

| Datum | Kurstitel | Seite |
|------------|---|-------|
| 06.11.2017 | Israelischer Volkstanz | 65 |
| 06.11.2017 | Yoga für Anfänger | 68 |
| 06.11.2017 | Abenteuer Intimität für Paare | 40 |
| 06.11.2017 | Biodanza-Kurs | 66 |
| 07.11.2017 | Offene Übungsabende zur Gewaltfreien Kommunikation | 35 |
| 08.11.2017 | Die Stille annehmen - Atem, Haltung, Stimme und ... | 14 |
| 09.11.2017 | Bei Dir ankommen | 44 |
| 09.11.2017 | Freiheit - Gleichheit - Brüderlichkeit | 49 |
| 09.11.2017 | Focusing | 40 |
| 11.11.2017 | Matrix Movement I | 54 |
| 13.11.2017 | Burnout-Prävention | 14 |
| 13.11.2017 | Individualisieren in der Kunst als Schicksalsweg | 16 |
| 13.11.2017 | Basis-Seminar GfK nach Marshall B. Rosenberg | 10 |
| 13.11.2017 | Focusing und das Innere Team | 38 |
| 13.11.2017 | Biodanza-Kurs | 66 |
| 15.11.2017 | Rückenschmerzen adé! – Schmerzen lindern ohne Med... | 58 |
| 16.11.2017 | (Mit) Leichtigkeit leben | 67 |
| 19.11.2017 | Ohne Burnout ins Glück | 43 |
| 20.11.2017 | Yoga - Quelle innerer Kraft und Ruhe | 16 |
| 20.11.2017 | Focusing und das Innere Team | 38 |
| 21.11.2017 | Die Goldene Pforte des Herzens | 41 |
| 23.11.2017 | Bei Dir ankommen | 44 |
| 24.11.2017 | Fortbildung zur Lehrkraft für Kreistanz | 29 |
| 25.11.2017 | Abenteuer Intimität für Paare | 40 |
| 26.11.2017 | System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode | 34 |
| 30.11.2017 | Freiheit - Gleichheit - Brüderlichkeit | 49 |
| 02.12.2017 | Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr | 62 |
| 03.12.2017 | Lebe glücklich und schmerzfrei mit Sinaloca© ... | 36 |
| 05.12.2017 | Offene Übungsabende zur Gewaltfreien Kommunikation | 35 |
| 05.12.2017 | Abnehmen ohne Diät oder Sport | 45 |
| 07.12.2017 | AHORA-SOUND-HEALING - empowering by sound | 71 |
| 09.12.2017 | Hypnose erleben | 46 |
| 11.12.2017 | Abenteuer Intimität für Paare | 40 |
| 14.12.2017 | Focusing | 40 |
| 16.12.2017 | Abnehmen ohne Diät oder Sport | 45 |
| 17.12.2017 | System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode | 34 |
| 19.12.2017 | Die Goldene Pforte des Herzens | 41 |
| 22.12.2017 | Vision Sounds - Deep Flow - Deep Breath | 72 |

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



Freies
Bildungswerk



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

Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung

Trägerverein und Anschrift:

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

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 weibliche Personen automatisch mit ein.

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

Bankverbindung:

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



| Datum | Kurstitel | Seite |
|------------|---|-------|
| 06.07.2017 | AHORA-SOUND-HEALING - empowering by sound | 71 |
| 09.07.2017 | System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode | 34 |
| 11.07.2017 | Offene Übungsabende zur Gewaltfreien Kommunikation | 35 |
| 14.07.2017 | Vision Sounds - Deep Flow - Deep Breath | 72 |
| 15.07.2017 | Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr | 62 |
| 24.07.2017 | Familienaufstellungen | 4 |
| 03.08.2017 | AHORA-SOUND-HEALING - empowering by sound | 71 |
| 06.08.2017 | Lebe glücklich und schmerzfrei mit Sinaloca® ... | 36 |
| 06.08.2017 | System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode | 34 |
| 22.08.2017 | Yin Yoga - Faszien Yoga dienstags | 62 |
| 22.08.2017 | Yoga dynamisch | 63 |
| 23.08.2017 | Matrix Movement | 52 |
| 25.08.2017 | Yin Yoga - Faszien Yoga freitags | 64 |
| 26.08.2017 | Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr | 62 |
| 27.08.2017 | Werkstattgemeinschaft für meditative Forschung | 53 |
| 01.09.2017 | Rückenschmerzen adé! – Schmerzen lindern ohne Med... | 58 |
| 02.09.2017 | Matrix Movement I | 54 |
| 02.09.2017 | Biodanza | 64 |
| 03.09.2017 | Tanzen in Holland am Meer - im Kreis zur Mitte | 5 |
| 03.09.2017 | Lebe glücklich und schmerzfrei mit Sinaloca® ... | 36 |
| 04.09.2017 | Heilkräuter und Gemüsetheke im Herbst | 6 |
| 04.09.2017 | Didgeridoo-, Atem- und Stimm-Therapie | 7 |
| 04.09.2017 | Israelischer Volkstanz | 65 |
| 04.09.2017 | Biodanza-Kurs | 66 |
| 04.09.2017 | Der handelnde Mensch im imaginativ-tastenden Gespräch ... | 55 |
| 05.09.2017 | Reitkunst und Führungskunst | 66 |
| 05.09.2017 | Wege der weiblichen Sexualität | 37 |
| 07.09.2017 | AHORA-SOUND-HEALING - empowering by sound | 71 |
| 07.09.2017 | Erkenne, wer Du wirklich bist | 56 |
| 07.09.2017 | Die Heldenreise des Mannes | 38 |
| 11.09.2017 | Die Reise des Helden in systemischer Sicht | 8 |
| 11.09.2017 | Focusing und das Innere Team | 38 |
| 11.09.2017 | Biodanza-Kurs | 66 |
| 12.09.2017 | Plastizieren und Keramik | 70 |
| 12.09.2017 | Offene Übungsabende zur Gewaltfreien Kommunikation | 35 |
| 13.09.2017 | Yoga als Methode zur Stressbewältigung für Berufstätige | 9 |
| 14.09.2017 | (Mit) Leichtigkeit leben | 67 |
| 14.09.2017 | Focusing | 40 |
| 15.09.2017 | Fortbildung zur Lehrkraft für Kreistanz | 29 |

| Datum | Kurstitel | Seite |
|------------|---|-------|
| 18.09.2017 | Basis-Seminar GfK nach Marshall B. Rosenberg | 10 |
| 18.09.2017 | Yoga für Anfänger | 68 |
| 18.09.2017 | Abenteuer Intimität für Paare | 40 |
| 19.09.2017 | Die Goldene Pforte des Herzens | 41 |
| 19.09.2017 | Wege der weiblichen Sexualität | 37 |
| 20.09.2017 | Vision Sounds - Deep Flow - Deep Breath | 72 |
| 21.09.2017 | Wohnprojekte stellen sich vor | 48 |
| 22.09.2017 | Kinesiologie – Sprache unseres Körpers | 59 |
| 24.09.2017 | System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode | 34 |
| 25.09.2017 | Focusing und das Innere Team | 38 |
| 29.09.2017 | Embodiment - Schnupperworkshop | 69 |
| 05.10.2017 | AHORA-SOUND-HEALING - empowering by sound | 71 |
| 06.10.2017 | Wirbelsäulentherapie nach Dorn / Breuß | 60 |
| 07.10.2017 | Die Macht der inneren Bilder | 42 |
| 07.10.2017 | Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr | 62 |
| 08.10.2017 | Fortbildung Lebensberatung und Coaching (2. Jahr) | 30 |
| 09.10.2017 | Klangerbeit, Klangmassage, Atem und Stimme im ... | 11 |
| 09.10.2017 | Stress- und Burnout-Prävention | 12 |
| 10.10.2017 | Offene Übungsabende zur Gewaltfreien Kommunikation | 35 |
| 12.10.2017 | Freiheit - Gleichheit - Brüderlichkeit | 49 |
| 12.10.2017 | Focusing | 40 |
| 15.10.2017 | Geomantische Erkundung der Bochumer Innenstadt | 50 |
| 16.10.2017 | Empa-X - Empathieschulung und soziale Kompetenzen | 13 |
| 16.10.2017 | Abenteuer Intimität für Paare | 40 |
| 17.10.2017 | Die Goldene Pforte des Herzens | 41 |
| 18.10.2017 | Matrix Movement | 52 |
| 19.10.2017 | Ohne Burnout ins Glück | 43 |
| 19.10.2017 | „Den Dämonen Nahrung geben“ | 44 |
| 22.10.2017 | Fortbildung Lebensberatung und Coaching | 31 |
| 22.10.2017 | Lebe glücklich und schmerzfrei mit Sinaloca® ... | 36 |
| 24.10.2017 | Yin Yoga - Faszien Yoga dienstags | 62 |
| 29.10.2017 | System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode | 34 |
| 02.11.2017 | AHORA-SOUND-HEALING - empowering by sound | 71 |
| 03.11.2017 | Ayurveda-Therapie-Ausbildung als Jahrestaining mit Zertifikat | 32 |
| 03.11.2017 | Yin Yoga - Faszien Yoga freitags | 64 |
| 04.11.2017 | Die Macht der inneren Bilder | 42 |
| 05.11.2017 | Biodanza | 64 |
| 05.11.2017 | Lebe glücklich und schmerzfrei mit Sinaloca® ... | 36 |
| 05.11.2017 | Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr | 62 |

Wenn wir unsere Richtung nicht ändern, werden wir dort ankommen, wohin wir gehen.

Weisheit aus China

Herzlich willkommen!

Fühlen Sie sich eingeladen, in der Vielfalt der Kurs- und Seminarangebote zu blättern. Wir möchten auf möglichst vielen Gebieten Anregungen geben und Sie in Ihrer Entwicklung oder bei einem Richtungswechsel in Ihrem Leben unterstützen. Der Drang zur Veränderung und zur Verwirklichung von Ideen und Visionen lebt irgendwo in jedem von uns.

So wünschen wir Ihnen und uns, dass Sie bei uns etwas finden, was Ihnen Freude macht und Sie in Ihrem Leben auf irgendeine Weise fördert und bereichert oder Unterstützung bietet.

Das Team des Freien Bildungswerks Bochum

Jolanthe M. Herker, Renate Magin und Bruno Martin

Möchten Sie uns näher kennenlernen?

Wir laden Sie herzlich ein, uns zu besuchen!

Tag der offenen Tür

am Freitag, 06.10.2017 von 11:00 bis 20:00 Uhr
im Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25,
44789 Bochum

Informieren Sie sich über unser Programm und nehmen Sie an den Schnupperangeboten unserer Kursleiter teil.

Wir freuen uns auf Sie!

Inhaltsverzeichnis

Bildungsurlaube 3
Fortbildungen 28
Lebensgestaltung 34
Neue Wohnformen 48
Natur erleben · Geomantie 50
Anthroposophie · Spiritualität 52
Ernährung · Gesundheit 58
Körper und Bewegung 62
Kreativität · Bildende Kunst 70
Musik und Gesundheit 71

Kursleiter · Kursangebote 73
Kursleiter · Vitae 74
Allgemeine Geschäftsbedingungen 78
Vorstand und Kooperationspartner 80
Impressum 80

Ein **neuer** Ort
für Ruhe und Entspannung
für mehr Lebensfreude und Leichtigkeit



REIKI

in Bochum

Barbara Birkemeyer · Gesundheitspraxis
neu: Am Vormbrock 9 · 44797 Bochum
© 0234 7980332 · barbara-birkemeyer.de

Informationen zum Bildungsurlaub

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

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

Infos unter: **www.bildungspraemie.info**

MUT ZUM WANDEL WALDORFLEHRER WERDEN



Qualifizierung zum/zur Klassen- | Fach- | Oberstufenlehrer/in an Waldorfschulen

▶ 1 Jahr in Vollzeit (Förderung durch Bildungsgutschein AZAV möglich)

▶ 3 Jahre in Teilzeit (Förderung durch Bildungsprämie / Bildungsscheck möglich)

weiterbildung.wittenannen.net



Familienaufstellungen

anschaulich - ausdrucksstark - aufschlussreich

Systemische Aufstellungen sind eine bewährte Methode, um persönliche Lebensthemen zu beleuchten, Blockaden loszulassen, Situationen zu klären und Lebensfreude und Lebensqualität zu gewinnen. Sie bringen generationsübergreifende, unbewusste Verstrickungen, Blockaden und geheime Bindungen ans Licht. Die Teilnehmer haben die besondere Gelegenheit, die Ursache für Ehe-, Familien- und Beziehungskonflikte, schwere Krankheiten, Ängste, Jobprobleme, Mobbing, Burnout, Geldmangel und anderen Stressoren im geschützten Rahmen eines fünftägigen Seminars anzuschauen und zu lösen. Gewinnen Sie als Stellvertreter neue Einsichten und Erfahrungen, die an Eigenes anknüpfen und doch gleichzeitig weit darüber hinausgehen. Die Fortbildung dient der Einführung in die Theorie und Praxis des Familienstellens sowie der Selbsterfahrung und Klärung.

Leitung: Simone Lorenz

Ort: Heilpraxis JETZT, Geschwister-Scholl-Str. 5, 58453 Witten

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 17BU10

B: Mo 24.07.2017 bis Fr 28.07.2017 — 10:00 bis 16:00 Uhr



Baubiologie RUHR

Hollinderbäumer & Churs, PartG

Sachverständigenbüro für Innenraumdiagnostik

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

Schimmelpilze Immobiliencheck Innenraumschadstoffe

Fon 0234 - 58 44 276

Fon 0234 - 29 84 262

Dirschauer Str. 10 • 44789 Bochum

Tanzen in Holland am Meer - im Kreis zur Mitte

Kreistänze schaffen sowohl seelisch als auch körperlich eine Verbindung mit der Lebensenergie, bieten Halt und Struktur und geben Kraft für die vielschichtigen Anforderungen unserer Arbeitswelt. Durch die Freude, die beim Tanzen entsteht (Endorphin-Ausschüttung), geschieht auf fast spielerische Art und Weise eine Stärkung des gesamten Körpers:

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

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

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

Unterkunft: Appartements mit mehreren Zimmern

DZ: 135,00 EUR p.P.; EZ: 235,00 EUR; Selbstversorgung

Kurszeiten: So 16:30-18:45 Uhr,

Mo bis Do 09:00-12:15 und 16:30-18:45 Uhr

Fr 09:00-12:00 Uhr

Leitung: Conny Foell

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

Gebühr in EUR: 350,00 + U/V

Dauer: 30 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 17BU08

So 03.09.2017 bis Fr 08.09.2017



HENNERKES®

**Werbetechnik | Lichtwerbung
Reklame | LED | Neon | Schilder
Beschriftungen | Digitaldruck**

**Licht+
Werbung**

Ingenieur- und Meisterbetrieb

Hennerkes Licht+Werbung GmbH | Kohlenstraße 199-201 | 44793 Bochum

Tel. (02 34) 1 60 46 | Fax 1 60 49 | info@hlw.de



Heilkräuter und Gemüsetheke im Herbst

Mit diesem Bildungsurlaub bieten wir Ihnen ein Highlight!
5 Tage Urlaub und lernen und genießen pur. Die letzte Kräuterwoche dieser Art mit Teilnehmern aus dem Sauerland, dem Münsterland, aus Hessen und Hamburg, ... war herrlich! Es war meine schönste Kräuterwoche: Kräuter mit allen Sinnen!

Inhalte:

Exkursionen zu den schönsten Zielen an der Ruhr und im Muttental. Wir sammeln an der 1000 Jahre alten Stiepeler Dorfkirche, an der Ruhr in Hattingen und Bochum, an der Burg Blankenstein, im romantischen Muttental.

Aus den gesammelten Kräutern machen wir 6-gängige Kräutermenüs: Beinwellroulade mit Minzedipp, Kräutersmoothies und -salat, Kräuterquark und Kräuterbutter, Ruhr-Rhabarbertorte und -kompott, Brennesselsuppe und Spitzwegerichköpfchen geröstet, Gierschspinat usw. Festlich und ganz wunderbar! Wir werden Tinkturen herstellen, für Tee sammeln und viel Theorie über Essbares und Heilsames erfahren, mit Kräuter-Filmen, Kräuter raten, Herbar anlegen. Ein Traum durch und durch!

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

Bitte mitbringen: ein altes Telefonbuch, um ein Herbar anzulegen, sowie einige kleine Marmeladengläschen (100 ml ist ideal), ein Brettchen, ein scharfes Messer und eine Flasche Wodka. Damit können wir selbst Tinkturen ansetzen.

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 280,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 17BU06

Mo 04.09.2017 bis Do 07.09.2017 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Fr 08.09.2017 — 09:30 bis 15:30 Uhr



Freies
Bildungs
werk

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

www.fbw-bochum.de

Didgeridoo-, Atem- und Stimm-Therapie

Wenn der Atem tanzt - Fortbildung

Viele therapeutisch, pädagogisch und heilend arbeitende Menschen nutzen das Didgeridoo zur Unterstützung ihrer Arbeit. Untersuchungen bestätigen, dass der alltägliche Atem, der Atem beim Spiel von Blasinstrumenten, die Stimme und Meditationsübungen durch die Didgeridoo-Therapie trainiert und gestärkt werden können. Anregung, Konzentration, Entspannung und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und gefördert. Asthma, Schlafprobleme und Panikattacken können durch das Didgeridoo-Spiel in Kombination mit den speziellen Übungen und dem Wissen aus der Atemlehre nach Dr. med. J. Parow/Osenberg gelindert oder geheilt werden.

Inhalte:

- Geschichte und Mythen
- verschiedene Möglichkeiten der Herstellung eines Instruments
- Spielen und Unterrichten des Instruments
- Wirkung des Instruments auf den Atem
- die Stimme und die Haltung
- Anwendung in der Therapie, bei Kindern, Erwachsenen und körperlich gehandicapten Personen
- Anwendung des Instruments bei Atemproblemen
- Bespielen von Personen
- Didgeridoo-Spiel zur Anregung und zur Meditation

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

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 17BU18

Mo 04.09.2017 bis Do 07.09.2017 — 09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 08.09.2017 — 09:00 bis 15:30 Uhr

Die Reise des Helden in systemischer Sicht

Heldenreisen erzählen von Abenteuern, dem Ruf nach Veränderung, der Begegnung mit seinen Dämonen, von Erfahrungen, die neue Erkenntnisse und Lösungen bereithalten können.

Du hast das Gefühl, dass Dir etwas fehlt? Vielleicht ist etwas passiert, das Dich aus der Bahn geworfen hat? Du möchtest keine faulen Kompromisse mehr schließen? All das bedeutet nur eins: Es gibt Dinge, die von Dir entdeckt, gelebt oder endlich erledigt werden wollen.

Sich selbst zu erkennen und seine Aufgabe zu leben ist der größte Schatz, der auf einer Heldenreise geborgen werden kann. Die gewonnenen Erkenntnisse verhelfen zu Klarheit und ermöglichen neue Erfahrungen und nachhaltige Veränderungen.

Die holistische Reise des Helden ist eine Einladung, dies in geschütztem Raum in liebevoller Begleitung herauszufinden. Methoden, die Deine Reise unterstützen sollen, kommen aus der Systemik, der Gestalt- und Kunsttherapie, der Theaterpädagogik und aus der Biografiearbeit.

Ziele des Bildungsurlaubs:

- Perspektivwechsel und Entdeckung des eigenen Potentials
- Aufdecken und Integrieren von Widerständen
- Reflektion eigener, alter Muster, Aufdecken von Glaubenssätzen
- Wahlmöglichkeiten erkennen, Ressourcenarbeit
- Interaktive Prozesse erkennen, Selbstverantwortung lernen
- Kommunikationsmuster erkennen

Der Veranstaltungsort, Steinbergs Wildewiese, ist ein Natur-Hotel in Sundern (www.steinbergs-wildewiese.de).

Kosten für Übernachtung und Verpflegung im Natur-Hotel:
im Comfort WohnArt Doppelzimmer p.P.: 210,00 EUR,
im Comfort WohnArt Einzelzimmer p.P.: 255,00 EUR.

Kurszeiten: Mo 15:00-21:15, Di 09:15-21:15, Mi 09:15-15:30 Uhr

Leitung: Michelle Amecke, Joachim Welz

Ort: Steinbergs, Wildewiese 1, 59846 Sundern

Gebühr in EUR: je 250,00 + U/V

Dauer: je 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 17BU09

B: Mo 11.09.2017 bis Mi 13.09.2017

C: Mo 12.03.2018 bis Mi 14.03.2018

D: Mo 17.09.2018 bis Mi 19.09.2018

Yoga als Methode zur Stressbewältigung für Berufstätige

Die steigenden Anforderungen im Berufs- und Privatleben stellen die meisten Menschen vor große Herausforderungen und führen zu enormen Anspannungen, was nicht selten zu gesundheitlichen Problemen sowohl auf körperlicher wie auch auf psychischer Ebene führt. Yoga weist uns Wege, wie wir trotz vielfältiger Anforderungen im Beruf und Alltagsleben innerlich zur Ruhe kommen und wieder Kraft schöpfen können - Innehalten, beobachten und wahrnehmen, was jetzt ist, sich auf Wesentliches besinnen ...

In Theorie und Praxis kann erfahren werden, wie Atem- und Körperübungen, Meditation, Entspannung und Achtsamkeit im Alltag ihre ausgleichende Wirkung entfalten und dabei Lebensqualität und Arbeitskraft stärken. Durch die vielfältige Erfahrung mit den unterschiedlichen Methoden hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, gezielte Strategien zur Stressbewältigung für sich herauszufinden und in den Alltag zu integrieren.

Inhalte und Ziele:

- Theoretische Grundlagen zu Stress und Gesundheitsförderung
- Stressoren / Verhaltensmuster erkennen
- Yoga-Philosophie - Leitfaden zur positiven Lebensführung
- Alltagsnahe Stressbewältigung durch Yoga und Meditation
- Vielseitige Yoga- und Meditationspraxis
- Pranayama (Atem-Bewusstsein)
- Achtsamkeit im Alltag
- Anspannung loslassen / Entspannung zulassen
- Reflexion und Erfahrungsaustausch
- Individuelle Strategien zur Stressbewältigung in den Alltag integrieren

Methoden:

Theoretischer Hintergrund der Yogischen Philosophie (Yoga-Sutren), Hatha Yoga und Kundalini Yoga, Atemtechniken, Meditation, Reflexion, Entspannungsmethoden

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke und Sitzkissen

Leitung: Angelika Janka

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

Gebühr in EUR: je 150,00

Dauer: je 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 17BU04

B: Mi 13.09.2017 bis Fr 15.09.2017 — 09:00 bis 16:00 Uhr

C: Mi 24.01.2018 bis Fr 26.01.2018 — 09:00 bis 16:00 Uhr

D: Mi 19.09.2018 bis Fr 21.09.2018 — 09:00 bis 16:00 Uhr

Basis-Seminar Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

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

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

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

Leitung: Ulrike Fehling

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

Gebühr in EUR: je 240,00

Dauer: je 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 17BU24

A: Mo 18.09.2017 bis Mi 20.09.2017 — 09:30 bis 16:30 Uhr

B: Mo 13.11.2017 bis Mi 15.11.2017 — 09:30 bis 16:30 Uhr

C: Mo 26.02.2018 bis Mi 28.02.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr

D: Mo 04.06.2018 bis Mi 06.06.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Lebensberatung und Psychotherapie (HpG)

Einzel- und Paarberatung, Seminare

Ulrike Fehling

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kulturhaus Oskar
Oskar-Hoffmann Str. 25
44789 Bochum

Tel.: 02324 3440300
Mobil: 0157 53503457

www.ulrike-fehling.de



*Wo Liebe ist,
wird das Unmögliche möglich.
(chinesisches Sprichwort)*

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

Klangtherapiefortbildung und Retreat zur Gesundheitsförderung

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

In dieser Fortbildung werden Sie lernen, wie mit z.B. Klangwiege, Klangstuhl, Gongtrommel, Gongs, Klangschalen, Körpermonochord, Didgeridoo und anderen für die Klangmassage-Praxis geeigneten Instrumenten gespielt werden kann. Ohne musikalische Grundkenntnisse können diese Klangerzeuger nach der Weiterbildung erfolgreich im Beruf eingesetzt oder privat genutzt werden. Frischen Sie Ihre vorhandenen Kenntnisse auf oder lernen Sie Neues dazu. Ergreifen Sie die Chance, selbst bespielt zu werden! Aktive Klangerbeiter spielen häufig ein Instrument für andere, kommen aber selbst nur selten in den Genuss der Behandlung. Lernen Sie die 3 Säulen der Entspannung, Stressreduktion und der Gesundheitsförderung kennen. Erwerben Sie Sicherheit und Vertrauen im Umgang mit Ihrer Stimme, Ihrem Atem, Ihrer Arbeit und Ihren Klienten.

Die Musikinstrumente und Klangmöbel, die in der Weiterbildung zum Einsatz kommen, stammen aus der Manufaktur Allton, in deren Klangalerie das Seminar stattfindet.

Bitte mitbringen: zwei Decken, eine Unterlage, ein Kissen. Bitte ziehen Sie lockere Kleidung an.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: 450,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 17BU17

Mo 09.10.2017 bis Do 12.10.2017 — 09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 13.10.2017 — 08:30 bis 15:00 Uhr

Stress- und Burnout-Prävention

Balance your Life! Körper, Geist und Seele im Einklang

Fühlen Sie sich manchmal geschwächt, ausgelaugt oder gar ausgebrannt? Dann könnten Ihnen im ersten Schritt Bewegungen aus dem Yoga, QiGong, sanfte Rückengymnastik und Pilates sowie Entspannungsmethoden helfen, denn sie sprechen Körper, Geist und Seele gleichermaßen an. Allein schon die Konzentration auf den Bewegungsfluss oder die Atmung hat meditativen Charakter. Dies ist bei akuten Spannungszuständen in Beruf und Alltag wichtig, um die volle Aufmerksamkeit zunächst auf den Moment und auf alle Wahrnehmungen zu lenken, ohne gedanklich in Vergangenheit oder Zukunft zu schweifen.

In weiteren Unterrichtseinheiten richten Sie den Blick in Einzel- und Gruppenarbeit auf Stresssituationen und Konflikte in Ihrem Beruf und Alltag. Im Laufe des Seminars erarbeiten Sie Ihr individuelles „Entspannungs-Kit“, welches Sie mit nach Hause nehmen.

Inhalte:

- Umgang mit Stress und belastenden Situationen, Erlangen innerer Ausgeglichenheit
- Entspannungstechniken: Anwendungen und Wirkungen
- Bewegungsformen: Anwendungen und Wirkungen
- Theoretische Grundlagen
- Erstellung eines individuellen „Entspannungs-Kit“

Ziele:

- Minimieren der Stressoren, Gelassenheit in Stress-Situationen
- Erlernen praktischer Entspannungstechniken, Leistungsvermögen erhöhen (mental, psychisch, physisch)
- Steigern der Flexibilität, Zufriedenheit, Ausgeglichenheit
- Beschwerden, Schmerzen wirkungsvoll begegnen können

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung: Vollpension

Übernachtung: im DZ p.P.: 323,00 Euro; im EZ p.P.: 413,00 Euro

www.landhotel-altes-zollhaus.com

Anreise: So 08.10.2017, gemeinsames Abendessen 20:00 Uhr

Abreise: Sa 14.10.2017 nach dem Frühstück.

Kissen, Matten, Decken, Gurte und Blöcke für die Yogaeinheiten sind vorhanden. Weitere Informationen vor Seminarbeginn.

Leitung: Kathleen Schwiese

Ort: Landhotel Altes Zollhaus, Altenberger Str. 7,

01776 Neuhermsdorf / Erzgebirge

Gebühr in EUR: 320,00 + U/V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 17BU14

Mo 09.10.2017 bis Fr 13.10.2017 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Empa-X - Empathieschulung und soziale Kompetenzen

Empa-X bietet durch seine methodische Vorgehensweise die Möglichkeit, sich empathisch in eine Person oder Situation hineinzuversetzen. Dabei können die verschiedenen Verhaltensmuster sowie Seelen- und Handlungsebenen erkannt und verstanden werden. Ein solches Vorgehen ist bei Konflikten hilfreich, um Situationen zum Wohle aller Betroffenen zu lösen, Potentiale zu erkennen und nächste Schritte zu sehen. Im Praxisteil können wir mit konkreten Fällen der Teilnehmer arbeiten und Ergebnisse erzielen.

Empa-X ist eine Crossover-Methode aus verschiedenen Fachbereichen, bei der unterschiedliche Methoden und Vorgehensweisen zu einer effektiven Methode zusammengefasst und weiterentwickelt wurden.

Dieser Bildungsurlaub ist für Erzieher, Lehrer, Pädagogen, Sozialarbeiter und Therapeuten geeignet, die Möglichkeiten suchen, Kinder, Jugendliche und erwachsene Klienten besser zu verstehen und individueller begleiten zu können, aber auch, um an eigene Themen besser heranzukommen.

Ziele und Inhalte des Bildungsurlaubs:

- Kennenlernen und Erlernen der Methode Empa-X und ihrer Einsatzmöglichkeiten
- Theoretische Grundlagen zur Methode, Möglichkeiten und Grenzen
- Schulung der Wahrnehmung, Eigenempathie und Abgrenzung
- Erfahren verschiedener Bezugsebenen wie Körper- und Seelenebene
- Wechsel der Perspektive bezüglich Inhalt und Form von Konflikten
- Aufdecken von Projektionen, Erkennen von Kommunikations- und Verhaltensmustern und Gestaltung interaktiver Prozesse
- Weiterentwicklung der beruflichen Kompetenzen

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: 210,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 17BU15

B: Mo 16.10.2017 bis Mi 18.10.2017 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Die Stille annehmen - Atem, Haltung, Stimme und Gedanken schulen

Wer nimmt die stillen Momente im Alltag noch wahr?

Handys, Mails, Termine und private Aktivitäten beschäftigen uns rund um die Uhr. Um einem Burnout vorzubeugen, sollte jeder bemüht sein, die Säulen der Gesunderhaltung (Atmung, Haltung, Gedanken, Ernährung, Bewegung) zu kennen und im Leben zu integrieren. Resilienz kann geübt, gelernt und in den Alltag integriert werden. Für eine achtsame, geduldige und zuversichtliche Gestaltung aller Tätigkeiten bedarf es des Wahrnehmens der stillen Momente im Alltag sowie der Entscheidung, diesen wieder mehr Raum zu geben.

A: Gerade in der Advents- und Weihnachtszeit können wir oft nicht dem Rummel, der Hektik entkommen. Üben Sie mit uns, wie Sie diese Zeit ruhiger und entspannter angehen können. Holen Sie wieder Freude in diese Zeit, in Ihren Alltag.

B: Das neue Jahr beginnt, wir haben uns ganz viel vorgenommen, viele neue Vorsätze gefasst. Üben Sie mit uns, wie Sie Ihr Leben wieder mit Zuversicht und Ruhe planen und gestalten können.

Um Körper und Geist in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen, arbeiten wir an den 5 Säulen der Gesunderhaltung. Sie haben die Gelegenheit, Ihre eigenen Stressmuster zu erkennen, diese mit Hilfe von passiven und aktiven Übungen zu verändern und zu ersetzen. Meditative, vom Dozenten erzeugte Klänge begleiten den Kurs. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: Unterlage, Kissen, Decke, ein Meditationskissen oder eine Bank falls vorhanden.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: je 210,00

Dauer: je 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 17BU16

A: Mi 08.11.2017 bis Fr 10.11.2017 — 09:30 bis 16:30 Uhr

B: Mi 10.01.2018 bis Fr 12.01.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Burnout-Prävention

Erfolgreich durch Entspannung

Möchten Sie stets wach, motiviert und belastbar sein und sofort gute Problemlösungen finden? Dann ist dieses Seminar richtig für Sie, um in Ihnen das Optimum an Leistungstärke und Belastbarkeit zu fördern!

Nur Menschen, die entspannt und zufrieden sind und wissen, wie man Berufs- und Privatbereich miteinander kombiniert, können volle Leistung bringen.

Inhalte:

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

All dieses erlernen Sie durch anerkannte Gesundheitstrainings.

Für dieses Burnout-Präventionsseminar wurde ein Hotel im Bergischen Land ausgewählt. Umgeben von Wald und Wiesen können Sie dort gut lernen, wie Sie Burnout vorbeugen können. Jeder Seminarteilnehmer bewohnt ein Einzelzimmer mit Bad und Blick ins Grüne. Somit kommen wir Ihren Bedürfnissen nach Privatsphäre und Ruhe optimal entgegen. Selbstverständlich kommt auch der Sinnesgenuss durch ausgewogene, gesundheitsbewusste Mahlzeiten nicht zu kurz.

Detaillierte Seminarunterlagen und eine Anreisebeschreibung erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Bitte beachten Sie: Anreise ist am Sonntag, 12.11., gegen Abend. Bei der Anmeldung sind die Kosten für Unterkunft und Verpflegung (U/V) zu begleichen. Übernachtung im Einzelzimmer; Vollverpflegung

Leitung: Elvira Nüßgen

Ort: Seminar-/Gesundheitshotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much

Gebühr in EUR: B: 380,00 + 500,00 U/V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 17BU19

B: Mo 13.11.2017 bis Fr 17.11.2017 — 09:00 bis 18:00 Uhr



Individualisieren in der Kunst als Schicksalsweg

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

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

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

Leitung: Jaak Hillen

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

Gebühr in EUR: 210,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 17BU22

Mo 13.11.2017 bis Mi 15.11.2017 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Yoga - Quelle innerer Kraft und Ruhe

Stressreduktion im Berufsalltag

In diesem Seminar lade ich Sie ein, sich auf interessante, lebendige Stunden mit viel Selbsterfahrung und Selbstreflexion einzulassen, um gelassener, gestärkter und mit neuer Lebensenergie wieder in Ihr privates und berufliches Leben zu starten. Sie erfahren dazu Hintergründe und erleben, auf andere Weise mit beruflichen und persönlichen Belastungen umzugehen.

Inhalte:

- Yoga - Wege zur Stressreduktion
- Yoga - Geschichte, Philosophie, Wirkungen
- Stärkung von Gesundheit und Vitalität
- Erlernen von bewusster Selbstregulation auf körperlicher, seelischer, geistigen Ebene

- Entwicklung einer starken, gelassenen inneren Haltung
- belastende Situationen kreativ meistern

Ziele:

- Schritt für Schritt im „Hier und Jetzt“ leben zu lernen,
- nächste Schritte für ein nachhaltiges, gesundes, leistungsfähiges, glückliches Berufsleben zu planen,
- sich nur auf eine Sache zu konzentrieren statt sich vom Multitasking beherrschen zu lassen,
- bewusste und achtsame Balance im Beruf und Alltag zu leben,
- die Erfahrung des Zusammenspiels von Körper, Atem und Konzentration zu machen.

Leitung: Christina Gott

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

Gebühr in EUR: je 290,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 17BU12

A: Mo 20.11.2017 bis Fr 24.11.2017 — 09:30 bis 16:30 Uhr

B: Mo 12.02.2018 bis Fr 16.02.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr

C: Mo 14.05.2018 bis Fr 18.05.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Kräuter-Heilkunde Intensiv

In diesem kurzweiligen und sehr informativen Bildungsurlaub über die Grundlagen der Kräuterheilkunde lernen Sie auf unterhaltsame und interaktive Art ALLE Aspekte der Kräuterheilkunde kennen: Wir kochen zwei Heilsalben und besprechen, wie man Tinkturen herstellt und wie man Heiltees richtig zubereitet, wie man sammelt und trocknet, wie man die eigene Kräuterapotheke plant und zusammenstellt, wie man Kräutersmoothie macht, was Gemmotherapie ist und wie man die Baumknospenmittel herstellt und einsetzt. Wir riechen, probieren, malen, schauen kurze Kräuterfilme, trinken Kräutertee, testen Johanniskraut-Emulsion und kochen Harzsalbe. Dazu gibt es ein Kräuterquiz, Kräutermärchen, ein Riechquiz zu ätherischen Ölen, viele exotische Kräuter getrocknet zum Anschauen und Bilderrätsel zu den Kräutern. All das in der schönen großen Holzküche des Freien Bildungswerks mit viel Platz und wunderschöner Atmosphäre.

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 280,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 18BU01

Mo 22.01.2018 bis Fr 26.01.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Anti-Aging-Ernährung in Theorie und Praxis

Ist es wahr, dass Veganer gesünder sind? Dass man damit Allergien und Krebs verhindern kann? Neueste Superfoods helfen gegen Demenz, viele Gemüse gegen Darm- und Prostatakrebs, Bitterstoffe halten das Immunsystem und die Verdauung auf Trab ...

Hier haben wir eine ganze Woche Zeit, uns mit allen Erkenntnissen der „Anti-Aging-Ernährung“ auseinander zu setzen.

- Wie wird man mit gesunder Ernährung 120 Jahre alt?
- Wir bereiten an einen Vormittag ein Menü aus 6 roh-veganen Bio-Köstlichkeiten
- Low carb oder low fat?
- Das Geheimnis der Smoothies und der GRÜNEN Gemüse
- Kann Gluten krank machen?
- Gemüse sind die besseren Medikamente!
- Spezialnährstoffe als Dünger fürs Gehirn
- Worauf müssen Veganer besonders achten?
- Körnerrätsel: Kennen Sie die 20 verschiedenen Vollkörner?
- Wir probieren Algen, Keimlinge, Säfte und „Super-Beeren“
- Schriftlicher Test, ob Sie Vitaminmangel haben, wie hoch Ihr „biologisches Alter“ ist, ob Sie diabetes- oder osteoporosegefährdet sind
- pH-Wert-Messung: Sind Sie übersäuert? Und wenn, was tun?
- Kalorienrätsel, Rezepttipps, Kleine Filmchen

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 280,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 18BU03

Mo 05.02.2018 bis Fr 09.02.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr

HERDECKER BÜCHERSTUBE

Am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

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

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



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

Samstag: 10:00-14:00 Uhr

www.anthro-buch.de

Flowforms – künstlerisch gestaltete Wasserskulpturen mit speziellen Qualitäten

Vom Quellstein über eine Einzelschale bis hin zu einem Bachlauf – Flowforms bewirken einen besonders intensiven Sauerstoffeintrag, regen die Selbstreinigungskräfte des Wassers an, verändern nachhaltig die Struktur des Wassers und unterstützen damit vielfältig lebendige Prozesse. Mit einer Flowform-Installation bereichern Sie jeden Garten oder Schwimmteich mit einem angenehmen Fließgeräusch, einem reizvollen Anblick und darüber hinaus mit einer sinnvollen Funktion für eine gesunde Wasserbiologie.

Alle Preise, technische Daten und vielfältige Möglichkeiten finden Sie ausführlich präsentiert auf unserer Webseite

www.flowforms.de



Peter Müller
Leierweg 47a · 44137 Dortmund
Tel.: 0049 231 9128596
E-mail: info@flowforms.de
www.flowforms.de



„Den Dämonen Nahrung geben“ - Fortbildung

Lernen Sie, Ihre negativen Seiten zu verwandeln!

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

In diesem Bildungsurlaub wird dieses Vorgehen im Einzelnen erläutert und an den Themen durchgeführt, welche die Teilnehmer einbringen wollen.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 18BU02

Mo 19.02.2018 bis Fr 23.02.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr



HUTZEL
Die Bio-Bäckerei.



Wir machen
GUTES BROT
Genuss pur!

◆ Verkaufsstellen u. Info: www.hutzelbrot.de◆

Tel. 0234 - 450590

Präsent in Kontakt gehen - spüren, führen, folgen - Tango und AlexanderTechnik

In dieser Woche erfahren Sie viel über sich, das Führen und Folgen im achtsamen Kontakt und die erforderlichen Tango-Grundtechniken.

Die Alexandertechnik unterstützt diesen Lernprozess. Sie vermittelt praktisches Wissen über Bewegungskoordination, Wahrnehmung und zeigt Wege auf, sich einschränkender Gewohnheiten bewusst zu werden, um innere Kräfte freizusetzen. Auf diese Weise wird die Wechselwirkung zwischen Geist und Körper direkt erfahrbar.

Dieser Bildungsurlaub lädt alle ein, ob einzeln oder als (Tanz-)Paar,

- die Freude an Bewegung, Tanz und Körperbewusstsein haben
- die erste oder auch weiter reichende Erfahrungen mit dem Tango machen möchten (sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Tango-Tänzer sind willkommen)
- die gerne in bewegenden Kontakt mit anderen kommen möchten und zu zweit beim Tanz in beiden „Rollen“ kommunizieren möchten, in der Rolle der führenden Person sowie in der Rolle der folgenden Person
- die an der näheren Betrachtung der „Rollen“ interessiert sind und diese Erfahrungen auch im privaten oder beruflichen Umfeld nutzen wollen
- die lernen möchten, sich zu spüren, den Körper auszurichten und die eigenen Wünsche und Empfindungen wahrzunehmen
- die beim Tanz erlebte Präsenz und die achtsame Kommunikation reflektieren möchten um diese ins eigene Leben zu integrieren
- und die, die Tangomusik mögen.

Ich lade Sie herzlich zu einer bewegenden, getanzten Woche ein!

Kurszeiten: Mo 10:30-17:30, Di bis Do 10:00-17:00,
Fr 10:00-16:30 Uhr

Leitung: Christine Träger mit Assistenten

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

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 18BU04

Mo 05.03.2018 bis Fr 09.03.2018

Heilkräuter mit allen Sinnen

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

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

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

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 180,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 18BU05

Mo 19.03.2018 bis Mi 21.03.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr



Schmerzfrei macht glücklich!
Finde die Ursache Deines Schmerzes und löse ihn auf.

Dipl. Ing. SIMONE LORENZ • Bioenergetische Schmerztherapeutin®
Coach & Trainer für Prozessbegleitung und kreatives Stressmanagement®
Systemischer Coach • Familien-/ Organisationsaufstellungen

Heilpraxis JETZT • www.lebe-schmerzfrei.de ☎ 02302 - 28 00 525

WORK-LIFE-BALANCE

Work-Life-Balance ist mehr als ein Zeitmanagement. Sie gewinnen durch Work-Life-Balance einen Überblick über Ihre Lebensziele und Impulse für Ihre Lebensplanung. Das Work-Life-Balance-Training bietet Ihnen professionelle Unterstützung in der Vermeidung der Hauptursachen für Stress: Sie lernen, Ihr Berufs- und Privatleben in ein ausgewogenes Verhältnis zueinander zu stellen und somit seelisch und körperlich gesund zu bleiben.

Inhalte:

- Die 4 Lebensbereiche erkennen,
- ihre Wichtigkeit analysieren,
- ihre Dringlichkeit erkennen und wahrnehmen,
- die Lebensbalance herstellen,
- lernen, den Anforderungen richtig zu begegnen,
- eigene Bedürfnisse erkennen,
- lernen, die persönlichen Ressourcen zu stärken,
- lernen zu entspannen.

Es wird mit anerkannten Verfahren und Methoden, wie z.B. nach der Methode von Steven R. Covey, sowie anerkannten Gesundheitstrainings gearbeitet.

Detaillierte Seminarunterlagen sowie eine Anreisebeschreibung erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Seminarmaterial sowie diverse Getränke und Snacks während des Seminars und die Raumnutzung sind in der Tagungspauschale (TP) enthalten. Sie beträgt 110,00 EUR und muss bei der Anmeldung bezahlt werden.

Das Soziokulturelle Zentrum DAS LEO liegt ruhig außerhalb der Zentrums von Dorsten, einer schönen Stadt nahe des Münsterlandes, die zu Spaziergängen der Lippe entlang oder rund um den nahegelegenen See einlädt. Auf Wunsch nennen wir Ihnen gern gute und günstige Hotels in Dorsten.

Leitung: Elvira Nüßgen

Ort: Soziokulturelles Zentrum DAS LEO, Fürst-Leopold-Allee 70, 46284 Dorsten

Gebühr in EUR: 240,00 + 110,00 (TP)

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 18BU06

Di 20.03.2018 bis Mi 21.03.2018 — 09:30 bis 17:45 Uhr
Do 22.03.2018 — 09:30 bis 17:00 Uhr

Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

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

Im Focusing lernen wir, dem Gefühl unsere Aufmerksamkeit zu schenken, welches sich in jeder Situation, zu jedem Thema im Körper bildet. Es kann sich dann in einer Weise entfalten, die uns neue, hilfreiche Erkenntnisse und weiterführende Entwicklungen ermöglicht. In diesem Bildungsurlaub werden die sechs Schritte des Focusing vermittelt.

In der Arbeit mit dem Inneren Team geben wir den inneren Stimmen Raum, die uns in bestimmten Lebensfragen in unterschiedliche Richtungen ziehen wollen. Fast in jedem Fall können wir bei diesen Kräften positive Absichten entdecken, die uns Wertvolles zu vermitteln haben. Es zeigen sich schließlich Wege, wie zunächst unvereinbar erscheinende Gegensätze verbunden werden können.

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

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 18BU07

Mo 23.04.2018 bis Fr 27.04.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr



**Renate Magin
LOHELANDGYMNASTIK**

**BEWEGUNG
ist der spielende Umgang
mit GEGENSÄTZEN**

www.renate-magin-lohelandgymnastik.de

Raus aus dem Alltagsstress

Entspannungstraining mit Work-Life-Balance

Eine der Hauptursachen für Stress ist die Unausgewogenheit von Berufsleben und privatem Bereich. Lernen Sie in diesem Entspannungstraining mit Work-Life-Balance, wie Sie ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Ihren verschiedenen Lebensbereichen erreichen können! Sie lernen, wie Sie sich selbst durch Entspannungstraining immer wieder auf eine Ebene der Ruhe und Gelassenheit bringen können und wie Sie durch Work-Life-Balance Ihr Berufsleben und Ihren Alltag mit Ruhephasen gut organisiert bekommen können, um seelisch und körperlich gesund zu bleiben.

Inhalt:

- Was bedeutet Work-Life-Balance? Ob Ihnen Situationen leicht fallen oder nicht, hängt oft von der anteiligen Gewichtung ab.
- Durch Work-Life-Balance Training das Berufs- und Privatleben ausgewogen organisiert bekommen.
- Durch Entspannungstraining psychosomatische Schmerzen lindern lernen, wie z.B. Spannungskopfschmerz, Rückenschmerzen oder Migräne durch anerkannte Atemübungen aus dem Gesundheitstraining.
- Körperliche und Geistige Fitness wieder erlangen
Körperbewusstsein durch Shiva- und Pura-Vida-Gesundheitstraining.

Durch unser Kleingruppenttraining (max. 6 Teilnehmer) ist ein Optimum an Effizienz und Nachhaltigkeit gewährleistet. Trainingsmaterial wird gestellt.

Detaillierte Seminarunterlagen sowie eine Anreisebeschreibung erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Jeder Seminarteilnehmer bewohnt ein Einzelzimmer mit Blick auf das erholsame Bergische Land. Somit kommen wir Ihren Bedürfnissen nach Privatsphäre und Ruhe optimal entgegen. Gemeinsam genießen wir täglich gesundheitsbewusste und ausgewogene Mahlzeiten, Kaffeepausen und diverse Getränke während des Seminars. Vollverpflegung.

Bitte beachten: Bei der Anmeldung muss eine Anzahlung in Höhe der Unterkunfts- und Verpflegungskosten von 330,00 EUR erfolgen. Möchten Sie schon am Vorabend anreisen, erhöht sich die U/V-Pauschale um 59,00 EUR.

Leitung: Elvira Nüßgen

Ort: Seminar-/Gesundheitshotel FIT, Berghausen 30, 53804 Much

Gebühr in EUR: 320,00 + 330,00 U/V

Dauer: 32 Kursstunden, 4 Tage

Kursnummer: 18BU08

Mo 14.05.2018 bis Do 17.05.2018 — 09:30 bis 17:00 Uhr

Frühlingskräuter - Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

Bei diesem Bildungsurlaub lernen Sie die schönsten grünen Ausflugsziele des Ruhrgebietes kennen, denn die Kräuter sammeln wir an der romantischen 1000 Jahre alten Stiepelor Dorfkirche, an der Ruhr, an der Burg Blankenstein und im verwunschenen Muttental! Daraus machen wir 6-gängige Kräutermenüs: Mit Beinwellrouladen, Kräutersmoothie, Kräuterquark, Ruhr-Rhabarbertorte, Brennesselsuppe, gerösteten Spitzwegerichköpfchen, „Römerspinat“ und vielem mehr.

Neben den essbaren Kräutern lernen wir Heilkräuter kennen: Gegen Gicht und Pickel, gegen Depressionen und böse Geister, gegen Kopfschmerzen und zur Stärkung des Immunsystems, für Rescue-Tropfen usw. Damit kann jeder seine eigene Apotheke anlegen. Zur Entspannung gibt es Kräuterfilme, ein Riechquiz, ein Kräutermärschen, eine Einzelverkostung der Kräuter und Kräuter-Memorys.

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

Bitte mitbringen: ein altes Telefonbuch, um ein Herbar anzulegen, sowie einige kleine Marmeladengläschen (100 ml ist ideal), ein Brettchen, ein scharfes Messer und eine Flasche Wodka. Damit können wir selbst Tinkturen ansetzen.

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 280,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 18BU09

Mo 28.05.2018 bis Do 31.05.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Fr 01.06.2018 — 09:30 bis 15:30 Uhr

Anthroposophie - Waldorfpädagogik - Heilpädagogik



Berufsbegleitendes Seminar
für Waldorfpädagogik
der Klassenlehrerzeit
Beginn 02. November 2017

Berufsbegleitendes Seminar
für Heilpädagogik
Beginn August 2018

Holsterhauser Str. 70 · 44652 Herne

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

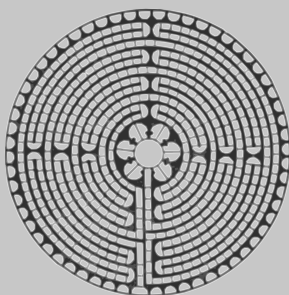
www.waldorfaedagogik-ruhrgebiet.de

KARMA PRAXIS

WEITERBILDUNG in BOCHUM

Werde Wegbegleiter bei Schicksalsfragen

Für Menschen, die ihr Berufsfeld erweitern wollen sowie für Menschen, die Andere auf ihrem Weg begleiten möchten.



- von März 2018 bis September 2019
- 7 Wochenenden und 3 x 4 Tage
- eine innere Schulung und eine praktische Ausbildung
- **BILDUNGSHECKS SIND MÖGLICH**

www.karmaart.net

Informationen zu Fortbildungen

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

Infos unter: www.bildungspraemie.info



Gesundes, frisches Essvergnügen

Wir liefern Ihnen wöchentlich knackige Frische ins Haus. Obst, Gemüse, Käse,

Milch & Co, Backwaren und Wurst -

Wir bieten Ihnen Lebensmittel aus ökologischem Landbau entsprechend dem saisonalen und regionalen Angebot.

Ob Single oder Großfamilie – wir stellen Ihnen Ihren individuellen Korb für natürlichen Genuss zusammen.

Noch Fragen? - Dann fragen Sie:

Flotte arotte

Dipl. Ing. Landbau

Christian Goerdts

Telefon: 02327 – 8308 630

post@flottekarotte.de

www.flottekarotte.de

Fortbildung zur Lehrkraft für Kreistanz

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

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

Inhalte der Module:

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

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

Termine Modul B: 24.11.-26.11.2017, 23.02.-25.02.2018, 27.04.-29.04.2018, 29.06.-01.07.2018, 01.09.-02.09.2018

Fr 17:00-19:30, Sa 10:00-16:00, So 09:30-14:00 Uhr

Leitung: Conny Foell

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

Gebühr in EUR: A: 180,00; B: 800,00

Dauer: A: 15 Kursstunden; B: 72 Kursstunden, 5 Wochenenden

Kursnummer: 17FB01

- A: Fr 15.09.2017** — **17:00 bis 19:30 Uhr**
- Sa 16.09.2017** — **10:00 bis 16:00 Uhr**
- So 17.09.2017** — **09:30 bis 14:00 Uhr**
- B: Fr 24.11.2017 bis So 02.09.2018** — **17:00 bis 19:30 Uhr**

Fortbildung Lebensberatung und Coaching (2. Jahr)

Erweiterungs- und Vertiefungsjahr

Dieses Vertiefungsjahr der Fortbildung richtet sich an Menschen, die das erste Jahr (vgl. Kurs 17FB03) absolviert haben oder vergleichbare Erfahrungen und Fähigkeiten mitbringen.

Neben der vertiefenden Arbeit mit den im ersten Jahr erarbeiteten Methoden (insbesondere Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team) werden behandelt:

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

Ein kostenloses ausführliches Beratungsgespräch mit dem Kursleiter ist möglich (Tel.: 0234-3848340). Am Ende der Fortbildung kann ein Zertifikat erworben werden.

08.10.2017 Informationsveranstaltung zur Fortbildung
Termine der Fortbildung nach Vereinbarung

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 980,00 (Ratenzahlung möglich)

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

Kursnummer: 17FB02

So 08.10.2017 — 11:00 bis 13:00 Uhr

INNENAUSBAU · MÖBEL · LADENBAU · TÜREN · TREPPEN · FENSTER

OFFEN FÜR IHRE WÜNSCHE



KREATIV
DETAILLIERT
HOCHWERTIG

KORDT

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

Fortbildung Lebensberatung und Coaching

Andere Menschen in ihren Lebensfragen in hilfreicher Weise zu begleiten und zu beraten ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Diese Fortbildung in der Kunst der Lebensberatung und des Coachings richtet sich an Menschen, die diese Aufgabe schon ergriffen haben oder in näherer Zukunft ergreifen wollen und dafür Anregungen und Unterstützung suchen. Das Besondere dieser Fortbildung ist, dass Gesichtspunkte erarbeitet werden, in welcher Situation welche Methoden geeignet sind und wie die verschiedenen Methoden sich gegenseitig unterstützen.

Die Fortbildung umfasst mehrere Elemente:

I. Folgende Methoden bzw. Themen werden erarbeitet: Klientenzentrierte Gesprächsführung, Biografiearbeit, Focusing, Voice Dialogue, Arbeit mit dem Inneren Team, Sinnvoller Umgang mit Gefühlen (Emotionale Intelligenz), Umgang mit Konflikten

II. Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis werden gefördert. Problematische Lebensmuster lösen sich Schritt für Schritt auf und Verwandlungsprozesse kommen in Gang, hin zu wesentlichen Lebensimpulsen, Herzenswünschen und Zielen.

III. Mit einer auf die jeweilige Situation des Klienten zugeschnittenen Kombination der genannten Methoden können die weitaus meisten Themen, die sich in der Beratungspraxis, im Coaching zeigen, gut und erfolgreich bearbeitet werden.

IV. Ein monatliches Kleingruppen-Coaching durch den Seminarleiter (mit individueller Terminvereinbarung) ist ein weiterer Bestandteil der Fortbildung. Dieses unterstützt die Integration der an den Seminartagen aufgenommenen Inhalte und Methoden und gibt differenzierte Anregungen. Ein kostenloses ausführliches Beratungsgespräch ist möglich.

Am Ende der Fortbildung kann ein Zertifikat erworben werden.

Termine: 22.10., 12.11., 10.12.2017, 21.01., 18.02., 18.03., 15.04., 03.05., 10.06.2018

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 980,00 (Ratenzahlung möglich)

Dauer: 72 Kursstunden, 9 Treffen (Seminargruppe) +

36 Kursstunden, 9 Treffen (Kleingruppen-Coaching)

Kursnummer: 17FB03

So 22.10.2017 bis So 10.06.2018 — 10:00 bis 17:00 Uhr

Ayurveda-Therapie-Ausbildung als Jahrestaining mit Zertifikat

In dieser Ausbildung wird viel Wert auf praktische Arbeit und Anwendung gelegt. Es werden folgende Inhalte vermittelt:

- Grundkenntnisse und Gesetzmäßigkeiten der ayurvedischen Lehre
- Ayurvedische Ernährung als Heilmittel für ein gesundes Leben
- Die Tagesroutine entsprechend der eigenen Konstitution
- Astrologische Aspekte beeinflussen unser Leben
- Die Philosophie des Vaisesika
- Heilpflanzenlehre (Dravyaguna) und ihre Anwendung
- Massagen und andere Maßnahmen mit medizinierten Ölen
- Pancakarma, die Reinigungsmaßnahmen des Körpers
- Einblicke und Übungen aus dem Yoga, Meditation und Singen von Mantr

An jedem Wochenende wird geistige Arbeit und praktisches Tun kombiniert. Das Gelernte kann danach sofort umgesetzt werden.

Der Freitagabend ist der Meditation, dem Yoga, dem Singen und mentalem Einstimmen auf die Arbeit und auf das Thema des Wochenendes gewidmet. Außerdem wird der Ablauf des Wochenendes erläutert und alles besprochen, was aus dem jeweils vergangenen Wochenende noch an offenen Fragen in uns lebt.

Samstag und Sonntag werden wir gemeinsam kochen und essen, dabei lernen wir auch die praktische Seite der Ernährung kennen. Der Samstagvormittag ist dem theoretischen Wissen gewidmet. Nach der Mittagspause arbeiten wir praktisch und lernen die Anwendungen. An jedem Unterrichtstag beschäftigen wir uns intensiv mit einer der wichtigen Heilpflanzen.

Es wird immer wieder um eigene Erfahrungen mit den therapeutischen Möglichkeiten des Ayurveda gehen, um das Verstehen zu erleichtern. Dadurch, dass die Fortbildung in einer kleinen Gruppe stattfindet (max. 8 Teilnehmer), kann sehr individuell auf jeden Einzelnen eingegangen werden.

Kurszeiten: 03.11.-05.11.2017,
05.01.-07.01., 02.02.-04.02., 09.03.-11.03., 13.04.-15.04.2018,
01.06.-03.06., 21.09.-23.09., 05.10.-07.10., 02.11.-04.11.2018
Abschlussprüfung: 01.12.2018 alternativ 12.01.2019
Fr 18:00-21:00, Sa 09:00-19:00, So 09:00-16:00 Uhr


Leitung: Anita Duda

Ort: Naturheilpraxis Anita Duda, Hattinger Str. 357, 44795 Bochum
Gebühr in EUR: 3.700 (Ratenzahlung von 300,00 in Monat möglich)
+ 120,00 Prüfungsgebühr + 9 x 20,00 für Verpflegung

Dauer: 207 Kursstunden, 9 Wochenenden

Kursnummer: 17FB04

Fr 03.11.2017 bis So 04.11.2018



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

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

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

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:
personalkreis.bochum@werkstaetten-gottessegen.de

Wir laden ein:
Großer Herbstbasar
23. September 2017
ab 11.00 Uhr

Christopherus-Haus

Werkstätten
Gottessegen

gemeinnützige GmbH



Schmiedestraße 33 · 44866 Bochum · Telefon 0 23 27 / 98 75-0
Internet: www.werkstaetten-gottessegen.de
E-Mail: info@werkstaetten-gottessegen.de

Systemische Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode

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

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

Es können Einzel-, Familien- und Organisationsaufstellungen, Aufstellungen zu sozialen Fragen, zur Gemeinschaftsbildung und für die Erde durchgeführt werden. Die jeweiligen Themen können vor der Anmeldung erfragt werden. Für eigene Aufstellungen sowie bei persönlichen Anliegen bitte vorher mit der Kursleitung in Kontakt treten.

Bitte mitbringen: Kleinigkeit für das gemeinsame Pausenbüffet.

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: je 15,00 Seminarteilnahme; je 95,00 eigene Aufstellung; je 35,00 Aufstellung zu sozialen Fragen

Dauer: G-H+J-L: je 5 Kursstunden; I: 9 Kursstunden

Kursnummer: 17103

G: So 09.07.2017 — 14:00 bis 18:30 Uhr

H: So 06.08.2017 — 14:00 bis 18:30 Uhr

I: So 24.09.2017 — 10:00 bis 18:30 Uhr

J: So 29.10.2017 — 14:00 bis 18:30 Uhr

K: So 26.11.2017 — 14:00 bis 18:30 Uhr

L: So 17.12.2017 — 14:00 bis 18:30 Uhr

Offene Übungsabende zur Gewaltfreien Kommunikation

Sie möchten Ihre ersten Erfahrungen mit dem Modell der Gewaltfreien Kommunikation vertiefen, erproben und Ihre Kenntnisse erweitern? Die offenen Übungsabende bieten Ihnen eine gute Gelegenheit dazu!

Gemeinsam in einer Gruppe interessierter Menschen erproben wir das Handwerkszeug der Gewaltfreien Kommunikation - die Vier-Schritte-Technik -, üben und festigen den Umgang damit und widmen uns aktuellen Anliegen und Situationen.

Leitung: Ulrike Fehling

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 17105

G: Di 11.07.2017 — 18:00 bis 21:00 Uhr

H: Di 12.09.2017 — 18:00 bis 21:00 Uhr

I: Di 10.10.2017 — 18:00 bis 21:00 Uhr

J: Di 07.11.2017 — 18:00 bis 21:00 Uhr

K: Di 05.12.2017 — 18:00 bis 21:00 Uhr



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

RUHRKADETTEN BOCHUM

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

Telefon: Bernhard Grünig (0234) 85 13 10

Ede Rettemeyer (0234) 59 10 72

Mail: info@ruhrkadetten-bochum.de

Web: www.ruhrkadetten-bochum.de

Lebe glücklich und schmerzfrei mit Sinaloca® - Familienaufstellungen

Familienaufstellungen sind eine hochwirksame Methode, um hinter das Schmerzsymptom zu schauen und es zu lösen. Ursachenforschung sozusagen. Egal, ob die Schmerzen körperlich oder emotional sind, egal, ob sie akut oder chronisch sind. Es gilt, die Ursache zu finden und sie zu lösen. Diese Einzel-Themen-Veranstaltungen dienen zum Kennenlernen und Ausprobieren und sie ermöglichen viele Aha-Erlebnisse.

Machen Sie als Stellvertreter mit und spüren Sie, wie wirkungsvoll diese besondere Methode ist. Sie stehen alle unter dem Motto: „Es darf leicht, heiter und lösend sein.“ Erleben Sie, wie Ihre Symptome sich verringern und gewinnen Sie Frieden und Einsicht. Ziel ist es immer, die vorhandene Blockade zu dem jeweiligen Thema zu finden und zu lösen.

Eine eigene Sinaloca®-Aufstellung ist möglich. Anfrage richten Sie bitte direkt an die Kursleitung (Tel.: 02302-2800525, Kosten: 420,00 EUR).

- A:** Das liebe Geld
- B:** Traumpartner finden
- C:** Kinderglück gestalten
- D:** Arschengel verstehen
- E:** Schmerzen lösen

Leitung: Simone Lorenz

Ort: Heilpraxis JETZT, Geschwister-Scholl-Str. 5, 58453 Witten

Gebühr in EUR: je 40,00

Dauer: je 8 Kursstunden

Kursnummer: 17201

- A: So 06.08.2017 — 11:00 bis 20:00 Uhr**
- B: So 03.09.2017 — 11:00 bis 20:00 Uhr**
- C: So 22.10.2017 — 11:00 bis 20:00 Uhr**
- D: So 05.11.2017 — 11:00 bis 20:00 Uhr**
- E: So 03.12.2017 — 11:00 bis 20:00 Uhr**



Freies
Bildungs
werk

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

www.fbw-bochum.de

Wege der weiblichen Sexualität

In der Sexualität liegt ein Quell der Kraft und Lebensfreude, doch ringen viele von uns damit, ihren eigenen Weg darin zu finden. Seelische und körperliche Verletzungen, gesellschaftlich übertragene Verbote und Vorstellungen können uns im Wege stehen. Ein zentraler Schlüssel zu einem erfüllten Leben als Frau liegt in der Beziehung zu deinem Schoßraum, deiner Yoni. So lade ich dich von Herzen ein zu einem heilenden Raum von Frauen für Frauen, in dem wir einander unterstützen, die Beziehung zu unserer Yoni zu vertiefen, unsere eigene Sicht auf die Sexualität zu finden, darüber so zu sprechen und sie so zu leben, wie es uns wirklich entspricht.

Der erste Abend (Modul A) ist zum Kennenlernen. Danach kannst du dich entscheiden, ob du in einer fortlaufenden Gruppe kontinuierlich daran arbeiten willst. Das wachsende Vertrauen in einer zusammen bleibenden Gruppe ermöglicht es jeder einzelnen von uns, tiefer in einen Wandlungsprozess einzutauchen. Auch mit Hausaufgaben!

Termine Modul B: 19.09., 17.10., 07.11., 12.12.2017

Gesprächs- und Körperübungen in einem geschützten Frauenkreis.
Bitte mitbringen: Decke, Hausschuhe oder dicke Socken

Leitung: Mari Sawada

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum
Gebühr in EUR: A: 30,00; B: 95,00

Dauer: A: 4 Kursstunden; B: 16 Kursstunden, 4 Treffen

Kursnummer: 17202

A: Di 05.09.2017 — 19:00 bis 22:00 Uhr

B: Di 19.09.2017 bis Di 12.12.2017 — 19:00 bis 22:00 Uhr



ERGOTHERAPIE



NEUROFEEDBACK

OLIVER ZIMMERMANN

0234 61065626

ergotherapie-zimmermann.de

Imbuschplatz 11
(am Nordring)
44787 Bochum

Die Heldenreise des Mannes

Info- und Erlebnisabend für Männer

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

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

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

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

Leitung: Axel Schmidt

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 17203

Do 07.09.2017 — 19:00 bis 21:30 Uhr

Focusing und das Innere Team

Durch innere Prozesse Klärung, Selbstbewusstsein und Entscheidungskraft fördern

Die Arbeit mit dem Inneren Team bezieht sich auf die Erfahrung, dass wir uns in bestimmten Lebensfragen zwischen verschiedenen inneren Anteilen hin- und hergerissen fühlen. Wir finden in uns verletzte und/oder wütende innere Kinder, Elternstimmen wie z.B. innere Kritiker oder Perfektionisten, aber auch souveräne Anteile, die mit Selbstbewusstsein und Einfühlsamkeit, mit Unterscheidungskraft und Konfliktfähigkeit die verschiedensten Situationen meistern können. Dadurch, dass in der Arbeit mit dem Inneren Team jede Stimme für sich gehört wird, kann sie sich differenzierter äußern, ohne dass wir ihr deshalb nachgeben müssten. Wir müssen

nicht mehr gegen sie ankämpfen, sondern verstehen ihre Gründe und ihre relative Berechtigung in tieferer Weise. Die verschiedenen Anteile in uns brauchen jeweils eine andere Art des Umgangs mit ihnen, den wir in diesem Kurs erlernen. Innere Kinder brauchen eine Zuwendung, die auf ihre Bedürfnisse eingeht. Problematischen Elternstimmen gegenüber lernen wir, uns freundlich, aber bestimmt abzugrenzen.

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

A+C: Einführungsvortrag mit Gespräch

B+D: Kurs

Leitung: Bruno Martin

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

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

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

Kursnummer: 17204

A: Mo 11.09.2017 — **19:00 bis 20:15 Uhr**

B: Mo 25.09.2017 bis Mo 09.10.2017 — **19:00 bis 21:15 Uhr**

C: Mo 13.11.2017 — **19:00 bis 20:15 Uhr**

D: Mo 20.11.2017 bis Mo 04.12.2017 — **19:00 bis 21:15 Uhr**



JOACHIM WELZ

PRAXIS FÜR

PSYCHOTHERAPIE UND GEOMANTIE

Schwierigkeiten mit Kindern & Partnern, Krisen & Konflikte und andere Probleme sind da um sie zu lösen.

Die Lösung liegt in Dir.

Ich unterstütze Dich auf Deinem Weg Dein volles Potential zu entdecken und zu entfalten.

Bei Problemen im Wohnumfeld untersuche ich Deine Wohnung, Haus oder Grundstück unter geomantischen Aspekten.

Praxis:

Freiligrathstr. 3

44791 Bochum

Tel.: 0177- 37 53 52 7



www.Joachim-Welz.de

mail@Joachim-Welz.de

Focusing

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

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

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 20,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 17205

A: Do 14.09.2017 — 19:00 bis 21:15 Uhr

B: Do 12.10.2017 — 19:00 bis 21:15 Uhr

C: Do 09.11.2017 — 19:00 bis 21:15 Uhr

D: Do 14.12.2017 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Abenteuer Intimität für Paare

Bist du bereit, deinen Partner jeden Tag neu zu sehen?

Fühlst du dich frei in einer verbindlichen Beziehung?

Träumst du von Sex, der jeden Monat befriedigender wird?

Willst du die Endlosschleife sich wiederholender Konflikte durchbrechen?

Dann laden wir dich ein, neue Inspirationen für deine Beziehung zu bekommen auf erotischer, emotionaler und spiritueller Ebene.

Eines der tiefsten Bedürfnisse des Menschen ist, gesehen zu werden. Nicht nur ein Blick auf die Oberfläche, sondern erkannt zu werden in der Essenz seines Wesens. In einer intimen Beziehung kannst du dies wunderbar üben: auf der physischen Ebene in Zärtlichkeit und Sex, auf der emotionalen Ebene in Gefühlen und auf der spirituellen Ebene in Visionen und Intuition.

A: Aufgeräumt durch den Alltag - Transparenz und Offenheit

B: Auf das halb volle Glas schauen - Dankbarkeit

- C:** Das unbekannte Glück statt des bekannten Elends - Schattenarbeit
- D:** Ein ganzes Universum in einer einzigen Berührung - Intimität, Zärtlichkeit, Sexualität
- E:** Sehen, was werden kann - Visionen

Leitung: Mari Sawada, Thomas Pedroli

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

Gebühr in EUR: A-C+E: je 30,00; D: 70,00, A-E: 160,00

Dauer: A-C+E: je 4 Kursstunden; D: 8 Kursstunden

Kursnummer: 17206

A: Mo 18.09.2017 — 19:00 bis 22:00 Uhr

B: Mo 16.10.2017 — 19:00 bis 22:00 Uhr

C: Mo 06.11.2017 — 19:00 bis 22:00 Uhr

D: Sa 25.11.2017 — 09:00 bis 17:00 Uhr

E: Mo 11.12.2017 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Die Goldene Pforte des Herzens - Einladung zur Herzmeditation

Öffne den Raum in Deinem Herzen,
verliere Dich in der Weite des Himmels,
und finde Dich selbst.

Trage die Narben Deiner Verletzungen,
wie Orden an der Brust,
denn sie haben Dich zu dem gemacht, der Du bist.

Sei mutig, wenn Du feststellst, wer Du wirklich bist.
Sei mutig, stark und tapfer, denn die Liebe die Du finden wirst,
ist größer als alles, was Du kennst.

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: je 15,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 17207

A: Di 19.09.2017 — 19:00 bis 21:15 Uhr

B: Di 17.10.2017 — 19:00 bis 21:15 Uhr

C: Di 21.11.2017 — 19:00 bis 21:15 Uhr

D: Di 19.12.2017 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Die Macht der inneren Bilder

Mit Reality Choice in die Freiheit und den inneren Frieden kommen

Mit der neu entwickelten Prozessmethode Reality Choice können wir uns von Dramen und alten Mustern befreien und Gelassenheit auch in schwierigen Situationen im Alltag etablieren.

Der erste Schritt des Basis-Seminars ist das Auflösen von Blockaden und Hindernissen. In einem besonderen Bewusstseinszustand arbeiten wir mit inneren bildhaften Symbolen zu einem bestimmten Thema oder einer Situation. Die darin enthaltenen Problemgefühle und unbefriedigten Bedürfnisse werden bewusst wahrgenommen und dann in einer für Reality Choice typischen Art verströmt. Dadurch verändert sich das innere Bild.

Im Aufbau-Seminar wird in weiteren Schritten gelernt, die alte Realität zu verlassen und in einen neutralen, glücklichen und friedlichen Seinszustand zu gehen. Aus diesem Zustand wählen wir dann wieder eine neue Identität, die von den alten Mustern und Dramen befreit ist.

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

A: Basis-Seminar

B: Aufbau-Seminar

Leitung: Simone Gilles

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

Gebühr in EUR: je 140,00

Dauer: je 14 Kursstunden

Kursnummer: 17208

A: Sa 07.10.2017 bis So 08.10.2017 — 10:00 bis 16:00 Uhr

B: Sa 04.11.2017 bis So 05.11.2017 — 10:00 bis 16:00 Uhr



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

www.fbw-bochum.de

Ohne Burnout ins Glück

Kennen Sie das auch? Der Tag hat einfach zu wenig Stunden, um die vielen Aufgaben zu schaffen. Und jeden Tag kommen neue Dinge auf die längst schon volle To-Do-Liste. Reichen selbst die Wochenenden bei Ihnen schon manchmal nicht mehr aus, damit Sie sich erholen können?

Das Hamsterrad scheint sich immer schneller zu drehen und Sie verlieren sich selbst zwischen Beruf, Familie und Notwendigkeiten. Selbst die Freizeit wird mehr und mehr zu einem Pflichtprogramm, das Ihnen Ihre Kraft raubt.

Lassen Sie es nicht so weit kommen, dass Sie keine Energie mehr haben und ein Burnout droht. Nutzen Sie diesen Vortrag und den Workshop, um sich über erfolgreiche Strategien und Handlungsalternativen zu informieren. Auch wenn es erst mal ein paar Stunden Ihrer knappen Zeit kostet, sparen Sie diese anschließend leicht wieder ein. Denn Überforderung und Erschöpfung müssen nicht sein. Selbst mit einem vollen Terminkalender bleibt bei der richtigen Vorgehensweise immer noch genug Zeit für Sie selbst und für Ihre Erholung. Während und nach dem Vortrag wird Zeit für Ihre Fragen sein.

A: Vortrag

B: Workshop

Leitung: Michael Hütten

Ort: Heilpraxis JETZT, Geschwister-Scholl-Str. 5, 58453 Witten

Gebühr in EUR: A: 20,00; B: 120,00

Dauer: A: 3 Kursstunden; B: 8 Kursstunden

Kursnummer: 17209

A: Do 19.10.2017 — 19:00 bis 21:15 Uhr

B: So 19.11.2017 — 11:00 bis 18:00 Uhr

Kinder suchen Pflegeeltern

Neue Aufgaben für erfahrene Familienmenschen!

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

0234 / 333 856 82

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



Schnelle Hilfe

Verein für Sozialarbeit und Jugendhilfe
Glockengarten 70 - 44803 Bochum

„Den Dämonen Nahrung geben“

Einführungsabend

Trauen Sie sich, Ihre Schattenseiten („Dämonen“) zu erkunden und gehen Sie auf deren tiefere Bedürfnisse ein! An diesem Abend lernen Sie, wie Sie dadurch Ihre negativen Seiten verwandeln können. Dabei kann es um die ungeliebten, z.T. verdrängten Anteile in uns gehen, um sogenannte negative Gefühle wie Hass, Unzufriedenheit und Ängste, Süchte, aber auch um Krankheiten und innere Anteile wie Kritiker-, Antreiber- und Perfektionisten-Stimmen.

Methodisch geschieht dies in fünf Schritten, welche an den Beispielen exemplarisch durchgeführt werden, welche die Teilnehmer einbringen wollen. Über Erkundung und Visualisierung (1) bereitet man die Identifikation vor, mit welcher man herausfindet, was der „Dämon“ braucht (2), dann folgt die Vorstellung der Fütterung des „Dämons“ (3). Beim dritten Schritt oder danach taucht oft ein hilfreiches Wesen auf, zu dem man Kontakt aufnehmen kann (4). Zum Abschluss vertieft eine Meditation in Stille den neuen, verwandelten Zustand (5).

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 17210

Do 19.10.2017 — 19:15 bis 21:30 Uhr

Bei Dir ankommen

Bei Dir ankommen. Eine Pause machen, nicht mehr rennen müssen, fünf Abende lang. Wir werden etwas meditieren, uns zu Musik bewegen, auch ohne Musik, wir werden innehalten und in einer ruhigen und geschützten Atmosphäre sein dürfen, wie wir gerade sind, ohne Bewertung.

Nach der Bewegung und Entspannung können wir, wenn wir mögen, ein Bild malen oder auch zwei. Festhalten, was war, um es dann wieder ziehen zu lassen. Anschließend schauen wir uns unsere Bilder an und sagen darüber, was gesagt werden will.

Leitung: Ana Isabel Almeida Schrage

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

Gebühr in EUR: A: 15,00; B: 60,00

Dauer: A: 2 Kursstunden; B: 8 Kursstunden, 4 Treffen

Kursnummer: 17211

A: Do 09.11.2017 — 17:30 bis 19:00 Uhr

B: Do 23.11.2017 bis Do 14.12.2017 — 17:30 bis 19:00 Uhr

Abnehmen ohne Diät oder Sport

Haben Sie gute Essensvorsätze und handeln dennoch anders? Oder können Sie Ihr Gewicht nur mit viel Mühe und Disziplin halten?

Wenn Sie mehr essen, als Ihr Körper braucht, dann hat das eine Ursache. Es geht dann nicht mehr um die Nahrungsaufnahme an sich, sondern um die Befriedigung von Wünschen oder Bedürfnissen, die im Alltag keine Erfüllung finden. Deshalb ist fast jedes Bemühen, das Gewicht mit einer Diät, Sport oder Kalorienzählen zu reduzieren, auf lange Sicht zum Scheitern verurteilt.

Wenn Sie dauerhaft Ihr Wunschgewicht behalten wollen, dann kommen Sie um die Beantwortung der Fragen: „Wozu ist es gerade gut zu essen? Wovon lenkt es mich ab?“ nicht herum. Hören Sie auf, sich immer wieder den Vorschriften einer Diät unterzuordnen und begeben Sie sich eigenverantwortlich auf den Weg zu Ihrem Wunschgewicht.

A: Vortrag

B: Workshop

Leitung: Michael Hütten

Ort: Heilpraxis JETZT, Geschwister-Scholl-Str. 5, 58453 Witten

Gebühr in EUR: A: 20,00; B: 120,00

Dauer: A: 3 Kursstunden; B: 8 Kursstunden

Kursnummer: 17212

A: Di 05.12.2017 — 19:00 bis 21:15 Uhr

B: Sa 16.12.2017 — 11:00 bis 18:00 Uhr



Annette Geersen

Diplom-Pädagogin · Systemische Beraterin

Beratung · Supervision · Seminare
Aus- und Fortbildungen

Praxis für Beratung und Supervision

Persebecker Str. 37 · 44227 Dortmund

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

info@annettegeersen.de · www.annettegeersen.de

Hypnose erleben

Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmer, die einen ersten Eindruck von der Hypnosetherapie gewinnen möchten.

Als Hypnose bezeichnet man das Verfahren zum Erreichen eines Trancezustandes. Dieser ist uns aus dem Alltag bekannt, wenn wir am Tag träumen, intensiv ein Buch lesen oder kurz vor dem Einschlafen sind. Im hypnotischen Trancezustand nehmen wir Kontakt mit den in uns lebenden Inneren Bildern auf. Mit der Kraft der Inneren Bilder erreichen Sie Ihre tiefliegenden Bedürfnisse und kommen so zu einer gesunden inneren Balance. Durch die Übungen gewinnen Sie ein tieferes Verständnis für sich selbst und zunehmend Klarheit für Ihre eigenen Bedürfnisse.

Das Seminar ist von Anfang an praxisorientiert ausgerichtet.

In einer entspannten Atmosphäre sind Sie eingeladen, sich und Ihrer aktuellen Thematik wertschätzend zu begegnen, um neue positive Perspektiven und Lösungsstrategien zu entwickeln.

Genießen Sie den angenehmen Zustand der Hypnose und nehmen Sie nicht nur die körperliche, sondern auch mentale Entspannung und Vitalität mit in Ihren Alltag. Es wird genügend Raum und Zeit zum Austausch der eigenen Erfahrungen geboten.

Leitung: Simone Mebdouhi

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

Gebühr in EUR: 90,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 17213

Sa 09.12.2017 — 10:00 bis 18:30 Uhr



KREATIVE SUPERVISION

...eigene Wege gestalten

Praxis für Supervision

Kulturhaus Oskar
Oskar-Hoffmann-Str. 25
44789 Bochum
Tel.: 0234 - 97664116

www.kreative-supervision.de

*Nicht die Antworten
sind es, die erhellen,
sondern die Fragen.*

Eugène Ionesco



Marlies Hendriks

Dipl. Supervisorin (DGSv)
Systemische Therapeutin (SG)

Atelier für KunstTherapie Monika Becker

Kunsttherapeutin BVAKT • Westenfelder Str. 60, 44867 Bochum

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

E-Mail: monikabeckerakth@t-online.de

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

W. Kandinsky

Therapeutisches Malen und Zeichnen Malthherapie mit Pflanzenfarben

Allgemeines zur künstlerischen Therapie / Malthherapie

Die Kunsttherapie hat ihre Grundlagen in den Erkenntnissen der anthroposophisch-medizinischen Menschenkunde, die über eine ausschließlich naturwissenschaftliche Betrachtung des Menschen hinausgeht und seinen seelisch-geistigen Anteil mit einbezieht und auch seine darin begründeten schöpferischen Fähigkeiten. In der Malthherapie werden therapeutisch geführte, künstlerische Prozesse angeregt, die auf das Seelenleben, die Lebenskräfte und die Organfunktionen eine ausgleichende und gesundende Wirkung haben. Die künstlerische Therapie wird eingesetzt zur Gesundheitsförderung, Krankheitsbewältigung, Krisenüberwindung und sinnvollen Lebensgestaltung.

Das therapeutische Malen und Zeichnen wird durchgeführt in

Einzelstunden

für Erwachsene und Kinder nach ärztlicher Verordnung und als

Einzelbetreuung

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

Kunsttherapeutische Betreuung

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

Trauerbegleitung

Malen in einer kleinen Gruppe und Einzelstunden.

Informationen zur Malthherapie, zu den Kosten und der

Kostenerstattung durch die Krankenkasse:

Mo bis Do 13:00-14:00 Uhr

Therapeutenkonferenz

Interdisziplinäre Therapiebesprechungen und Grundlagenarbeit zur anthroposophischen Menschenkunde.

Beginn: Dienstag 22.08.2017 — 19:30 bis 21:30 Uhr, 14-tägig

Wohnprojekte stellen sich vor

In Fortführung des Themas „Neue Wohnformen“ werden sich an diesem Abend wieder drei verschiedene Wohnprojekte vorstellen und von ihren Erfahrungen berichten.

Der Austausch von Wohnprojekt-Gruppen, die sich schon etabliert haben und solchen, die noch in der Planung stecken, oder gar erst Ideen entwickeln, dient dazu, sich gegenseitig Mut zu machen und andere Formen des Zusammenlebens zu probieren und sich zu vernetzen.

Leitung: Christoph Jaenicke

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 17214

Do 21.09.2017 — 19:00 bis 21:15 Uhr

KLIMA SCHÜTZEN UND ENERGIE SPAREN

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



UMWELTFREUNDLICHE HAUSTECHNIK
SOLARANLAGEN FÜR STROM UND WÄRME
REGENWASSERANLAGEN



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

www.swb-herten.de

Freiheit - Gleichheit - Brüderlichkeit

Wie diese Ideale die Entwicklung von Wohnprojekten fördern

Das Interesse an einem Leben in anderen Wohnformen ist in unserer Gesellschaft sehr groß. Senioren träumen davon, mit Gleichgesinnten alt zu werden, Familien mit Kindern suchen im gemeinschaftlichen Projekt bezahlbare Lebensräume, andere sehnen sich nach neuen Familienformen in einem generationenübergreifenden Wohnprojekt.

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

- A:** Freiheit: Bei den Zielen, für welche Wohnformen ich mich entscheide, bin ich ganz frei. Gleichgesinnte müssen gefunden und die Entscheidung getroffen werden, was wirklich gewollt ist.
- B:** Gleichheit: Die richtige Rechtsform für das Projekt muss gefunden werden, sei es eine Eigentümergemeinschaft, ein Verein, die Genossenschaft o.a.
- C:** Brüderlichkeit: Die unterschiedlichen Bedürfnisse, Stärken und Fähigkeiten der Projektteilnehmer wahrnehmen und die mögliche Finanzierung finden.

Leitung: Christoph Jaenicke

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

Gebühr in EUR: je 12,00; A-C: 30,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 17215

A: Do 12.10.2017 — 19:00 bis 20:30 Uhr

B: Do 09.11.2017 — 19:00 bis 20:30 Uhr

C: Do 30.11.2017 — 19:00 bis 20:30 Uhr



WACHSWERK

...Therapie mit Wärme!

Bienenwachs und wärmende Wickel

natürlich und wohltuend – z. B. HustenBrustWickel |
SchlafSchönWickel | BienenwachsBrustWickel

WACHSWERK

Dirk-Hinrich Otto · Schmachtenbergstr. 172 · D-45219 Essen-Kettwig

www.wachswerk.de · info@wachswerk.de

Geomantische Erkundung der Bochumer Innenstadt

Exkursion mit praktischen Übungen

Der Ursprung der Bochumer Siedlungsgeschichte ist aus geomantischer Sicht auf besondere landschaftsgeographische Bedingungen und energetische Kräfte der Erde zurückzuführen. Bei dieser Exkursion werden unter Anleitung diese energetischen Ursprünge Bochums vorgestellt, welche die Menschen veranlasst haben, sich hier niederzulassen und ausgewählte Standorte für ihre kulturellen Zwecke zu nutzen. Der alte Siedlungskern am Hellweg und die alten Wege- und Energieachsen sind heutzutage immer noch die Basis für die Entwicklung dieser Stadt.

Auf der Exkursion werden neben dem alten Stadtzentrum um die Propsteikirche auch die alten Wege des Hellwegs und die ersten Siedlungsstandorte in Bochum vorgestellt. Ziel soll es sein, eine größere Sensibilität für die geomantische Qualität Bochums zu bekommen.

An den Wasseradern und heiligen Orten können unter Anleitung auch Erfahrungen mit der Wünschelrute gesammelt werden.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 17216

So 15.10.2017 — 11:00 bis 15:00 Uhr

Ganzheitliche Wohn- und Geschäftsberatungen



Reiner Padligur

Alte Str. 37 b, 58452 Witten

Tel.: 02302/31324

Fax: 02302/ 932788

e-Mail: info@reiner-padligur.de

www.reiner-padligur.de

Feng Shui

Erdstrahlen

Elektrosmog

Geomantie

Untersuchungen, Beratungen, Seminare

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

Aktuelles Angebot im Freien Bildungswerk:

15.10.2017 - Geomantie des Ruhrgebiets -
Exkursion Geomantische Erkundung der
Bochumer Innenstadt

Bitte kostenlose Informationen anfordern.

Figurentheater im Kulturhaus OSKAR

Marionettenbühne Hurleburlebutz · Oskar-Hoffmann-Str. 25,
44789 Bochum · Leitung: Christa von Schilling,
www.marionettenbuehne-hurleburlebutz.de

Aufführungen jeweils Sonntag, 14:00 und 15:30 Uhr, Eintritt 3,50 €
Kartenreservierungen: 0234-280392

Sonntag, 03.09. „Die weiße Schlange“

Heimlich kostet der Diener von der verbotenen Speise seines Königs, und kann fortan die Sprache der Tiere verstehen. So hört er ihre Klagen und hilft, so gut er kann. Bald aber kommt er selber in große Not...

Sonntag, 01.10. „Schneeweißchen und Rosenrot“

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

Sonntag, 19.11. „Das Eselein“

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

Außerdem spielen wir auch:

Samstag, 21.10. „Schneeweißchen und Rosenrot“,

in der Johanneskirche, Glockengarten 70, Bochum

Samstag, 18.11. „Das Eselein“

in der Waldorfschule Witten, Billerbeckstr. 2, Witten

Samstag, 2.12. „Das Eselein“

in der Rudolf Steiner Schule, Hauptstr. 238, Bochum-Langendreer

Mit ruhigen, ausdrucksstarken Gebärden der Marionetten, intensiven Farben der Kulissen, Musik und Sprache lassen wir eindrucksvolle Bilder entstehen, in denen das Märchen selbst in möglichst reiner Form zu den Zuschauern sprechen kann.

42 Jahre lang besteht die kleine Wanderbühne nun schon, geleitet von Christa von Schilling. Sie hat schon viele Gastspielreisen gemacht in In- und Ausland und gewann 1980 einen Sonderpreis beim NRW Landeswettbewerb „Vorbildliches für Kinder“.

Zehn Inszenierungen Grimmscher Märchen sind im Programm für alle, die Märchen lieben und sie brauchen.

Matrix Movement

Wie wäre es, wenn es eine einfache Möglichkeit gäbe, sich von alten Glaubenssätzen, Verstrickungen, negativ erlebten Ereignissen zu befreien, die den Weg zu mehr Fülle, Gesundheit, Lebensfreude und Lebensqualität blockieren? Dieses einfach und schnell gehen würde? Wenn Sie durch Rückverbindung ihren Lebensplan finden? Alles auf Erden hat eine Matrix, einen perfekten Bauplan. In ihm sind alle Informationen für das werdende des Lebens enthalten.

Matrix Movement Methode ist ein geeignetes holistisches System basierend auf quantenmotorischen Erkenntnissen und einer neuen Biologie. Dadurch erreichen wir alle begrenzten, blockierten menschlichen Körper-Energiesysteme. Der Zugang zu reinem Bewusstsein wird geöffnet und neue Informationen werden frei. Erschaffen Sie sich mit Staunen und Leichtigkeit das Leben, das Sie sich von ganzem Herzen wünschen.

Mit Matrix Movement können Sie

- Ihre Gesundheit und Lebensqualität verbessern,
- mehr Leichtigkeit im Alltag erlangen,
- eine erfüllte Partnerschaft finden und sie leben, Beziehungen harmonischer gestalten,
- Ihre kreativen und intuitiven Fähigkeiten erweitern,
- Ihren Wunsch nach finanzieller Unabhängigkeit erfüllen,
- Ihr berufliches Potenzial neu strukturieren und voll ausschöpfen,
- Ihre Fähigkeiten für sich selbst neu einsetzen.

Nach einem kurzen Vortrag über die Matrix-Movement Methode, setzen wir uns mit den verschiedenen Herangehensweisen an die Matrix auseinander. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, sich mit dem eigenen Energiekörper zu verbinden und zu erfahren, wie viel Neues sich aus dieser Verbindung für jeden persönlich ergeben kann. Für Matrix-Movement-Therapeuten besteht die Gelegenheit, Fragen zum Thema zu stellen und zu üben.

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,

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

Gebühr in EUR: je 35,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 17217

A: Mi 23.08.2017 — 18:00 bis 21:30 Uhr

B: Mi 18.10.2017 — 18:00 bis 21:30 Uhr

Werkstattgemeinschaft für meditative Forschung

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

Teilnahme nur nach vorheriger Vereinbarung.

Kontakt: Erwin Herrmann, Tel. 02302-699262

Termine: 27.08., 24.09., 22.10., 19.11., 10.12.2017

Leitung: Christof Lindenau

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 20 Kursstunden, 5 Treffen

Kursnummer: 17218

So 27.08.2017 bis So 10.12.2017 — 09:30 bis 13:00 Uhr



*Hof
Vorberg*

Hofladen

Di + Fr 15:00-18:00

Sa 9:00-12:30

Solidarische Landwirtschaft
Start 2018

sich die Ernte teilen
gemeinschaftlich getragene Landwirtschaft
saisonale, regionale Lebensmittel ermöglichen
städtische und ländliche Lebenswelten verbinden



Interesse? solawi-vorberg@posteo.de

Infos: www.solidarische-landwirtschaft.org

www.hofvorberg.de

Matrix Movement I

Wenn wir von der Matrix sprechen, beziehen wir uns darauf, dass Alles ein geordnetes System ist und einen perfekten Bauplan hat. In ihm sind alle Informationen des vergangenen und des aktiv gestaltenden Lebens enthalten. Matrix Movement ist eine Methode, die auf den neuesten quantenmotorischen Erkenntnissen und der neuen Biologie basiert. Durch sie wird die Verbindung zum Herzen hergestellt und neue Informationen werden installiert. Erschaffen Sie sich mit Staunen und Leichtigkeit das Leben, das Sie sich von ganzem Herzen wünschen.

Nach einem kurzen Vortrag über die Matrix-Movement-Methode setzen wir uns mit den verschiedenen Herangehensweisen an die Matrix auseinander. Es werden Möglichkeiten aufgezeigt, sich mit dem eigenen Energiekörper zu verbinden und zu erfahren, wie viel Neues sich aus dieser Verbindung für jeden persönlich ergeben kann.

Inhalte:

- Vertraue dir selbst und deinen Fähigkeiten
- 1 und 2 Punkt-Methode
- Die Leere - Wo kommt der nächste Gedanken her
- Innere Haltung und Verbindung zur Wirbelsäule
- Schmerztherapie mit Matrix Movement
- Zeitreisen und Generationsreisen
- Selbstliebe und die eigene Begabung
- Praxisablauf einer MM-Anwendung
- Selbst- und Fernanwendung
- Und vieles mehr...

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,

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

Gebühr in EUR: je 225,00

Dauer: je 17 Kursstunden

Kursnummer: 17219

A: Sa 02.09.2017 — 10:00 bis 18:00 Uhr

So 03.09.2017 — 10:00 bis 17:00 Uhr

B: Sa 11.11.2017 — 10:00 bis 18:00 Uhr

So 12.11.2017 — 10:00 bis 17:00 Uhr

Der handelnde Mensch im imaginativ-tastenden Gespräch mit dem eigenen Schicksal

Übungen zur meditativen Selbsterziehung des Menschen

Nicht um eine „Weisheit vom Menschen“ geht es in der anthroposophischen Meditation, sondern um ein Bewusstsein seines eigenen Menschentums. Das aber kann nur in einem schöpferischen Gespräch mit dem eigenen Schicksal errungen werden.

Die dazu intendierte Übungsarbeit baut auf den Mut der Teilnehmer auf, sich folgende drei Fragen zu stellen - und übend auf sie eine Antwort zu suchen:

- Wie weit kommen wir von uns los, wenn wir uns andächtig auf die Gegebenheiten unseres Schicksals konzentrieren?
- Wie weit werden wir für den darin verborgenen übersinnlichen Inhalt empfänglich, indem wir an den „Vorurteilen“ arbeiten, die wir aus unserem bisherigen Leben mitbringen?
- Und wie weit gelingt es uns, uns wachzuhalten, wenn wir uns dabei mehr und mehr mit den Ur-Bildern des Menschseins verbinden?

Anmeldung: Erwin Herrmann, Tel.: 0157-30445019,
E-Mail: erwin.herrmann@web.de

Leitung: Christof Lindenau


Ort: VorRaum der Puppenbühne Karfunkelstein, Wittener Str. 92,
44789 Bochum

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 12 Kursstunden, 6 Treffen

Kursnummer: 17220

Mo 04.09.2017 bis Mo 09.10.2017 — 19:30 bis 21:00 Uhr



STADT BOCHUM **vhs** Bochum

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

**Unser Programm
erscheint am
22. August 2017**

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

Erkenne, wer Du wirklich bist

Wir haben einen Körper, mit dem wir uns identifizieren. Wir haben eine Geschichte zu diesem Körper, die wir mitgebracht haben und die wir wie in einem Film ablaufen lassen und „erleben“.

Unser Umfeld ist die Bühne, unsere Angehörigen, Eltern, Kinder usw. sind die Statisten, die wir brauchen, um die Geschichte zum Leben zu erwecken. Ihnen können wir die „Schuld“ geben für das, was uns widerfährt, und woraus wir dann wieder unsere Geschichte basteln. So geht es Leben für Leben. Bereits den alten Kulturen war das bekannt, und die Inder bezeichnen das als „Maya“ - die Illusion.

Aber wer sind wir wirklich ohne diesen Körper und diese Geschichte?

In dieser Reihe geht es darum, herauszufinden, wer wir wirklich sind. Wir beschäftigen uns mit Möglichkeiten, unsere Geschichte aufzulösen und zu unserem Wesenskern zu gelangen.

Termine: 07.09., 05.10., 02.11., 07.12.2017

Leitung: Joachim Welz

Ort: Praxis für Logopädie, Freiligrathstr. 3, 44795 Bochum

Gebühr in EUR: 60,00

Dauer: 12 Kursstunden, 4 Treffen

Kursnummer: 17221

Do 07.09.2017 bis Do 07.12.2017 — 19:00 bis 21:15 Uhr

20. Höntroper

Töpfermarkt

Töpfe aus Meisterhand

23. & 24. SEPTEMBER 2017

| | | |
|--|---------|-----------|
| | Samstag | 11-19 Uhr |
| | Sonntag | 11-18 Uhr |



Im Park der

Villa Baare

(Waldorfkindergarten)

Reiterweg 13 - 44869 Bochum Wat.-Höntrop

Die Waldorfschule für Bochum und Umgebung!



Rudolf Steiner Schule
Bochum

Mehr als Schule

Was uns wichtig ist...

- Entwicklung der Persönlichkeit. Soziale Kompetenz, Leistung, Selbstständigkeit.
- Die Welt verstehen, den Menschen achten, die Umwelt pflegen.
- Interesse wecken. ◦ Lernen mit Herz, Kopf und Hand.
- Schule in gemeinsamer Verantwortung von Kollegium und Eltern.
- Zeit haben für Ihr Kind!

Verlässliche Betreuung durch...

- Offene Ganztagsgrundschule ◦ Kinderwerkstatt ◦ Hort ◦ üMi

Alle staatlichen Abschlüsse

- 1. - 12. Klasse + Abitur (...aber bei uns ohne Turbo!)
- Keine Selektion nach Klasse 4, kein Sitzenbleiben

Flexible Schuleingangsphase - für unsere Jüngsten

Fremdsprachen ab 1. Klasse

- Englisch und Französisch, Englisch und Russisch

Musik in allen Klassen

- Musikprojekt ab 2. Klasse: "Jedem Kind sein Instrument"
- Orchester ab 4. Klasse, Chor, Flöten- und Leierspiel

Praktika + Berufs- u. Studienorientierung (BOB)

- Landwirtschaft und Forst, Feldmessen, Berufsfindung

Mit integrierter Förderschule

Bewegtes Klassenzimmer - Bochumer Modell

Jahresarbeiten + Handwerk

Abschlussportfolio + Lernbegleitung

Mehrere Förderkonzepte

- u.a. Begabtenförderung „Impulse“

Schauspiel, Eurythmie, Epochenunterricht

Eigene Schulküche mit Vollwert-Essen

Eigene Gartenbauanlagen

Wir haben extra
Infotage
für neue Eltern!

Kommen Sie am
22.9. (19 Uhr) +
23.9. (10 Uhr)
zu uns nach BO!

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

www.mehr-als-schule.de

Auch auf youtube
unter Rudolf Steiner Schule Bochum

Rückenschmerzen adé! - Schmerzen lindern ohne Medikamente

Chronische Rückenleiden und Verspannungen im Hals-/Nackenbereich gehören zum Volksleiden Nummer 1 in Deutschland. Schwere und chronische Schmerzen sind für die betroffenen Personen eine sehr große Belastung. Viele Menschen werden zur Schmerzlinderung mit starken Medikamenten behandelt. Alternative Schmerztherapien helfen nachweislich, chronische Schmerzen zu lindern. Ich zeige Ihnen durch eine Verfahrensweise aus der bioenergetischen Schmerztherapie©, wie einfach und verblüffend schnell Schmerzlinderung möglich ist.

Leitung: Simone Lorenz

Ort: Heilpraxis JETZT, Geschwister-Scholl-Str. 5, 58453 Witten

Gebühr in EUR: je 20,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 17222

A: Fr 01.09.2017 — 18:00 bis 19:30 Uhr

B: Mi 15.11.2017 — 16:00 bis 17:30 Uhr

C: Mo 08.01.2018 — 17:00 bis 18:30 Uhr

Qualitätszirkel Anthroposophische Medizin - Ruhr-Ärztelkreis

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

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

Leitung: Hans-Josef Bomholt

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

Gebühr in EUR: Freiwilliger Beitrag erbeten

Dauer: 28 Kursstunden, 14 Treffen

Kursnummer: 17223

Fr 01.09.2017 bis Fr 15.12.2017 — 20:00 bis 21:30 Uhr



Freies
Bildungs
werk

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

www.fbw-bochum.de

Kinesiologie - Sprache unseres Körpers

Der Körper des Menschen ist das größte Messinstrument, auf das wir uns in allen Situationen des Lebens verlassen können. Die Kinesiologie ist nicht nur ein einfacher Muskeltest. Sie ist weit mehr, nämlich die Lehre von der Bewegung. Alles was wir wahrnehmen, sehen, riechen, fühlen, hören oder schmecken, hat Einfluss auf unseren Körper. Insbesondere ist davon unsere Muskulatur betroffen, sie reagiert auf alle Reize, die wir aufnehmen. Entweder positiv oder negativ. Neben den Muskelzellen reagieren auch alle anderen Zellen unseres Körpers auf diese Impulse.

In diesem Seminar erlernen und erfahren Sie den kinesiologischen Muskeltest und wie sie ihn bei sich selbst und anderen anwenden können.

Inhalte:

- Kinesiologie als Biofeedbacksystem
- Wie funktioniert der Muskeltest?
- Beinlängentest nach Kordts
- Fingermodi
- Nahrungsmittel und Medikamente austesten
- Bewegungen entsprechend der 5 Elemente der chinesische Energielehre

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,

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

Gebühr in EUR: 195,00

Dauer: 14 Kursstunden

Kursnummer: 17224

Fr 22.09.2017 — 17:00 bis 21:00 Uhr

Sa 23.09.2017 — 10:00 bis 18:00 Uhr

Familien-Bildungs-Werk

Erziehung, Bildung, Kunst, Anthroposophie

Begegnungsstätte und Café

Feste und Feiern aller Art (alkoholfrei)

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



Treffpunkt Eickel
Begegnung und Bildung

Reichsstraße 66, 44651 Herne

Telefon 02325 - 3 67 07

info@treffpunkt-eickel.de

Wirbelsäulentherapie nach Dorn / Breuß

Die Wirbelsäulentherapie nach Dorn / Breuß ist eine sanfte, wirkungsvolle Körpertherapie. Sie ist nach dem Naturheiler Dieter Dorn benannt und stammt aus der Volksmedizin. Sie ist eine Methode, die sich positiv auf die Schmerzsymptome des Betroffenen auswirkt und ihm eine Anleitung zur Selbstbehandlung gibt. Eine gerade Wirbelsäule und Körperstatik aktiviert die Genesung und unterstützt die Selbstheilungskräfte. Dem Betroffenen werden Übungen und Griffe erklärt, die er präventiv und bei aufkommenden Rückenschmerzen auch selber anwenden kann. Die Wirbelsäulentherapie nach Dorn kann mit der Wirbelsäulenmassage nach Rudolf Breuß kombiniert und ergänzt werden.

- Einführung: Anatomie, Wirbelsäule und Gelenke
- Beinlängenausgleich nach Dorn
- ISG-Blockade diagnostizieren und korrigieren
- Beckenschiefstände diagnostizieren und korrigieren
- Wirbelsäulentherapie nach Dorn an der LWS, BWS und HWS
- Kontraindikation
- Selbstanwendung nach Dorn
- Breußmassage

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski

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

Gebühr in EUR: 195,00

Dauer: 14 Kursstunden

Kursnummer: 17225

Fr 06.10.2017 — 17:00 bis 21:00 Uhr

Sa 07.10.2017 — 10:00 bis 18:00 Uhr

Volkmar Scholta-Molnár

Heilpraktiker für Psychotherapie

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

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

www.psychosynthese-kontakt.de



NATURKOST
ARTMANN

Seit 1991 täglich frisch.

WIR SIND
JETZT AUCH
SAMSTAGS
BIS 20 UHR
FÜR SIE DA!

Entdecke lecker Essen.

aufmerksam, liebevoll und heiter...

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

Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr

Mit einer Vielfalt von Kreistänzen (internationale Folklore, meditativer Tanz, neue und eigene Choreografien) können wir im Rhythmus der Jahreszeiten mitschwingen. Dadurch fördern wir die harmonisierenden Kräfte in uns und schaffen so eine Energiequelle für unseren Alltag.

An dieser Tanzreihe können alle teilnehmen, die Freude an Musik und Bewegung haben oder Anregungen für eigene Seminare aus dem Gesundheits- und Bewegungsbereich suchen. Außerdem ist sie vertiefende Praxis für die Ausbildung zur Lehrkraft für Kreistanz.

G: Sonnenfeuer

H: Goldene Zeit

I: Vom Geben und Nehmen

J: Tanzend in die dunkle Zeit

K: Sternenzauber

Leitung: Conny Foell

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

Gebühr in EUR: je 24,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 17304

G: Sa 15.07.2017 — 14:00 bis 17:00 Uhr

H: Sa 26.08.2017 — 14:00 bis 17:00 Uhr

I: Sa 07.10.2017 — 14:00 bis 17:00 Uhr

J: So 05.11.2017 — 14:00 bis 17:00 Uhr

K: Sa 02.12.2017 — 14:00 bis 17:00 Uhr

Yin Yoga - Faszien Yoga dienstags

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

Die ausgewählten Übungen wirken stressreduzierend und regenerierend. Fokussiert werden diejenigen Bereiche des Körpers, in denen häufig die Ursprünge körperlicher und seelischer Verspannungen liegen. Somit hat Yin Yoga einen sehr heilsamen und lösenden Effekt, der sofort spürbar ist. Gleichzeitig ist Yin Yoga eine sehr stille und meditative Praxis. Die Wirkungen der Yogastellungen

(Asanas) werden durch das lange Halten vollständig erfahrbar. Sind die Gedanken zur Ruhe gebracht, kann sich intuitives Wissen leicht entfalten. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen zum Entspannen und Genießen eingeladen.

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

Leitung: Claudia Geldner

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

Gebühr in EUR: A: 60,00; B: 108,00

Dauer: A: 10 Kursstunden, 5 Treffen; B: 18 Kursstunden, 9 Treffen

Kursnummer: 17226

A: Di 22.08.2017 bis Di 19.09.2017 — 18:00 bis 19:30 Uhr

B: Di 24.10.2017 bis Di 19.12.2017 — 18:00 bis 19:30 Uhr

Yoga dynamisch

Das Angebot richtet sich an Interessierte mit ersten Yogaerfahrungen. Die Teilnehmer erlernen ansprechende Variationen der bekannten Grundpositionen. Beim Üben werden die individuellen Grenzen der Teilnehmer berücksichtigt. Das zwanglose Praktizieren in der Gruppe beschleunigt den individuellen Fortschritt. Neben kraftvollen Atemtechniken und effektiven Tiefenentspannungsmethoden bleibt Raum für die Erörterung persönlicher Fragen zur eigenen Yogapraxis.

Bitte etwa 2 Std. vorher nichts Schweres mehr essen.

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

Leitung: Claudia Geldner

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

Gebühr in EUR: 198,00

Dauer: 36 Kursstunden, 18 Treffen

Kursnummer: 17227

Di 22.08.2017 bis Di 19.12.2017 — 20:00 bis 21:30 Uhr



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

www.fbw-bochum.de

Yin Yoga - Faszien Yoga freitags

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

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

Termine:

A: 25.08., 01.09., 08.09., 22.09.2017

B: 03.11., 17.11., 01.12., 15.12.2017

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

Leitung: Claudia Geldner

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

Gebühr in EUR: je 48,00

Dauer: je 8 Kursstunden, 4 Treffen

Kursnummer: 17228

A: Fr 25.08.2017 bis Fr 22.09.2017 — 18:00 bis 19:30 Uhr

B: Fr 03.11.2017 bis Fr 15.12.2017 — 18:00 bis 19:30 Uhr

Biodanza

Gemeinsam das Leben tanzen!

Biodanza stärkt unsere Lebenslust, beflügelt unser Miteinander und berührt alle Ebenen unseres Seins. Zu Musik aus aller Welt tanzen wir ohne feste Schrittfolge allein, zu zweit, in kleinen Gruppen oder gemeinsam zunächst zu lebhaften und anschließend zu stillen Tänzen. Wir fühlen unsere Lebenskraft, lassen uns in der Tiefe berühren und erleben innere Harmonie. Biodanza ist für alle Menschen jeden Alters geeignet, die Lust haben, sich zu Musik zu bewegen

und offen für neue Erfahrungen sind. Besondere körperliche Fitness oder Tanzerfahrungen sind nicht erforderlich.

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

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

Leitung: Sandra Baumann

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

Gebühr in EUR: je 18,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 17229

A: Sa 02.09.2017 — 18:30 bis 20:45 Uhr

B: So 05.11.2017 — 11:00 bis 13:15 Uhr

Israelischer Volkstanz

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

Etwas Tanzerfahrung der Teilnehmer wäre wünschenswert.

Leitung: Barbara Schulze

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

Gebühr in EUR: je 60,00

Dauer: je 12 Kursstunden, 6 Treffen

Kursnummer: 17230

A: Mo 04.09.2017 bis Mo 09.10.2017 — 17:00 bis 18:30 Uhr

B: Mo 06.11.2017 bis Mo 27.11.2017 — 17:00 bis 18:30 Uhr

Mo 11.12.2017 bis Mo 18.12.2017 — 17:00 bis 18:30 Uhr

Biodanza-Kurs

Gemeinsam das Leben tanzen!

Biodanza stärkt unsere Lebenslust, beflügelt unser Miteinander und berührt alle Ebenen unseres Seins. Zu Musik aus aller Welt tanzen wir ohne feste Schrittfolge allein, zu zweit, in kleinen Gruppen oder gemeinsam zunächst zu lebhaften und anschließend zu stillen Tänzen. Wir fühlen unsere Lebenskraft, lassen uns in der Tiefe berühren und erleben innere Harmonie. Biodanza ist für alle Menschen jeden Alters geeignet, die Lust haben, sich zu Musik zu bewegen und offen für neue Erfahrungen sind. Besondere körperliche Fitness oder Tanzerfahrungen sind nicht erforderlich.

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

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

Leitung: Sandra Baumann

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

Gebühr in EUR: A+C: je 15,00; B+D: je 75,00

Dauer: A+C: je 3 Kursstunden ; B+D: je 15 Kursstunden, 5 Treffen

Kursnummer: 17231

- | | | |
|---|---|----------------------------|
| A: Mo 04.09.2017 | — | 19:15 bis 21:30 Uhr |
| B: Mo 11.09.2017 bis Mo 25.09.2017 | — | 19:15 bis 21:30 Uhr |
| Mo 09.10.2017 bis Mo 16.10.2017 | — | 19:15 bis 21:30 Uhr |
| C: Mo 06.11.2017 | — | 19:15 bis 21:30 Uhr |
| D: Mo 13.11.2017 bis Mo 11.12.2017 | — | 19:15 bis 21:30 Uhr |

Reitkunst und Führungskunst

In diesem Kurs wollen wir die Reitkunst im Spiegel der Führungskunst erfahren. Das Pferd als Partner mit großem Einfühlungsvermögen fördert Ihre innere und äußere Führung, Sensibilität, Kreativität, Wahrnehmung und vermittelt zwischen Ihnen und Ihrer Umwelt und der Natur. Die Rückbesinnung auf unsere vergessenen archaischen Potenziale ermöglicht uns, die eigenen Kräfte zu zentrieren und mit den natürlichen Kräften des Pferdes in Beziehung zu setzen. Selbst bei Menschen, die noch nie mit Pferden zu tun hatten, stellt sich in kürzester Zeit Sicherheit, Harmonie und Vertrauen zum Pferd ein. Wir legen in diesem Kurs den Schwerpunkt

auf die Bodenarbeit mit dem Pferd und die phänomenale Wirkung unserer inneren und äußeren Haltung.

Leitung: Maren Gerards

Ort: Casa Selva, Rüsbergstr. 64, 58456 Witten

Gebühr in EUR: 75,00

Dauer: 10 Kursstunden, 5 Treffen

Kursnummer: 17232

Di 05.09.2017 bis Di 26.09.2017 — 18:00 bis 19:30 Uhr
Di 10.10.2017 — 18:00 bis 19:30 Uhr

(Mit) Leichtigkeit leben

Einführung in die F.M. AlexanderTechnik

Die AlexanderTechnik ist eine praktische Methode, die Prinzipien von Koordination, Wahrnehmung und Bewegung zu erforschen.

Wussten Sie, dass jeglicher Muskelaktivität ein Gedanke vorangeht? Egal ob wir liegen, stehen oder gehen, anhalten, uns setzen oder aufstehen wollen, unser Körper ist schon bereit, die Bewegung auszuführen. Dieser „Autopilot“ ist hilfreich, birgt aber so manches Bewegungsmuster in sich, das nicht der ursprünglichen Funktionsweise entspricht. So arbeiten übermäßige Kraftausübung und gebremste Aktivität nebeneinander.

In diesem Kurs gehen wir auf Entdeckungsreise nach der Leichtigkeit des Seins.

- Wahrnehmungsübungen: Die Stille im erweiterten Aufmerksamkeitsfeld
- Bodymapping: Erfahrbare Anatomie
- Bewegungssequenzen: Den ganzen Körper nutzen
- Neuausrichtung: Innehalten und Directions

Alle Termine innerhalb eines Kurses sind auch einzeln buchbar.

Leitung: Irene Schlump

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

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

Dauer: je 10 Kursstunden, 5 Treffen

Kursnummer: 17233

A: Do 14.09.2017 bis Do 19.10.2017 — 18:00 bis 19:30 Uhr
B: Do 16.11.2017 bis Do 14.12.2017 — 18:00 bis 19:30 Uhr

Yoga für Anfänger

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

In diesem Kurs werden einfache Übungen und Übungsreihen geübt. Die Yogaübungen werden dynamisch, im Besonderen in Verbindung mit dem Atem und in sinnvoll aufeinander aufbauenden Schritten durchgeführt. Ein dynamisches Umgehen mit den Asanas (Übungen) verändert unsere Bewegungsmuster in eine positive Richtung, so dass Muskeln, Faszien und Gelenke gut koordiniert und auf eine gesunde Weise bewegt werden. Die Übungsreihen sind fließend und sanft aufeinander aufgebaut. So haben die Übenden die Möglichkeit, die Asanas achtsam durchzuführen und ganz bewusst zu spüren, was sie tun, wie sie es tun und wie es ihnen dabei geht. Ein solches Üben hat eine positive Wirkung auf der körperlichen und mentalen Ebene. Das heißt, dieses Üben führt zu mehr Gesundheit, Beweglichkeit, Entspannung, Gelassenheit, Körperbewusstsein, psychischem Wohlbefinden und Bei-Sich-Sein. Bitte mitbringen: Yogamatte, evtl. eine Decke, bequeme Kleidung.

Leitung: Elke Himmighofen

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

Gebühr in EUR: A: 50,00; B: 70,00

Dauer: A: 10 Kursstunden, 5 Treffen; B: 14 Kursstunden, 7 Treffen

Kursnummer: 17234

A: Mo 18.09.2017 bis Mo 16.10.2017 — 17:00 bis 18:30 Uhr

B: Mo 06.11.2017 bis Mo 18.12.2017 — 17:00 bis 18:30 Uhr

Figurentheater-Kolleg

Hohe Eiche 27 44892 Bochum Tel. 0234 - 28 40 80

www.figurentheater-kolleg.de info@figurentheater-kolleg.de

FIGURENSPIEL FIGURENBAU & MEHR

- Schauspiel • Stimme • Clown
- Kabarett • Figurenbau & -spiel
- Pantomime • Bildende Kunst
- Gesang • Märchen erzählen • Tanz
- Schneidern • Improtheater • Kreatives Schreiben



Embodiment - Schnupperworkshop

Die Kunst, meinen Körper als Instrument zu stimmen

Wer die Unlust am Bewegen, das Gefühl des Unvermögens, ständige Verspannungen in Nacken und Schultern, Ruhelosigkeit oder plötzlich auftretende Erschöpfungszustände kennt, wird sich nach dem Kennenlernen der B.L.I. Embodiment Lagepositionen wie verwandelt fühlen und einen Weg für sich entdecken können, um zu einem ganz neuen Körperempfinden zu kommen.

Eine Ursache für die beschriebenen Missempfindungen können unausgereifte Bewegungsmuster aus der frühesten Kindheit sein, die dazu führen, dass es vielen Kindern und Erwachsenen nicht gelingt, geschickte und fließende Bewegungen aus einer entspannten Körperhaltung heraus auszuführen. Als Folge kann es zu Sprach-, Konzentrations- und Lernstörungen kommen.

Dieser Schnupperworkshop richtet sich an Lehrer, Erzieher, Therapeuten, Eltern und Großeltern, die für sich oder für die ihnen anvertrauten Kinder Hilfe suchen. Theoretische Erläuterungen und praktische Übungen vermitteln den Ansatz und die Wirkung der Methode.

In Kooperation mit den Berufsbegleitenden Kursen für Waldorfpädagogik Ruhrgebiet e.V.

Leitung: Renate Magin

Ort: Hiberniaschule, Holsterhauser Str. 70, 44652 Herne

Gebühr in EUR: 120,00 + 15,00 für Verpflegung

Dauer: 12 Kursstunden

Kursnummer: 17235

Fr 29.09.2017 — 17:00 bis 20:30 Uhr

Sa 30.09.2017 — 09:30 bis 17:30 Uhr

Die Puppenbühne Karfunkelstein

Atelier Karfunkelstein, Wittener Str. 92, 44789 Bochum,

Leitung: Christiane Harrer

Aufführungen jeweils Sonntag, 16:00 Uhr

Programm siehe: www.karfunkelstein.net

Kartenreservierungen: 0234-287169

Plastizieren und Keramik

*Das Zentrum der menschlichen Intelligenz liegt in seinen Händen
(Anaxagoras, griechischer Philosoph)*

Im Umgang mit den Werkstoffen Ton und Stein können Sie BEGREIFEN lernen und verborgene Schichten von sich selbst entdecken und erkennen.

Verschiedene Übungen im Plastizieren vermitteln die Grundlagen, um tiefer in die Welt der Formen einzutauchen. Die dabei wirksame Wahrnehmungsschulung dient dazu, neue Erfahrungen durch den Umgang mit den Materialien und mit ihren Auswirkungen auf den Übenden zu machen.

Frei gestaltete Werke, die beim Plastizieren und auch in der Keramik, „dem Spiel mit den 4 Elementen“, entstanden sind, können nachträglich gebrannt und eventuell glasiert werden.

Termine: 12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 17.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12.2017

Leitung: Eugen Leuenberger

Ort: Rudolf Steiner Schule, Hauptstr. 238, 44892 Bochum

Gebühr in EUR: 130,00 + Materialkosten

Dauer: 20 Kursstunden, 10 Treffen

Kursnummer: 17236

Di 12.09.2017 bis Di 05.12.2017 — 18:00 bis 19:30 Uhr



AHORA-SOUND-HEALING - empowering by sound

Den inneren Heiler aktivieren über Klänge und heilende Frequenzen

Klänge berühren und geben Impulse an die Seele und an die Zellen, sich an den gesunden Ur-Bauplan zu erinnern und sich neu zu ordnen.

Bei einer Klangheilung werden durch Töne, Mantras, Silben, Musikinstrumente und über die Stimme Heilenergien übertragen. Chakren, Meridiane und die feinstofflichen Energiekörper werden gereinigt und somit die Lebenskraft gestärkt. Hier wird die Möglichkeit gegeben, sich immer wieder selbst auszubalancieren und die Lebensenergien wieder zu aktivieren oder aber in die Entspannung zu gehen (Burnout-Prophylaxe).

Ziel dieses Seminars ist es, Altes zu transformieren, in Kraft umzuwandeln und zu integrieren, damit wir für das Neue und für neue Erfahrungen offen sind. Dann können wir auch bereit und fähig sein, das Leben auf eine neue Art zu meistern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Unterlage, Decke und Kissen.

Leitung: Brigitte Geuss

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 17140

G: Do 06.07.2017 — 19:00 bis 21:00 Uhr

H: Do 03.08.2017 — 19:00 bis 21:00 Uhr

I: Do 07.09.2017 — 19:00 bis 21:00 Uhr

J: Do 05.10.2017 — 19:00 bis 21:00 Uhr

K: Do 02.11.2017 — 19:00 bis 21:00 Uhr

L: Do 07.12.2017 — 19:00 bis 21:00 Uhr



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

www.fbw-bochum.de

Vision Sounds - Deep Flow - Deep Breath

Konzert, Heil-, Trance-, Tiefenentspannungs-, Schamanische-Reise-, Meditations-, Klang- und Atem-Abende

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

Es wird empfohlen, das „Baden in Klängen“ im Liegen zu erleben. Bitte mitbringen: Decken und Kissen.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: G+H: Lutherkirche am Stadtpark, Klinikstr. 10, Bochum;

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

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

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 17141

G: Fr 14.07.2017 — 19:30 bis 21:00 Uhr

H: Mi 20.09.2017 — 19:30 bis 21:00 Uhr

I: Fr 22.12.2017 — 20:15 bis 21:45 Uhr



Festschriften,
Kataloge,
Gemeindebriefe ...



Druckerei Nolte
Ihr Broschürenspezialist.

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

| Kursleiter | Seite(n) |
|-----------------------------------|----------------------------|
| Almeida Schrage, Ana Isabel | 44 |
| Amecke, Michelle | 8 |
| Baumann, Sandra | 64, 66 |
| Bomholt, Hans-Josef | 58 |
| Duda, Anita | 32 |
| Fehling, Ulrike | 10, 35 |
| Foell, Conny | 5, 29, 62 |
| Geersen, Annette G. | 34 |
| Geldner, Claudia | 62-64 |
| Gerards, Maren | 66 |
| Geuss, Brigitte | 71 |
| Gilles, Simone | 42 |
| Gott, Christina | 16 |
| Hillen, Jaak | 16 |
| Himmighofen, Elke | 68 |
| Hütten, Michael | 43, 45 |
| Iwaszkiewicz, Marc | 7, 11, 14, 72 |
| Jaenicke, Christoph | 48, 49 |
| Janka, Angelika | 9 |
| Kordts-Iwanowski, Antje | 52, 54, 59, 60 |
| Leuenberger, Eugen | 70 |
| Lindenau, Christof | 53, 55 |
| Lorenz, Simone | 4, 36, 58 |
| Magin, Renate | 69 |
| Martin, Bruno | 20, 24, 30, 31, 38, 40, 44 |
| Mebdouhi, Simone | 46 |
| Nüßgen, Elvira | 15, 23, 25 |
| Padligur, Reiner | 50 |
| Pedroli, Thomas | 40 |
| Sawada, Mari | 37, 40 |
| Schlump, Irene | 67 |
| Schmidt, Axel | 38 |
| Schulze, Barbara | 65 |
| Schwiese, Kathleen | 12 |
| Stratmann, Ursula | 6, 17, 18, 22, 26 |
| Träger, Christine | 21 |
| Welz, Joachim | 8, 13, 41, 56 |

Almeida Schrage, Ana Isabel - Dipl.-Übersetzerin und Dolmetscherin, Körpertherapeutin in Integraler Leibarbeit (Institut für Integrale Leibarbeit, Stuttgart), www.ana-almeida.de

Amecke, Michelle - Diplom-Pädagogin (Erwachsenenbildung, Personal- u. Organisationsentwicklung), Massage-Practitioner, Hypnotiseurin, Coach, www.abtauchen-wohlfuehlen.de

Baumann, Sandra - Biodanza-Lehrerin System Rolando Toro, Ergotherapeutin

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

Duda, Anita - Heilpraktikerin, Homöopathin, Ayurveda Therapeutin, Reiki Meisterin, Dozentin für Schübler-Salze und Ätherische Öle, www.naturheilpraxis-duda.de

Fehling, Ulrike - Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dipl. Sozialpädagogin, Ausbildung in integrativer Psychotherapie, Familien- und Strukturaufstellungen, Paar-Therapie, www.ulrike-fehling.de

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

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

Geldner, Claudia - Yoga- und Meditationslehrerin

Gerards, Maren - Studium der klassischen Reitkunst, Ausbildung zur Reittrainerin, www.casaselva.de

Geuss, Brigitte - Heilerin, Musikerin, AHORA-SOUND HEALING, Geistiges Heilen, energetische Musiktherapie, Konzerte, www.brigittegeuss.de

Gilles, Simone - Heilpraktikerin (Psychotherapie), Coach, Gestalttherapeutin, Sozialtherapeutin, Thetafloating-Coach, www.die-glueckswerkstatt.de

Gott, Christina - Heilpraktikerin, Qigong Dozentin zur Gesundheitsstärkung, Stressprophylaxe, www.slowdownchristigott.com

Hillen, Jaak - Bildhauer, Dozent der Alanus Hochschule, ausgebildet in Prozessbegleitung und in der Schicksalsarbeit, www.hillen.be

Himmighofen, Elke - Yogalehrerin BDY/EYU

Hütten, Michael - Mentaltrainer und Abnehmcoach, www.jetzt-in-witten.de

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

Jaenicke, Christoph - Architekt, Wohnprojektbegleiter, Kurator der Trias-Stiftung, Mitglied im Ökobau Ruhrgebiet e.V., www.architekturbuero-jaenicke.de

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

Kordts-Iwanowski, Antje - Heilpraktikerin, www.gesundheitsgemeinschaft.de

Leuenberger, Eugen - Keramiker, Bildhauer und Künstler. 33 Jahre Lehrtätigkeit für Handwerk und Bildende Kunst an der Rudolf Steiner Schule in Bochum-Langendreer.

Lindenau, Christof - Kultur-Pädagoge, Leiter der Meditation zu einer spirituellen Kulturtechnik in der Anthroposophischen Meditationswerkstatt Bochum-Witten

Lorenz, Simone - Bioenergetische Schmerztherapeutin, Coach u. Trainer für Prozessbegleitung und kreatives Stressmanagement, Systemischer Coach, Familienaufstellungen, www.jetzt-in-witten.de

Magin, Renate - staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin (Loheland) mit Schwerpunkt Bewegungstherapie, www.renate-magin-lohelandgymnastik.de

Martin, Bruno - Weiterbildungsleiter für Lebensberatung und Coaching, Biografieberater und Coach, Fortbildungen in Gestalttherapie und Focusing

Mebdouhi, Simone - Heilpraktikerin für Psychotherapie, med. Hypnosetherapeutin, Entspannungspädagogin und wingwave® Coach, www.red-coach.de

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

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

Pedroli, Thomas - Intuitiver Coach, Seminarleiter, Berater für Teams und Organisationen, www.thomas-pedroli.com

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

Schlump, Irene - Schauspielerin, Lehrerin für AlexanderTechnik, www.alexanderalliance.de/irene_schlump

Schmidt, Axel - Leiter von INITIARIS, Körpertherapeut, Certified Postural Integrator®

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

KURSLEITER · VITAE

Schwiese, Kathleen - Yogalehrerin (RYT), Pilates Trainer (STOTT, USA), Personal Trainer (DFAV), Mental- / Stress-Management- / Entspannungstrainerin, Meditationslehrerin, www.kathleenschwiese.de

Stratmann, Ursula - Dipl. Biologin, Autorin, Kräuterführungen, www.kraeutertour-de-ruhr.de

Träger, Christine - Alexandertechnik-Lehrerin und Tangotänzerin, www.alexanderloft.de

Welz, Joachim - Dipl. Sportlehrer, Wildnispädagoge, Geomant, www.joachim-welz.de



Ana-Isabel
Almeida-Schrage



Michelle Amecke



Sandra Baumann



Anita Duda



Ulrike Fehling



Conny Foell



Annette Geersen



Claudia Geldner



Maren Gerards



Brigitte Geuss



Simone Gilles



Christina Gott



Jaak Hillen



Michael Huetten



Marc Iwaskiewicz



Christoph
Jaenicke



Angelika Janka



Antje Kordts-
Iwanowski



Eugen
Leuenberger



Simone Lorenz



Renate Magin



Bruno Martin



Simone
Mebdouhi



Reiner Padligur



Thomas Pedroli



Mari Sawada



Irene Schlump



Axel Schmidt



Barbara Schulze



Kathleen
Schwiese



Ursula Stratmann



Christine Traeger



Joachim Welz

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

I. Geltungsbereich

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

II. Anmeldungen

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

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

III. Teilnahmegebühren

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

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

IV. Kursabmeldung/Stornierung

Das FBW behält sich vor, Durchführungszeit, -ort und -abläufe zu ändern. Dies berechtigt nur dann zum Rücktritt, wenn die Teilnahme aufgrund der Änderung unzumutbar wird, was der Teilnehmer zu belegen hat. Wenn eine Veranstaltung belegt/ausgebucht ist oder ausfällt, benachrichtigt das FBW den Anmeldenden. Daneben ist die Durchführung einer Veranstaltung an eine notwendige Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen gebunden. Liegen nicht genügend Anmeldungen vor oder liegen sonstige wichtige Gründe vor (z.B. Krankheit des Kursleiters), kann eine Veranstaltung durch das FBW abgesagt werden. Bereits entrichtete Teilnahmegebühren werden - ggf. anteilig - erstattet.

Dem Veranstalter bleibt es jedoch vorbehalten, die Veranstaltung auch bei Unterschreiten der Mindestteilnehmerzahl durchzuführen.

Jede Stornierung einer Anmeldung muss schriftlich erfolgen, z.B. per E-Mail.

Bei Bildungsurlauben und Fortbildungen gilt:

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

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Bei anderen Kursen (außer Bildungsurlauben und Fortbildungen) gilt:
Es fallen keine Stornierungsgebühren an, wenn die Stornierung mehr als eine Woche vor Beginn der Veranstaltung erfolgt. Danach werden die 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. Datenschutz

Der jeweilige Teilnehmer erklärt sich damit einverstanden, dass seine persönlichen Daten vom FBW gespeichert und nur zur Abwicklung der Veranstaltung und zur Information über weitere Angebote verwendet werden.

Falls es sich um eine Kooperationsveranstaltung mit einem anderen Bildungsanbieter handelt, erklärt sich der jeweilige Teilnehmer damit einverstanden, dass der andere Bildungsanbieter lediglich die Daten erhält, die für die Durchführung der Veranstaltung notwendig sind. Falls der Teilnehmer einen Bildungsscheck oder einen Prämiegutschein einreicht, werden nur die zur Abrechnung notwendigen Daten weitergegeben. An weitere Dritte werden keine persönlichen Daten weitergegeben.

Anonymisiert werden die Daten für statistische Zwecke aufbereitet. Auch hier orientieren wir uns an dem Grundsatz der Datensparsamkeit und geben diese Statistiken nur an die zuständige Bezirksregierung Arnsberg und den Landesverband für eine Alternative Weiterbildung (LAAW) weiter. Unser Onlineverfahren ist verschlüsselt und damit vor unbefugtem Zugriff gesichert.

VIII. 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.

Vorstand

Annette G. Geersen, Dortmund
Christoph Jaenicke, Bochum
Katharin Kattinger, Bochum
Andrea Roßlan-Brandt, Herne
Joachim Welz, Bochum

Mitarbeiter



Bruno Martin
Geschäftsführer



Jolanthe M. Herker



Renate Magin

Kooperationspartner und befreundete Einrichtungen

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

Impressum

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

