

Datum	Kurstitel	Seite
08.11.2018	(Mit) Leichtigkeit leben	65
08.11.2018	Focusing und das Innere Team	35
08.11.2018	Abnehmen mit Herz und Verstand	42
08.11.2018	AHORA-SOUND-HEALING - KlangHeilung/KlangReise	68
09.11.2018	Lebe schmerzfrei mit Sinaloca® - Familienaufstellungen	31
11.11.2018	Fortbildung Lebensberatung und Coaching	28
11.11.2018	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	60
12.11.2018	Ankommen und Loslegen mit Body-Mind Centering®	12
12.11.2018	Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team	13
12.11.2018	Biodanza-Kurs	64
13.11.2018	wingwave®-spiegelbild-coaching	42
14.11.2018	Focusing	33
14.11.2018	Kraftplätze in Haus und Garten	50
15.11.2018	Von Schutzengeln und Krafttieren	43
15.11.2018	Focusing und das Innere Team	35
16.11.2018	Abenteuer Intimität für Paare - Vertiefung	44
17.11.2018	Abnehmen mit Herz und Verstand	42
18.11.2018	Abenteuer Intimität für Paare	37
18.11.2018	VEDIC ART - Intuitives Malen	67
19.11.2018	Die Stille annehmen - Atem, Haltung, Stimme ...	14
21.11.2018	Geh für Dich selbst - die Lösung liegt in Dir!	38
22.11.2018	Die Goldene Pforte des Herzens – Erkenne wer Du wirklich bist	53
23.11.2018	Vision Sounds - Deep Flow - Deep Breath	69
26.11.2018	Yoga - Quelle innerer Kraft und Ruhe	14
28.11.2018	Pilates	63
28.11.2018	Matrix Movement Workshop	52
30.11.2018	Ayurveda-Therapie-Ausbildung als Jahrestaining mit Zertifikat	26
03.12.2018	Work-Life-Balance mit Hund – Bildungsurlaub zur Stress-...	4
06.12.2018	AHORA-SOUND-HEALING - KlangHeilung/KlangReise	68
07.12.2018	Kinesiologie - Sprache unseres Körpers	58
09.12.2018	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	32
11.12.2018	Abenteuer Intimität für Paare	37
12.12.2018	Focusing	33
14.12.2018	Vision Sounds - Deep Flow - Deep Breath	69
15.12.2018	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	60
19.12.2018	Geh für Dich selbst - die Lösung liegt in Dir!	38
20.12.2018	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du wirklich bist	53
21.12.2018	Weihnachtlicher Meditationskurs	54
28.12.2018	Lebe schmerzfrei mit Sinaloca® - Familienaufstellungen	31



## Das Girokonto, das Bio wachsen lässt

Banking geht auch nachhaltig. Wechseln Sie zur ersten sozial-ökologischen Bank.

[glsbank.de](http://glsbank.de)

**GLS Bank**  
das macht Sinn



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](http://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
02.07.2018	Work-Life-Balance mit Hund - Bildungsurlaub zur Stress- ...	4
05.07.2018	AHORA-SOUND-HEALING - KlangHeilung/KlangReise	68
06.07.2018	Sanfte Wirbelsäulentherapie nach Dorn und Breuß	56
06.07.2018	Lebe schmerzfrei mit Sinaloca® - Familienaufstellungen	31
08.07.2018	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	32
09.07.2018	Work-Life-Balance mit Hund - Bildungsurlaub zur Stress- ...	4
09.07.2018	Bioenergetische Schmerztherapie® Rückenschmerzen adé!	57
12.07.2018	Focusing	33
12.07.2018	Vision Sounds - Deep Flow - Deep Breath	69
14.07.2018	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	60
02.08.2018	AHORA-SOUND-HEALING - KlangHeilung/KlangReise	68
03.08.2018	Lebe schmerzfrei mit Sinaloca® - Familienaufstellungen	31
18.08.2018	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	60
19.08.2018	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	32
21.08.2018	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	34
26.08.2018	Werkstattgemeinschaft für meditative Forschung	52
31.08.2018	Yin Yoga - Faszien Yoga freitags	60
01.09.2018	Westruper Heide	46
02.09.2018	Biodanza	61
02.09.2018	Bioenergetische Schmerztherapie® - Rückenschmerzen adé!	57
03.09.2018	Wildheilkräuter und Kräuterapotheke im Herbst	5
03.09.2018	Reitkunst und Führungskunst	62
04.09.2018	Yin Yoga - Faszien Yoga dienstags	62
05.09.2018	Pilates	63
06.09.2018	Focusing und das Innere Team	35
06.09.2018	AHORA-SOUND-HEALING - KlangHeilung/KlangReise	68
07.09.2018	Lebe schmerzfrei mit Sinaloca® - Familienaufstellungen	31
07.09.2018	Qualitätszirkel Anthroposophische Medizin - Ruhr-Ärztekreis	57
09.09.2018	VEDIC ART - Intuitives Malen	67
10.09.2018	Yoga für Anfänger	64
10.09.2018	Biodanza-Kurs	64
12.09.2018	Focusing	33
13.09.2018	(Mit) Leichtigkeit leben	65
13.09.2018	Focusing und das Innere Team	35
15.09.2018	Herzenzlogik	36
15.09.2018	Naturschutzgebiet Mackenberg	46
16.09.2018	Waldführung - Achtsamkeit und Koheränz	47
17.09.2018	Israelischer Volkstanz	66
17.09.2018	Grundlagen des Feng Shui für Ihr Zuhause	36

Datum	Kurstitel	Seite
17.09.2018	Biodanza-Kurs	64
18.09.2018	Abenteuer Intimität für Paare	37
19.09.2018	Matrix Movement Workshop	52
19.09.2018	Geh für Dich selbst - die Lösung liegt in Dir!	38
20.09.2018	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du wirklich bist	53
20.09.2018	Die Heldenreise des Mannes	38
21.09.2018	Ayurveda-Therapie-Ausbildung als Jahrestaining mit Zertifikat	26
21.09.2018	Wege der weiblichen Sexualität	39
22.09.2018	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	60
23.09.2018	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	32
24.09.2018	Klangerbeit, Klangmassage, Atem und Stimme ...	6
24.09.2018	„Ich kann nicht gut mit meinen Emotionen umgehen“	40
28.09.2018	Geomantische Wanderung: Stationen des Hellwegs II ...	48
29.09.2018	Die Kraft aus dem Ursprung - Geomantie der Hohensyburg	49
30.09.2018	Waldführung – Achtsamkeit und Koheränz	47
04.10.2018	AHORA-SOUND-HEALING - KlangHeilung/KlangReise	68
05.10.2018	Ayurveda-Therapie-Ausbildung als Jahrestaining mit Zertifikat	26
05.10.2018	Lebe schmerzfrei mit Sinaloca® - Familienaufstellungen	31
06.10.2018	Matrix Movement I - Energiemedizin	54
09.10.2018	Abenteuer Intimität für Paare	37
10.10.2018	Focusing	33
13.10.2018	Faszination Hypnose: Die Lösung in Dir	40
14.10.2018	Waldführung - Achtsamkeit und Koheränz	47
14.10.2018	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	32
15.10.2018	Stress- und Burnout-Prävention	7
18.10.2018	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du wirklich bist	53
20.10.2018	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	60
22.10.2018	Erfolgreich durch Entspannung mit relaxing training	8
22.10.2018	Individualisieren in der Kunst als Schicksalsweg	9
28.10.2018	Fortbildung Lebensberatung und Coaching	28
30.10.2018	Yin Yoga - Faszien Yoga dienstags	62
31.10.2018	Pilates	63
02.11.2018	Ayurveda-Therapie-Ausbildung als Jahrestaining mit Zertifikat	26
05.11.2018	Mit Hypnose Ziele erreichen ...	10
05.11.2018	Didgeridoo-, Atem- und Stimm-Therapie	11
05.11.2018	Yoga für Anfänger	64
05.11.2018	Setz dich richtig hin - Ming Gua	41
05.11.2018	Biodanza-Kurs	64
07.11.2018	Bioenergetische Schmerztherapie® - Rückenschmerzen adé!	57

*Wer nicht manchmal das Unmögliche wagt, wird das Mögliche nie erreichen.*

Max von Eyth

## Herzlich willkommen!

Wie oft kommt uns der Gedanke „Das schaffe ich nie“?

So vieles scheint unmöglich ...

... und doch, manches gelingt, manches beglückt ...

Wir müssen es nur versuchen. Bereits die Entscheidung dafür setzt einen Prozess in Gang.

Wir laden Sie herzlich ein, unsere Kurs- und Seminarangebote kennenzulernen. Wir möchten Ihnen Anregungen geben und Sie in Ihren Entscheidungsprozessen unterstützen. Gerne sind wir dabei, wenn Sie „es wagen ...“.

Lassen Sie sich durch unsere Angebote begeistern und inspirieren, erleben Sie neue Impulse oder haben Sie einfach Spaß und Freude am Tun. Genießen Sie in unserer schnelllebigen Zeit und der zunehmend digitalisierten Welt ein Stück Ruhe, Frieden und persönliche Freiheit.

### Das Team des Freien Bildungswerks Bochum

*Jolanthe M. Herker, Kerstin Richter und Bruno Martin*



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

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

## Inhaltsverzeichnis

Bildungsurlaube .....	3
Fortbildungen .....	25
Lebensgestaltung .....	31
Natur erleben · Geomantie .....	46
Anthroposophie · Spiritualität .....	52
Ernährung · Gesundheit .....	56
Körper und Bewegung .....	60
Kreativität · Bildende Kunst .....	67
Musik und Gesundheit .....	68
Kursleiter · Kursangebote .....	71
Kursleiter · Vitae .....	72
Allgemeine Geschäftsbedingungen .....	76
Anmeldeformular .....	79
Vorstand und Kooperationspartner .....	80
Impressum .....	80

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

Dipl.-Ing. SIMONE LORENZ · Bioenergetische Schmerztherapeutin®  
Coach & Trainer für Stress- und Schmerzmanagement  
Systemischer Coach · Organisations- und Familienaufstellungen

Heilpraxis JETZT · [www.lebe-schmerzfrei.de](http://www.lebe-schmerzfrei.de) ☎ 02302 - 28 00 525



## Informationen zum Bildungsurlaub

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

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

Infos unter: [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)



# JOACHIM WELZ

---

PRAXIS FÜR  
WEGBEGLEITUNG &  
GEOMANTIE

Wertschätzung Ganzheitlich  
Akzeptanz Wachstum  
Authentizität Wertvoll  
Vertrauen Perspektive  
Selbstannahme  
Selbsterkenntnis  
Hochsensibel Hochsensitiv  
Spiritualität Zukunft  
Geomantie Erdheilung  
Wunder

Praxis:  
Freiligrathstr. 3  
44791 Bochum  
Tel.: 0177- 37 53 52 7



[www.Joachim-Welz.de](http://www.Joachim-Welz.de)  
[mail@Joachim-Welz.de](mailto:mail@Joachim-Welz.de)

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

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

Zu diesem beruflichen Bildungsangebot dürfen Sie Ihren vierbeinigen Liebling mitbringen. Das Landhotel Altes Zollhaus heißt Sie und Ihren Hund herzlich willkommen! Wer mit Hund lebt, weiß, wie dieser einem menschliche Verhaltensmuster sensibel aufzeigt. Er motiviert geduldig aber beharrlich zu Bewegung und regelmäßigen Pausen. Damit wird er zum perfekten Gesundheits-Coach und die manchmal als aufgezwungen empfundenen Pausen erweisen sich wenig später als Gewinn: Bewegung an der frischen Luft erhöht die Denkfähigkeit und Kreativität, Herz-Kreislauf und das Immunsystem werden trainiert und der Stresspegel sinkt. Nach Spaziergängen ist man entspannter und die Arbeit geht besser von der Hand.

Ein Hund ist ein Gewinn! Er interessiert sich nicht dafür, ob Sie gerade an einem (für Sie) wichtigen Projekt arbeiten. Für ihn zählt, ob es „Gassi“ geht oder ob Sie ganz einfach Zeit für ihn und für Sie selbst haben.

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

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung:

Vollpension: Frühstück (wenn gewünscht ayurvedisch), Light Lunch (Suppe und kleiner Salat), Abendessen (3 Gang Menü, wenn gewünscht ayurvedisch), davon 1 x Abendessen im „Dunkelrestaurant“.

Kosten p.P.: DZ: 404,00; DZ (Einzelnutzung): 566,00

Der Hund kostet extra 6 Euro pro Nacht (ohne Verpflegung)

Anreise, gemeinsames Abendessen 20:00 Uhr:

A: So 01.07.18; B: So 08.07.18; C: So 02.12.18

D: So 24.03.19; E: So 14.07.19; F: So 21.07.19

Abreise, nach dem Frühstück:

A: Sa 07.07.18; B: Sa 14.07.18; C: Sa 08.12.18

D: Sa 30.03.19; E: Sa 20.07.19; F: Sa 27.07.19

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

Leitung: Kathleen Schwiese

Ort: Landhotel Altes Zollhaus, Altenberger Str. 7,

01776 Neuhermsdorf / Erzgebirge

Gebühr in EUR: je 320,00 + U/V

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 18BU10

**A: Mo 02.07.2018 bis Fr 06.07.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**B: Mo 09.07.2018 bis Fr 13.07.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**C: Mo 03.12.2018 bis Fr 07.12.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**D: Mo 25.03.2019 bis Fr 29.03.2019 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**E: Mo 15.07.2019 bis Fr 19.07.2019 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**F: Mo 22.07.2019 bis Fr 26.07.2019 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

## Wildheilkräuter und Kräuteraapotheke im Herbst

Mit diesem Bildungsurlaub bieten wir Ihnen ein Highlight. 5 Tage Urlaub, lernen und genießen pur. Wir machen 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 und an der Burg Blankenstein, im romantischen Muttental.

Aus den gesammelten Kräutern machen wir 6-gängige Kräutermenüs: Mit Beinwellroulade mit Minzedipp, Kräutersmoothies und -salat, Kräuterquark und Kräuterbutter, Ruhr-Rhabarbertorte und -kompott, Brennesselsuppe und Spitzwegerichköpfchen geröstet, Gierschspinat uvm. 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-Interessierte, für Erzieher, Lehrer, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Köche, Gärtner und alle, die ihr Kräuterkennen 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: 18BU15

**Mo 03.09.2018 bis Do 06.09.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 07.09.2018 — 09:30 bis 15:30 Uhr**

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

*Klangtherapiefortbildung und Retreat zur Gesundheitsförderung*

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

In dieser Fortbildung lernen Sie, 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 Klangarbeiter spielen häufig ein Instrument für andere, kommen aber selbst nur selten in den Genuss der Behandlung. Lernen Sie die 3 Säulen der Entspannung, Stressreduktion und der Gesundheitsförderung kennen. Erwerben Sie Sicherheit und Vertrauen im Umgang mit Ihrer Stimme, Ihrem Atem, Ihrer Arbeit und Ihren Klienten.

Geeignet für Erzieher, Lehrer, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Ärzte, Pädagogen, Coaches, Psychotherapeuten, Psychologen, Ergotherapeuten, Gesundheits- und Krankenpfleger, Kinderkrankenpfleger, Altenpfleger, Hebammen/Entbindungshelfer, Heilerziehungspfleger, Logopäden, Masseur und Medizinische Bademeister, Pflegehilfen und Diätassistenten. Alle Personen aus Heil-, Therapie-, Pflege-, Kinder-, Wellness- Business- und Therapieberufen. Alle Interessierte wie Künstler, Sprechkünstler, Instrumentalisten, Sänger, Schauspieler sowie Gesangs- und Instrumentalpädagogen.

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, Unterlage, Kissen, lockere Kleidung

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: 450,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 18BU14

**Mo 24.09.2018 bis Do 27.09.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 28.09.2018 — 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 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: Vollverpflegung  
Übernachtungs- und Vollpensionskosten p.P.:

DZ: 335,00; DZ (Einzelnutzung): 470,00

Anreise: Sonntag, 14.10., gemeinsames Abendessen 20:00 Uhr

Abreise: direkt nach dem Seminar

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: A: 320,00 + UV

Dauer: A: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 18BU17

**A: Mo 15.10.2018 bis Fr 19.10.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

## Erfolgreich durch Entspannung mit relaxing training

Um erfolgreich sein zu können, muss man seelisch, mental und körperlich fit sein. Es gibt dafür spezielle Trainings, welche die inneren Organe stärken, innere Gelassenheit und Ruhe geben, Sie ins seelische Gleichgewicht bringen, Nerven, Herz und Kreislauf stärken sowie Stress entgegenwirken.

Möchten Sie wach, belastbar und stets motiviert sein und gute Problemlösungen finden? Wir fördern in Ihnen mit Hilfe von Entspannung und Zufriedenheit das Optimum an Leistungsstärke und Belastbarkeit!

Inhalte:

- Erkennen Sie, dass es nie die Situation selbst ist, die Sie stresst, sondern Ihr Umgang damit. Lernen Sie, diesen zu verbessern.
- Lernen Sie, wie Sie sich in Ruhe und Gelassenheit versetzen können.
- Erlernen Sie pädagogisch gestützte Übungen, wie Sie evtl. bereits vorhandenen Stress abbauen und auflösen können.

Ein weiterer wichtiger Erfolgsfaktor besteht darin, dass Sie Ihr Berufs- und Privatleben ausgewogen organisiert bekommen. Denn Unausgewogenheit führt zu Unzufriedenheit und Stress. Durch Stress fühlen Sie sich gereizt, angreifbar, unkonzentriert und machen Fehler.

Alle unsere Übungen und Techniken kommen aus der medizinisch gestützten Entspannungspädagogik. Unser Gesundheitsseminar ist auch eine gute Präventionsmaßnahme gegen Burnout und ist für Frauen und Männer sehr gut geeignet. Trainingsmaterial wird von relaxing-training gestellt. Detaillierte Seminarunterlagen über den Seminarablauf sowie eine Anreisebeschreibung erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Anreise: So 21.10.2018 gegen 17:00 Uhr

Abreise: Fr 26.10. 2018 nach Seminarende

Information: Bei der Anmeldung zum Seminar müssen die Kosten für Unterbringung und Verpflegung (U/V) sofort bezahlt werden.

Leitung: Elvira Nüßgen

Ort: Birschel-Mühle, Veranstaltungsbereich Business & Art,

Schleusenstr.8, 45525 Hattingen an der Ruhr

Gebühr in EUR: 380,00 + U/V 550,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 18BU22

**Mo 22.10.2018 bis Do 25.10.2018 — 09:00 bis 18:00 Uhr**

**Fr 26.10.2018 — 09:00 bis 16:00 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: 18BU21

**Mo 22.10.2018 bis Mi 24.10.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr**



### **Mit Hypnose Ziele erreichen - Das Potential Ihres Unterbewusstseins**

*Faszination Hypnose: Die Lösung in Dir*

Hypnose ist eine natürliche und wirkungsvolle Methode, ein tieferes Verständnis für uns selbst und zunehmend Klarheit für unsere eigenen Bedürfnisse zu gewinnen. Mit der Kraft der inneren Bilder haben wir die Möglichkeit, unser Gehirn in eine ganzheitliche Lösungsorientierung zu bringen und so zu einer gesünderen inneren Balance zu kommen. Lösungsansätze ergeben sich wie von selbst, während Sie den angenehmen Zustand der tiefen körperlichen und mentalen Entspannung genießen. Hier geht es darum, Ihr Unterbewusstsein zu Wort kommen zu lassen und so tiefliegende, unbewusste Informationen zu gewinnen, die sonst im Verborgenen bleiben.

Das Besondere in diesem Seminar ist eine absolut tiefgreifende Form der Kommunikation. Mit Hilfe der Hypnose erlangen Sie mehr Selbstvertrauen, Ruhe und Gelassenheit. Der Bildungsurlaub ist dafür ausgelegt, Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten zu stärken und zu intensivieren. Die Übungen können auf Ihre individuellen Themen angewendet und variiert werden. Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Die Ziele der Hypnose sind vielseitig, denn so unterschiedlich die Menschen sind, so einzigartig sind auch die Lösungen.

Das Seminar ist von Anfang an praxisorientiert ausgerichtet. Sie sind eingeladen, sich und Ihrer aktuellen Thematik wertschätzend zu begegnen, um neue positive Perspektiven zu entwickeln. Nehmen Sie nicht nur körperliche, sondern auch mentale Entspannung und Vitalität mit in Ihren Alltag. Es wird genügend Raum und Zeit zum Austausch der eigenen Erfahrungen geboten.

Für unseren Bildungsurlaub haben wir ein Hotel im Bergischen Land ausgewählt. Jeder Teilnehmer bewohnt ein Einzelzimmer mit Blick in die Natur. Selbstverständlich sorgen wir auch für Ihr leibliches Wohl. Gemeinsam genießen wir täglich gesunde und ausgewogene Mahlzeiten. Der U/V-Preis beinhaltet Vollpension und diverse Getränke in den Kaffeepausen und während des Seminars.

Kurszeiten: Mo 10:00-20:45, Di 09:00-20:45, Mi 09:00-17:00 Uhr (natürlich mit großzügigen Pausen).

Leitung: Simone Mebdouhi

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

Gebühr in EUR: 240,00 + 250,00 U/V

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 18BU20

**Mo 05.11.2018 bis Mi 07.11.2018**

## 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 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: 18BU18

**Mo 05.11.2018 bis Do 08.11.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 09.11.2018 — 09:00 bis 15:30 Uhr**

---

### Die Puppenbühne Karfunkelstein

Atelier Karfunkelstein, Wittener Str. 92, 44789 Bochum,  
Leitung: Christiane Harrer

Aufführungen jeweils Sonntag, 16:00 Uhr

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

Kartenreservierungen: 0234-287169

---

## **Ankommen und Loslegen mit Body-Mind Centering®**

*Körperwahrnehmung, Bewegungslust und Gestaltungsfreude*

In diesen fünf Tagen nehmen wir uns Zeit, bei uns selbst anzukommen. Im Dialog zwischen Bewegung, Berührung, Tanz und bildnerischer Gestaltung entdecken wir unseren Körper von innen. Durch geführte Körperreisen wird anatomisches und physiologisches Wissen am eigenen Leib erfahrbar. Das Vertrauen in den eigenen Körper eröffnet Wege zu Entspannung und innerem Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele. Jenseits von „Richtig und Falsch“ tauchen wir ein in die Erfahrung des Augenblicks und lassen uns von neuen Perspektiven und unserer eigenen Kreativität überraschen.

Ziele:

- Gesundheitsbewusstsein, Salutogenese
- Entspannung, Stressbewältigung
- Kreativität als Ressource im Umgang mit belastenden Situationen
- Embodiment, innere Beweglichkeit, Flexibilität
- Psychohygiene und Burnoutprophylaxe
- Wohlbefinden und Selbstbewusstsein stärken
- Selbstheilungskräfte aktivieren

Inhalte:

- Vermittlung von anatomischem Grundlagenwissen über die Körpersysteme (Kreislauf, Faszien, Knochen und Muskeln, Organe, Nerven)
- Bewegungsentwicklung, Embryologie
- Geführte Körperreisen, Freie Bewegung, Tanz
- Individuelle bildnerische Gestaltung, Gruppengestaltung
- Experimente mit Acryl, Tinte, Kohle, Kreiden, Ton, Papier, Stoff
- Partnerübungen, Hands on

Body-Mind Centering® (BMC®) ist eine Körpererfahrungsmethode, die sich mit den dynamischen Zusammenhängen von Körper und Geist beschäftigt. Sie findet Anwendung in Tanz, Theater, Improvisation, Musik, bildender Kunst, Meditation, Sport, Kampfkünsten, Yoga, Stimmarbeit sowie in den Berufsfeldern der Bewegungspädagogik, Bewegungs- und Körpertherapie, Ergotherapie, Physiotherapie und Psychomotorik.

Bitte mitbringen: Arbeitskittel, bequeme Kleidung, Socken, Decke

Leitung: Cornelia Budde

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

Gebühr in EUR: 330,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 18BU19

**Mo 12.11.2018 bis Fr 16.11.2018 — 09:30 bis 16:30 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: je 350,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 18BU23

**A: Mo 12.11.2018 bis Fr 16.11.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**B: Mo 01.04.2019 bis Fr 05.04.2019 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**C: Mo 18.11.2019 bis Fr 22.11.2019 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

### Anthroposophie - Waldorfpädagogik - Heilpädagogik



Berufsbegleitendes Seminar  
für Waldorfpädagogik  
der Klassenlehrerzeit  
Beginn Herbst 2018

Berufsbegleitendes Seminar  
für Heilpädagogik  
Beginn September 2018

Holsterhauser Str. 70 · 44652 Herne

Fon: 02325-919-230 · e-mail: [info@waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de](mailto:info@waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de)

[www.waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de](http://www.waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de)

### **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 (Atemung, 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.

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.

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: 210,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 17BU16

**C: Mo 19.11.2018 bis Mi 21.11.2018 — 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 bekommen Anregungen, wie Sie auf andere Weise mit beruflichen und persönlichen Belastungen umgehen können.

Inhalte:

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

Bitte mitbringen: Yogamatte, eine Decke

Leitung: Christina Gott

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

Gebühr in EUR: 290,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 17BU12

**E: Mo 26.11.2018 bis Fr 30.11.2018 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

## Yoga - Quelle innerer Kraft und Ruhe

*Stressreduktion im Berufsalltag*

Dieser Bildungsurlaub startet auch wieder in 2019.

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: 19BU04

**A: Mo 04.02. bis Fr 08.02.2019 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**B: Mo 27.05. bis Fr 31.05.2019 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**C: Mo 23.09. bis Fr 27.09.2019 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**D: Mo 02.12. bis Fr 06.12.2019 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

## **Achtsamkeitstraining Intensivkurs - Atem, Klang und Stille**

*Atem, Haltung, Stimme und Gedanken schulen - Ausgeglichenheit und Gesundheit im Alltag trainieren*

Der Begriff des Burnouts kommt immer mehr in der Gesellschaft an. Arbeitgeber, Arbeitnehmer und Selbständige sollten die verschiedenen Säulen einer vernünftigen Gesundheitsvorsorge kennen und sie in ihr privates sowie berufliches Leben integrieren. Resilienz oder psychische Widerstandsfähigkeit kann geübt und gelernt werden. Ein achtsamer, geduldiger und zuversichtlicher Umgang mit sich selbst kann vor Erkrankungen schützen. Körperliche und gedankliche Pausen sind extrem wichtig, damit der Gesamtorganismus zu Kräften kommen kann.

Wir nutzen die gemeinsame Weiterbildungszeit, um uns die 5 Säulen anzuschauen, die nötig sind, damit Körper und Geist im gesunden Gleichgewicht stehen. Sie haben die Gelegenheit, Ihre eigenen Stressmuster zu erkennen, diese mit Hilfe von passiven und aktiven Übungen zu verändern und zu ersetzen. Theoretisches Wissen er-

# KLIMA SCHÜTZEN UND ENERGIE SPAREN

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

UMWELTFREUNDLICHE HAUSTECHNIK  
SOLARANLAGEN FÜR STROM UND WÄRME  
REGENWASSERANLAGEN



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

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

gänzt die einfachen praktischen Übungen, um wieder zu uns zu kommen. In jedem von uns befindet sich auch ein ruhender, ausgeglichener, aufmerksamer, konzentrierter, geduldiger und zuverlässiger Geist. Unsere Konzentration auf den Atem, die Haltung, die Gedanken und die Stille helfen uns, dieses kraftvolle Werkzeug stets aufs Neue zu entdecken und positiv zu nutzen. Die körperlichen und meditativen Übungen, die während des Kurses erlernt werden, sind für jedermann gut umsetzbar, frei von Fachbegriffen und können leicht im eigenen Leben vertieft werden. Teilweise werden Übungen mit Hilfe von meditativen Instrumenten wie Gongs, Klangschalen oder Didgeridoo ausgeführt. Diese werden vom Dozenten gespielt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Bitte mitbringen: zwei Kissen, eine Decke, Unterlage zum Liegen und ein Meditationskissen oder Bank (falls vorhanden).

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: 210,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 19BU01

**Mo 14.01.2019 bis Mi 16.01.2019 — 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 Kräutersmoothies 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: 19BU02

**Mo 21.01.2019 bis Fr 25.01.2019 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

## Yoga und Achtsamkeit als Methoden zur Stressbewältigung

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

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

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

Inhalte und Ziele:

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

Methoden:

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

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

Leitung: Angelika Janka

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

Gebühr in EUR: je 150,00

Dauer: je 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 19BU05

**A: Mi 13.02.2019 bis Fr 15.02.2019 — 09:00 bis 16:00 Uhr**

**B: Mi 09.10.2019 bis Fr 11.10.2019 — 09:00 bis 16:00 Uhr**



## Positive Emotionen mit wingwave®-coaching

Gesundheit und Emotionen sind eng miteinander verbunden. Mit positiven mentalen Strategien können Sie Einfluss auf Ihre Gesundheit und Lebensqualität nehmen. Sie erfahren die Zusammenhänge von Gedanken, Gefühlen und Körpersymptomen. Sie lernen sich selbst, die eigenen Werte und Glaubenssätze bewusster wahrzunehmen, negatives Denken und Fühlen zu erkennen und zu verändern sowie eigene Ressourcen weiter zu entwickeln. Sie lassen dadurch Entspannung und positive Emotionen einfach in Ihren Alltag hineinfließen.

Inhalte:

Vorstellung der wingwave® Methode, Wahrnehmung eigener Emotionen und Glaubenssätze, Erlangung eines positiven Selbstwertes, Stärkung positiver Ich-Kognitionen, innere Balance und Ausgeglichenheit

Lernziele dieses Bildungsurlaubs sind die Aneignung von Kenntnissen und Fähigkeiten im Bereich Selbst- und Sozialkompetenz. Persönliche Blockaden und Einschränkungen werden bewusstgemacht und aufgelöst. Die Teilnehmer lernen, ihre berufliche und persönliche Handlungskompetenzen dadurch zu erweitern.

Die Zielgruppe für diese Veranstaltung sind alle Arbeitnehmer, die ihre beruflichen Kompetenzen verbessern möchten und die erreichten Ziele in ihren beruflichen Kontext integrieren wollen. Ebenso richtet sich die Veranstaltung an die, die mentale Techniken kennen lernen und ihre Ressourcen nutzen wollen.

Für unseren Bildungsurlaub haben wir ein Hotel im Bergischen Land ausgewählt. Jeder Teilnehmer bewohnt ein Einzelzimmer mit Blick in die Natur. Selbstverständlich sorgen wir auch für Ihr leibliches Wohl. Gemeinsam genießen wir täglich gesunde und ausgewogene Mahlzeiten. Der UV-Preis beinhaltet Vollpension und diverse Getränke in den Kaffeepausen und während des Seminars.

Leitung: Simone Mebdouhi

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

Gebühr in EUR: 240,00 + 250,00 UV

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 19BU03

**Mo 18.02.2019 bis Mi 20.02.2019 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

## Heilkräuter mit allen Sinnen

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

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

Was brauchen SIE speziell? Hier kann zunächst jeder einen Plan machen, was für ihn persönlich das Jahr über gesammelt und ange-setzt 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: 280,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 19BU06

**Mo 18.03.2019 bis Fr 22.03.2019 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

Ganzheitliche Wohn- und Geschäftsberatungen



**Reiner Padligur**  
Alle 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 30jährige Praxis in Beratungen und Untersuchungen.

**Aktuelle Angebote im Freien Bildungswerk:**

29.09.2018 - Die Kraft des Ursprungs -  
Exkursion Geomantie der Dortmunder Hohensyburg

14.11.2018 - Kraftplätze in Haus und Garten -  
Vortrag Gestaltung und Nutzung eines persönlichen Kraftplatzes

**Bitte kostenlose Informationen anfordern.**

## Der Künstler in Dir

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

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

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

Wir arbeiten mit künstlerischen Mitteln wie Zeichnen, Malen, Plastizieren, mit Übungen für die Wahrnehmung, für das selbständige Urteilen und für das Umformen von alten Mustern. In Gesprächsform werden Themen wie Kreativität und der künstlerische Prozess vertieft.

Leitung: Jaak Hillen

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

Gebühr in EUR: 210,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 19BU08

**Mo 08.04.2019 bis Mi 10.04.2019 — 09:30 bis 16:30 Uhr**



**HUTZEL**  
Die Bio-Bäckerei.

Wir machen *Genuss par!*  
**GUTES BROT**  
für Sie.

◆ Verkaufsstellen u. Info: [www.hutzelbrot.de](http://www.hutzelbrot.de)  
Tel. 0234 - 450590

### **VEDIC ART - Intuitives Malen - Intensivkurs**

*„Vedic Art lehrt keinen das Malen. Nein! Vedic Art erinnert, wie man malt.“*

Vedic Art ist eine intuitive Malerei, die auf 17 Prinzipien der vedischen Kunst basiert. Entwickelt hat diese Methode der schwedische Künstler Curt Källman (1938-2010).

Ziel des Bildungsurlaubs ist es, das Vertrauen in die eigene Intuition wieder zu finden, das Leben besser zu gestalten und das eigene Potenzial sowohl im Berufs- als auch im Privatleben zu entdecken. Er kann auch zur Burnout-Prophylaxe oder Stressprävention dienen. Geeignet für Menschen, die in sozialen, psychologischen, pädagogischen, musischen, künstlerischen oder kreativen Berufen arbeiten aber auch für Führungskräfte, Vertriebsmitarbeiter, Mitarbeiter aus den Bereichen Marketing und Design. Es sind keine Voraussetzungen erforderlich!

Ziele:

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

Der Bildungsurlaub findet im Friesenhof auf der Nordseeinsel Pellworm statt. Wir werden in der freien Natur, in der Scheune oder am Meer malen und uns auf eine spannende innere Reise zu uns selbst begeben.

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung:

Halbpension: Frühstück und Mittagessen inkl. stillem Wasser.

Abendessen: Selbstversorgung in der Ferienwohnung.

Kosten für U/V p.P.: 490,00 EUR (Ferienwohnung für zwei Personen)

Anreise: So 05.05.2019, gemeinsames Abendessen um 18:00 Uhr

Abreise: Sa 11.05.2019, nach dem Frühstück

Bitte beachten: Bei der Anmeldung wird eine Anzahlung in Höhe der U/V Kosten fällig. Bitte rechtzeitig anmelden, da der Bildungsurlaub maximal 8 Plätze hat.

Leitung: Beata Glatthaar

Ort: Friesenhof, Alte Kirche 7, 25849 Pellworm

Gebühr in EUR: 360,00 + 490,00 U/V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 19BU10

**Mo 06.05.2019 bis Fr 10.05.2019 — 09:00 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 Stiepelers 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 Kräutermärchen, eine Einzelverkostung der Kräuter und Kräuter-Memories.

Geeignet für alle Kräuter-Interessierte, für Erzieher, Lehrer, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Köche, Hauswirtschafter, Gärtner und alle, die ihr Kräutervissen 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: 19BU11

**Mo 20.05.2019 bis Do 23.05.2019 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**Fr 24.05.2019 — 09:30 bis 15:30 Uhr**



# 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**



## Verwandlung durch Kunst

*Für Menschen, die eine persönliche Frage haben und diese mit bildender Kunst bewegen wollen*

Alles ist immer in Bewegung. Auch Du.

In diesem Workshop schauen wir auf eine non-verbale Weise auf deine Evolution. Wir verwenden dazu bildnerische Materialien so wie Ton, Farbe, Objekte, ...

Wir fangen an mit dem, was jetzt in dir lebt: als Frage, Sehnsucht oder als etwas, was dich bremst.

Dann starten wir eine innere Reise, einen Verwandlungsprozess. Das Äußern dessen, was in dir lebt, wirkt als ein Spiegel und macht es möglich, es zu beobachten, zu fühlen und es in etwas Neues zu verwandeln.

Kurszeiten: Mo 09:30-17:30, Di und Mi 09:00-17:00 Uhr

Information zu Verpflegung/Unterkunft:

Mittagessen am Kursort: 8,00 EUR;

Frühstück/Abendessen: Selbstversorgung

Unterkunft: Zelten am Kursort möglich (7,00 EUR/Nacht),

Übernachtung bei Freunden (25,00 EUR/Nacht) oder eine B&B-Unterkunft in der Nähe sind möglich. Weitere Informationen bei der Kursleitung.

Basismaterial, wie Ton, Farbe... sind inbegriffen.

Leitung: May Oostvogels

Ort: artObe+, Rolleken 10, 2275 Lille, Belgien

Gebühr in EUR: 260,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 19BU07

**Mo 17.06.2019 bis Mi 19.06.2019**

VARIÉTÉ  
**et cetera**  
BOCHUM  
ARTISTIK.COMEDY.GASTRONOMIE.

TICKET  
0234  
13003

25  
Jahre

TICKETS  
ab 20,- EUR

WWW.VARIETE-ET-CETERA.DE Herner Str. 299 | Bochum



### Informationen zu Fortbildungen

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

Infos unter: [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info)



## *Flotter Lieferdienst: lecker, frisch, 100% Bio*

Wir liefern Ihnen wöchentlich knackige Frische ins Haus. Obst, Gemüse, Käse, Milch & Co, Backwaren und Wurst – wählen Sie aus unserem großen Sortiment an saisonalen und regionalen Lebensmitteln.

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

Flotte  arotte

Telefon: 02327 – 8308 630

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

### **Ayurveda-Therapie-Ausbildung als Jahrestaining mit Zertifikat**

Was immer wir selbst tun können, um unsere Gesundheit zu stärken, wirkt besser als das, was andere für uns tun.

Ayurveda ist die älteste ganzheitliche Heilkunst der Menschheit, die eine eigene Anatomie, Physiologie und Pathologie hat. Daraus ergeben sich ein komplett anderes medizinisches Denken und entsprechend andere Maßnahmen, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Auch werden die Astrologie und Zeitaspekte wie Jahreszeit, Lebensabschnitt und Tageszeit einbezogen. Die Konstitution und die Individualität finden besondere Berücksichtigung.

In dieser Fortbildung wird vor allem die Anwendung der Ayurveda-Therapie gelehrt. Praktische Vermittlung der Heilpflanzen- und Heilmittellehre (Dravyaguna) sowie eigenes Ausprobieren und Sammeln von Erfahrungen sind die Kernelemente dieser Fortbildung.

Es werden unter anderem folgende Inhalte vermittelt:

- Grundkenntnisse, Gesetzmäßigkeiten der ayurvedischen Lehre
- Ayurvedische Ernährung als Heilmittel für ein gesundes Leben
- Die gängigen philosophischen Systeme von Nyaya, Vaishesika, Mimamsa, Yoga, Sankhya und Vedanta
- Behandlung der Marmapunkte (Vitalpunkte)
- Massagen u.a. mit medizinierten hochwertigen Ölen
- Pancakarma, die Reinigungsmaßnahmen des Körpers
- Die ayurvedische Diagnose und das Erstellen von Behandlungskonzepten
- 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. Wir werden gemeinsam kochen und essen, um dabei auch die praktische Seite der Ernährung kennenzulernen. An den Unterrichtstagen beschäftigen wir uns intensiv mit den wichtigen Heilpflanzen der Ayurvedatherapie. Einige der großen Helfer finden wir bereits in unserem Gewürzregal. Für die Teilnehmer wird es zwischen den Terminen Aufgaben für zuhause geben, um das Gelernte noch einmal zu vertiefen und offen gebliebene Fragen zu verdeutlichen, um Beobachtungen am eigenen Körper zu machen und um Selbsterfahrung zu sammeln.

Der große Vorteil dieser Fortbildung sind die kleinen Gruppen (max. 8 Teilnehmer). Hier kann sehr individuell auf jeden Einzelnen eingegangen werden. Jedes Modul kann einzeln gebucht werden.

Themen der Module:

- A:** Prinzipien und Grundlagen des Ayurveda
- B:** Was tut meinem Bauch gut? Verdauung und Stoffwechsel
- C:** Die Heilwirkung ayurvedischer Pflanzen (Dravyaguna)
- D:** Welche Lebensmittel fördern mein Wohlbefinden?
- E:** Fruchtbarkeit und gesunde Nachkommen
- F:** Rasayana, verjüngende Maßnahmen für ein erfrishtes Leben
- G:** Erkrankungen des Bewegungsapparates, Rheuma, Arthrose, Osteoporose
- H:** Die oberen Atemwege, Asthma, Bronchitis und Co.
- I:** Die innere und äußere Qualität der Sinne

Kurszeiten: Fr 18:00-21:00, Sa 09:00-19:00, So 09:00-16:00 Uhr

Leitung: Anita Duda

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

Gebühr in EUR: je 380,00 + 20,00 für Verpflegung

Dauer: je 23 Kursstunden, 1 Wochenende

Kursnummer: 18FB03

**C: Fr 21.09.2018 bis So 23.09.2018**

**D: Fr 05.10.2018 bis So 07.10.2018**

**E: Fr 02.11.2018 bis So 04.11.2018**

**F: Fr 30.11.2018 bis So 02.12.2018**

**G: Fr 18.01.2019 bis So 20.01.2019**

**H: Fr 22.02.2019 bis So 24.02.2019**

**I: Fr 22.03.2019 bis So 24.03.2019**

## **Ayurveda-Therapie-Ausbildung als Jahrest raining mit Zertifikat**

Diese Ausbildung wird auch mit einem Start im April 2019 angeboten. Auch in dieser Ausbildung können Sie jedes Modul einzeln unabhängig von den anderen buchen, auch die Reihenfolge der Module ist frei wählbar. Wenn Sie alle Module absolviert haben, erhalten Sie ein Zertifikat.

Kurszeiten jeweils: Fr 18:00 bis 21:00 Uhr, Sa 09:00 bis 19:00 Uhr, So 09:00 bis 16:00 Uhr

Leitung: Anita Duda

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

Gebühr in EUR: je 380,00 + 20,00 für Verpflegung

Dauer: je 23 Kursstunden, 1 Wochenende

Kursnummer: 19FB02

**A: 11.04.2019, B: 24.05.2019, C: 21.06.2019**

**D: 06.09.2019, E: 11.10.2019, F: 01.11.2019**

**G: 10.01.2020, H: 07.02.2020, I: 06.03.2020**

## Fortbildung Lebensberatung und Coaching

Andere Menschen in ihren Lebensfragen hilfreich 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 ergreifen wollen und dafür Anregungen und Unterstützung suchen.

Das Besondere dieser Fortbildung ist, dass nicht nur die fruchtbaren Methoden vermittelt, sondern auch die Gesichtspunkte erarbeitet werden, wann und in welcher Situation welche der Methoden geeignet sind. Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis werden gefördert. Problematische Lebensmuster lösen sich Schritt für Schritt auf und Verwandlungsprozesse kommen in Gang. Mit einer auf die jeweilige Situation des Klienten zugeschnittenen Kombination der genannten Methoden können die meisten Themen, die sich in der Beratungspraxis, im Coaching zeigen, gut und erfolgreich bearbeitet werden.

Die Fortbildung gliedert sich in vier Module (A-D). Diese können einzeln, unabhängig voneinander und in beliebiger Reihenfolge besucht werden.

### **A: Erde - Weisheit, Verständnis, Lebenssinn**

- Gesetze des Lebenslaufs und die sieben hermetischen Gesetze
- Biografiearbeit, die Heldenreise, die Lebensaufgabe
- Arbeit mit Lebensmustern und Umgang mit Konflikten
- Bewusstseins-, Gefühls- bzw. Energieniveaus
- Vier Temperamente und zwölf Urprinzipien
- Die Arbeit mit dem Enneagramm und der diamantene Weg des Herzens

### **B: Wasser - Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen**

- Haltungen und Methoden der klientenzentrierten Gesprächsführung
- Gefühls- und Bedürfnisschichten, Körperempfindungen
- Grundprinzipien und die sechs Schritte des Focusing
- Emotionale Intelligenz
- Die körperzentrierte Herzensarbeit, die Journey, die Bewusstseinsübung

### **C: Luft - Wünsche, Zukunftsszenarien, Glaubenssätze**

- Die Kreationsspirale: Vom Wunsch zur Verwirklichung
- Die Szenariomethode: Ziel- und Schrittszenarien
- Lebensskripte erkennen und verändern
- Scaling: Glaubenssätze Schritt für Schritt verwandeln

### **D: Feuer - Arbeit mit Inneren Personen**

- Voice Dialogue und Arbeit mit dem Inneren Team
- Hauptstimmen und geheime Machtstimmen
- Den Dämonen Nahrung geben
- Umgang mit Blockaden, Widerständen und inneren Saboteuren

Ein Kleingruppen-Coaching jeweils zwischen den Seminartagen ist ein weiterer Bestandteil jedes Moduls. Es unterstützt die Integration der im Seminar kennengelernten Inhalte und Methoden und gibt differenzierte Anregungen. Am Ende jedes Moduls können Sie ein Zertifikat erwerben. Ein kostenloses ausführliches Beratungsgespräch ist möglich.

Termine: jeweils Sonntags, 10:00 - 17:00 Uhr

C: 28.10.18, 16.12.18, 17.02.19, 07.04.19, 16.06.19

D: 11.11.18, 20.01.19, 03.03.19, 12.05.19, 15.09.19

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 590,00; Buchung zweier Module gleichzeitig: 980,00; bei späterer Buchung eines 2. oder weiteren Moduls: je 490,00 (Ratenzahlungen möglich)

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Treffen (Seminargruppe) + 20 Kursstunden, 5 Treffen (Kleingruppen-Coaching)

Kursnummer: 18FB01

**C: So 28.10.2018 bis So 16.06.2019 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

**D: So 11.11.2018 bis So 15.09.2019 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

## **Fortbildung Lebensberatung und Coaching**

Diese Ausbildung startet auch wieder in 2019.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 590,00;

Buchung zweier Module gleichzeitig: 980,00;

bei späterer Buchung eines 2. oder weiteren Moduls: je 490,00 (Ratenzahlungen möglich)

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Treffen (Seminargruppe) + 20 Kursstunden, 5 Treffen (Kleingruppen-Coaching)

Kursnummer: 19FB01

Kurszeiten jeweils So 10:00 - 17:00 Uhr

**A: 17.03.2019, 26.05.2019, 22.09.2019, 17.11.2019, 19.01.2020**

**B: 28.04.2019, 23.06.2019, 06.10.2019, 01.12.2019, 02.02.2020**

**C: 27.10.2019, 08.12.2019, 09.02.2020, 19.04.2020, 07.06.2020**

**D: 10.11.2019, 12.01.2020, 08.03.2020, 10.05.2020, 06.09.2020**



# NATURKOST ARTMANN

Seit 1991 täglich frisch.

*Iss dich  
glücklich!*



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

## Lebe 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.

Machen Sie als Stellvertreter mit und spüren Sie, wie wirkungsvoll diese besondere Methode ist. Sie steht 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. Ihre Anfrage richten Sie bitte direkt an die Kursleitung (Tel.: 02302-2800525).

Leitung: Simone Lorenz

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

Gebühr in EUR: je 40,00

Dauer: je 6 Kursstunden

Kursnummer: 18201

**A: Fr 06.07.2018 — 17:00 bis 22:00 Uhr**

**B: Fr 03.08.2018 — 17:00 bis 22:00 Uhr**

**C: Fr 07.09.2018 — 17:00 bis 22:00 Uhr**

**D: Fr 05.10.2018 — 17:00 bis 22:00 Uhr**

**E: Fr 09.11.2018 — 17:00 bis 22:00 Uhr**

**F: Fr 28.12.2018 — 17:00 bis 22:00 Uhr**

**G: Fr 18.01.2019 — 17:00 bis 22:00 Uhr**

## Figurentheater-Kolleg

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

[www.figurentheater-kolleg.de](http://www.figurentheater-kolleg.de) [info@figurentheater-kolleg.de](mailto:info@figurentheater-kolleg.de)

### KURSANGEBOTE

- Schauspiel • Stimme • Clown
- Kabarett • Figurenbau & -spiel
- Pantomime • Bildende Kunst
- Märchen erzählen • Erzähltheater
- Schneidern • Improtheater • Tanz
- Kreatives Schreiben • Pilates u.v.m.



## 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: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 18101

**F: So 08.07.2018 — 11:00 bis 15:00 Uhr**

**G: So 19.08.2018 — 11:00 bis 15:00 Uhr**

**H: So 23.09.2018 — 11:00 bis 15:00 Uhr**

**I: So 14.10.2018 — 11:00 bis 15:00 Uhr**

**J: So 09.12.2018 — 11:00 bis 15:00 Uhr**



**Gabriele Fischer** Heilpraktikerin

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

Freiligrathstraße 3 · 44791 Bochum · Fon 0151/11 66 76 40  
[www.naturheilpraxis-gabriele-fischer.de](http://www.naturheilpraxis-gabriele-fischer.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: 18204

**A: Do 12.07.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Mi 12.09.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**C: Mi 10.10.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**D: Mi 14.11.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**E: Mi 12.12.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**Marc Iwaszkiewicz**

*Atemlehrer nach Dr. med. Parow*

*Musiker - Klangmasseur*

*Burnout Berater*



TRAUMKRAFT

**Musik & Therapie Instrumente**  
**Atem-, Stimm- & Klanguausbildungen**  
**Burnout Beratung & Klangmassagen**

**Tel. 0234 978 96 39**

**www.Traumkraft.de**

**Bochum**

**Gesundheitscampus**

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

*Mindfulness-Based-Stress Reduction (MBSR)*

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

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

MBSR unterstützt Sie dabei,

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

Inhalte:

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

Auf eine gründliche Schulung der Achtsamkeit wird besonders Wert gelegt. Der Kurs umfasst auch ein kostenloses Vorgespräch (Voraussetzung für die Teilnahme) und ein Handbuch und CD/Audiodateien für zu Hause. Die Übungen werden im Kurs vermittelt und zu Hause mittels der CD/Audiodateien eingeübt.

Termine: 21.08., 28.08., 04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 02.10., 09.10. sowie der Achtsamkeitstag am 29.09.2018.

Der Achtsamkeitstag am 29.09.2018 wird an einem anderen Ort stattfinden. Der Ort wird rechtzeitig bekannt gegeben.

Die Anmeldung sollte bis zum 09.08. erfolgen, um das Vorgespräch noch durchführen zu können.

Info: Da sich der Kursleiter in der Zertifizierungsphase befindet, bieten wir diesen Kurs zu einem Sonderpreis von 150,00 Euro statt 250,00 Euro an.

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: 150,00

Dauer: 31 Kursstunden, 9 Treffen

Kursnummer: 18202

**Di 21.08.2018 bis Di 09.10.2018 — 19:00 bis 21:30 Uhr**  
**Sa 29.09.2018 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## Focusing und das Innere Team

*Durch innere Prozesse Klärung, Selbstbewusstsein und Entscheidungskraft fördern*

Die Arbeit mit dem Inneren Team bezieht sich auf die Erfahrung, dass wir uns in bestimmten Lebensfragen zwischen verschiedenen inneren Anteilen hin- und hergerissen fühlen. Wir finden in uns verletzbare und/oder wütende innere Kinder, Elternstimmen wie z.B. innere Kritiker oder Perfektionisten, aber auch souveräne Anteile, die mit Selbstbewusstsein und Einfühlsamkeit, mit Unterscheidungskraft und Konfliktfähigkeit die verschiedensten Situationen 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 70,00

Dauer: A+C: je 1 Kursstunde; B+D: je 12 Kursstunden, 4 Treffen

Kursnummer: 18203

**A: Do 06.09.2018** — **19:00 bis 20:15 Uhr**

**B: Do 13.09.2018 bis Do 20.09.2018** — **19:00 bis 21:15 Uhr**

**Do 04.10.2018 bis Do 11.10.2018** — **19:00 bis 21:15 Uhr**

**C: Do 08.11.2018** — **19:00 bis 20:15 Uhr**

**D: Do 15.11.2018 bis Do 06.12.2018** — **19:00 bis 21:15 Uhr**

## Herzenslogik

*Bewusste Steuerung von Gefühlen und Auflösung alter Muster*

Die einzelnen Methodenschritte der Herzenslogik schulen die Eigenwahrnehmung, Achtsamkeit, Authentizität und Empathie im Umgang mit sich selbst und den Anderen. Diese Fähigkeit wirkt sich konstruktiv auf den Aufbau und die weitere Entwicklung einer professionellen Identität aus, welche in pädagogischen Kontexten eine der wichtigsten Werkzeuge darstellt. Herzenslogik dient im sozialen Miteinander ebenso dem Erkennen und der Unterbrechung von unwillkürlichen Gefühlsdynamiken und ihren Auswirkungen.

Ziel ist es:

- in die innere Selbststeuerung und Autonomie zu gelangen
- selbstbewusst das Ruder in die Hand zu nehmen
- das eigene Denken, Fühlen und Wollen auszurichten, um professionell jenseits von Sympathie, Antipathie, Vorstellungen und Erwartungen zu intervenieren
- in diesen, sich durch die Prozesse der Herzenslogik öffnenden Empathieraum hinein neue Lösungen und Ideen im Umgang miteinander und mit sich selbst zu kreieren

Zum Kennenlernen der Methodenschritte wird es praktische, kreative Einheiten geben.

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

Bitte mitbringen: eine Kleinigkeit für unser Pausenbuffet

Leitung: Annette G. Geersen

Ort: Hiberniaschule, Holsterhauser Str. 70, 44652 Herne

Gebühr in EUR: 55,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 18205

**Sa 15.09.2018 — 13:00 bis 18:00 Uhr**

## Grundlagen des Feng Shui für Ihr Zuhause

*Mehr positive Energie für Ihr Zuhause*

In diesem Vortrag erhalten Sie eine Einführung in die Grundlagen der alternativen Raumgestaltung - Feng Shui. Feng Shui ist eine uralte chinesische Harmonielehre. Sie erklärt, wie wir Wohlstand, Gesundheit und Harmonie finden und warum wir uns an manchen Orten besonders wohlfühlen.

Auf welche Weise haben wir unsere Vitalität und unseren Erfolg selbst in der Hand? Auf welche Dinge kommt es im Feng Shui wirklich an? Was ist Chi und wie entsteht es?

Ich zeige Ihnen, wie Sie mehr Energie in Ihr Zuhause bringen können. Anhand von verschiedenen Raumbespielen zeige ich Ihnen, welche Maßnahmen umgesetzt oder unterlassen werden sollten, um das Wohlbefinden zu steigern.

Leitung: Eileen Naumann

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

Gebühr in EUR: 30,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 18206

**Mo 17.09.2018 — 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:** Ein ganzes Universum in einer einzigen Berührung - Intimität, Zärtlichkeit, Sexualität

**D:** Sehen, was werden kann - Visionen

Leitung: Mari Sawada, Thomas Pedroli

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

Gebühr in EUR: A+B+D: je 30,00; C: 70,00, A-D: 140,00

Dauer: A+B+D: je 4 Kursstunden; C: 8 Kursstunden

Kursnummer: 18207

**A: Di 18.09.2018 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**B: Di 09.10.2018 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**C: So 18.11.2018 — 09:00 bis 17:00 Uhr**

**D: Di 11.12.2018 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

## Geh für Dich selbst - die Lösung liegt in Dir!

Dieser Kurs bietet einen geschützten Raum, in dem wir zu persönlichen Themen arbeiten, die uns gerade beschäftigen. Das können z.B. Konflikte mit Partnern, Kindern oder anderen Personen und auch Situationen sein. Wir ermöglichen das Ansehen des Konfliktes auf verschiedenen Ebenen und können so die Situation zum Wohle aller Betroffenen lösen, Potentiale erkennen und den nächsten Schritt sichtbar machen. Durch die Änderung des Blickwinkels können wir erkennen, dass die Lösung in uns liegt. In relativ kurzer Zeit kann nachvollzogen werden, was durch das nach außen zeigende Verhalten auf der Seelenebene gesehen bzw. ausgedrückt werden möchte.

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: je 15,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 18208

**A: Mi 19.09.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Mi 21.11.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**C: Mi 19.12.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Die Heldenreise des Mannes

*Info- und Erlebnisabend für Männer*

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

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

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

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

Leitung: Walter Mauckner

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 18308

**Do 20.09.2018 — 19:00 bis 21:30 Uhr**

## 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. Gesprächs- und Körperübungen in einem geschützten Frauenkreis.

Bitte mitbringen: Decke und dicke Socken

Leitung: Mari Sawada

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

Gebühr in EUR: 95,00

Dauer: 12 Kursstunden

Kursnummer: 18209

**Fr 21.09.2018 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**Sa 22.09.2018 — 09:00 bis 17:00 Uhr**

## Volkmar Scholta-Molnár

Heilpraktiker für Psychotherapie

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

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

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

## „Ich kann nicht gut mit meinen Emotionen umgehen“

wingwave®-Coaching

Gefühle und Gesundheit sind eng miteinander verbunden. Emotionen steuern unser Verhalten, beeinflussen unsere Persönlichkeit und die Beziehungen zu anderen Menschen. Ohne Emotionen wären wir gar nicht lebensfähig. Viele von uns haben aber verlernt, ihre Gefühle differenziert wahrzunehmen und sie in Verbindung mit unseren Bedürfnissen zu bringen.

Wir können lernen, besser mit eigenen Emotionen und denen anderer umzugehen. Wer seine Angst oder Wut überwinden möchte, seine Schüchternheit ablegen oder sich ein dickeres Fell zulegen möchte, kann dies schaffen.

Im Seminar erfahren Sie einiges über die Zusammenhänge von Gedanken, Gefühlen und Körpersymptomen. Mit positiven mentalen Strategien können Sie Einfluss auf Ihre Gesundheit und Lebensqualität nehmen. Sie lernen sich selbst wieder besser kennen, die eigenen Werte und Glaubenssätze bewusster wahrzunehmen, negatives Denken und Fühlen zu erkennen und zu verändern.

Mit der wingwave Methode lernen Sie mit einfachen Übungen, unangenehme Emotionen auf natürliche Weise selbst zu regulieren. Die Wingwave Methode ist ein Leistungs- und Emotionscoaching. Es gehört derzeit zu den am besten erforschten Coachingverfahren. Seit 2001 ist die Methode dafür bekannt, schnell und effektiv wirksam Stress zu lindern.

Leitung: Simone Mebdouhi

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

Gebühr in EUR: 30,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 18210

**Mo 24.09.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Faszination Hypnose: Die Lösung in Dir

*Das Potential Ihres Unterbewusstseins*

Hypnose ist eine natürliche und wirkungsvolle Methode, um ein tieferes Verständnis für uns selbst und zunehmend Klarheit für unsere eigenen Bedürfnisse zu gewinnen. Es geht darum, Ihr Unterbewusstsein über Innere Bilder zu Wort kommen zu lassen und so tiefliegende, unbewusste Informationen zu gewinnen, die sonst im Verborgenen bleiben. Mit Hilfe der Hypnose erlangen Sie mehr



Selbstvertrauen, Ruhe und Gelassenheit. Entscheiden Sie sich für eine positivere Haltung zum Leben und lassen Sie negative Gedanken und Handlungen los, die Sie belasten. Hypnose kann Ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten stärken und intensivieren.

An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit, einen leichten Trancezustand in einer Gruppenübung zu erfahren. Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Sie sind außerdem eingeladen, sich und Ihrer aktuellen Thematik in einer Livedemo wertschätzend zu begegnen, um das Potential Ihres Unterbewusstseins kennen zu lernen. Genießen Sie den angenehmen Zustand der Hypnose und nehmen Sie nicht nur 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: 80,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 18211

**Sa 13.10.2018 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

## **Setz dich richtig hin - Ming Gua**

Neben dem Blick auf die Grundlagen des Feng Shui, der chinesischen Harmonielehre über Wohlbefinden und Gesundheit, zeige ich Ihnen, wie Sie in Ihrem Zuhause Kraftorte entstehen lassen können und worauf Sie bei der Position von Bett und Schreibtisch achten sollten. Anhand von Bildbeispielen zeige ich Ihnen, wie Sie die 5 Elemente nutzen können, welche Auswirkungen Farben in unserem Umfeld auf unser Wohlbefinden haben und wie Sie mit Ihrem Geburtsdatum herausfinden, welche Farben und Inneneinrichtungen Sie stärken. Zusammen errechnen wir außerdem Ihre persönliche Ming Gua-Zahl, die verrät, welche Himmelsrichtung und welche damit verbundene Energie Ihnen gut tun und wie Sie dadurch Ihren Schlaf verbessern können.

Leitung: Eileen Naumann

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

Gebühr in EUR: 30,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 18212

**Mo 05.11.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Abnehmen mit Herz und Verstand

Trotz vieler Diäten, trotz Sport und trotz Verzicht fällt es den meisten Menschen sehr schwer abzunehmen. Das liegt meines Erachtens daran, dass die bekannten Strategien lediglich den Verstand ansprechen und die Gefühle nicht beachten.

Emotionales Essen ist der Grund für die übermäßige Nahrungsaufnahme. Dabei ist es egal, welches Gefühl gerade stört oder welche Situation unerträglich erscheint: Essen lindert die Symptome.

Wenn die Ursache des Essens entdeckt und gelöst wird, dann reduziert sich das Gewicht als Folge dieser Veränderung. Denn das Gewicht ist nicht die Ursache des Problems, sondern die Folge.

Haben Sie den Mut, eingefahrene Wege zu verlassen und nach und nach wieder sich und Ihrem Körper vertrauen zu lernen. Dann finden Sie ohne einschränkende Vorschriften 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: 18213

**A: Do 08.11.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Sa 17.11.2018 — 11:00 bis 18:00 Uhr**

## wingwave®-spiegelbild-coaching

*Stärke Deine Persönlichkeit*

Wie geht es Ihnen, wenn Sie sich im Spiegel betrachten? Was denken Sie dabei über Ihren eigenen Körper? Was empfinden Sie?

Das Spiegelbild kann von unserem inneren Selbstbild komplett verfälscht werden. Wer selbst schon mal viel abgenommen hat, wird das kennen. Das äußere Bild hat sich verändert und doch sehen wir noch die „alte Person“ mit ihrem alten Gewicht vor uns. Wir sehen uns so, wie wir uns von innen heraus sehen.

Das wingwave®-spiegelbild-coaching hilft dabei, das innere Körperbild neu zu gestalten und zum Positiven zu verändern. Sind wir mit unserem inneren Bild zufrieden, strahlen wir dies auch aus. Unsere gesamte Haltung, Mimik und Gestik verändert sich. Selbst die Augen beginnen diese Zufriedenheit auszustrahlen. Wenn wir mit uns selbst im Reinen sind, verändert dies auch unsere Wirkung auf andere Menschen und unsere Beziehungen.

An diesem Erlebnisabend lernen Sie die wingwave-Methode mit einer Livedemo kennen. Nehmen Sie sich Zeit und Raum für Ihre Persönlichkeit, um sich von alten Vorstellungen zu befreien. Sie können jetzt damit anfangen.

Leitung: Simone Mebdouhi

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

Gebühr in EUR: 30,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 18214

**Di 13.11.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Von Schutzengeln und Krafttieren

*Unseren Alltag bereichern durch Wahrnehmungen in der Anderswelt*

Viele Menschen haben Wahrnehmungen von Wesen einer immateriellen Welt. Es gibt verschiedene Gründe, warum solche Eindrücke oft nicht ins Bewusstsein kommen oder bleiben. Erstens kommen sie oft sehr zart wie ein Windhauch daher und werden dann leicht übersehen. Zweitens sind wir gewohnt, unsere Eindrücke rational zu prüfen. Wenn wir dann etwas wahrnehmen, was wir noch nie erlebt haben, reagiert der Verstand gerne mit: „Kenne ich nicht, also gibt es nicht!“. Und schon ist alles vergessen. Ein weiterer Hinderungsgrund kann sein, dass wir übervoll mit anderen Dingen sind wie Gedanken, Gefühlen oder Essen.

In diesem Seminar werden wir einen Raum für feinere Eindrücke herstellen und uns auf dem Wege zu einer Begegnung mit unserem Krafttier machen. Wie kann ich es „sehen“ und „hören“? Wie lerne ich die Sprache des Krafttieres verstehen? Wie kann ich die Beziehung zu meinem Krafttier pflegen? Eine Entdeckungsreise in den hinteren Raum öffnet uns für die Zeichen, die unser Schutzengel uns geben kann. Wir schauen, wie wir die Mitteilungen in unsere eigene Sprache übersetzen können. Vielleicht auch in einen Dialog treten und daraus Kraft, Inspiration und Energie für unsere täglichen Aufgaben schöpfen.

Leitung: Thomas Pedroli

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

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 18215

**Do 15.11.2018 — 18:00 bis 22:00 Uhr**

## Abenteuer Intimität für Paare - Vertiefung

Wenn du einmal begonnen hast, mit deinem Partner das Abenteuer Intimität gemeinsam zu gestalten, dann erlebst du immer mehr Tiefe und Reichtum. Die Beziehung mit diesem einen Menschen kann dich so reich beschenken! Letztlich geht es sehr darum, dass du ganz der Mensch sein kannst, der du bist, und deinen Beitrag für die Welt geben darfst. Und der intime Mikrokosmos ist ein wunderbarer Raum, in dem du das üben und lernen kannst. Was du hier gelernt hast, kannst du auch woanders anwenden, und die Erfüllung in der Partnerschaft wirkt sich sowieso auf dein ganzes Leben aus.

In diesem Sinne laden wir dich und euch von Herzen ein, den Weg miteinander weiter zu gehen!

Seminar für Paare, die bereits Kurse in 2017 und/oder 2018 besucht haben.

Leitung: Mari Sawada, Thomas Pedroli

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

Gebühr in EUR: 95,00

Dauer: 12 Kursstunden

Kursnummer: 18216

Fr 16.11.2018 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Sa 17.11.2018 — 09:00 bis 17:00 Uhr

21. Höntroper

# Töpfermarkt

Töpfe aus Meisterhand

**29. & 30. SEPTEMBER 2018**

	Samstag 11-19 Uhr
	Sonntag 11-18 Uhr



Im Park der

## Villa Baare

(Waldorfkindergarten)

Reiterweg 13 - 44869 Bochum Wat.-Höntrop



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](mailto:personalkreis.bochum@werkstaetten-gottessegen.de)

Wir laden ein:  
Großer Herbstbasar  
22. September 2018  
ab 11.00 Uhr



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

## **Westruper Heide**

*Eine Exkursion*

In unmittelbarer Nachbarschaft zum Halterner Stausee erstreckt sich die Westruper Heide, das zweitgrößte Heidegebiet in Westfalen.

In der Heide wächst der bei uns bedrohte Wacholder. Die Westruper Heide zeichnet sich durch einen extremen Tier- und Pflanzenreichtum aus. Neben der bestimmenden Besenheide, die im August und Anfang September in herrlichem Rosa das Landschaftsbild bestimmt, leben hier auch noch Schlingnatter und Zauneidechse.

Wir wollen uns nicht nur an der Heide erfreuen. Es wird auch auf die Entstehung der Heide, auf die Tier- und Pflanzenwelt und die Bedeutung für den Naturschutz eingegangen.

Die Westruper Heide - ein Erlebnis für alle Sinne.

Leitung: Ralf Nickel

Treffp.: Hotel Seehof, Hullerner Str. 102, 45721 Haltern am See

Gebühr in EUR: 45,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 18217

**Sa 01.09.2018 — 10:00 bis 15:00 Uhr**

## **Naturschutzgebiet Mackenberg**

*Eine Exkursion*

Heute fahren wir in das Naturschutzgebiet Mackenberg, das am Rande der Stadt Oelde liegt. Das Gebiet gehört zur Landschaft der Beckumer Berge. Dabei handelt es sich um ein kleines Mittelgebirge in der Nähe der Stadt Hamm.

Ziel unserer Fahrt sind die schönen Pflanzen des Naturschutzgebietes, das sich vor allem durch Orchideen und seltene Pflanzen auszeichnet. Je nach Jahreszeit kann der Naturfreund insgesamt 5 bis 10 Orchideenarten hier finden. Zu ihnen gehören Seltenheiten wie Purpur-Knabenkraut und Waldvögelein. Im Spätsommer/Frühherbst wachsen hier sogar heimische Enziane wie Deutscher und Franzen-Enzian, die den Schwerpunkt des Ausflugs darstellen.

Der Naturfreund hat heute ausreichend Gelegenheit, die Pflanzen - natürlich vom Wege aus - zu fotografieren. Die heimische Pflanzenwelt des Gebietes wird ausführlich dargestellt. Wir schauen uns auch Tiere und Vögel an, wenn diese uns begegnen. Im Gebiet gibt es z.B. den gefährdeten Neuntöter, der seine Beute auf Dornen aufspießt. Er betreibt eine Art „Vorratshaltung“.

Leitung: Ralf Nickel

Treffp.: Parkplatz EDEKA Recker, Steinstraße 30, 59269 Beckum

Gebühr in EUR: 45,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 18218

**Sa 15.09.2018 — 14:00 bis 19:00 Uhr**

## Waldführung - Achtsamkeit und Koheränz

In diesem Workshop geht es darum, die Natur als Spiegel der eigenen Person zu erleben und Zusammenhänge auf verschiedenen Ebenen zu erkennen und zu verstehen. Über die gezielte Ausrichtung und Schulung unserer Sinne lernen wir, völlig präsent im Moment zu sein und uns selbst zugleich als Individuum zu spüren und als Teil des Ganzen zu erfahren. Dies wiederum ermöglicht uns, neue Blickwinkel und Perspektiven einzunehmen und Zusammenhänge zu verstehen. Wir haben die Möglichkeit zu erfahren, wie groß unser persönlicher Einfluss auf unsere direkte Umwelt sein kann. Der Workshop zeichnet einen möglichen Weg auf, den die Teilnehmer weiter gehen können. Leichte Übungen lassen sich in den Alltag integrieren und das Gelernte festigen und weiter ausbauen.

Jeder der Termine ist in sich abgeschlossen. Es ist sowohl möglich, an einem Termin als auch an mehreren teilzunehmen, da sich der inhaltliche und methodische Aufbau an den Erfahrungen der Teilnehmer orientiert.

Bitte mitbringen: wettergerechte Bekleidung, eine Sitzunterlage, Schreibzeug für Notizen und Verpflegung.

Leitung: Joachim Welz

Treffp.: Sternwarte, Blankensteiner Str. 200a, 44797 Bochum

Gebühr in EUR: je 45,00

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 18219

**A: So 16.09.2018 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

**B: So 30.09.2018 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

**C: So 14.10.2018 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

---

### **Figurentheater im Kulturhaus OSKAR**

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

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

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

Kartenreservierungen: 0234-280392

---

## **Geomantische Wanderung: Stationen des Hellwegs II - der Soester Abschnitt**

*Eine Exkursionsreihe*

Der Hellweg von der Weser an den Rhein war nicht nur über Jahrtausende ein bedeutender Handelsweg. Über seinen Verlauf erschliessen sich für die heutige geomantische Geistesforschung auch wichtige Aspekte der ätherischen und geistigen Ernährung und Bedeutung des Ruhrgebietes. Die Erkundungsreihe entlang des Hellwegs ist als ein ausgewogen kombiniertes Wander-, Pilger-, Übe- und Forschungsseminar in einer Kulturlandschaft gedacht, die uns, neben der Erfahrung der Entschleunigung, eine Wiederverbindung mit dem Geistigen Urgrund der Erde schenken kann.

Weitere Etappen des Hellweges werden ab 2019 unter der Leitung von Kollegen begangen werden. Neue Teilnehmer sind immer willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine und Informationen:

Fr 28.09.: Anreise individuell bis 18:00 Uhr zum Quartier in Soest, Abendessen. Seminarbeginn 19:00 Uhr: Grundlagen der Geomantie. Vorstellung der Arbeitsergebnisse aus der Etappe Corvey-Paderborn vom Frühjahr.

Sa 29.09.: Wanderung auf einem ausgewählten Abschnitt des Hellweges, ca. 10 km, mit geomantischer Arbeit im Gelände. Geomantische Stadterkundung Soest. Abends Auswertung der Ergebnisse im Quartier.

So 30.09.: Wanderung Richtung Werl, Ende 17 Uhr, individuelle Rückfahrt.

Fahrten während des Seminars in Fahrgemeinschaften.

Übernachtet wird in einem Ferienhaus in Mehrbettzimmern.

Kosten ca. 25,00 Euro p.P./Nacht. Einzelzimmer: ca. 35,00 Euro (bei frühzeitiger Buchung möglich). Anmeldung für die Unterkunft in Soest beim Kursleiter: [gregorarzt@hotmail.de](mailto:gregorarzt@hotmail.de) oder 0179-5463511.

Bitte mitbringen: gutes Schuhwerk und wettergerechte Kleidung, Verpflegung nach Absprache.

Leitung: Dr. Gregor Arzt

Treffpunkt/Unterkunft in oder in der Nähe von Soest

Gebühr in EUR: 150,00-250,00 (nach Selbsteinschätzung)

Dauer: 25 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 18220

**Fr 28.09.2018 bis So 30.09.2018**



## Die Kraft aus dem Ursprung - Geomantie der Dortmunder Hohensyburg

*Tagesseminar mit Exkursion*

In der Geomantie beschäftigt man sich mit der Verbindung des Menschen zu seiner Region und zur Erde. Dabei werden die Kräfte der Natur und der äußeren Gestaltung durch den Menschen, die wiederum auf die Menschen einwirken, beschrieben und entschlüsselt.

Bei der Exkursion werden neben einer theoretischen Einführung in die Geomantie auch die Kulturgeschichte der karolingischen Wallburgenanlage und der Wallfahrtskirche St. Peter mit dem Peters- oder auch Donarbrunnen in Hohensyburg vorgestellt. Dabei werden die geomantischen Aspekte anschaulich vorgestellt, die für die Entstehung und die auch heutige überregionale Bedeutung der Hohensyburg in Dortmund-Syburg mit verantwortlich sind.

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

Leitung: Reiner Padligur

Treffpunkt: Parkplatz der Spielbank Hohensyburg-Dortmund  
(in der Mitte, Bushaltestelle Linie 544 und 444)

Gebühr in EUR: 60,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 18221

**Sa 29.09.2018 — 13:00 bis 18:00 Uhr**



Festschriften,  
Kataloge,  
Gemeindebriefe ...



**Druckerei Nolte**  
Ihr Broschürenspezialist.

[www.druckerei-nolte.de](http://www.druckerei-nolte.de) – [info@druckerei-nolte.de](mailto:info@druckerei-nolte.de)  
Tel. (0 23 71) 97 65 - 30 – Fax (0 23 71) 97 65 - 42

## Kraftplätze in Haus und Garten

*Gestaltung und Nutzung eines persönlichen Kraftplatzes*

Kraftplätze sind Orte, an denen man sich entspannen, neue Energien tanken oder in Kontakt mit höheren Wirkungskräften kommen kann. Zu allen Zeiten haben Menschen für sich Kraftplätze gestaltet und es gibt auch bei uns Traditionen, um Orte zu einem Kraftplatz umzugestalten. Bei einer Kraftplatzgestaltung wird durch gezielte Auswahl eines bestimmten Ortes und durch seine Gestaltung ein Resonanzort für ein persönliches Ziel oder ein Thema geschaffen. Über die Gestaltung des Kraftortes und seine Aktivierung soll ein Impuls manifestiert werden, um die gewünschten Ziele auch auf die Ebene der nichtstofflichen Dimension zu übertragen. Dadurch besteht die Möglichkeit, auch auf feinstofflicher Ebene eine Unterstützung für die persönlichen Ziele und Wünsche zu bekommen.

In diesem Seminar werden einige der Grundregeln und Traditionen vorgestellt, die für eine Kraftplatzgestaltung wichtig sind. Ziel ist es, Anregungen zu geben, wie man auch im eigenen Umfeld einen persönlichen Kraftplatz gestalten kann.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 20,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 18222

**Mi 14.11.2018 — 19:00 bis 21:30 Uhr**

INNENAUSBAU · MÖBEL · LADENBAU · TÜREN · TREPPEN · FENSTER

OFFEN FÜR IHRE WÜNSCHE



**KORDT**

KREATIV  
DETAILLIERT  
HOCHWERTIG

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



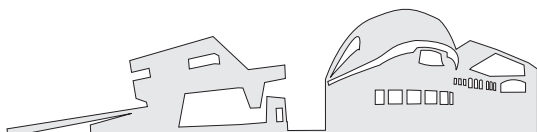
Widar  
Schule

Die Waldorfschule in Ihrer Nähe

## *Sehen, erleben, verstehen.*

Alle Jahrgänge von der **Eingangsstufe bis zum Abitur** (G9), Angebot **aller staatlichen Abschlüsse**, ganzheitliches Konzept für **Kopf, Herz und Hand. Zwei Fremdsprachen** von Beginn an und **über 30 Fächer** von Biologie bis Tanz, von Holzwerken bis Informatik. **Schulmensa** und **Cafeteria** mit Vollwert-/Bio-Angebot, **Nachmittagsbetreuung** mit AGs für SchülerInnen der 1. bis 4. Klasse.

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



Widar Schule • Höntroper Straße 95 • 44869 Bochum

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

## 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:

26.08., 23.09., 28.10., 18.11. oder 25.11. und 16.12.2018

Leitung: Christof Lindenau

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 20 Kursstunden, 5 Treffen

Kursnummer: 18223

**So 26.08.2018 bis So 16.12.2018 — 09:30 bis 13:00 Uhr**

## Matrix Movement Workshop

Nach einem kurzen Vortrag über die Matrix-Movement Methode setzen wir uns mit den verschiedenen Herangehensweisen an die Matrix auseinander. Wir zeigen Möglichkeiten auf, sich mit dem eigenen Energiekörper zu verbinden und zu erfahren, wie viele neue Möglichkeiten sich aus dieser Verbindung für jeden persönlich ergeben. Matrix-Movement Therapeuten können Fragen zu Theorie und Praxis stellen und die Anwendung 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: 18224

**A: Mi 19.09.2018 — 18:00 bis 21:30 Uhr**

**B: Mi 28.11.2018 — 18:00 bis 21:30 Uhr**



Freies  
Bildungs  
werk

*Zum Verschenken schön*

**Geschenk-Gutscheine**

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

Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum  
[www.fbw-bochum.de](http://www.fbw-bochum.de)

## Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du wirklich bist

*Einladung zur Herzmeditation*

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“.

Aber wer sind wir wirklich ohne diesen Körper und diese Geschichte? Diese Antwort finden wir in unserem Herzen.

Die Goldene Pforte repräsentiert unseren Zugang zu unserem Herzraum, der unsere Anbindung an die Schöpfung ist. Auf meditative Art und Weise können wir diesen Herzraum erfahren und über diese Anbindung alte Muster erkennen und transformieren. Wir nutzen dabei die Kraft des Feldes, das von der Gruppe aufgebaut wird. Wir wollen tief in uns selbst hineinschauen, um zu sehen, was wir brauchen, um in den eigenen Frieden zu gelangen. Wir kreisen unser aktuelles Thema ein und nehmen es mit in die Meditation in unseren Herzraum. Auf diesem Weg kann Heilung in uns entstehen und wir können erkennen, wer wir wirklich sind. Wir können den inneren Frieden in uns finden und nach außen tragen und aus ihm heraus unser Leben gestalten.

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: je 15,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 18225

**A: Do 20.09.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Do 18.10.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**C: Do 22.11.2018 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**D: Do 20.12.2018 — 19:00 bis 21:15 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

## Matrix Movement I - Energiemedizin

Matrix Movement ist eine sanfte und wirksame Art von energetischer Medizin. Bei der Matrix-Therapie erfahren Sie, wie sie schnell in einen absichtslosen Zustand kommen und von dort aus den Körper und dessen Gefühle ganz neu gestalten können. Das Bewusstsein verändert den Körper und das Energiefeld, wenn wir offene Fragen stellen, uns in die Absichtslosigkeit begeben und uns mit dem Herzsammelpunkt verbinden.

In dieser Fortbildung lernen Sie, diesen Zustand zu festigen und wie Sie die Matrix Movement Methode für sich selbst, für andere oder als ergänzende Therapie in ihrer Praxis einsetzen können.

Inhalte:

- Aufrichtung der Körperstatik
- Verbindung mit dem Herzsammelpunkt
- Erlernen der Ein- und Zweipunkt-Methode
- Die Selbstliebe und Begabung
- Faktoren der Selbst-Heilung
- Offene Fragen stellen
- Erlernen der Zeitreisen, Generationsreisen

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,

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

Gebühr in EUR: 225,00 inkl. Skript

Dauer: 17 Kursstunden

Kursnummer: 18226

**Sa 06.10.2018 — 10:00 bis 18:00 Uhr**

**So 07.10.2018 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

## Weihnachtlicher Meditationskurs

*Einführung in anthroposophische Meditation*

Wie komme ich in eine meditative Vertiefung, die mich an meine eigenen geistigen Quellen anbindet? Der Kurs besteht aus praktischen Übungen mit anschließendem Erfahrungsaustausch. Wir probieren viele verschiedene Meditationsansätze aus, nachmittags üben wir das Wahrnehmen von Elementarwesen in der Natur.

Viele Menschen haben das Bedürfnis, das Meditieren zum festen Bestandteil des Alltags zu machen. Denn regelmäßiges Meditieren ist eine Grundernährung von Geist, Seele und Körper. Doch alleine ist das nicht einfach. Deshalb bieten Agnes Hardorp und Thomas Mayer seit vielen Jahren Meditationskurse auf Basis der Anthroposophie an.

In den Kursen geht es darum, das „Auge im Orkan des Lebens“ zu finden. Im Meditieren findet man einen Ort innerer Ruhe. Man zentriert sich und dieses erquickt. Das ständige, plappernde Zwiegespräch und die sich im Kreise drehenden Sorgen hören auf. Wesentliches rückt in den Mittelpunkt. Im Meditieren kommt man bei sich an, in der Heimat der eigenen Seele und wacht in den feinstofflichen und geistigen Ebenen auf. Meditieren kann jeder, für jeden gibt es den richtigen Ansatz.

Weitere Informationen: [www.anthroposophische-meditation.de](http://www.anthroposophische-meditation.de) oder 0177-8796786

Kurszeiten: Fr 19:00-22:00, Sa 09:30-20:00, So 09:30-13:30 Uhr

Leitung: Thomas Mayer, Agnes Hardorp

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

Gebühr in EUR: 200,00

Dauer: 20 Kursstunden

Kursnummer: 18227

**Fr 21.12.2018 bis So 23.12.2018**

## MUT ZUM WANDEL WALDORFLEHRER WERDEN



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

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

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

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



## Sanfte Wirbelsäulentherapie nach Dorn und Breuß

Die Wirbelsäulentherapie nach Dorn ist eine sanfte Wirbelsäulen- und Gelenktherapie. Sie ist nach dem Naturheiler Dieter Dorn benannt und stammt aus der Volksmedizin. Sie ist eine ganzheitliche Therapieform, die sich positiv auf die Statik des Menschen auswirkt und ihm gleichzeitig eine Anleitung zur Selbstanwendung gibt. Die freie Wirbelsäule und Körperstatik aktiviert die Selbstheilungskräfte und unterstützt andere Therapieverfahren in ihrer Wirksamkeit. Die Dorn-Methode ist verblüffend einfach zu erlernen. Durch sanften Druck und aktive Bewegung werden verschobene Wirbel und Gelenke wieder in die richtige Position gebracht.

Nach der Behandlung werden Übungen gezeigt, die jeder für seinen Rücken selbst nutzen kann. Die Wirbelsäulentherapie nach Dorn kann mit der Wirbelsäulenmassage nach Rudolf Breuß kombiniert werden. Bei der Breußmassage werden verschobene Wirbel wieder durch sanftes Strecken und Massieren zurück gebracht. Sie ist eine Wohlfühlmassage für den ganzen Rücken, die entspannt und gut tut.

Die Methoden können gleichermaßen von interessierten Laien und Fachleuten aus Heilpraxis oder Wellness Bereich ausgeführt werden.

Inhalte: Grundseminar Dorn/Breuß

- Einführung in die Dorn/Breußmethode
- Beinlängenausgleich nach Dorn
- Beckenschiefstände sanft korrigieren
- Wirbelsäulentherapie nach Dorn an der LWS, BWS und HWS
- Selbsthilfeübungen nach Dorn
- Breußmassage

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,

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

Gebühr in EUR: je 195,00 inkl. Skript

Dauer: je 14 Kursstunden

Kursnummer: 18139

**B: Fr 06.07.2018 — 17:00 bis 21:00 Uhr**

**Sa 07.07.2018 — 10:00 bis 18:00 Uhr**

**C: Fr 11.01.2019 — 17:00 bis 21:00 Uhr**

**Sa 12.01.2019 — 10:00 bis 18:00 Uhr**



## **Bioenergetische Schmerztherapie® - 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 24,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 18228

**A: Mo 09.07.2018 — 16:30 bis 18:00 Uhr**

**B: So 02.09.2018 — 15:00 bis 16:30 Uhr**

**C: Mi 07.11.2018 — 15:00 bis 16:30 Uhr**

## **Qualitätszirkel Anthroposophische Medizin - Ruhr- Ärzteteam**

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: 24 Kursstunden, 12 Treffen

Kursnummer: 18229

**Fr 07.09.2018 bis Fr 07.12.2018 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

## Kinesiologie - Sprache unseres Körpers

Der Körper ist unser größtes Messinstrument, das wir haben. Unsere 656 Muskeln dienen nicht nur dazu, uns zu bewegen, sondern auch uns selbst und die Außenwelt wahrzunehmen. Die Kinesiologie ist die Lehre von der Bewegung. Alles was wir wahrnehmen können, hat auch Einfluss auf unseren Körper. Unsere Muskulatur reagiert auf diese Reize, entweder positiv, neutral oder negativ. Dieses Feedback-System können wir in der Therapie sowie für uns selbst und unsere Familie nutzen. Nahrungsmittel, Medikamente, Räume oder Kleidung können ausgetestet werden.

Im Seminar lernen Sie verschiedene Muskeltests und wie sie diese für sich und andere anwenden können.

Inhalte:

- Kinesiologie als Biofeedbacksystem
- Der Selbsttest (Fingertest)
- Wie funktioniert der Muskeltest?
- Der Beinlängentest
- Fingermodi
- Nahrungsmittel und Medikamente austesten
- Bewegungen gemäß der 5 Elemente der chinesischen Energielehre

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski, Wolfgang Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,

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

Gebühr in EUR: 195,00

Dauer: 14 Kursstunden

Kursnummer: 18230

**Fr 07.12.2018 — 17:00 bis 21:00 Uhr**

**Sa 08.12.2018 — 10:00 bis 18:00 Uhr**



**ERGOTHERAPIE** **NEUROFEEDBACK**

 **OLIVER ZIMMERMANN**

0234 61065626  
ergotherapie-zimmermann.de

Imbuschplatz 11  
(am Nordring)  
44787 Bochum

## **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.-Do. 13:00-14:00 Uhr

### **Therapeutenkonferenz**

Interdisziplinäre Therapiebesprechungen und Grundlagenarbeit zur anthroposophischen Menschenkunde.

**Beginn: Dienstag 04.09.2018 — 19:30 bis 21:30 Uhr, 14-tägig**

## 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:** Den Herbstanfang tanzend feiern

**J:** Vom Geben und Nehmen

**K:** Tanzend in die dunkle Zeit

**L:** Sternenzauber

Leitung: Conny Foell

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

Gebühr in EUR: je 24,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 18302

**G: Sa 14.07.2018 — 14:00 bis 17:00 Uhr**

**H: Sa 18.08.2018 — 14:00 bis 17:00 Uhr**

**I: Sa 22.09.2018 — 14:00 bis 17:00 Uhr**

**J: Sa 20.10.2018 — 14:00 bis 17:00 Uhr**

**K: So 11.11.2018 — 14:00 bis 17:00 Uhr**

**L: Sa 15.12.2018 — 14:00 bis 17:00 Uhr**

## Yin Yoga - Faszien Yoga freitags

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

Die ausgewählten Übungen wirken stressreduzierend und regenerierend. Fokussiert werden diejenigen Bereiche des Körpers in denen häufig die Ursprünge körperlicher und seelischer Verspannungen liegen. Somit hat Yin Yoga einen sehr heilsamen und

lösenden Effekt, der sofort spürbar ist. Gleichzeitig ist Yin Yoga eine sehr stille und meditative Praxis. Die Wirkungen der Yogastellungen (Asanas) werden durch das lange Halten vollständig erfahrbar. Sind die Gedanken zur Ruhe gebracht, kann sich intuitives Wissen leicht entfalten. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen zum Entspannen und Genießen eingeladen.

Kurstermine: 31.08., 14.09., 12.10., 16.11., 30.11., 14.12.2018

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: 72,00

Dauer: 12 Kursstunden, 6 Treffen

Kursnummer: 18232

**Fr 31.08.2018 bis Fr 14.12.2018 — 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.

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: 18,00; für Teilnehmer des Montagskurses 12,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 18233

**So 02.09.2018 — 14:30 bis 16:45 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 und 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.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung, der Kurs findet draußen statt.

Leitung: Kira Gerards

Ort: Casa Selva, Rüsbergstr. 64, 58456 Witten

Gebühr in EUR: 100,00

Dauer: 10 Kursstunden, 5 Treffen

Kursnummer: 18234

**Mo 03.09.2018 bis Mo01.10.2018 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

### Yin Yoga - Faszien Yoga dienstags

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

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

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

Leitung: Claudia Geldner

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

Gebühr in EUR: A: 72,00; B: 96,00

Dauer: A: 12 Kursstunden, 6 Treffen; B: 16 Kursstunden, 8 Treffen

Kursnummer: 18235

**A: Di 04.09.2018 bis Di 09.10.2018 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**B: Di 30.10.2018 bis Di 18.12.2018 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

## Pilates

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

Das Training beinhaltet drei zusammenhängende Teile:

1. Aufwärmphase: Bewegungen aus dem sportlich-tänzerischen Bereich regen Herz und Kreislauf an, die Gelenke und die Wirbelsäule werden gelockert und mobilisiert. Ablenkung vom Alltagsstress. Konzentration auf den eigenen Körper und die Atmung.
2. Hauptteil: Wir trainieren das „Powerhaus“. Die Stützmuskulatur der Wirbelsäule wird nachhaltig gekräftigt. Die Rumpfmuskulatur sowie die Beckenbodenmuskeln werden durch gezielte Übungen stimuliert.
3. Entspannungsphase: Dehnen der zuvor beanspruchten Muskelgruppen. Kontrolle der Atemfrequenz und des Belastungspulses.

Es wird keine besondere sportliche Fitness vorausgesetzt. Es wird auf dem individuellen Leistungsniveau aufgebaut. Interessenten, die in regelmäßiger ärztlicher Behandlung sind, sollten vor Beginn des Kurses mit ihrem Arzt Rücksprache halten.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Wasserflasche, Handtuch

Leitung: Cristina Pascu

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

Gebühr in EUR: A: 35,00; B+C: je 28,00

Dauer: A: 5 Kursstunden, 5 Treffen; B+C: je 4 Kursstunden, 4 Treffen

Kursnummer: 18236

**A: Mi 05.09.2018 bis Mi 26.09.2018 — 17:30 bis 18:30 Uhr**  
**Mi 10.10.2018 — 17:30 bis 18:30 Uhr**

**B: Mi 31.10.2018 bis Mi 21.11.2018 — 17:30 bis 18:30 Uhr**

**C: Mi 28.11.2018 bis Mi 19.12.2018 — 17:30 bis 18:30 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 durchgeführt. 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: 18237

**A: Mo 10.09.2018 bis Mo 08.10.2018 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

**B: Mo 05.11.2018 bis Mo 17.12.2018 — 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 Kursteil-



nahme (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 60,00

Dauer: A+C: je 3 Kursstunden; B+D: je 12 Kursstunden, 4 Treffen

Kursnummer: 18238

**A: Mo 10.09.2018 — 19:15 bis 21:30 Uhr**

**B: Mo 17.09.2018 bis Mo 08.10.2018 — 19:15 bis 21:30 Uhr**

**C: Mo 05.11.2018 — 19:15 bis 21:30 Uhr**

**D: Mo 12.11.2018 bis Mo 03.12.2018 — 19:15 bis 21:30 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: A: 48,00; B: 72,00; Einzeltermin: 15,00

Dauer: A: 8 Kursstunden, 4 Treffen; B: 12 Kursstunden, 6 Treffen

Kursnummer: 18239

**A: Do 13.09.2018 bis Do 04.10.2018 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**B: Do 08.11.2018 bis Do 13.12.2018 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

## Israelischer Volkstanz

Israelische Volkstänze sind eine Verbindung aus jüdischen und nichtjüdischen Volkstanzelementen. Nach der Gründung des israelischen Staates vor nunmehr 70 Jahren brachten die Zuwanderer Elemente aus ihren Emigrationsländern mit. So mischen sich osteuropäische, sephadische sowie lokale jüdische Elemente. Wunderschöne Melodien voller Melancholie und Lebensfreude laden zum Mittanzen ein.

Leitung: Barbara Schulze

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

Gebühr in EUR: 120,00

Dauer: 22 Kursstunden, 11 Treffen

Kursnummer: 18240

**Mo 17.09.2018 bis Mo 08.10.2018 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

**Mo 29.10.2018 bis Mo 10.12.2018 — 17:00 bis 18:30 Uhr**



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

## RUHRKADETTEN BOCHUM

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

Telefon: Bernhard Grünig (0234) 85 13 10

Ede Rettemeyer (0234) 59 10 72

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

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

## VEDIC ART - Intuitives Malen

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

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

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

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

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

Finde Deine eigene Kreativität und entdecke Dich neu mit VEDIC ART!

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

Leitung: Beata Glatthaar

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

Gebühr in EUR: je 35,00

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 18241

**A: So 09.09.2018 — 15:00 bis 19:00 Uhr**

**B: So 18.11.2018 — 16:00 bis 20:00 Uhr**

## HERDECKER BÜCHERSTUBE

Am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

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

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



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

Samstag: 10:00-14:00 Uhr

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

### **AHORA-SOUND-HEALING - KlangHeilung/KlangReise**

*Spirituelles Heilen mit Monochordklängen, Obertönen, Stimme und heilenden Rhythmen*

Bei einer Klangheilung werden durch Töne, Mantras, Silben, Musikinstrumente (z.B. Monochord, Tanpura, Bougarabou-Trommel, Udu) und über die Stimme Heilenergien übertragen. Dabei wird das ganze Energiesystem im Körper ausgeglichen, Belastungen werden transformiert, Chakren, Meridiane und die feinstofflichen Energiekörper gereinigt und somit die Lebenskraft gestärkt. Die Klänge und Energien wirken bis auf die subatomare Ebene der Zellen und aktivieren den inneren Heiler. Entspannung und Erfrischung geschieht ganz einfach. Durch die gesunde Ausrichtung des Energiefeldes ist es eine kraftvolle Form der Heilung.

Ziel dieses Seminars ist es, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, körperliche, seelische und geistige Blockaden zu lösen, den gesunden Energiefluss wiederherzustellen und damit den Energielevel in Körper, Seele und Geist zu erhöhen. In einer Zeit der Umwandlung und Neu-Orientierung wird hier die Möglichkeit gegeben, sich immer wieder selbst auszubalancieren, die Lebensenergien wieder zu aktivieren und sich persönlich weiter zu entwickeln. Jeder hat alle Ressourcen in sich, es geht darum, das Potenzial aufzudecken, zu wecken und nutzbar zu machen.

AHORA-Soundhealing ist auch eine Ausbildung auf Innerer Ebene und wirkt wie ein Intensiv-Workshop.

Es ist eine offene fortlaufende Gruppe! Teilnehmer können jederzeit einsteigen.

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

Leitung: Brigitte Geuss

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

Gebühr in EUR: je 30,00, ermäßigt 25,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 18242

- A: Do 05.07.2018 — 19:30 bis 21:00 Uhr**
- B: Do 02.08.2018 — 19:30 bis 21:00 Uhr**
- C: Do 06.09.2018 — 19:30 bis 21:00 Uhr**
- D: Do 04.10.2018 — 19:30 bis 21:00 Uhr**
- E: Do 08.11.2018 — 19:30 bis 21:00 Uhr**
- F: Do 06.12.2018 — 19:30 bis 21:00 Uhr**

## 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: Lutherkirche am Stadtpark, Klinikstr. 10, 44791 Bochum;

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

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

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 18301

**G: Do 12.07.2018 — 19:30 bis 21:00 Uhr**

**H: Fr 23.11.2018 — 20:15 bis 21:45 Uhr**

**I: Fr 14.12.2018 — 20:15 bis 21:45 Uhr**

FREE  
DEMO  
LESSON



Seriously  
Fun  
English

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

ENGLISH  
FOR  
TEENAGERS

Helen Doron

English



Bei Helen Doron English in Bochum am Nordring 74 gibt es Englischkurse, Workshops & Spielgruppen für Babys, Kinder und Teenager. Nutzen Sie jetzt Ihre kostenlose Schnupperstunde!



## Kinder suchen Pflegeeltern

Neue Aufgaben für erfahrene Familienmensen!

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

 BOCHUM

 vhs Bochum

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

**Das neue  
VHS-Programmheft  
erscheint am  
21.08.2018**

Volkshochschule Bochum  
Gustav-Heinemann-Platz 2-6  
44787 Bochum  
e-mail: [vhs@bochum.de](mailto:vhs@bochum.de)  
Internet: [www.vhs-bochum.de](http://www.vhs-bochum.de)  
Hotline: 0234 910-1555

## Familien-Bildungs-Werk

Erziehung, Bildung, Kunst, Anthroposophie

## Begegnungsstätte und Café

Feste und Feiern aller Art (alkoholfrei)

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



**Treffpunkt Eickel**  
*Begegnung und Bildung*

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



**Renate Magin**  
**LOHELANDGYMNASTIK**

**BEWEGUNG**  
ist der spielende Umgang  
mit GEGENSÄTZEN

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

<b>Kursleiter</b>	<b>Seite(n)</b>
Arzt, Dr. Gregor .....	48
Baumann, Sandra .....	61, 64
Bomholt, Hans-Josef .....	57
Budde, Cornelia .....	12
Duda, Anita .....	26
Foell, Conny.....	60
Geersen, Annette G. ....	32, 36
Geldner, Claudia .....	60, 62
Gerards, Kira.....	62
Geuss, Brigitte .....	68
Glatthaar, Beata .....	22, 67
Gott, Christina .....	14
Hardorp, Agnes .....	54
Hillen, Jaak .....	9, 21
Himmighofen, Elke .....	64
Hütten, Michael .....	42
Iwanowski, Wolfgang .....	58
Iwaszkiewicz, Marc .....	6, 11, 14, 16, 69
Janka, Angelika.....	18
Kordts-Iwanowski, Antje .....	52, 54, 56, 58
Lindenau, Christof .....	52
Lorenz, Simone .....	31, 57
Martin, Bruno .....	13, 28, 33, 35
Mauckner, Walter .....	38
Mayer, Thomas .....	54
Mebdouhi, Simone .....	10, 19, 40, 42
Naumann, Eileen.....	36, 41
Nickel, Ralf.....	46
Nüßgen, Elvira .....	8
Oostvogels, May .....	24
Padligur, Reiner .....	49, 50
Pascu, Cristina .....	63
Pedroli, Thomas .....	37, 43, 44
Sawada, Mari.....	37, 39, 44
Schlump, Irene .....	65
Schulze, Barbara .....	66
Schwiese, Kathleen .....	4, 7
Stratmann, Ursula .....	5, 17, 20, 23
Wawrzyniak, Uwe .....	34
Welz, Joachim.....	38, 47, 53

**Arzt, Dr. Gregor** - Studium der Literatur- und Musikwissenschaften, Geomant (Ausbildung u.a. bei Marko Pogacnik), Forschungs- und Heilungsprojekte in ganz Europa, [www.undinenhof.de](http://www.undinenhof.de)

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

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

**Budde, Cornelia** - freischaffende Bildhauerin, Body-Mind-Centering Practitioner, [www.leibreise.de](http://www.leibreise.de)

**Duda, Anita** - Heilpraktikerin, Homöopathin, Ayurveda Therapeutin, Reiki Meisterin, Dozentin für Schüßler-Salze und Ätherische Öle, [www.naturheilpraxis-duda.de](http://www.naturheilpraxis-duda.de)

**Foell, Conny** - Diplom-Sozialwissenschaftlerin, Heiltanzpädagogin BVT, Kreistanzlehrerin, [www.freudentanz.com](http://www.freudentanz.com)

**Geersen, Annette G.** - Diplom-Pädagogin, Systemische Beraterin, Gesundheitstrainerin, tätig in Beratung und Supervision, [www.annettegeersen.de](http://www.annettegeersen.de)

**Geldner, Claudia** - Yoga- und Meditationslehrerin

**Gerards, Kira** - Reitpädagogin, hochschulzertifizierte Trainerin für „Mut tut Gut“ und „Soziales Lernen“ nach em-jug.

**Geuss, Brigitte** - Heilerin, Musikerin, AHORA-SOUND HEALING, Geistiges Heilen/Spirituelles Heilen, energetische Musiktherapie, Konzerte, Malerei - Heilkraft der Mandalas, [www.brigittegeuss.de](http://www.brigittegeuss.de)

**Glatthaar, Beata** - Vedic Art Lehrerin, [vedicart-germany.jimdo.com](http://vedicart-germany.jimdo.com)

**Gott, Christina** - Heilpraktikerin, Yoga- und Qigong-Dozentin, Gesundheitsstärkung, Stressprophylaxe, [www.slowdownchristigott.com](http://www.slowdownchristigott.com)

**Hardorp, Agnes** - Meditationslehrerin, Musikerin, Eurythmistin, [www.anthroposophische-meditation.de](http://www.anthroposophische-meditation.de)

**Hillen, Jaak** - Bildhauer, Dozent der Alanus Hochschule, ausgebildet in Prozessbegleitung und in der Schicksalsarbeit, [www.hillen.be](http://www.hillen.be)

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

**Hütten, Michael** - Mentaltrainer und Abnehmcoach, [www.jetzt-in-witten.de](http://www.jetzt-in-witten.de)

**Iwanowski, Wolfgang** - Dipl. Sportlehrer, [www.gesundheitsgemeinschaft.de](http://www.gesundheitsgemeinschaft.de)



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

**Janka, Angelika** - Zertifizierte Yogalehrerin und Yoga-Therapeutin, [www.yoga-live-bochum.de](http://www.yoga-live-bochum.de)

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

**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](http://www.jetzt-in-witten.de)

**Martin, Bruno** - Biografieberater, Coach, Fortbildungsleiter für Lebensberatung und Coaching, Fortbildungen in Gestalttherapie, Klientenzentrierte Gesprächsführung und Focusing, [www.bruno-martin.net](http://www.bruno-martin.net)

**Mauckner, Walter** - Gründer und Leiter von ZIPAT, Heilpraktiker, Praxis für Körperpsychotherapie, entwickelte das Männerprojekt „Die Heldenreise des Mannes“, [www.zipat.de](http://www.zipat.de)

**Mayer, Thomas** - Meditationslehrer, Bürgerrechtler, Autor, [www.anthroposophische-meditation.de](http://www.anthroposophische-meditation.de)

**Mebdouhi, Simone** - Heilpraktikerin für Psychotherapie, med. Hypnosetherapeutin, Entspannungspädagogin und wingwave®-Coach, [www.red-coach.de](http://www.red-coach.de)

**Naumann, Eileen** - Mediengestalterin, als Feng-Shui-Beraterin seit acht Jahren in eigener Praxis tätig, [www.raja-home.de](http://www.raja-home.de)

**Nickel, Ralf** - Zertifizierter Natur- und Landschaftsführer, Kräuterefachmann, Autor des Buches „Blühendes im Ruhrgebiet“, Gewinner des Klimaschutzpreises der Stadt Recklinghausen 2014.

**Nüßgen, Elvira** - staatlich zertifizierte Entspannungstrainerin/Entspannungspädagogin/Mental Coach, [www.relaxing-training.de](http://www.relaxing-training.de)

**Oostvogels, May** - Diplom-Malerin, Ergotherapeutin, [www.oostvogels.net](http://www.oostvogels.net)

**Padligur, Reiner** - Wohn- und Geschäftsberatungen für Feng Shui, Geomantie, Erdstrahlen und Elektrosmog, Vermessungstechniker, Dipl. Sozialarbeiter, [www.reiner-padligur.de](http://www.reiner-padligur.de)

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

## KURSLEITER · VITAE

**Pedroli, Thomas** - Intuitiver Coach, Seminarleiter, Berater für Teams und Organisationen, [www.thomas-pedroli.com](http://www.thomas-pedroli.com)

**Sawada, Mari** - Frauenmasseurin, Sexualcoach, Psychologin, Pädagogin, [www.marisawada.com](http://www.marisawada.com)

**Schlump, Irene** - Schauspielerin, Lehrerin für AlexanderTechnik

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

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

**Stratmann, Ursula** - Dipl. Biologin, Autorin, Kräuterführungen, [www.kraeutertour-de-ruhr.de](http://www.kraeutertour-de-ruhr.de)

**Wawrzyniak, Uwe** - Diplom Sozialarbeiter, Achtsamkeitstrainer, Lebensberater/Coach, MBSR-Trainer in der Zertifizierung

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



Dr. Gregor Arzt



Sandra Baumann



Cornelia Budde



Anita Duda



Conny Foell



Annette G.  
Geersen



Claudia Geldner



Kira Gerards



Brigitte Geuss



Beata Glatthaar



Christina Gott



Agnes Hardorp



Jaak Hillen



Michael Hütten



Wolfgang  
Iwanowski



Marc  
Iwaszkiewicz



Angelika Janka



Antje Kordts-  
Iwanowski



Simone Lorenz



Bruno Martin



Walter Mauckner



Thomas Mayer



Simone  
Mebdouhi



Eileen Naumann



Ralf Nickel



May Oostvogels



Reiner Padligur



Cristina Pascu



Thomas Pedroli



Mari Sawada



Irene Schlump



Barbara Schulze



Kathleen  
Schwiese



Ursula Stratmann



Uwe Wawrzyniak



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.

Bei anderen Kursen (außer Bildungsurlauben und Fortbildungen) gilt:

# ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

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.

Eine ausführliche, DSGVO-konforme, Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Webseite unter [www.fbw-bochum.de/datenschutz](http://www.fbw-bochum.de/datenschutz)

## 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.

## 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

60  
Jahre

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

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

mehr Infos zum Schuljubiläum auf unserer Internetseite



## Freies Bildungswerk e.V. Bochum

Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Tel.: 0234-67661, Fax: 0234-6406407

info@fbw-bochum.de, www.fbw-bochum.de

Hiermit melde ich mich zu der nachfolgenden Veranstaltung verbindlich an. Die „Allgemeinen Geschäftsbedingungen“ habe ich gelesen und erkläre mich einverstanden.

Kursnummer:

Kurztitel:

Kursdatum:

Betrag:

Name, Vorname:

Straße, Nr.:

PLZ, Ort:

Telefon:

Email:

Zahlung:  Lastschrift  Die Daten sind bereits bekannt!

Kontoinhaber:

IBAN:

BIC:

oder

Bankleitzahl:

Kontonummer:

Ort, Datum:

Unterschrift:

Bitte senden Sie mir regelmäßig ihren Newsletter.

## 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



Kerstin Richter

## Kooperationspartner und befreundete Einrichtungen

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

## Impressum

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

