Zunahme von Klarheit und Gelassenheit, intensiviert Gefühle von Freude und Glück.

Leitung: Angelika Feld

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

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUK5

Mo 23.11.2026 bis Do 26.11.2026	— 09:30 bis 18:00 Uhr
Fr 27.11.2026	— 09:30 bis 15:30 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: 420,00

Dauer: 37 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUM2

Mo 23.11.2026	— 10:00 bis 16:30 Uhr
Di 24.11.2026 bis Do 26.11.2026	— 09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 27.11.2026	— 09:30 bis 15:00 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: 530,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUL9

Mo 30.11.2026 bis Fr 04.12.2026 — 08:30 bis 15:30 Uhr

Magische Vor-Weihnachtszeit in der Abtei Marienstatt - Stressabbau im Advent

In diesem Seminar lernen Sie aktiv Vorweihnachtsstress abzubauen, verknüpfen sich mit altem Wissen und nehmen viele Ideen mit nach Hause, die auch der Familie und den Kollegen zugutekommen. Achtsamer Umgang mit uns selbst wird geübt und aufmerksames Sein in der Natur, um dem Alltagsstress etwas entgegen zu setzen. Ein Training in Sachen Resilienz.

Leitung: Claudia Heinzel

Ort: Abtei Marienstatt, 57629 Marienstatt

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUM1

Mo 30.11.2026 bis Do 03.12.2026 — 09:30 bis 17:30 Uhr

Fr 04.12.2026 — 09:30 bis 15:00 Uhr

Yoga für Ihren Rücken und die Mobilität Ihres Körpers - Bildungsurlaub im Revier

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von Yoga selbst für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken und einen starken beweglichen Körper 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 und Ihre Mobilität.

Leitung: Christina Gott

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

Gebühr in EUR: 420,00

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUN1

Mo 30.11.2026 bis Do 03.12.2026 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Fr 04.12.2026 — 09:30 bis 14:30 Uhr



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

**Freies
Bildungs-
werk**

Mit Leichtigkeit zur Zufriedenheit Vertiefungskurs - die eigenen Glaubenssätze dauerhaft in den beruflichen Alltag integrieren

Stressfaktoren und Gesundheitsgefahren für den eigenen Arbeitsplatz dauerhaft verändern

Dieses Seminar baut auf dem Bildungsurlaub „Mit Leichtigkeit zur Zufriedenheit“ auf und richtet sich an alle, die sich noch intensiver mit dem Thema beschäftigen möchten.

In diesem Vertiefungskurs wird es um den ganzheitlichen Ansatz, die Ursachen von Ersatzbefriedigungen, Krankheiten, Schmerzen und Blockaden gehen. Wir werden noch tiefer in das Thema der Glaubenssätze eintauchen, versteckte Glaubenssätze aufspüren und üben, diese an- und auszuschalten.

Leitung: Ingo Rasche

Ort: Silvio-Gesell-Tagungsstätte, Schanzenweg 86, 42111

Wuppertal

Gebühr in EUR: 675,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUM6

Mo 07.12.2026 bis Do 10.12.2026 — 09:00 bis 17:30 Uhr
Fr 11.12.2026 — 09:00 bis 15:00 Uhr

Lebensbalance durch Yoga und Tanz im Rhythmus der Jahreszeiten - Bildungsurlaub auf Borkum

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie durch Yoga und Tanz in die Qualitäten der entsprechenden Jahreszeit eintauchen und als Kraftquelle für sich nutzen können. Die dynamischen oder auch ruhigen, regenerierenden Yoga Flows folgen den Energien der Jahreszeiten, sensibilisieren Sie für die Vorgänge in der Natur und stärken Ihre Verbundenheit zur ihr.

Gebundene und freie Formen des Tanzes vertiefen diese Erfahrung. Innere Bilder, Phantasie Reisen und Bewegungsmeditationen begleiten Sie in diesem Bildungsurlaub zur Herbstzeit.

Leitung: Barbara Sering

Ort: Hotel Bloemfontein, Reedestraße 73, 26757 Borkum

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BUM5

Mo 07.12.2026 bis Do 10.12.2026 — 09:30 bis 17:30 Uhr
Fr 11.12.2026 — 09:30 bis 14:30 Uhr

Ganzheitliche Wohn- und Geschäftsberatungen



Feng Shui

Erdstrahlen

Elektrosmog

Geomantie

Reiner Padligur

Untersuchungen, Beratungen, Seminare

Alte Str. 37 b, 58452 Witten

Tel.: 02302/31324

e-Mail: info@reiner-padligur.de

www.reiner-padligur.de

Kompetenz durch umfassende Ausbildungen und eine über 38jährige Praxis in Beratungen und Untersuchungen.

Aktuelle Angebote im Freien Bildungswerk:

18.03.2026 - Die Geomantie des Ruhrgebiets - Die Kraft aus dem Ursprung
Vortrag

25.04.2026 - Geomantie des Ruhrgebiets - Der Kraftort Dortmund Hohensyburg
Exkursion

28.05.2026 - Labyrinth als Wege zur Mitte - Anwendung und Mystik der Labyrinth
Vortrag

07.10.2026 - Die Kraft des Heiligen Ortes - Über den spirituellen Aspekt der Landschaft
Vortrag

10.10.2026 - Die spirituelle Kraft Bochumer Stiepsels - Praktische geomantische Exkursion
Exkursion

05.11.2026 - Geomantisches Wohnen und Leben - Lebenswertes Wohnen mit Geomantie
Vortrag

Bitte kostenlose Informationen anfordern.

Gesundheitsmanagement online - Yoga für Ihren Berufsalltag

Ausfallzeiten reduzieren durch Gesundheitsvorsorge - mehr Bewegung im Alltag

Sanftes, regeneratives Yoga wirkt 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.

Mit Hilfe der Methodik, durch den Austausch in der Gruppe und die 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

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU86

Mo 16.11.2026 bis Fr 20.11.2026 — 09:00 bis 15:30 Uhr

Rücken-Yoga online - Präventionsübungen für den Alltag - Verspannungen im Rücken, Hals oder Nacken mit Yoga lösen

Ausfallzeiten reduzieren durch Gesundheitsvorsorge - mehr Bewegung im Alltag

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 und alltagstauglich individuelle Lösungen für Ihre Rückenschmerzen.

Leitung: Christina Gott

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 26BU80

Mo 07.12.2026 bis Fr 11.12.2026 — 09:00 bis 15:30 Uhr



Rudolf Steiner Schule
Bochum

*Die Waldorfschule
für Ihr Kind.*

Info-Veranstaltung I

für die Eltern der Schulanfänger 2026
und andere Interessierte

12. + 13. September 2025

Fr 20 Uhr Sa 10 – 13 Uhr

Adventsbasar – 29. November

in den Räumen der Schule / 10 – 17 Uhr

*mit integrierter Förderschule
Quereinstieg möglich*

www.rss-bochum.de

Der Partnerschaft neue Kraft geben - Ein Seminar für Paare

Erst wenn Du verstehst, welche Dynamiken in Deiner Beziehung wirken, bist Du in der Lage, etwas nach Deinen Wünschen zu gestalten. Wir zeigen Wege auf, Eure Partnerschaft wieder auf eine verbindliche Basis zu stellen, ehrlich miteinander zu kommunizieren, Euch authentisch zu zeigen und dabei die emotionale Verbindung zueinander zu halten. Dazu benutzen wir einfache Übungen, bieten eine erklärende Einordnung der Wirkung von Gefühlen, alten Verletzungen und unbewussten Verhaltensabläufen.

Termine für Modul A: 12.01., 09.02., 09.03., 13.04., 04.05.2026

Termine für Modul B: 17.08., 14.09., 12.10., 09.11., 07.12.2026

Leitung: Christiane Uffmann, Ernst Hörnemann

Ort: Atelier für Kunst und Heilung, Hasenkampweg 25, 58453 Witten

Gebühr in EUR: je 360,00 EUR für ein Paar

Dauer: je 15 Kursstunden, je 5 Termine

Kursnummer: 26160

A: Mo 12.01.2026 bis Mo 04.05.2026 — 19:15 bis 21:30 Uhr

B: Mo 17.08.2026 bis Mo 07.12.2026 — 19:15 bis 21:30 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: je 140,00

Dauer: je 12 Kursstunden, 4 Termine

Kursnummer: 26100

A: Di 13.01.2026 bis Di 03.02.2026 — 18:30 bis 20:45 Uhr

B: Do 19.11.2026 bis Do 10.12.2026 — 18:30 bis 20:45 Uhr

Dialogische Bildgestaltung

Die Methode der Dialogischen Bildgestaltung dient dem Erkennen und Lösen von unbewusst seelisch und geistig wirksamen Themen. Diese Themen beziehen sich auf den biografischen, familiären oder auch beruflichen Hintergrund. Sie bietet ein methodisches Werkzeug um schicksalhafte Ereignisse und sich biografisch wiederholende Themen und Konflikte aus einem distanzierteren Blickwinkel und aus unterschiedlichen Perspektiven 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.

Termine: 18.01.2026, 15.02., 15.03., 19.04., 17.05., 28.06., 19.07., 16.08., 19.09., 18.10., 15.11., 13.12.2026

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: 26101

So 18.01.2026 bis So 13.12.2026 — 12:00 bis 16:00 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, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 26164

A: Mi 21.01.2026 — 19:00 bis 21:15 Uhr

B: Mi 15.04.2026 — 19:00 bis 21:15 Uhr

C: Mi 08.07.2026 — 19:00 bis 21:15 Uhr

D: Mi 14.10.2026 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR

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

In unserem MBSR-Acht-Wochen-Programm, welches von Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt wurde, lernen Sie das Steuer des Lebens wieder in Ihre Hand zu nehmen, Handlungsoptionen zu entdecken und vom Tun zum Sein zu gelangen. 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: 310,00

Dauer: 31 Kursstunden, 9 Termine

Kursnummer: 26103

Do 05.02.2026 bis Do 26.03.2026 — 18:30 bis 21:00 Uhr
Sa 14.03.2026 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Arbeit mit dem Inneren Team

Die Arbeit mit dem Inneren Team bezieht sich auf die allgemein menschliche Erfahrung, dass wir uns in bestimmten Lebensfragen zwischen verschiedenen inneren Tendenzen oder Stimmen hin- und hergerissen fühlen. Das kann sich auf berufliche Entscheidungsfragen oder auch auf zwischenmenschliche innere und äußere Konflikte beziehen. Die verschiedenen Anteile in uns brauchen jeweils eine andere Art des Umgangs mit ihnen, den wir an diesen Abenden erlernen.

Leitung: Bruno Martin

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum
Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 26165

A: Do 12.02.2026 — 19:00 bis 21:15 Uhr
B: Do 21.05.2026 — 19:00 bis 21:15 Uhr
C: Do 27.08.2026 — 19:00 bis 21:15 Uhr
D: Do 12.11.2026 — 19:00 bis 21:15 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. Oliver Schröder

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 26159

A: Do 19.02.2026 — 19:00 bis 21:30 Uhr

B: Do 01.10.2026 — 19:00 bis 21:30 Uhr

Begegnung mit dem inneren Kind

Auf dem Weg zu mehr Lebensfreude und Kreativität

In jeglicher Art von Beziehung, werden wir innerhalb von Konflikten und Krisen oft von inneren Dynamiken gesteuert, die in der Kindheit ihren Ursprung haben. Diese unbewusst wirkenden Automatismen agieren bis ins Erwachsenenalter.

Das Erkennen, Annehmen und Integrieren der Persönlichkeitsanteile des Inneren Kindes, das Wahrnehmen seiner Bedürfnisse und Wunden, stärkt die Lebenskräfte, fördert Kreativität und Lebensfreude und ermöglicht ein selbstbewusstes Denken und Handeln.

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: je 60,00

Dauer: je 6 Kursstunden

Kursnummer: 26104

A: Sa 21.02.2026 — 11:00 bis 16:00 Uhr

B: Sa 27.06.2026 — 11:00 bis 16:00 Uhr

C: Sa 26.09.2026 — 11:00 bis 16:00 Uhr

Künstliche Intelligenz versus der Einzigartigkeit menschlicher Urteilskraft

Künstliche Intelligenz am Beispiel der Sprachmodelle

In diesem Seminar wollen wir uns auf der Grundlage der Waldorf-Medienpädagogik mit diesem Thema beschäftigen und gemeinsam die Frage bewegen, wie eine Abgrenzung der menschlichen und der künstlichen Intelligenz gelingen kann und der Mensch sogar von der neuartigen Technologie profitieren kann. Die Einzigartigkeit menschlicher Urteilskraft berücksichtigen wir dabei genau so, wie die folgende Tatsache: es handelt sich bei Sprachmodellen um wahrscheinlichkeitsbasierte Maschinen, die sich einem „Denkprozess“ derzeit bestenfalls annähern können.

Leitung: Terje Schneider, Susanne Godwin

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

Gebühr in EUR: 130,00

Dauer: 11 Kursstunden, 2 Tage

Kursnummer: 26307

Fr 27.02.2026 — 16:00 bis 19:00 Uhr

Sa 28.02.2026 — 10:00 bis 18:00 Uhr

Die Logik des Herzens

Die methodische Anwendung der Herzenslogik führt zu einem bewussten und achtsamen Umgang mit sich und der Welt. Sie ist ein Weg zu Geistesgegenwärtigkeit, Unvoreingenommenheit und innerer Ruhe.

Vorstellungen, Assoziationen und Emotionen durchfluten die Seele und führen oft zu impulsgesteuerten oder gewohnheitsmäßig eingeübten Reaktionen.

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: je 50,00

Dauer: je 6 Kursstunden

Kursnummer: 26105

A: Sa 07.03.2026 — 12:00 bis 16:00 Uhr

B: Sa 04.07.2026 — 12:00 bis 16:00 Uhr

C: Sa 10.10.2026 — 12:00 bis 16:00 Uhr

Herzintelligenz erlernen - Intuition, Souveränität und Entscheidungskraft fördern

An diesen Kursabenden erlernen Sie Methoden, mit denen Sie Ihre Zentriertheit und Souveränität, Ihr Gespür und Wahrheitsempfinden, Ihre Intuition und inneres Wissen steigern und entfalten können. Anschließend können Sie diese Methoden auch für sich alleine praktizieren und so ihre fruchtbare Wirkung immer mehr erfahren.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 26166

A: Do 12.03.2026 — 19:00 bis 21:15 Uhr

B: Do 18.06.2026 — 19:00 bis 21:15 Uhr

C: Do 24.09.2026 — 19:00 bis 21:15 Uhr

D: Do 05.11.2026 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Mensch - Sein - Stimme

Meine Stimme - Was ist das eigentlich?

Wir lassen uns an diesen 3 Abenden Zeit und Raum zum erleben. Was erfahre ich von mir, wenn ich mir die Zeit lasse, die ich brauche, um im Raum anzukommen? Was teilt sich mir in mir mit? Wovon lasse ich mich erreichen?

Kann ich mich vom Boden tragen lassen oder halte ich mich auch liegend noch an mir selber fest?

Leitung: Silke Marek

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

Gebühr in EUR: 75,00

Dauer: 6 Kursstunden, 3 Termine

Kursnummer: 25310

D: Fr 13.03.2026 bis Fr 27.03.2026 — 17:30 bis 19:00 Uhr

Tag der Achtsamkeit

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

Der Tag der Achtsamkeit ist geeignet für alle, die einen MBSR-Kurs absolviert und die bereits etwas Erfahrung in der Meditation haben. Angeleitete Meditationen führen durch den Tag des Schweigens. In Stille mit dem sein, was gerade ist und zulassen, 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: 26106

Sa 14.03.2026 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Das Enneagramm - Mich besser verstehen lernen - Workshop am Möhnesee

Ein Weg zur Freiheit der Seele

Das Enneagramm ist ein hilfreiches Instrument, sich selbst und andere besser verstehen zu lernen. Es ermöglicht uns nicht nur, dies zu erkennen, sondern zeigt auch Wege zur Entwicklung und bietet nützliche Anregungen für die Bewältigung unseres Alltags.

Leitung: Julia Wendzinski

Ort: Tagungshaus Schnapp's Hof, Schnapps Hof 3, 59519 Möhnesee

Gebühr in EUR: je 220,00

Dauer: je 16 Kursstunden, je 3 Tage

Kursnummer: 26301

A: Fr 20.03.2026 — 19:30 bis 21:30 Uhr

Sa 21.03.2026 — 09:30 bis 21:30 Uhr

So 22.03.2026 — 09:30 bis 12:30 Uhr

B: Fr 03.07.2026 — 19:30 bis 21:30 Uhr

Sa 04.07.2026 — 09:30 bis 21:30 Uhr

So 05.07.2026 — 09:30 bis 12:30 Uhr

Magie des Ortes - Astrokartografie und Local Space Horoskope

Die Planeten in Geburtshoroskopen werden normalerweise mit ihrer Position im Tierkreis und in Häusern gedeutet. Doch wenn wir diese Planeten auf den Horizont oder auf Landkarten projizieren, lässt sich erkennen, auf welchen Kraftlinien wir im Alltag unterwegs sind. In diesem Tagesseminar werden die verschiedenen Methoden der Orte-Astrologie vorgestellt. Dazu arbeiten wir mit den Horoskopen der Teilnehmenden.

Leitung: Monika Heer

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

Gebühr in EUR: 120,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 26107

Sa 28.03.2026 — 11:00 bis 17:00 Uhr

Achtsames Selbstmitgefühl

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

Aufbaukurs für Menschen, die einen 8 Wochen MBSR Kurs besucht haben und/oder Erfahrene 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 Vorstellungsübungen, Selbsterfahrung sowie Kurzvorträgen. Der Austausch in der Gruppe ist wesentlicher Bestandteil.

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: je 275,00

Dauer: je 21 Kursstunden, 7 Termine

Kursnummer: 26109

A: Di 19.05.2026 bis Di 30.06.2026 — 18:30 bis 21:00 Uhr

B: Di 03.11.2026 bis Di 15.12.2026 — 18:30 bis 21:00 Uhr

Meditationswochenende - Vertrauen und Ankommen

Vertiefung der Achtsamkeitspraxis

An diesem Wochenende werden Meditationen mit Anleitungen und Stille praktiziert. Eine Gelegenheit aus dem Hamsterrad sowie dem Alltag herauszutreten, um gemeinsam und dennoch allein über einen längeren Zeitraum die Praxis der Achtsamkeit zu vertiefen.

Ein absolvierter MBSR Kurs und/oder erste Erfahrungen in der Meditation sind Voraussetzung für die Teilnahme. Der Kurs findet überwiegend im Schweigen mit Gelegenheiten zum Austausch statt.

Leitung: Uwe Wawrzyniak

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum
Gebühr in EUR: 90,00

Dauer: 9 Kursstunden, 2 Tage

Kursnummer: 26110

Fr 29.05.2026 — 18:00 bis 21:00 Uhr

Sa 30.05.2026 — 10:00 bis 18:00 Uhr

Mensch, komm zu dir - und zu einem erfüllteren Miteinander

Wie können wir effektiv aus kreisenden Gedanken, unangenehmen Gefühlen, Lustlosigkeit und Bequemlichkeit aussteigen?

Wie können wir das „Einsteigen“ in Gedanken- und Gefühlsspiralen vermindern?

Wann fällt es Dir leicht, wann schwer, den Weg zu gehen, der Dich in Zufriedenheit und Gesundheit führt?

An diesem Tag Forschen, Üben und Lernen wir, wie es gelingen kann, immer häufiger diesen Weg zu betreten - den Weg zu uns selbst.

Leitung: Martina Liesenhoff

Ort: Klangraum Marl, Martina Liesenhoff, Guido-Heiland-Str. 1, 45768 Marl

Gebühr in EUR: 84,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 26114

Sa 14.11.2026 — 10:30 bis 16:30 Uhr

"Reizvoller" Job - Hochsensibilität im Berufsalltag

Der Berufsalltag wird von hochsensiblen Menschen meist sehr intensiv erlebt und ist oft von schneller Überreizung, Müdigkeit und Erschöpfung geprägt. In diesem Kurs wird die Thematik der Hochsensibilität im Beruf näher betrachtet und es wird der Frage nachgegangen, wie Kreativität, Ideenreichtum und Schöpferkraft im Beruf als hochsensibler Mensch verwirklicht werden kann.

Leitung: Michaela Göddenhoff

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

Gebühr in EUR: je 70,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 26115

A: Do 19.11.2026 — 18:00 bis 20:30 Uhr

B: Do 26.11.2026 — 18:00 bis 20:30 Uhr

Höntroper
Töpfermarkt
www.höntroper-töpfermarkt.de

27. & 28. September 2025

Samstag 11-18 Uhr Sonntag 11-17 Uhr



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

Die Kraft aus dem Ursprung - Geomantie des Ruhrgebiets

In der Geomantie beschäftigt man sich mit der Verbindung des Menschen zu seiner Region und zur Erde. In der Anwendung dient die praktische Geomantie auch zur Stärkung der inneren Seelenkraft und für eine individuelle Erfahrung der Ganzheit dieser Erde. In diesem Vortrag werden die wichtigsten geomantischen Betrachtungs- und Einflussdimensionen vorgestellt und erläutert.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 20,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 26120

Mi 18.03.2026 — 19:00 bis 21:30 Uhr

Naturspirituelle Wanderungen mit Ritualen und Zeremonien an Kraftorten im Jahreskreis

Erdkräfte, Engel, Elemente, Naturwesen - Begegnungen auf Seelen- und Herzebene

Wir spazieren auf mystischen Pfaden in schönster Natur gemeinsam zu Kraftplätzen, an denen u.a. die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen und helfen können. Dort zelebrieren wir feierlich in dankbarer Verbindung zur Mutter Erde unsere spiralförmigen Lebensentwicklungskreisläufe in den zyklischen Rhythmen von Sonne, Mond und Jahreszeiten.

Leitung: Undine Hossmann

Ort: Treffpunkte zu den Terminen sind im Text angegeben

Gebühr in EUR: je 35,00

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 26167

A: Sa 11.04.2026 — 13:00 bis 17:00 Uhr

B: Fr 26.06.2026 — 17:00 bis 21:00 Uhr

C: Sa 24.10.2026 — 13:00 bis 17:00 Uhr

Kraftort Hohensyburg - Geomantie der Dortmunder Hohensyburg

Tagesseminar mit Exkursion

Bei der Exkursion werden neben einer theoretischen Einführung in die Geomantie auch die kulturhistorischen Geschichten der karolingischen Wallburgenanlage und der Wallfahrtskirche St. Peter mit dem Peters- oder auch Donarbrunnen in Hohensyburg vorgestellt.

Unterstützt durch Wahrnehmungsübungen werden auf der Exkursion die geomantischen Qualitäten der Hohensyburg auch praktisch erkundet. An den Brunnen, Wasseradern und heiligen Orten können unter Anleitung auch Erfahrungen mit der Wünschelrute gesammelt werden. Ziel soll es sein eine größere Sensibilität zu den geomantischen Qualitäten der Hohensyburg zu bekommen.

Leitung: Reiner Padligur

Treffpunkt: Parkplatz der Spielbank Hohensyburg,

Hohensyburgerstr. 200, 44265 Dortmund

Gebühr in EUR: 80,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 26121

Sa 25.04.2026 — 14:00 bis 18:30 Uhr

Naturwanderung und Meditation im mystischen Muttental

Wo die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen

Mit geöffneten Sinnen spazieren wir in idyllischer Natur gemeinsam im mystischen Muttental. 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 Schloss Steinhausen, Auf Steinhausen 28, 58452 Witten

Gebühr in EUR: 25,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 26168

So 26.04.2026 — 13:00 bis 17:00 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: 26169

A: Do 07.05.2026 — 17:00 bis 21:00 Uhr

B: Fr 04.09.2026 — 16:00 bis 20:00 Uhr

Labyrinth als Wege zur Mitte - Anwendung und Mystik der Labyrinth

Die universelle Essenz der Labyrinth liegt in ihrer grundlegenden Einfachheit, es führt immer nur ein Weg zur Mitte, als auch in seiner generellen spirituellen Wirkung, als Weg zur inneren Mitte. Im Vortrag werden die kulturellen Ursprünge und die Vielfalt der Labyrinth mit deren jeweiligen Wirkungsprinzipien in der Anwendung vorgestellt. Dabei steht vor allem die besondere Wirkung von begehbaren Flächenlabyrinth bei deren Benutzung im Vordergrund und einige geomantischen Regeln zur Anlage eines Flächenlabyrinth und Beispiele begehbare Labyrinth in unserer Region vorgestellt.

Leitung: Reiner Padligrur

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

Gebühr in EUR: 20,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 26122

Do 21.05.2026 — 19:00 bis 21:30 Uhr

Naturwanderung und Meditation an der Ruhr - Loslassen

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: 25,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 26170

Fr 12.06.2026 — 16:00 bis 20:00 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: 26171

Do 09.07.2026 — 17:00 bis 21:00 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 der Region des Ruhrgebiets 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: 26123

Mi 07.10.2026 — 19:00 bis 21:30 Uhr

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

Exkursion mit praktischen Übungen

Bei dieser Exkursion werden die geomantischen Aspekte vorgestellt, die für die überregionale Bedeutung der Stiepeler Dorfkirche mit verantwortlich sind. Dabei werden die Stiepeler Dorfkirche, der heilige Brunnen von Stiepel und die alte Stiepeler Wasserfurt der Ruhr unter Anleitung erkundet und vorgestellt. Ziel soll es sein eine größere Sensibilität zu den 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: 26124

Sa 10.10.2026 — 14:00 bis 18:30 Uhr

Lebenswerter Wohnen und Leben mit Geomantie

In diesem Vortrag werden anhand einiger Praxisbeispiele von Gartengestaltungen, Siedlungsplanungen und Wohnprojekten geomantische Methoden und Möglichkeiten vorgestellt, mit denen eine geomantische Lebensraumgestaltung umgesetzt werden können. Ziel ist es Anregungen zu geben, wie man mit den Methoden der Geomantie eine Verbesserung der Lebensqualität des Wohnens erreichen kann.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 20,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 26126

Do 05.11.2026 — 19:00 bis 21:30 Uhr

Gottkind - verbunden und frei

Tiefer erkennen, wer du wirklich bist...

Die Bezeichnung Gottkind steht für das, was der Mensch in der Tiefe ist: Ein verbundenes und freies spirituelles Wesen. Doch viele Menschen fühlen sich weder angebunden an ihre wahre Natur noch wirklich frei für ein glückliches Leben.

Dies wollen wir ändern und öffnen uns in dem Workshop für die Wirklichkeit der verschiedenen Ebenen unseres Lebens und erforschen diese ganz praktisch. So werden wir in der Soultalk-Übung einen direkten Kontakt mit unserer Seele herstellen und ergründen, was dies für unser Leben ganz konkret bedeutet.

Leitung: Dr. Matthias Scharte

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 26305

B: Mi 07.01.2026 — 19:00 bis 21:30 Uhr

C: Mi 22.04.2026 — 19:00 bis 21:30 Uhr

D: Do 09.07.2026 — 19:00 bis 21:30 Uhr

E: Mi 09.09.2026 — 19:00 bis 21:30 Uhr

Maria Lichtmess

Auf welche Art und Weise kann sich der Mensch in der heutigen Zeit mit dem Lichtmessgeschehen und seinen Wirksamkeiten im Kosmos und auf der Erde verbinden?

An diesem Tag wollen wir, das mehr als tausend Jahre alte und in vielen unterschiedlichen Kulturen auf unterschiedliche Weise gefeierte und begangene Fest, Maria Lichtmess gemeinschaftlich neu ergreifen und gestalten.

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: Freiwilliger Beitrag

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 26116

So 01.02.2026 — 14:00 bis 18:00 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: Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: je 65,00

Dauer: je 7 Kursstunden

Kursnummer: 26130

A: Sa 31.01.2026 — 10:00 bis 16:00 Uhr

B: Sa 26.09.2026 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Die Kunst der Fermentation - Gesunde, spritzige Limonaden für Groß und Klein

Kombucha, Wasserkefir und Co.

Dieser Workshop bietet die Gelegenheit, die uralte Kunst der Herstellung dieser gesunden und aromatischen Getränke zu erlernen. Schritt für Schritt zeigen wir euch das Brauen von Wasserkefir, der spritzigen Limo und Kombucha, dem fermentierten Tee mit Charakter. Ihr erfahrt dabei, wie ihr mit verschiedenen Früchten, Gewürzen und Kräutern experimentieren könnt, um diesen Getränken unverwechselbare Aromen zu verleihen - im Sommer als erfrischende Limo und im Winter als wärmender Punsch.

Leitung: Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: je 65,00

Dauer: je 7 Kursstunden

Kursnummer: 26131

A: Sa 28.03.2026 — 10:00 bis 16:00 Uhr

B: Sa 10.10.2026 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Bienen schmecken - Honig und Co variantenreich nutzen

Der Workshop gibt einen ersten Einblick in das Universum der Bienenprodukte.

In diesem Workshop nutzen wir Honig und andere Bienenprodukte wie z.B. Pollen, Propolis oder Bienenbrot, um Honigmischungen oder leckere Snacks zu machen. Dieser Workshop soll Lust machen, in die vielfältige Geschmackswelt der Bienenprodukte einzutauchen und auch die Aspekte Vorbeugung und Medizin zu streifen. Honig und Co sind eben viel mehr als ein Brotaufstrich.

Leitung: Dr. Thomas Gloger

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

Gebühr in EUR: 40,00 + Materialkosten 12,00

Dauer: 3 Kurstunden

Kursnummer: 26162

Fr 27.03.2026 — 18:00 bis 20:30 Uhr

Die Kunst der Fermentation - Faszination Kimchi

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: Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: je 65,00

Dauer: je 7 Kursstunden

Kursnummer: 26135

A: Sa 11.04.2026 — 10:00 bis 16:00 Uhr

B: Sa 21.11.2026 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Bienen, Bienen, Bienen - Ein natürlicher Weg zu Gesundheit

Eine Übersicht über die Präventions- und Therapiemöglichkeiten mit Honig, Propolis und Co.

Die Erfahrungsmedizin mit Bienenprodukten heißt Apitherapie. Apilarnil, Bienengift, Gelee Royal, Honig, Propolis oder Stockluft haben es in sich. In diesem Tagesseminar erfahren Sie Einsatzmöglichkeiten und Therapiestrategien, die Bienenprodukte, angefangen bei einer Pollenallergie bis hin zu komplexen Autoimmunerkrankungen, bieten.

Leitung: Dr. Thomas Gloger

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

Gebühr in EUR: 130,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 26163

Sa 25.04.2026 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Die Kunst der Fermentation - Milchkefir, das Getränk der Hundertjährigen

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 die Teilnehmenden 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 können.

Leitung: Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 26132

Di 02.06.2026 — 18:00 bis 21:30 Uhr

Die Kunst der Fermentation - Pestos und Salsas

Wilde Fermente für Fortgeschrittene und Experimentierfreudige und für einen gesunden Darm

In diesem Kurs erkunden wir gemeinsam, wie die wilde Fermentation einfach in jeder Küche in Gang gesetzt werden kann, welche Prozesse genau im Gärgefäß ablaufen und wie diese beeinflusst werden können. Wir entdecken besondere wilde Fermente, wie aromatische Pestos, fruchtige Salsas, gesundes selbstkreiertes Slow- und Fast Food.

Leitung: Gerlinde Schuhmann, Ricarda Schuhmann

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

Gebühr in EUR: 65,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 26133

Sa 04.07.2026 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Die Kunst der Oxy-mel-Herstellung - altbewährte, gesunde Elixiere aus Essig, Honig und Kräutern

Oxy-mele, auch als Sauerhonige bezeichnet, sind Mischungen aus Honig und Essig. In diesem Kurs erlernt ihr die Herstellung der verschiedenen Oxy-mel Arten. Mit verschiedenen Zutaten für den Genuss unterstützen wir unsere Gesundheit: unser Immunsystem, die Verdauung, die Darmflora, den Säure-Basen-Haushalt. Ihr erfahrt, warum diese Naturprodukte jede Menge gesunde Mikroorganismen enthalten, wodurch und warum sie so positiv auf unsere Gesundheit wirken und wie ihr sie einsetzen könnt.

Leitung: Gerlinde Schuhmann

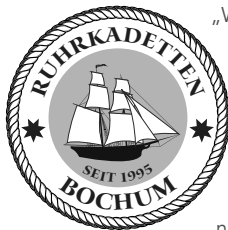
Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 45,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 26134

Di 01.09.2026 — 18:00 bis 21:30 Uhr



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

RUHRKADETTEN BOCHUM

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

Telefon: Manfred Strunk (0177) 64 92 74 7

Mail: info@ruhrkadetten-bochum.de

Web: www.ruhrkadetten-bochum.de

FREIES BILDUNGSWERK BOCHUM

Vorstand

Annette G. Geersen, Dortmund

Kristin Send-Bojahr, Bochum

Christoph Jaenicke, Witten

Volkmar Scholta-Molnár, 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

Schmerzen überwinden und mehr Leichtigkeit mit gezielter Selbstorganisation

Alexander-Technik als Hilfe für unseren gestressten Körper

In diesem Kurs kannst Du Deinen Körper besser kennenlernen. Es geht um Körperwahrnehmung, Körperbewusstheit und Veränderung der Beziehung von Denken und Körper.

Wir streben mehr Achtsamkeit im Umgang mit unserem Körper an. Oft bestreiten wir den Alltag mit zu viel Muskelspannung, so dass irgendwann Schmerzen entstehen, die nicht bleiben müssen, weil kleine Veränderungen viel bewirken können.

Leitung: Achim Hellmann

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

Gebühr in EUR: 90,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 26304

Sa 03.01.2026 — 09:30 bis 16:30 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: A: 88,00; B+C: je 104,00

Dauer: A: 11 Kursstd., 11 Termine; B+C: je 13 Kursstd., 13 Termine

Kursnummer: 26140

A: Mo 12.01.2026 bis Mo 23.03.2026 — 18:45 bis 19:45 Uhr

B: Mo 13.04.2026 bis Mo 18.05.2026 — 18:45 bis 19:45 Uhr

Mo 01.06.2026 bis Mo 13.07.2026 — 18:45 bis 19:45 Uhr

C: Mo 07.09.2026 bis Mo 12.10.2026 — 18:45 bis 19:45 Uhr

Mo 02.11.2026 bis Mo 14.12.2026 — 18:45 bis 19:45 Uhr

Yin Yoga - 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: Sebastian Raszke

Ort: Kulturhaus OSKAR, Saal des Vidar-Zweigs,

(2. Seiteneingang Links), Oskar-Hoffmann-Str. 23, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: A+B: 120,00; C: 156,00

Dauer: A+B: 11 Kursstd., 11 Termine; C: 14 Kursstd., 14 Termine

Kursnummer: 26306

A: Do 15.01.2026 bis Do 26.03.2026 — 18:15 bis 19:30 Uhr

B: Do 16.04.2026 bis Do 07.05.2026 — 18:15 bis 19:30 Uhr

Do 21.05.2026 bis Do 28.05.2026 — 18:15 bis 19:30 Uhr

Do 11.06.2026 bis Do 09.07.2026 — 18:15 bis 19:30 Uhr

C: Do 03.09.2026 bis Do 15.10.2026 — 18:15 bis 19:30 Uhr

Do 05.11.2026 bis Do 17.12.2026 — 18:15 bis 19:30 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**



Biodanza - Viva la vida!

Gemeinsam das Leben tanzen!

Biodanza stärkt unsere Lebenslust, beflügelt unser Miteinander und berührt alle Ebenen unseres Seins. Als ganzheitliches System steigert Biodanza unsere Resilienz, verbessert die Körperwahrnehmung und das Selbstbewußtseins und hilft bei der Integration von sozialen Kompetenzen.

Biodanza ist für alle Menschen jeden Alters geeignet, die Lust haben, sich zu Musik zu bewegen.

Kurstermine: 30.01., 20.02., 13.03., 27.03., 24.04., 08.05., 12.06., 27.06., 17.07., 18.09., 02.10., 06.11., 20.11., 04.12.2026

Leitung: Sandra Baumann

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

Gebühr in EUR: je 21,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 26141

Fr 30.01.2026 bis Fr 04.12.2026 — 18:00 bis 20:15 Uhr

Helle Stille - Meditation und Qi-Gong

An diesem Wintertag werden wir uns mit sanften Qi-Gong-Übungen sammeln und einstimmen auf unser gegenwärtiges Sein. In einer ruhigen und friedlichen Atmosphäre, werden wir wunderbar entspannen.

Leitung: Thomas Steudel

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

Gebühr in EUR: 90,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 26308

Sa 31.01.2026 — 13:00 bis 19:00 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: je 144,00

Dauer: je 16 Kursstunden, 8 Termine

Kursnummer: 26142

A: Di 03.02.2026 bis Di 24.03.2026 — 18:00 bis 19:30 Uhr

B: Di 01.09.2026 bis Di 20.10.2026 — 18:00 bis 19:30 Uhr

Paar-Yoga

Kommen Sie gemeinsam mit Ihrem Liebblingsmenschen 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: je 25,00 p.P.

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 26143

A: So 08.02.2026 — 11:00 bis 13:00 Uhr

B: So 26.04.2026 — 11:00 bis 13:00 Uhr

C: So 04.10.2026 — 16:00 bis 18:00 Uhr

D: So 29.11.2026 — 16:00 bis 18:00 Uhr

Erneuere Deine Faszien

The Floss, Yin Yoga und TCM

Der Schlüssel zum Lösen von Verspannungen, Lindern von Schmerzen und Befreien Ihres Körpers liegt in Ihren Faszien.

Faszien sind das Bindegewebe, dass unseren Körper zusammenhält. Wenn sie entzündet, angespannt oder verknotet sind, kann dies zu körperlichen Beschwerden und Schmerzen führen.

Dieser Kurs wird Ihnen zeigen, wie die THE FLOSS Methode schnell dazu beitragen kann, ein geschmeidiges Gefühl im Körper zu erlangen. Im Fokus liegen die Faszien und das Lymphsystem.

Leitung: Madlen Kahl

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

Gebühr in EUR: je 35,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 26144

A: So 22.02.2026 — 11:00 bis 14:00 Uhr

B: So 26.04.2026 — 14:00 bis 17:00 Uhr

C: So 21.06.2026 — 11:00 bis 14:00 Uhr

YOGA trifft ZEN

Zwei große östliche Traditionen, die auch uns Menschen im Westen berühren können

In diesem Workshop bereiten sanfte meditative Yoga- und Atemübungen den Körper und Geist auf das dann folgende Zazen (Sitzmeditation) vor. So entsteht ein wunderbares Zusammenspiel dieser beiden großen östlichen Lehren, welches uns hilft, auch im Alltag ruhig, achtsam, zentriert und präsent zu sein.

Leitung: Monika Vonau, Norbert Mohr

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

Gebühr in EUR: 70,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 26161

So 22.11.2026 — 11:00 bis 17:00 Uhr

Hochsensibilität bei Kindern und Jugendlichen

Wahrnehmen, Verstehen und Unterstützen

Hochsensible Kinder und Jugendliche verfügen über ein intensives Gefühlsleben, eine beeindruckende Lernbegierde und sie nehmen ihre Umgebung detailliert wahr. Doch erhöhte Reizoffenheit hat auch andere Seiten.

In diesem Kurs lernen Sie, was Hochsensibilität bedeutet und warum sie als wertvolle Ressource betrachtet werden sollte. Entdecken Sie Strategien, wie Sie das Potenzial und die Stärken der Kinder/Jugendlichen fördern und wie Sie ihnen in neuen und herausfordernden Situationen Sicherheit geben können.

Leitung: Michaela Göddenhoff

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

Gebühr in EUR: je 70,00

Dauer: je 6 Kursstunden

Kursnummer: 26150

A: Sa 14.03.2026 — 10:00 bis 15:00 Uhr

B: Sa 17.10.2026 — 10:00 bis 15:00 Uhr

KLEINE MENSCHEN, GROßES WIRKEN - Vortrag

Kleinkindzeichnungen aus aller Welt und ihre gemeinsame Sprache

Dieser, mit vielen Bildbetrachtungen gestaltete, Vortrag bietet eine eindrucksvolle Reise in die Welt kindlicher Schöpfungsfreude und authentischer Gestaltungskraft.

Ziel dieser Reise ist eine Sensibilisierung der eigenen Wahrnehmung und die Wertschätzung des kindlichen Ausdrucksvermögens. Wie können wir Erwachsene diesen Prozess ermöglichen und unterstützen? Was bedeutet das Malen und Zeichnen für die Kinder selbst und für die künstlerische Entwicklung einer Gesellschaft?

Leitung: Norbert Carstens

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

Gebühr in EUR: 30,00

Dauer: 2 Kursstunden

Kursnummer: 26151

Fr 26.06.2026 — 19:00 bis 20:30 Uhr

KLEINE MENSCHEN, GROßES WIRKEN - Workshop

Kleinkindzeichnungen aus aller Welt und ihre gemeinsame Sprache

Dieser, mit vielen Bildbetrachtungen gestaltete, Workshop bietet eine einzigartige Reise in die Welt kindlicher Schöpfungsfreude und authentischer Gestaltungskraft.

Ziel dieser Reise ist eine künstlerisch-aktive Sensibilisierung der eigenen Wahrnehmung und die Wertschätzung des kindlichen Ausdrucksvermögens.

Neben den vielfältigen Bildeindrücken gibt es im Workshop die Gelegenheit, durch spielerische Bewegungsübungen und zeichnerische Betätigung eigene Erfahrungen im Umgang mit den universellen Formen und Bewegungen zu machen.

Leitung: Norbert Carstens

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

Gebühr in EUR: 120,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 26152

Sa 05.09.2026 — 10:00 bis 17:00 Uhr



Widar
Schule

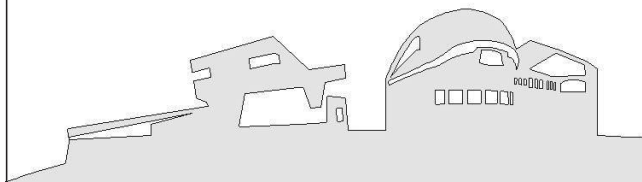
Die Waldorfschule in Ihrer Nähe

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 Ganztag, 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

KREATIVITÄT · BILDENDE KUNST

Kunst zur Entspannung - Aquarellmalerei als Kraftquelle für Deinen stressigen Alltag

Der Fokus des Kurses liegt auf den verschiedenen **Aquarelltechniken** und ihrer entspannenden Wirkung. Sie lernen spielerisch den Umgang mit Farbe und Pinsel, z.B. die Nass-in-Nass Technik sowie die Lasurtechnik. Im Verlauf des Seminars werden wir selbst gesammelte Naturmaterialien abzeichnen und aquarellieren, sowie die Landschaft des Drachenfelder Ländchens in einem Aquarellbild wiedergeben. Gerne können sie ein Foto ihrer Lieblingslandschaft mitbringen und mit der Aquarelltechnik umsetzen. Sie werden wieder Kraft schöpfen für Ihren Alltag.

Leitung: Sonja Arvai

Ort: Familienzentrum Villip, Zwischen den Hüllen 1,
53343 Wachtberg

Gebühr in EUR: je 210,00

Dauer: je 16 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 26309

A: Fr 20.03.2026 — 17:00 bis 20:00 Uhr

Sa 21.03.2026 — 10:00 bis 16:00 Uhr

So 22.03.2026 — 10:00 bis 15:00 Uhr

B: Fr 06.11.2026 — 17:00 bis 20:00 Uhr

Sa 07.11.2026 — 10:00 bis 16:00 Uhr

So 08.11.2026 — 10:00 bis 15:00 Uhr



vhs Bochum

Du hast die Wahl.

Infos:
910 1555

Mehr als 700 Angebote pro
Semester. Melde dich jetzt an.



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: je 15,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 26155

A: So 08.02.2026 — 19:00 bis 20:30 Uhr

B: So 26.04.2026 — 19:00 bis 20:30 Uhr

C: So 04.10.2026 — 19:00 bis 20:30 Uhr

D: So 29.11.2026 — 19:00 bis 20:30 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 35,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 26156

A: So 22.02.2026 — 17:00 bis 18:30 Uhr

B: So 14.06.2026 — 17:00 bis 18:30 Uhr

C: So 20.09.2026 — 17:00 bis 18:30 Uhr

D: So 08.11.2026 — 17:00 bis 18:30 Uhr

AHORA-Klangheilung zur Weihnachtszeit

Sphärische Monochordklänge, Stimme und heilende 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: 30,00

Dauer: 1 Kursstunden

Kursnummer: 26157

So 13.12.2026 — 18:00 bis 19:00 Uhr

Jonas Richter

Fotograf

Fotoshootings,
Eventfotografie,
Reportagen,
und vieles mehr...



Ich freue mich darauf, Sie bei Ihrem
nächsten Projekt zu unterstützen.

jonasrichter.info

0157 35637570

mail@jonasrichter.info

Raus aus Stress und Erschöpfung - Basiskurs zur Resilienzstärkung

Hast Du Dir auch schon einmal gewünscht, in stressigen Situationen Deine Gefühle besser regulieren und gelassener mit Herausforderungen umgehen zu können? Mittels Wahrnehmungsübungen, Selbstreflexion und Austausch, kommst Du Deinen Krafträubern auf die Spur und lernst Deine Kraftquellen kennen. Gefühlsregulierende Atemübungen stärken Deine Resilienz und innere Balance.

Leitung: Martina Liesenhoff

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: 140,00

Dauer: 10 Kursstunden, 5 Termine

Kursnummer: 26302

Mi 14.01.2026 bis Mi 11.02.2026 — 19:00 bis 20:30 Uhr

Yin-Yoga-Abend online

Möchtest Du beweglich bleiben, Deine Faszien elastisch halten und an jedem Montagabend „runterkommen“?

Bewegung und Entspannung erwarten Dich jeden Montagabend bei Dir zu Hause. Sanftes, regeneratives Yin- und Vinyasa-Yoga wirken ausgleichend, entspannend und erholsam. Wir können damit für eine anmutige, aufrechte Haltung, einen gesunden Körper und einen ruhigen achtsamen Geist sorgen. Du erlebst die Vielfalt positiver Auswirkungen auf Gesundheit und Psyche. Alles ganz entspannt. Sei mutig, trau Dich, gerne unterstützen wir Dich dabei!

Leitung: Birgit Hausdörfer

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: A+B: je 100,00; C: 120,00

Dauer: A+B: je 10 Kursstd., 10 Termine; C: 12 Kursstd., 12 Termine

Kursnummer: 26158

A: Mo 19.01.2026 bis Mo 23.03.2026 — 18:30 bis 19:30 Uhr

B: Mo 13.04.2026 bis Mo 18.05.2026 — 18:30 bis 19:30 Uhr

Mo 01.06.2026 bis Mo 13.07.2026 — 18:30 bis 19:30 Uhr

C: Mo 07.09.2026 bis Mo 12.10.2026 — 18:30 bis 19:30 Uhr

Mo 09.11.2026 bis Mo 14.12.2026 — 18:30 bis 19:30 Uhr

Raus aus Stress und Erschöpfung - Vertiefungskurs: Denken und Fühlen stärken

Wie lebendig und beweglich fühlst Du Dich in Deinem Körper, wie viel Zeit und Aufmerksamkeit schenkst Du ihm? Wie beweglich ist Dein Denken - mit welchen Inhalten beschäftigst Du Dich, womit fütterst Du Deinen Geist? Welchen Stellenwert hat Spiritualität in Deinem Leben?

In diesem Vertiefungskurs befassen wir uns mit der Lebendigkeit von Körper und Geist und mit unserer Spiritualität, mit unseren inneren Werten.

Leitung: Martina Liesenhoff

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: 114,00

Dauer: 8 Kursstunden, 4 Termine

Kursnummer: 26303

Mi 04.03.2026 bis Mi 25.03.2026 — 19:00 bis 20:30 Uhr

Kursleiter	Seite(n)	Kursleiter	Seite(n)
Arvai, Sonja		Mutschler, Steffen	
Backenecker, Claudia		Padligur, Reiner	
Baumann, Sandra		Pape, Sigrid	
Blanke, Christine		Pascu, Cristina	
Brandes, Wibke		Ranft, Wilfried	
Carstens, Norbert		Rasche, Ingo	
Decker, Dr., Elisabeth		Raszke, Sebastian	
Feld, Angelika		Reinicke, Tania	
Föger, Dr. Manfred		Scharte, Dr. Matthias	
Geersen, Annette G.		Schlump, Irene	
Geuss, Brigitte		Schnabel, Barbara	
Glatthaar, Beata		Schneider, Terje	
Gloger, Dr., Thomas		Schröder, Dr. , Oliver	
Godwin, Susanne		Schuhmann, Ricarda	
Gott, Christina		Schuhmann, Gerlinde	
Göddenhoff, Michaela		Schwiese, Kathleen	
Grosser, Sabine		Sering, Barbara	
Gudatus, Kathrin		Steudel, Thomas	
Hausdörfer, Birgit		Uffmann, Christiane	
Hausdörfer, Hannes		Vonau, Monika	
Heer, Monika		Wawrzyniak, Uwe	
Heinzel, Claudia		Wendt, Katharina	
Hellmann, Achim		Wendzinski, Julia	
Hermann, Norbert		Wessel, Kerstin	
Hossmann, Undine		Wiersma, Simon	
Hörnemann, Ernst		Woitas, Robert	
Huth, Inken		Zimmeringkat, Jens	
Ihringer, Michael			
Iwaszkiewicz, Marc			
Jacobi, Katja			
Janka, Angelika			
Jörgens, Melina			
Kahl, Madlen			
Kaiser, Elke			
Korreng, Marianne Heidrun			
Langholf, Katrin			
Lentz-Pesch, Susanne			
Liesenhoff, Martina			
Majowski, Barbara			
Marek, Silke			
Martin, Bruno			
Martin, Ute			
Maxminer, Anne			
Mazzarisi, Silvia			
Mohr, Norbert			

Arvai, Sonja - Künstlerin, Kunsttherapeutin BA, sonnige-bilder.de

Backenecker, Claudia - Konditorin, Köchin, Ausbildung zur Ethnobotanikerin bei W. D. Storl, Phytaro Dipl. Kräuterfachfrau für Einheimische Ethnologie, www.wildkraeuter-alessia.de

Baumann, Sandra - Biodanza-Lehrerin System Rolando Toro, Ergotherapeutin, Apnoetaucherin, Delfinflüsterin, www.biodanza-tanzen-bochum.de

Blanke, Christine - Achtsamkeitstrainerin für Stressbewältigung (taohe-alth, 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

Carstens, Norbert - Eurythmie- und Waldorflehrer, Künstler, Forscher zur Thema Kleinkindzeichnung

Decker, Dr., Elisabeth - Promotion, Redakteurin, selbständige Kommunikationstrainerin, Coach/Mentorin für Persönlichkeitsentwicklung

Feld, Angelika - Tanztherapeutin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Yogalehrerin und MBCT-Lehrerin, www.achtsame-koerperarbeit-feld.de

Föger, Dr. Manfred - Biologe (Schwerpunkt Vogelkunde), Seminar- und Reiseleiter, Autor, www.blu.or.at

Geersen, Annette G. - Diplom-Pädagogin, Systemische Beraterin, Gesundheitstrainerin, tätig in Beratung und Supervision, www.annettegeersen.de

Geuss, Brigitte - Heilerin, Musikerin, geistiges/spirituelles Heilen, energetische Musiktherapie, Konzerte, Malerei, www.brittegeuss.de

Glatthaar, Beata - Vedic Art Lehrerin, freischaffende Künstlerin, Life Trust Coach®, vedicart-germany.com

Gloger, Dr., Thomas - Dr. rer. nat. in Chemie, Dozent für Apitherapie, Gefrieretrocknungsexperte, Bienengiftexperte, www.api-zentrum-ruhr.de

Godwin, Susanne - Medienpädagogin, Magister im Fachbereich Literatur und Sprachwissenschaften, Postgraduate Vertificate in Education (The University of Bath)

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

Grosser, Sabine - Dipl. Betriebswirtin, AlexanderTechnik-Lehrerin, NLP-Master, Coach, Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK), ikos-grosser.de

Gudatus, Kathrin - Stimmbildnerin nach der Lichtenberger Methode, Stressmanagement-Trainerin, Entspannungscoach, Dozentin für Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation

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, www.claudia-heinzel.de

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, energetikbild.de

Hörnemann, Ernst -

Huth, Inken - Fitnesstrainerin C-Lizenz, Workout- und Rückenfitness, Step Aerobic, Indoor Cycling

Ihringer, Michael - Kommunikationstrainer, Schauspieler, Bühnen-Coach, Moderator und Autor

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

Jacobi, Katja - zertifizierte Mediatorin, systemische Trainerin, Integraler Coach, Resilienzexpertin

Janka, Angelika - Hathayogalehrerin in der Tradition des Kundalini Yoga, Yogatherapeutin, Zusatzqualifikation: Faszien Yoga, Yin Yoga, Yoga und Trauma, www.yoga-live-herne.de

Jörgens, Melina - Heilpraktikerin und Fastencoach, ausgebildet in der Craniosacral-Therapie, Osteopathie und Hypnosetherapie mit eigener Praxis (Schwerpunkte: Schmerztherapie, Osteopathie)

Kahl, Madlen - Yogalehrerin, Faszien Fitness Trainerin, www.madlenkahl.yoga

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

Korren, Marianne Heidrun - Ingenieurin, Baubiologin, Energieberaterin, Wildnispädagogin

Langholf, Katrin - Heilpraktikerin für Psychotherapie und Diplom Kulturpädagogin, weiblichkeit-entfalten.de

Lentz-Pesch, Susanne - Dipl. Biologin, Heilpraktikerin, NLP-Practitioner (DVNLP)

Liesenhoff, Martina - HeartMath® Coach, Rhythmus-Pädagogin (TaKeTiNa®), Klangtherapeutin, Living in a Body™ Practitioner, www.zelltanztanz.de

Majowski, Barbara - Qigong Trainerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Entspannungstherapeutin, Coach

Marek, Silke - Logopädin in eigener Praxis, Stimpfpädagogin nach der Lichtenberger Methode, Dozentin zur Arbeit von Heinrich Jacoby und Elsa Gindler, stimmtherapie-bochum.de

Martin, Bruno - Biografieberater, Coach, Klientenzentrierte Gesprächsführung, Focusing, Inneres Team, Fortbildungsleiter für Coaching und Persönlichkeitsentwicklung

Martin, Ute - Resilienz-, PMR- und ZENbo balance-Trainerin, Achtsamkeitstrainerin für Meditation und Waldbaden, www.naturverliebt.org

Maxminer, Anne - Yoga-Lehrerin (500h AYA zertifiziert), Meditations-trainerin, Resilienz-Trainerin, www.yogamaxmi.de

Mazzarisi, Silvia - Yogalehrerin, Wanderführerin (DWW), BA Politikwissenschaften, Soziologie, Heilpraktikerin

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.szenenbilder.com

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

Pape, Sigrid - Dipl. Pädagogin, Coach, Meditationslehrerin, Yogatrainerin

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

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

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

Raszke, Sebastian - Vinyasa- und Yin-Yoga Lehrer

Reinicke, Tania - Visual Artist, Creative Coach, www.bildungsurlaub-fotografie.de

Scharte, Dr. Matthias - Life Coach, Trainer und Therapeut, staatlich zertifizierter Heilpraktiker (Psychotherapie), www.gottkind.de

Schlump, Irene - Schauspielerin, Lehrerin für AlexanderTechnik

Schnabel, Barbara - Systemischer Coach ECA (European Coaching Association e.V.), Mediatorin (zertifiziert bei Bundesverband MEDIATION e.V., Embodiment Coach

Schneider, Terje - Lehrer, Medienpädagoge, www.hiberniaschule.de/hibernia/digitale-bildung/

Schröder, Dr. , Oliver - Unternehmensberater, Trainer und Business-Coach, Therapeut mit den Schwerpunkten Atemtherapie, Männerarbeit, systemischer Coach

Schuhmann, Ricarda - Ernährungsberaterin, Zertifizierte Fermentista

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

Schwiese, Kathleen - Yogalehrerin (RYT), Pilates Trainer (STOTT), Personal Trainer (DFAV), Mental-, Stress-Management-, Entspannungs- u. Meditationstrainerin, www.kathleenschwiese.de

Sering, Barbara - staatlich anerkannte Bewegungspädagogin, Tanztherapeutin (DGT) und zertifizierte Yogalehrerin (BYV), Entspannungstherapeutin

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

Uffmann, Christiane - Kunstlehrerin, Kunsttherapeutin, Künstlerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, www.christianeuffmann.de

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

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

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

Wendzinski, Julia - Dipl. Chemieingenieurin,ertif. Enneagramm-Trainee (ÖAE)

Wessel, Kerstin - Qigong-Lehrerin, Therapeutin für Traditionale Chinesische Medizin, Coach, Kommunikationstrainerin, www.energieaum-hs.de

Wiersma, Simon - Yoga-Trainer, Tänzer (Ausbildung an der Folkwang Universität der Künste in Essen und Codarts Universität der Künste in Rotterdam)

Woitas, Robert - Staatlich anerkannter Erzieher, Wildnismentor, Natur- und Wildnispädagoge, Heilpraktiker, Autor

Zimmeringkat, Jens - Dipl. Betriebswirt, Trainer für multimodales Stressmanagement, systemischer Coach (QRC zertifiziert), zertifizierter Wanderführer nach DWW, www.jens-zimmeringkat.de

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. Teilnehmen kann jede(r) ab 16 Jahren.

III. Teilnahmegebühren

Mit der Anmeldung sind die jeweiligen Teilnahmegebühren sofort fällig. Die Bezahlung kann per Lastschrift, Überweisung oder bar erfolgen. Der Einzug der Kursgebühren erfolgt eine Woche vor Beginn der Veranstaltung. Überweisungen müssen auch spätestens eine Woche vor Beginn der Veranstaltung beim FBW eingegangen sein. Bei Bildungsurlauben beträgt die Frist 14 Tage.

Barzahlungen sind bis zum Beginn der Veranstaltung fällig. Nach Absprache ist eine Bezahlung bei der Kursleitung möglich.

Ermäßigungen oder Ratenzahlungen sind auf Anfrage möglich, ein Rechtsanspruch hierauf besteht allerdings nicht.

Bei Nichtteilnahme ohne vorherige Absage bleibt die Pflicht des Teilnehmers zur Zahlung der Teilnahmegebühr bestehen.

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.

Ausnahmen von dieser Regelung stellen Veranstaltungen dar, bei denen explizit im Ausschreibungstext auf Sonder-Stornobedingungen hingewiesen wird.

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 23.06.2025

Das *Freie Bildungswerk* bietet tolle Kurse für Ihre
Gesundheit und Ihr persönliches Gleichgewicht!

Sollte dennoch diese Bewegung oder jenes Zwicken
Ihnen den Alltag mal erschweren, hilft eine qualifizierte
Physiotherapeutin



Westenfelder Str. 62-64
44867 Bochum

info@theraspekt.de
02327/6040830

