

Datum	Kurstitel	Seite
29.04.2019	Yoga für Anfänger	66
29.04.2019	Biodanza-Kurs	68
30.04.2019	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	42
02.05.2019	Focusing und das Innere Team	41
06.05.2019	VEDIC ART - Intuitives Malen - Intensivkurs - Bildungsurlaub	14
06.05.2019	Rücken - Yoga-Präventionsübungen für den Alltag	15
06.05.2019	Biodanza-Kurs	68
07.05.2019	Abenteuer Intimität für Paare	46
08.05.2019	Pilates	67
08.05.2019	Labyrinth als Wege zur Mitte	54
09.05.2019	AHORA-SOUND-HEALING - KlangHeilung/KlangReise	80
15.05.2019	Matrix Movement Workshop	60
15.05.2019	Geh für Dich selbst - die Lösung liegt in Dir!	40
16.05.2019	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du bist	58
18.05.2019	Kraftvolle und segensreiche Orte im Windrathaler Tal erleben	54
18.05.2019	F.M. AlexanderTechnik - Einführungs/Übungs-Nachmittage	73
18.05.2019	VEDIC ART - Intuitives Malen	76
20.05.2019	Frühlingskräuter - Wilde Kräuterküche und selbst gemachte ...	16
22.05.2019	Focusing	44
24.05.2019	Sanfte Wirbelsäulentherapie nach Dorn und Breuß	63
24.05.2019	Vision Sounds - Deep Flow - Deep Breath	81
25.05.2019	Die Kraft des Heiligen Ortes - Bochum-Stiepel	55
26.05.2019	Waldführung - Achtsamkeit und Kohärenz	52
31.05.2019	Zwischen Leichtsinns und Schwerkraft	50
02.06.2019	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	38
05.06.2019	Bäume an Orten der Kraft - Lichtbildvortrag	56
06.06.2019	Yin Yoga - Faszien Yoga donnerstags	68
06.06.2019	AHORA-SOUND-HEALING - KlangHeilung/KlangReise	80
07.06.2019	Yin Yoga - Faszien Yoga freitags	70
07.06.2019	Der yogische Schlaf - Yin-(Faszien)Yoga	72
13.06.2019	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du bist	58
14.06.2019	Abenteuer Intimität für Paare - Vertiefung	51
15.06.2019	Geomantische Wanderung: Drüggelter Kapelle und Unna	57
16.06.2019	Abenteuer Intimität für Paare	46
16.06.2019	Waldführung - Achtsamkeit und Kohärenz	52
17.06.2019	Verwandlung durch Kunst	17
19.06.2019	Geh für Dich selbst - die Lösung liegt in Dir!	40
22.06.2019	Matrix Movement Basisseminar - Quantenheilung	59
23.06.2019	F.M. AlexanderTechnik - Einführungs-/Übungs-Nachmittage	73
26.06.2019	Focusing	44
29.06.2019	Ein Ring als Symbol für das Ja zu mir selbst	78

WITTEN /// ANNEN
INSTITUT FÜR
WALDORF
PÄDAGOGIK

UNSERE TÜREN STEHEN OFFEN

**Am 18. Mai 2019
von 10 bis 16 Uhr**

Und was befindet sich hinter diesen
Türen? Ein ganz besonderer Ort!

Unsere Daseinsfreude und die Ent-
deckungslust unserer Gäste stehen
an diesem Tag im Mittelpunkt.
Gemeinsam schaffen wir einen Raum
für Begegnung, der zu Veränderung
anregt und Gesellschaft gestaltet.
Wir laden ein, die Vielfalt des Instituts
wahrzunehmen und neue Wege zu
gehen. Neugierig? Gut so.

Informationen zum Programm unter
www.wittenannen.net

Januar-Juni 2019



Freies
Bildungswerk



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

Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung

Trägerverein und Anschrift:

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

Persönlicher Kontakt/Beratung:

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

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

Sprachregelung:

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

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

Bankverbindung:

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



Datum	Kurstitel	Seite
06.01.2019	Achtsamkeit berühren	37
06.01.2019	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	38
07.01.2019	Yoga für Anfänger	66
07.01.2019	Israelischer Volkstanz	66
09.01.2019	Pilates	67
11.01.2019	Qualitätszirkel Anthroposophische Medizin - Ruhr-Ärztekreis	62
14.01.2019	Achtsamkeitstraining Intensivkurs - Atem, Klang und Stille	4
14.01.2019	Biodanza-Kurs	68
16.01.2019	Geh für Dich selbst - die Lösung liegt in Dir!	40
17.01.2019	Yin Yoga - Faszien Yoga donnerstags	68
17.01.2019	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du bist	58
17.01.2019	Focusing und das Innere Team	41
17.01.2019	AHORA-SOUND-HEALING - KlangHeilung/KlangReise	80
17.01.2019	Yoga dynamisch	69
18.01.2019	Yin Yoga - Faszien Yoga freitags	70
18.01.2019	Vision Sounds - Deep Flow - Deep Breath	81
21.01.2019	Ashtanga Yoga am Morgen	71
21.01.2019	Kräuter-Heilkunde Intensiv	5
21.01.2019	Biodanza-Kurs	68
22.01.2019	Stressbewältigung durch Achtsamkeit	42
22.01.2019	Arbeit am Körperbild - Für Frauen	43
23.01.2019	Focusing	44
25.01.2019	Der yogische Schlaf - Yin-(Faszien)Yoga	72
26.01.2019	Matrix Movement Basisseminar - Quantenheilung	59
26.01.2019	VEDIC ART - Intuitives Malen	76
27.01.2019	Werkstattgemeinschaft für meditative Forschung	60
29.01.2019	Abenteuer Intimität für Paare	46
29.01.2019	Arbeit am Körperbild - Für Frauen	43
03.02.2019	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	38
04.02.2019	Yoga - Quelle innerer Kraft und Ruhe	6
07.02.2019	AHORA-SOUND-HEALING - KlangHeilung/KlangReise	80
09.02.2019	F.M. AlexanderTechnik - Einführungs-/Übungs-Nachmittage	73
13.02.2019	Yoga und Achtsamkeit als Methoden zur Stressbewältigung	7
14.02.2019	Vision Sounds - Deep Flow - Deep Breath	81
15.02.2019	Köpfe plastizieren aus Ton	77
18.02.2019	Positive Emotionen mit wingwave®-Coaching	8
19.02.2019	Die Heldenreise des Mannes	46
20.02.2019	Focusing	44
20.02.2019	Geh für Dich selbst - die Lösung liegt in Dir!	40
21.02.2019	Yin Yoga - Faszien Yoga donnerstags	68
21.02.2019	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du bist	58

Datum	Kurstitel	Seite
21.02.2019	Ätherische Öle - erste Wahl für die Hausapotheke	62
22.02.2019	Sanfte Wirbelsäulenthérapie nach Dorn und Breuß	63
22.02.2019	Wege der weiblichen Sexualität	47
23.02.2019	Herzenalogik	48
25.02.2019	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg	9
26.02.2019	Abenteuer Intimität für Paare	46
04.03.2019	Reitkunst und Führungskunst	74
06.03.2019	„MannInSicht - Der Vater als Unterstützer“	48
07.03.2019	AHORA-SOUND-HEALING - KlangHeilung/KlangReise	80
09.03.2019	Chakren der Erde - Spiegel der Menschheit	52
14.03.2019	Emotionen - mit ätherischen Ölen beeinflussen	49
15.03.2019	Kinesiologie - Sprache unseres Körpers	64
17.03.2019	Fortbildung Lebensberatung und Coaching	34
18.03.2019	Heilkräuter mit allen Sinnen	10
20.03.2019	Matrix Movement Workshop	60
20.03.2019	Focusing	44
20.03.2019	Geh für Dich selbst - die Lösung liegt in Dir!	40
21.03.2019	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du bist	58
22.03.2019	Vision Sounds - Deep Flow - Deep Breath	81
23.03.2019	Achtsamkeit berühren	37
24.03.2019	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	38
25.03.2019	Stress- und Burnout-Prävention	11
26.03.2019	Abenteuer Intimität für Paare	46
27.03.2019	Die Stille - eine innere Quelle	50
30.03.2019	Ein Ring als Symbol für das Ja zu mir selbst	78
31.03.2019	F.M. AlexanderTechnik - Einführungs-/Übungs-Nachmittage	73
31.03.2019	VEDIC ART - Intuitives Malen	76
01.04.2019	Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team	12
01.04.2019	Israelischer Volkstanz	66
04.04.2019	AHORA-SOUND-HEALING - KlangHeilung/KlangReise	80
07.04.2019	Waldfühlung - Achtsamkeit und Kohärenz	52
08.04.2019	Ashtanga Yoga am Morgen	71
08.04.2019	Der Künstler in Dir	13
09.04.2019	Abenteuer Intimität für Paare	46
10.04.2019	Einflussfaktor Erdstrahlen	53
11.04.2019	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du bist	58
13.04.2019	F.M. AlexanderTechnik - Einführungs-/Übungs-Nachmittage	73
14.04.2019	Achtsamkeit berühren	37
14.04.2019	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	38
17.04.2019	Focusing	44
28.04.2019	Fortbildung Lebensberatung und Coaching	34

*„Verweile nicht in der Vergangenheit,
träume nicht von der Zukunft.
Konzentriere dich auf den gegenwärtigen Moment.“*

(Buddha)

Herzlich willkommen!

Mit den Worten Buddhas möchten wir Sie einladen sich unser Programm neu anzuschauen. Mit einem neuen Blick, mit einer neuen Achtsamkeit, jetzt und gegenwärtig.

Mit unseren Bildungsurlauben, Kurs- und Seminarangeboten möchten wir Ihnen Anregungen geben und Sie in Ihren Entscheidungsprozessen unterstützen. Gerne sind wir dabei, wenn Sie JETZT, in der Gegenwart eine Entscheidung treffen. 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.

Ganz herzlich bedanken möchten wir uns bei Bruno Martin, unserem bisherigen Geschäftsführer. Er hat das Bildungswerk verlassen, um sich neuen Aufgaben zu widmen.

An dieser Stelle möchten wir uns auch ganz herzlich bei all denen bedanken, die mit ihrer Anzeige in diesem Programmheft uns und unsere Arbeit unterstützen! Danke!

Das Team des Freien Bildungswerks Bochum

Inhaltsverzeichnis

Bildungsurlaube	3
Fortbildungen	33
Lebensgestaltung	37
Natur erleben · Geomantie	52
Anthroposophie · Spiritualität	58
Ernährung · Gesundheit	62
Körper und Bewegung	66
Kreativität · Bildende Kunst	76
Musik und Gesundheit	80
Kursleiter · Kursangebote	83
Kursleiter · Vitae	84
Allgemeine Geschäftsbedingungen	86
Vorstand und Kooperationspartner	88
Impressum	88

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

Informationen zum Bildungsurlaub

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

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

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

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



Festschriften,
Kataloge,
Gemeindebriefe ...



Druckerei Nolte
Ihr Broschürenspezialist.

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

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 ergänzt die einfachen praktischen Übungen, um wieder zu uns zu kommen. In jedem von uns befindet sich auch ein ruhender, ausgeglichener, aufmerksamer, konzentrierter, geduldiger und zuversichtlicher 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 Baumknospennmittel 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. Sie können sich viele exotische getrocknete Kräuter anschauen und Bilderrätsel dazu lösen. 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

FREE
DEMO
LESSON



Seriously
Fun
English

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

ENGLISH
FOR
TEENAGERS



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!



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 Selbstreflektion 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, Wirkung
- Stärkung der Gesundheit und Vitalität
- Erlernen von bewusster Selbstregulation auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene
- Entwicklung einer starken und gelassenen inneren Haltung
- belastende Situationen kreativ meistern

Ziele:

- Schritt für Schritt lernen im „Hier und Jetzt“ zu leben,
- nächste Schritte für ein nachhaltiges, gesundes, leistungsfähiges und glückliches Berufsleben zu planen,
- sich nur auf eine Sache zu konzentrieren anstatt sich vom Multitasking beherrschen zu lassen,
- im Beruf und Alltag bewusste und achtsame Balance 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: je 290,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 19BU04

A: Mo 04.02.2019 bis Fr 08.02.2019 — 09:30 bis 16:30 Uhr

C: Mo 23.09.2019 bis Fr 27.09.2019 — 09:30 bis 16:30 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

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 die Lebensqualität und die Arbeitskraft stärken. Durch die vielseitigen Erfahrungen, hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit, gezielte Achtsamkeitsstrategien zur Stressbewältigung für sich herauszufinden und in den Alltag zu integrieren.

Inhalte und Ziele:

- Theoretische Grundlagen zu 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 einfließen.

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 bewusst gemacht und aufgelöst. Die Teilnehmer lernen, ihre beruflichen und persönlichen 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 kennenlernen 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 Preis für Unterbringung und Verpflegung (250,00 EUR) 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

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 19BU03

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

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg - Basis-Seminar

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

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

Sie ist ein geeignetes Mittel dafür,

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

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

Leitung: Ulrike Fehling

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

Gebühr in EUR: 260,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 19BU24

Mo 25.02.2019 bis Mi 27.02.2019 — 09:30 bis 16:30 Uhr

HERDECKER BÜCHERSTUBE

Am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

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

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



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

Samstag: 10:00-14:00 Uhr

www.anthro-buch.de

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 angesetzt werden müsste, um für alles gerüstet zu sein. Was ist es überhaupt, was da heilt? Das Wesen? Das ätherische Öl? Wirkstoffe? Es gibt einen Überblick über die wichtigsten und häufigsten Heilkräuter, unter anderem gegen Erkältung, Pickel und Gicht, für das 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

INNENAUSBAU · MÖBEL · LADENBAU · TÜREN · TREPPEN · FENSTER

OFFEN FÜR IHRE WÜNSCHE



KREATIV
DETAILLIERT
HOCHWERTIG

KORDT

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

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. In Einzel- und Gruppenarbeit richten Sie den Blick 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, Bewegungsformen: Anwendung und Wirkung
- 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, der Zufriedenheit, der Ausgeglichenheit
- Beschwerden und Schmerzen wirkungsvoll begegnen können

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung: Vollverpflegung

B: DZ: 395,00; DZ (Einzelnutzung): 530,00

Anreise: B: 24.03.19; gemeinsames Abendessen: 19:00 Uhr

Abreise: direkt nach dem Seminar

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

Leitung: Kathleen Aktas-Schwiese

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

Gebühr in EUR: 320,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 18BU17

B: Mo 25.03.2019 bis Fr 29.03.2019 — 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 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, welche 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 vermittelt, indem mit ihnen an den Themen der Teilnehmer gearbeitet wird. 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

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



Berufsbegleitende Kurse

für Waldorfpädagogik
Ruhrgebiet e.V.

- Seminare
- Vorträge, Tagesveranstaltungen
- Fortbildungen (Bindungspädagogik, Ausbildung interner Datenschutzbeauftragter)

Holsterhauser Str. 70 · 44652 Herne

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

www.waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de

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



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



VEDIC ART - Intuitives Malen - Intensivkurs - Bildungsurlaub

Mit Vedic Art, einer intuitiven Malerei, die auf Prinzipien der vedischen Kunst basiert, wollen wir das Vertrauen in die eigene Intuition wiederfinden. Mit VEDIC ART können wir das Leben besser gestalten, das eigene Potenzial sowohl im Berufs- als auch im Privatleben neu entdecken, Burnout-Prophylaxe und Stressprävention betreiben.

VEDIC ART ist für Menschen, die in sozialen, psychologischen, pädagogischen, musischen, künstlerischen oder kreativen Berufen arbeiten geeignet, 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: 490,00 EUR p.P. (mit zwei Personen in einer Ferienwohnung, jede Person hat ein eigenes Zimmer)

Anreise: So 05.05.2019; gemeinsames Abendessen: 18:00 Uhr

Abreise: Sa 11.05.2019, nach dem Frühstück

Bitte beachten: Eine Anzahlung für Unterbringung und Verpflegung ist notwendig. Der Bildungsurlaub hat maximal acht Plätze.

Seminarunterlagen, eine Materialliste und Anreisebeschreibung wird rechtzeitig vor Seminarbeginn zugeschickt.

Leitung: Beata Glatthaar

Ort: Friesenhof, Alte Kirche 7, 25849 Pellworm

Gebühr in EUR: 360,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 19BU10

Mo 06.05.2019 bis Fr 10.05.2019 — 09:00 bis 17:00 Uhr

Rücken - Yoga-Präventionsübungen für den Alltag

Verspannungen im Rücken, Hals oder Nacken mit Yoga lösen

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

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

„Was du mir sagst, das vergesse ich.

Was du mir zeigst, daran erinnere ich mich.

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

Leitung: Christina Gott

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

Gebühr in EUR: je 290,00

Dauer: je 40 Kursstunden

Kursnummer: 19BU18

A: Mo 06.05.2019 bis Fr 10.05.2019 — 09:30 bis 16:30 Uhr

B: Mo 02.12.2019 bis Fr 06.12.2019 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Frühlingskräuter - Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

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

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

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

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

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 280,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 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



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

www.fbw-bochum.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 sowie Ton, Farbe, Objekte, ...

Wir fangen mit dem an, 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.

Information zu Verpflegung/Unterkunft:

Mittagessen am Kursort: 8,00 EUR

Frühstück/Abendessen: Selbstversorgung

Unterkunft: Zelten am Kursort möglich (7,00 EUR/Nacht) oder Übernachtung bei Freunden (25,00 EUR/Nacht) oder eine B&B-Unterkunft in der Nähe sind möglich. Weitere Informationen bei der Kursleitung.

Basismaterialien, wie Ton, Farbe... sind inbegriffen.

Leitung: May Oostvogels

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

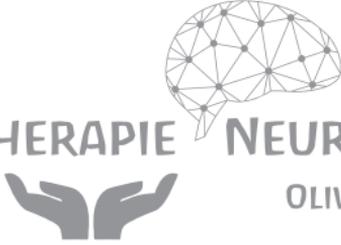
Gebühr in EUR: 260,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 19BU07

Mo 17.06.2019 — **09:30 bis 17:30 Uhr**

Di 18.06.2019 bis Mi 19.06.2019 — **09:00 bis 17:00 Uhr**



ERGOTHERAPIE NEUROFEEDBACK

OLIVER ZIMMERMANN

0234 61065626
ergotherapie-zimmermann.de

Imbuschplatz 11
(am Nordring)
44787 Bochum

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

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

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung:

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

Kosten p.P.: DZ: 439,00; DZ (Einzelnutzung): 601,00

Der Hund kostet extra 10,00 pro Nacht (ohne Verpflegung)

Anreise: Hunde-Treff: 18:00 Uhr; Abendessen 19:00 Uhr:

E: So 14.07.19; **F:** So 21.07.19

Abreise, nach dem Frühstück: **E:** Sa 20.07.19; **F:** Sa 27.07.19

Bitte mitbringen: wetter- und wandergerechte Kleidung und Schuhe, Schreibblock und Stifte.

Kissen, Matten, Decken, Gurte, Blöcke für Yogaeinheiten sind vorhanden.

Leitung: Kathleen Aktas-Schwiese

Ort: Landhotel Altes Zollhaus, Altenberger Str. 7,

01776 Neuhermsdorf / Erzgebirge

Gebühr in EUR: je 320,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 18BU10

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

Bäume an Orten der Kraft

Unsere Umgebung hat großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Besonders in der Natur finden wir Orte, die durch die geomantischen Kräfte bestimmt sind. Bäume können uns bei der Suche nach diesen Kräften unterstützen. Sie reagieren mit ihrem Wuchsverhalten auf die Kräfte eines Ortes. Das bedeutet im Umkehrschluss, wenn man die Baumwuchsformen kennt, kann man Aussagen über die geomantischen Qualitäten eines Ortes treffen. Dies kann äußerst hilfreich sein, wenn man einen Ort sucht, an dem man sich entspannen und positiv stärken möchte oder wenn wir auf der Suche nach einem passenden Wohnort sind.

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

Inhalte:

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

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.

Veranstaltungsort ist das Allsenses Gästehaus. Von dort aus besuchen wir die Orte in der Umgebung. Einige Teilnehmer können sich im Gästehaus einquartieren (www.allsenses.at). Alternativ können Sie gerne eine Unterkunft in der Region wählen.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Schreibunterlagen, Sitzkissen und ggf. einen Fotoapparat.

Leitung: Guntram Stoehr

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

Gebühr in EUR: 260,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 19BU17

Mo 09.09.2019 bis Mi 11.09.2019 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Die Rolle meines Lebens!

Theaterpädagogische Fortbildung

Fortbildung mit den Schwerpunkten:

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

„Ich bin Viele!“ - In Kontakt, Verbunden, Flexibel.

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

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

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

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

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

Leitung: Irene Schlump

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

Gebühr in EUR: 330,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 19BU20

Mo 09.09.2019 bis Fr 13.09.2019 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Yoga und Meditation - Stabilität und innere Gelassenheit

Stärkung der eigenen Ressourcen und Potenziale im (Berufs-) Alltag

Ziel dieses Seminars ist es, durch Yoga und Meditation mehr Stabilität und innere Gelassenheit im Umgang mit den Herausforderungen des leistungsorientierten (Berufs-) Alltags zu entwickeln. Das intensive und achtsame Üben der Yoga- und Meditationstechniken unterstützt darin, das innere Gleichgewicht zu finden, Energie zu schöpfen und einen klaren Geist zu entwickeln. Es werden in dieser Woche die Grundlagen des Yoga und der Meditation praxisnah vermittelt.

Seminarinhalte:

- Hintergründe und Wirkungsweisen von Yoga und Meditation
- Ashtanga Yoga Praxis: Stabilität und innerer Gelassenheit
- Wechselwirkungen von Entspannung und Bewegung erleben
- Atemübungen und Mantrarezitation für mehr Gelassenheit
- Aneignung von Übungen und Transfer in den Alltag und Beruf

Seminarziele:

- Förderung von Ausdauer, Durchsetzungskraft, Selbstvertrauen
- Verbesserung der Körper- und Selbstwahrnehmung
- Zunahme der Entspannungsfähigkeit
- Verbesserung der körperlichen und emotionalen Flexibilität
- Wissensvermittlung für den beruflichen Alltag

Es gibt keine Teilnahmevoraussetzungen. Es sollte die Bereitschaft bestehen, sich täglich auf körperliche und geistige Übungen einzulassen. Zudem sollte eine hinreichende psychophysische Stabilität vorhanden sein.

Das Bildungsseminar findet in der Fahrradstadt Münster statt. Das Stadtbild besticht durch eine Vielzahl von Kneipen, Lokalen und kulturellen Einrichtungen. Das Anahata Yoga Studio befindet sich im Herzen von Münster und ist wenige Minuten vom Bahnhof entfernt.

Yogamatten, Decken, Kissen etc. sind im Yogastudio vorhanden.

Leitung: Natalie Rost

Ort: Anahata Yoga Studio, Beelertstiege 5-6, 48143 Münster

Gebühr in EUR: 320,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 19BU19

Mo 16.09.2019 bis Fr 20.09.2019 — 09:00 bis 16:00 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, Pflege und 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 alle Personen aus Heil-, Pflege-, Kinder-, Wellness-Business- und Therapieberufen, für alle Interessierte wie Künstler, Sprechkünstler, Instrumentalisten, Sänger, Schauspieler sowie Gesangs- und Instrumentalpädagogen.

Bitte mitbringen: zwei Decken, eine 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: 19BU16

Mo 16.09.2019 bis Do 19.09.2019 — 09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 20.09.2019 — 08:30 bis 15:00 Uhr

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

In dieser Woche erfahren Sie viel über sich, das Führen und Folgen im achtsamen Kontakt und die erforderlichen Tango-Grundtechniken. Die Alexandertechnik unterstützt diesen Lernprozess. Sie vermittelt praktisches Wissen über Bewegungskoordination und Wahrnehmung. Sie zeigt Wege auf, sich einschränkender Gewohnheiten bewusst zu werden, um innere Kräfte freizusetzen. Auf diese Weise wird die Wechselwirkung zwischen Geist und Körper direkt erfahrbar.

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

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

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

Leitung: Christine Träger

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

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 19BU12

Mo 30.09.2019 bis Fr 04.10.2019 — 10:00 bis 17:00 Uhr

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

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

Zu diesem beruflichen Bildungsangebot sind alle Teilnehmer eingeladen, die bereits am Bildungsurlaub mit Hund in 2018 teilgenommen haben.

Im 5-tägigen Seminar vertiefen Sie die eingeübten 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 auch dem Seminar beiwohnen.

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

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung: Vollpension

Kosten p.P. inkl. Hund: DZ oder EZ: 675,90;

Anreise: A: 06.10.19; B: 13.10.19; Abendessen 19:00 Uhr

Abreise: A: 12.10.19; B: 19.10.19 nach dem Frühstück.

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

Leitung: Kathleen Aktas-Schwiese

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

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 19BU15

A: Mo 07.10.2019 bis Fr 11.10.2019 — 09:30 bis 16:30 Uhr

B: Mo 14.10.2019 bis Fr 18.10.2019 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Gelassenheit im Umgang mit „herausfordernden“ Menschen im Beruf

Gestaltungsmöglichkeiten mit Methoden der Psychosynthese

Ärger mit Mitarbeitenden, Streit im Team, Macht- und Konkurrenzkämpfe, anstrengende Gespräche, Dauerkonflikte - wir alle kennen Menschen, die uns erregen, die wir bewundern, mit denen wir hadern oder die wir ablehnen. Oftmals führt der (gedankliche) Umgang oder die Zusammenarbeit mit diesen Personen zu Stress und bindet Zeit und Energie.

Doch genau hier schlummert ein Potential, den wir mit lebendigen Methoden der Psychosynthese in diesem Seminar entdecken werden. Potentiale, die Ihr Leben bereichern und die Begegnung und Kommunikation mit „komplizierten“ Menschen stressfreier und leichter werden lassen. Wertvolle Zeit und Energie können umgelenkt und produktiv eingesetzt werden. Ressourcen, die bisher ungenutzt brach lagen, stehen im Leben und für das Unternehmen zur Verfügung - ein sinnvoller und praktikabler Baustein im Rahmen eines stimmigen Diversity-Managements, um eine produktive Gesamtatmosphäre im Unternehmen zu erreichen.

Inhalte und Ziele:

- Achtsamkeit als Basis - die „dialogische Achtsamkeit“
- Körpersignale als Kompass
- Disidentifikation - sich aus Verstrickungen lösen
- Projektion - der sog. „Schatten“ ruft
- Projektionsrücknahme - der „Schatten“ als Geschenk
- Reflexion - ein neuer Umgang
- Transfer - entdeckte Potentiale in Beruf und Alltag einbauen

Methoden:

Theorievermittlung, Einzel- und Kleingruppenarbeit, Achtsamkeitsübungen, Wahrnehmungsübungen, Körpermarker, Imagination, Elemente aus Drama-, Gestalt- und Kunsttherapie, Symbolarbeit, Psychosynthese-Techniken

Zielgruppe:

Das Seminar wendet sich an Fach- und Führungskräfte oder Mitarbeiter, die einen stressfreien und konstruktiven Umgang mit „problematischen“ Kollegen oder Kunden gestalten wollen.

Leitung: Andrea Budde

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

Gebühr in EUR: 260,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 19BU27

Mo 07.10.2019 bis Mi 09.10.2019 — 10:30 bis 17:30 Uhr

Wildheilkräuter und Kräuterapotheke im Herbst

Mit diesem Bildungsurlaub bieten wir Ihnen ein Highlight: 5 Tage Urlaub und 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, an der Burg Blankenstein und im romantischen Muttental.

Aus den gesammelten Kräutern machen wir 6-gängige Kräutermenüs: Mit Beinwellroulade mit Minzdipp, Kräutersmoothies und -salat, Kräuterquark und Kräuterbutter, Ruhr-Rhabarbertorte und -kompott, Brennesselsuppe und geröstetes Spitzwegerichköpfchen, Gierschspinat usw.

Festlich und ganz wunderbar! Wir werden Tinkturen herstellen, für Tee sammeln und viel Theorie über Essbares und Heilsames erfahren, Kräuter-Filme anschauen, Kräuter raten und ein 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: 340,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 19BU13

Mo 14.10.2019 bis Fr 18.10.2019 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Kinder suchen Pflegeeltern

Neue Aufgaben für erfahrene Familienmenschen!

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

0234 / 333 856 82

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



Schnelle Hilfe

Verein für Sozialarbeit und Jugendhilfe
Glockengarten 70 - 44803 Bochum

Achtsam essen - achtsam leben

Ein Bildungsurlaub zur Entdeckung der Weisheit Deines Körpers

Achtsamkeit ist eine Haltung und bedeutet nach J. Kabat-Zinn „ ... , auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: Bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“

Ziele:

- Achtsamkeit kennenlernen und in Ihr Leben integrieren
- Ihre Genussfähigkeit beim Essen wiedererlangen oder intensivieren
- freundlicher und akzeptierender mit Ihrem Körper umgehen
- Diäten und Kalorientabellen aus Ihrem Leben verbannen
- Hunger- und Sättigungs-Signale erkennen
- Selbstkritik durch Selbstfürsorge ersetzen
- Ihr Bewusstsein für eine gesunde Ernährung schärfen
- das emotionale Ess-Verhalten überprüfen
- ein Gespür für Ihre eigene Körper-Weisheit bekommen

Achtsam zu essen ist eine Erfahrung, die alle Teile von uns, Körper, Herz und Geist, beim auswählen, vorbereiten und essen der Lebensmittel in Anspruch nimmt und alle Sinne mit einbezieht. Es lässt uns in die Farben, Konsistenzen, Gerüche, Aromen und sogar Geräusche des Trinkens und Essens eintauchen.

Das Seminar basiert auf dem »Mindful Eating-Conscious Living™ Level 1 Training« nach J. Ch. Bays und Ch. Wilkins. Sie lernen verschiedene Achtsamkeitsübungen kennen, u.a.:

- Die 9-Hunger-Arten, eine grundlegende Übung zur Achtsamkeit
- Einen Body Scan mit Dankbarkeit für den Körper
- Eine Gehmeditation und Achtsamkeit für den Atem

Der Bildungsurlaub findet in den Räumen des Pauenhofs e.V. Dharmasala in Sonsbeck, inmitten von naturnaher Landschaft und fernab von Hektik, statt (www.pauenhof.de). Sie genießen die besondere Atmosphäre des „Buddha-Parkes“ und tauchen in die Stille der Umgebung ein.

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung: vegetar. Vollpension
EZ mit Bad: 240 EUR; DZ m. gem. Bad: 200 EUR p.P.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, feste Schuhe, Hausschuhe

Leitung: Carmen Weidemann

Ort: Pauenhof, Pauendyck 1, 47665 Sonsbeck

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 19BU25

Mo 14.10.2019 bis Fr 18.10.2019 — 09:30 bis 16:30 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: 19BU14

Mo 21.10.2019 bis Mi 23.10.2019 — 09:30 bis 16:30 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

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

Wer nimmt die stillen Momente im Alltag noch wahr?

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

Gerade in der Advents- und Weihnachtszeit können wir oft nicht dem Rummel und 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 -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: 19BU22

Mo 28.10.2019 bis Mi 30.10.2019 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Die Puppenbühne Karfunkelstein

Atelier Karfunkelstein, Wittener Str. 92, 44789 Bochum,

Leitung: Christiane Harrer

Aufführungen jeweils Sonntag, 16:00 Uhr

Programm siehe: www.karfunkelstein.net

Kartenreservierungen: 0234-287169

Dem Lebendigen lauschen

Wege zu Entspannung, Präsenz und Kreativität

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 heraus. Durch geführte Körperreisen auf der Grundlage des Body-Mind Centering® wird anatomisches und physiologisches Wissen am eigenen Leib erfahrbar. Das Vertrauen in den eigenen Körper eröffnet wirksame Wege zu Entspannung und innerem Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele.

Ziele :

- Gesundheitsbewusstsein. Salutogenese. Ganzheitliches Lernen
- Entspannung, Stressbewältigung
- Kreativität als Ressource im Umgang mit belastenden Situationen
- Embodiment. Freude an der Bewegung, innere Beweglichkeit, Flexibilität
- Psychohygiene und Burnoutprophylaxe
- Wohlbefinden und Selbstbewusstsein stärken
- Selbstheilungskräfte aktivieren und Energie tanken

Inhalte:

- Vermittlung anatomischen Grundlagenwissens über die Körpersysteme
- Bewegungsentwicklung. Embryologie
- Geführte Körperreisen. Freie Bewegung. Tanz
- Bewegungsimprovisationen mit und ohne Partner
- Individuelle bildnerische Gestaltung
- Gruppengestaltung. Partnerübungen. Hands on
- Experimente mit verschiedenen Materialien

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

Bitte mitbringen: Arbeitskittel, bequeme Kleidung, Socken, eine Decke und 25,00 Euro für Materialkosten

Leitung: Cornelia Budde

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

Gebühr in EUR: 330,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 19BU21

Mo 04.11.2019 bis Fr 08.11.2019 — 09:30 bis 16:30 Uhr

VEDIC ART - Intuitives Malen - Intensivkurs - Bildungsurlaub

Mit Vedic Art, einer intuitiven Malerei, die auf Prinzipien der vedischen Kunst basiert, wollen wir das Vertrauen in die eigene Intuition wiederfinden. Mit VEDIC ART können wir das Leben besser gestalten, das eigene Potenzial sowohl im Berufs- als auch im Privatleben neu entdecken, Burnout-Prophylaxe und Stressprävention betreiben.

VEDIC ART ist für Menschen, die in sozialen, psychologischen, pädagogischen, musischen, künstlerischen oder kreativen Berufen arbeiten geeignet, 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 Kloster Steinfeld statt, in einer landschaftlich schönen Umgebung der Nordeifel. Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen. Im klösterlichen Ambiente begeben Sie sich auf eine spannende Reise zu sich selbst. Wir werden in der mittelalterlichen Mal-Akademie, in großen, lichtdurchfluteten Ateliers malen. Die Klostergärten mit unterschiedlich gestalteten Räumen laden zum Verweilen und Spaziergehen ein.

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung:

Vollpension: 152,50 EUR p.P.

Übernachtung: EZ im alten Gästehaus (Dusche und WC), schlicht klösterlich: 260,00 EUR p.P. oder EZ im neuen Gästehaus (gehobener Standard): 360,00 EUR p.P.

Anreise: So 10.11.19, 15:00 Uhr; Kaffeetrinken um 16:00 Uhr

Abreise: Fr 15.11.19, gegen 17:00 Uhr

Die detaillierten Seminarunterlagen inklusive Materialliste und Anreisebeschreibung wird rechtzeitig vor Seminarbeginn zugeschickt.

Leitung: Beata Glatthaar

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

Gebühr in EUR: 490,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 19BU23

Mo 11.11.2019 bis Fr 15.11.2019 — 09:00 bis 17:00 Uhr

Hypnose für mehr Gesundheit

Im beruflichen Alltag werden die meisten Arbeitnehmer stark gefordert. Motivierte Mitarbeiter garantieren die Kundenzufriedenheit und den Unternehmenserfolg. Voraussetzung dafür ist deren Gesundheit. Doch bei zunehmendem Stress und immer höherer Erwartungshaltung an uns selbst, laufen wir Gefahr, dass gesundheitliche Probleme uns einschränken. Von Bedeutung ist daher die Verantwortung für unsere Gesundheit zu übernehmen und unsere Gefährdungspotentiale zu erkennen und zu verändern.

Hypnose ist eine natürliche und wirkungsvolle Methode, um Vertrauen in sich und die eigenen Fähigkeiten zu erlangen. Sie gewinnen ein tieferes Verständnis für Ihr Handeln, Denken und Fühlen. Lösungsansätze ergeben sich wie von selbst, während Sie den angenehmen Zustand der tiefen körperlichen und mentalen Entspannung genießen. Das Besondere an Hypnose ist eine absolut tiefgreifende Form der Kommunikation. Es bietet den umfassendsten und direktesten Zugang zu unserem Unterbewusstsein.

Sie entscheiden sich für innere Achtsamkeit und eine positivere Haltung zum Leben und lassen negative Gedanken und Handlungen, die Sie belasten los.

Teilnehmende haben hier die Möglichkeit, ihre eigenen Fragen und persönliche und berufliche Themen zur Lösung zu bringen. Dabei profitieren Sie sehr von dem konstruktiven Austausch in der Gruppe. Ihr individuelles Konzept zur Gesundheitserhaltung stärkt Sie für den Berufsalltag. Darüber hinaus nehmen Sie Gelassenheit und Entspannung mit in Ihren Alltag.

Der Bildungsurlaub richtet sich an alle Arbeitnehmer, die ihre beruflichen Kompetenzen verbessern möchten und die erreichten Ziele in ihren beruflichen Kontext integrieren wollen.

Leitung: Simone Mebdouhi

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

Gebühr in EUR: 240,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 19BU26

Mi 27.11.2019 bis Fr 29.11.2019 — 09:30 bis 16:30 Uhr



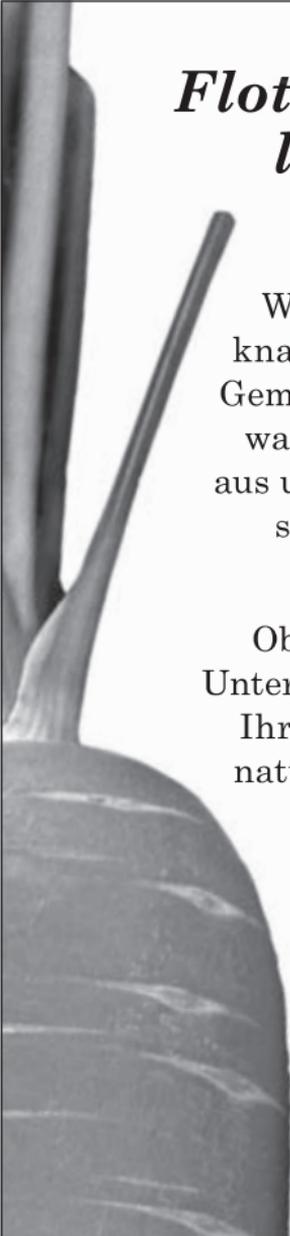
Ausführliche Beschreibungen
unserer Kurse und Veranstaltungen
finden Sie auch auf unserer
Webseite

www.fbw-bochum.de

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



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

Fortbildung Lebensberatung und Coaching

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 fruchtbarsten 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 weitaus 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

Inhalte: Gesetze des Lebenslaufs und die sieben hermetischen Gesetze. Biografiearbeit. Die Heldenreise. Die Lebensaufgabe. Arbeit mit Lebensmustern. Umgang mit Konflikten. Vier Temperamente und zwölf Urprinzipien. Die Arbeit mit dem Enneagramm. Der diamantene Weg des Herzens.

B: Wasser - Umgang mit Gefühlen und Bedürfnissen

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

C: Luft - Wünsche, Zukunftsszenarien, Glaubenssätze

Inhalte: Die Kreationsspirale. Die Szenariomethode. Lebensskripte erkennen und verändern. Scaling: Glaubenssätze verwandeln.

D: Feuer - Arbeit mit inneren Personen

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

Ein Kleingruppen-Coaching ist ein weiterer Bestandteil jedes Moduls. Es unterstützt die Integration der im Seminar gelernten Inhalte und Methoden. Ein kostenloses Beratungsgespräch ist möglich. Am Ende der Fortbildung kann ein Zertifikat ausgestellt werden.

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

A: 17.03.19, 26.05.19, 22.09.19, 17.11.19, 19.01.20

B: 28.04.19, 23.06.19, 06.10.19, 01.12.19, 02.02.20

C: 27.10.19, 08.12.19, 09.02.20, 19.04.20, 07.06.20

D: 10.11.19, 12.01.20, 08.03.20, 10.05.20, 06.09.20

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 590,00; Buchung zweier Module: 980,00;

spätere Buchung eines weiteren Moduls: je 490,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Termine (Seminargruppe) + 20

Kursstunden, 5 Termine (Kleingruppen-Coaching)

Kursnummer: 19FB01

A: So 17.03.2019 bis So 19.01.2020 — 10:00 bis 17:00 Uhr

B: So 28.04.2019 bis So 02.02.2020 — 10:00 bis 17:00 Uhr

C: So 27.10.2019 bis So 07.06.2020 — 10:00 bis 17:00 Uhr

D: So 10.11.2019 bis So 06.09.2020 — 10:00 bis 17:00 Uhr



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

RUHRKADETTEN BOCHUM

Die Ruhrkadetten singen Seemannslieder! Zu hören
beim Seefest am 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

Web: www.ruhrkadetten-bochum.de



Rudolf Steiner Schule
Bochum



*Die Waldorfschule
für Ihr Kind.*

Wir haben **Info-Tage** für neue Eltern

25. + 26. Januar 2019

Fr 19 Uhr Sa 10 – 13 Uhr



www.rss-bochum.de

Achtsamkeit berühren

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

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

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

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

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

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: A+C: je 50,00; B: 80,00

Dauer: A+C: je 6 Kursstunden, B: 10 Kursstunden

Kursnummer: 19101

A: So 06.01.2019 — 10:00 bis 15:30 Uhr

B: Sa 23.03.2019 — 10:00 bis 15:30 Uhr

So 24.03.2019 — 10:00 bis 13:00 Uhr

C: So 14.04.2019 — 10:00 bis 15:30 Uhr

michelleklein

Diplom-Psychologin Michelle Klein
Psychologische Psychotherapeutin

Psychotherapie · Beratung · Coaching

Imbuschplatz 11 · 44787 Bochum
0234/61067446

www.psychotherapie-michelleklein.de

Privatversicherte · Selbstzahler · Kostenerstattung

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.

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, Klaus Begall

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

Gebühr in EUR: je 15,00 Seminarteilnahme; je 95,00 eigene Aufstellung

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 19306

A: So 06.01.2019 — 11:00 bis 15:00 Uhr

B: So 03.02.2019 — 11:00 bis 15:00 Uhr

C: So 24.03.2019 — 11:00 bis 15:00 Uhr

D: So 14.04.2019 — 11:00 bis 15:00 Uhr

E: So 02.06.2019 — 11:00 bis 15:00 Uhr

Familien-Bildungs-Werk

Erziehung, Bildung, Kunst, Anthroposophie

Begegnungsstätte und Café

Feste und Feiern aller Art (alkoholfrei)

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



Treffpunkt Eickel
Begegnung und Bildung

Reichsstraße 66, 44651 Herne

Telefon 02325 - 3 67 07

info@treffpunkt-eickel.de



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

Geh für Dich selbst - die Lösung liegt in Dir!

Dieser Kurs bietet einen geschützten Raum, in dem wir an 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: 19102

A: Mi 16.01.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr

B: Mi 20.02.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr

C: Mi 20.03.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr

D: Mi 15.05.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr

E: Mi 19.06.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr



Baubiologie RUHR

Hollinderbäumer & Churs, PartG

Sachverständigenbüro für Innenraumdiagnostik

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

Schimmelpilze Immobiliencheck Innenraumschadstoffe

Fon 0234 - 58 44 276

Fon 0234 - 29 84 262

Dirschauer Str. 10 • 44789 Bochum

Focusing und das Innere Team

Durch innere Prozesse Klärung, Selbstbewusstsein und Entscheidungskraft fördern

Die Arbeit mit dem Inneren Team bezieht sich auf die Erfahrung, dass wir uns in bestimmten Lebensfragen zwischen verschiedenen inneren Anteilen hin- und hergerissen fühlen. Wir finden in uns verletzte und/oder wütende innere Kinder, Elternstimmen wie z.B. innere Kritiker oder Perfektionisten, aber auch souveräne Anteile, die mit Selbstbewusstsein und Einfühlsamkeit, mit Unterscheidungskraft und Konfliktfähigkeit die verschiedensten Situationen meistern können. Dadurch, dass in der Arbeit mit dem Inneren Team jede Stimme für sich gehört wird, kann sie sich differenzierter äußern, ohne dass wir ihr deshalb nachgeben müssten. Wir müssen nicht mehr gegen sie ankämpfen, sondern verstehen ihre Gründe und ihre relative Berechtigung in tieferer Weise. Die verschiedenen Anteile in uns brauchen jeweils eine andere Art des Umgangs mit ihnen, den wir in diesem Kurs erlernen. Innere Kinder brauchen eine Zuwendung, die auf ihre Bedürfnisse eingeht. Problematischen Elternstimmen gegenüber lernen wir, uns freundlich, aber bestimmt abzugrenzen.

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

Jeder Termin ist in sich abgeschlossen und auch einzeln buchbar.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: A: 250,00; B: 190,00; Einzeltermin 30,00

Dauer: A: 52 Kursstd., 13 Termine; B: 40 Kursstd., 10 Termine

Kursnummer: 19103

A: Do 17.01.2019 bis Do 11.04.2019 — 19:00 bis 22:00 Uhr

B: Do 02.05.2019 bis Do 04.07.2019 — 19:00 bis 22:00 Uhr



Freies
Bildungs
werk

Zum Verschenken schön

Geschenk-Gutscheine

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

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

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

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

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

In unserem MBSR-Acht-Wochen-Programm, welches von Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt wurde, lernen Sie, das Steuer des Lebens wieder in Ihre Hand zu nehmen, Handlungsoptionen zu entdecken und vom Tun zum Sein zu gelangen. Die Wirksamkeit des MBSR ist in zahlreichen wissenschaftlichen Studien erforscht und findet 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), ein Handbuch und CD/Audiodateien für zu Hause, wo die Übungen, die im Kurs vermittelt wurden, eingeübt werden können.

Die Anmeldung sollte bis 14 Tage vor Kursbeginn erfolgen, um das Vorgespräch noch durchführen zu können.

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: je 250,00

Dauer: je 31 Kursstunden, 9 Termine

Kursnummer: 19104

A: Di	22.01.2019 bis Di	12.03.2019	—	18:30 bis 21:00 Uhr
Sa	02.03.2019		—	10:00 bis 16:00 Uhr
B: Di	30.04.2019 bis Di	18.06.2019	—	18:30 bis 21:00 Uhr
Sa	08.06.2019		—	10:00 bis 16:00 Uhr

Arbeit am Körperbild - Für Frauen

Vertrauen ins eigene Sein

Das Körperbild ist die Grundlage unseres Selbstbildes. In ihm sind unsere Erfahrungen gespeichert, unsere Vergangenheit spiegelt sich darin und es trägt unsere Gegenwart und Zukunft.

Körperbild-Arbeit ist eine wunderbare Methode, den eigenen Körper vollständiger und genauer wahrzunehmen und sich dadurch besser „einzuhausen“ im eigenen Sein. Manchmal stoßen wir dabei auf „Körperinseln“, die in Vergessenheit geraten oder generell bei uns „zu kurz gekommen“ sind - aufgrund schwerer Erfahrungen, oder warum auch immer.

Jede Teilnehmerin wird ein lebensgroßes Bild vom eigenen Körper in mehreren Etappen gestalten. Auch wer meint nicht malen zu können, ist hier richtig, denn es geht nicht um eine realitätsgetreue Abbildung, sondern darum, dem eigenen Erleben Ausdruck zu verleihen! Durch verschiedene Methoden kommen wir den Geschichten, die unsere Körperteile erzählen, auf die Spur und entwickeln innere Bilder dazu. Diesen geben wir mit Farben, Formen, Landschaften oder Symbolen Raum in unserem persönlichen Körperbild.

Der Weg ins Körpererleben kann manchmal Angst oder Scham auslösen. Jedoch birgt der Prozess in der Vertrautheit einer kleinen Gruppe (max. 5 Frauen), verbunden mit meiner stützenden Begleitung, die Chance, Resonanz und Unterstützung zu erfahren. Auch werden uns Quellen der Freude in unserem Körpererleben deutlich, wir entdecken unsere persönlichen Stärken, unsere innere Schönheit und entwickeln Vertrauen in unser eigenes Sein.

Ich freue mich auf Dich!

Bitte mitbringen: 10,00 Euro für Materialkosten

Leitung: Christiane Uffmann

Ort: Atelier für Begegnung, Hasenkampweg 25, 58453 Witten

Gebühr in EUR: A: 30,00; B: 125,00

Dauer: A: 4 Kursstunden; B: 20 Kursstunden, 5 Termine

Kursnummer: 19105

A: Di 22.01.2019 — 19:00 bis 22:00 Uhr

B: Di 29.01.2019 bis Di 26.02.2019 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Focusing

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

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

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 25,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 19106

A: Mi 23.01.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr

B: Mi 20.02.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr

C: Mi 20.03.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr

D: Mi 17.04.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr

E: Mi 22.05.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr

F: Mi 26.06.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr

G: Mi 10.07.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Ganzheitliche Wohn- und Geschäftsberatungen



Feng Shui
Erdstrahlen
Elektrosmog
Geomantie

Untersuchungen, Beratungen, Seminare
Kompetenz durch umfassende Ausbildungen und eine über 31jährige Praxis in Beratungen und Untersuchungen.

Aktuelle Angebote im Freien Bildungswerk:
10.04.2019 - Einflussfaktor Erdstrahlen - Vortrag
Über die Bedeutung der Erdstrahlen in unserem Leben
08.05.2019 - Labyrinth als Wege zur Mitte - Vortrag
Anwendung und Mystik der Labyrinth
15.06.2019 - Die Kraft des Heiligen Ortes
Exkursion Die spirituelle Kraft Bochum Stiepeis

Reiner Padligur
Alte Str. 37 b, 58452 Witten
Tel.: 02302/31324
Fax: 02302/ 932788
e-Mail: info@reiner-padligur.de
www.reiner-padligur.de

Bitte kostenlose Informationen anfordern.



Raucherentwöhnung mit Bachblüten oder Ohrakupunktur

Fachverband Deutscher Heilpraktiker e.V.
Heilpraktikerin

Renate G. Schlechtriem

Praxis für Naturheilkunde

Mo - Fr: 9.00 - 12.00 Uhr

Am Waldschlösschen 3 - 44795 Bochum

Telefon 02 34 - 57 98 567

Weitere Termine nach Vereinbarung

Wunschtermine vereinbaren ab sofort:

renateschlechtriem@live.de

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 auf erotischer, emotionaler und spiritueller Ebene zu bekommen.

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

A: Aufgeräumt durch den Alltag - Transparenz und Offenheit

B: Auf das halb volle Glas schauen - Dankbarkeit

C: Das unbekannte Glück statt das bekannte Elend
- Schattenarbeit

D: Sehen, was werden kann - Visionen

E: Ich bin ich und du bist du - Autonomie

F: Ein ganzes Universum in einer einzigen Berührung - Intimität, Zärtlichkeit, Sexualität

Leitung: Mari Sawada, Thomas Pedroli

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

Gebühr in EUR: A-E: je 35,00; F: 80,00; A-F: 220,00

Dauer: A-E: je 4 Kursstunden; F: 8 Kursstunden

Kursnummer: 19107

A: Di 29.01.2019 — 19:00 bis 22:00 Uhr

B: Di 26.02.2019 — 19:00 bis 22:00 Uhr

C: Di 26.03.2019 — 19:00 bis 22:00 Uhr

D: Di 09.04.2019 — 19:00 bis 22:00 Uhr

E: Di 07.05.2019 — 19:00 bis 22:00 Uhr

F: So 16.06.2019 — 09:00 bis 17:00 Uhr

Die Heldenreise des Mannes

Info- und Erlebnisabend für Männer

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

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

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

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

Leitung: Walter Mauckner

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 19304

Di 19.02.2019 — 19:00 bis 21:30 Uhr

Wege der weiblichen Sexualität

Erlebst du, wie schön es ist, als Frau geboren zu sein? Strahlst du in deiner einzigartigen Schönheit und lebst dein Leben in Liebe?

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.

In unserem heilenden Raum von Frauen für Frauen unterstützen wir uns gegenseitig darin, dass jede einzelne von uns ihre eigene Wahrheit leben kann. Wir verbinden uns mit unserem Kraftzentrum, dem Schoßraum, entspannen und öffnen uns durch Gesprächs- und Körperübungen, wir nehmen uns Zeit, wieder zurückzukehren zu unserem Ursprung.

Bitte mitbringen: eine Decke und dicke Socken

Leitung: Mari Sawada

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

Gebühr in EUR: 110,00

Dauer: 12 Kursstunden

Kursnummer: 19108

Fr 22.02.2019 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Sa 23.02.2019 — 09:00 bis 17:00 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 eine innere Selbststeuerung und damit 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 Pausenbüffet (Fingerfood)

Leitung: Annette G. Geersen

Ort: Hiberniaschule, Holsterhauser Str. 70, 44652 Herne

Gebühr in EUR: 55,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 19109

Sa 23.02.2019 — 13:00 bis 18:00 Uhr

„MannInSicht - Der Vater als Unterstützer“

Den eigenen Sohn begleiten in ein kreatives Selbsterforscher-Hier-Sein

Erst im Frieden mit dem eigenen Sohn-Sein werden wir den eigenen Söhnen wertvolle Begleiter auf deren Weg in die Erwachsenenwelt. Wenn die Energie der Ahnenreihe frei vom Vater zum Sohn fließen kann, entsteht eine vertrauensvolle Subjekt-Beziehung, in der die

unterstützende und gleichzeitig herausfordernde Vater-Energie für den Sohn nährend und nutzbar wird.

An diesem Abend stellt der gemeinnützige Verein MannInSicht eV anhand seiner Seminare und exemplarischer Übungen vor, wie ein co-kreativer Raum entstehen kann, in dem „gestandene“ und werdende Männer Lust auf die Entdeckung der eigenen männlichen Identität bekommen, sich darüber austauschen und ohne Wenn und Aber ihren eigenen Lebensweg mit Begeisterung frei und selbstbestimmt gehen.

Weitere Informationen unter: www.manninsicht.de

Leitung: Dieter Schüller, Simon Stier

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 19308

Mi 06.03.2019 — 19:00 bis 21:30 Uhr

Emotionen - und wie ich sie mit ätherischen Ölen beeinflussen kann

Emotionen zu haben ist menschlich, doch manchmal überrennen sie uns einfach und wir fühlen uns ihnen hilflos ausgeliefert und wissen nicht, wie wir das ändern können oder damit umgehen sollen.

Eine einfache Möglichkeit bieten uns hier ätherische Öle mit speziellen Wirkungen auf unseren emotionalen Bereich. So gibt es z.B. Öle für die Stress-Bewältigung, zur Entspannung und inneren Freude. Dieser Bereich der naturreinen Öle kann breitgefächert für die ganze Familie eingesetzt werden. Aber ebenso sind die emotionalen Öle im Bereich des Coachings eine wahre Bereicherung.

An diesem Abend werden 10 Öle vorgestellt, die eine einfache und leichte Hilfe zur Selbsthilfe für unsere Emotionen bieten.

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

Leitung: Ingo Rasche

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 19110

Do 14.03.2019 — 19:00 bis 21:30 Uhr

Die Stille - eine innere Quelle

Gerade in unserer heutigen umtriebigen Zeit haben viele Menschen ein großes Bedürfnis nach Stille, sowohl nach äußerer als auch nach innerer. Stille kann uns sowohl einen Zugang zu tieferen Schichten unseres Selbst ermöglichen als auch eine Quelle der Ruhe und der inneren Kraft werden.

So werden wir uns diesem Innenraum z.B. durch Gedichte, Klänge und Übungen langsam nähern und hoffentlich aus ihm schöpfen können. Diese Erfahrungen können dann in den eigenen Alltag mitgenommen und in das eigene Üben integriert werden.

Leitung: Klaus Weithauer

Ort: Windrather Tal-Schule, Panner Str. 24 (Parkplatz),
42555 Velbert-Langenberg

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 19111

Mi 27.03.2019 — 19:00 bis 21:30 Uhr

Zwischen Leichtsinns und Schwerkraft

Body-Mind Centering® und bildnerische Gestaltung

Bewegung im Körper bewegt auch unseren Geist, unsere Gedanken und unsere Gefühle und umgekehrt. Im spielerischen Dialog zwischen Bewegung, Berührung und bildnerischer Gestaltung entdecken wir unseren Körper als unser lebendiges Zuhause. Bewegt von der Leichtigkeit und Klarheit unserer Knochen und der Kraft unserer Muskeln, gehalten von der Schwerkraft, erfüllt von der Lebendigkeit unserer Organe, entfaltet sich unser ganz persönlicher Tanz zwischen Himmel und Erde. Die vielfältigen Strukturen unseres Körpers werden räumlich erfahrbar und zum Ausgangspunkt unseres künstlerischen Ausdrucks.

Der Workshop basiert auf der Methode des Body-Mind Centering® und nutzt das bildnerische Arbeiten, um das Erlebte zum Ausdruck zu bringen

Jenseits von richtig und falsch, begegnen wir unserer Einzigartigkeit und dem was uns als Menschen verbindet.

Alle Neugierigen, die ihr Bewegungs- und Gestaltungsrepertoire erweitern möchten, sind herzlich willkommen. Vorerfahrungen sind nicht nötig.

Bitte mitbringen: Arbeitskittel, bequeme Kleidung, Socken, eine Decke und 25,00 Euro für Materialkosten.

Leitung: Cornelia Budde

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

Gebühr in EUR: 160,00

Dauer: 16 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 19112

Fr 31.05.2019 — 17:00 bis 21:30 Uhr

Sa 01.06.2019 — 10:00 bis 15:00 Uhr

So 02.06.2019 — 10:00 bis 14:00 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! Gleichzeitig kann es sein, dass mit der Erweiterung eures Beziehungsraums auch tiefere Schichten von Schatten zum Vorschein kommen. Und durch all die Zeit in Freud und Leid braucht die Beziehung Nahrung und Pflege in Form von geteilten Erlebnissen, essenziellen Gesprächen und bewusster Sexualität. In diesem Sinne laden wir dich und euch von Herzen ein, wichtige Themen anzuschauen, Werkzeuge für die Beziehungspflege zu üben und spielerisch und entschlossen zum Ursprung eures Zusammenseins zurückzukehren: zur Liebe!

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: 110,00

Dauer: 12 Kursstunden, 2 Termine

Kursnummer: 19113

Fr 14.06.2019 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Sa 15.06.2019 — 09:00 bis 17:00 Uhr



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

www.fbw-bochum.de

Chakren der Erde - Spiegel der Menschheit

Buchvorstellung

Dr. Gregor Arzt wird in diesem Vortrag sein Buch „Chakren der Erde - Spiegel der Menschheit“ vorstellen, welches Ende 2018 im Urachhaus Verlag mit einem Vorwort von Marko Pogacnik, UNESCO Künstler für den Frieden, erschienen ist.

In diesem Buch geht es um Grundlagen der Geomantie, der Erfahrungswissenschaft von der lebendigen Erde. Der Weg und die innere Haltung, selbst entsprechende Erfahrungen machen zu können, ist verbunden mit einem Erwecken der Wahrnehmung und einer Schulung, die in ein vertieftes Fühlen und Denken führt, vom Sinnlichen zum Übersinnlichen. Was auf diese Weise erkannt werden kann, wird anhand meiner Forschungen zu den Chakren der Erde gezeigt. Die Erdchakren sind Hauptgegenstände der Geomantie, und sie werden in diesem Buch in einer grundsätzlich neuen Weise betrachtet - nicht nur als eines der Systeme, durch die die Erde das Leben auf ihr energetisch ernährt, sondern auch als Kollektivorgan der Menschen der Region, für die das jeweilige Chakra arbeitet. Insofern ist dieses Buch auch eine Betrachtung der menschlichen Gesellschaft aus einem neuen Blickwinkel: dem einer zukünftigen Gemeinschaft, die die Geistwesen einschließt, die uns in unserer Entwicklung auf der Erde unterstützen.

Leitung: Dr. Gregor Arzt

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

Gebühr in EUR: Freiwilliger Beitrag erbeten

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 19114

Sa 09.03.2019 — 19:30 bis 22:00 Uhr

Waldführung - Achtsamkeit und Kohärenz

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: eine Sitzunterlage, Schreibzeug für Notizen, Verpflegung, wetter- und waldgerechte Kleidung (Zecken- und Insektenschutz).

Treffpunkt: An der Sternwarte in Bochum Sundern,
Obernbaak Str. 25, gegenüber der Gaststätte „Zum Wienkopp“

Leitung: Joachim Welz

Ort: Weitmarer Holz

Gebühr in EUR: je 45,00

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 19115

A: So 07.04.2019 — 10:00 bis 14:00 Uhr

B: So 26.05.2019 — 10:00 bis 14:00 Uhr

C: So 16.06.2019 — 10:00 bis 14:00 Uhr

Einflussfaktor Erdstrahlen

Über die Bedeutung der Erdstrahlen in unserem Leben

Schon seit Beginn der Menschheit wurde das Wissen über den Einfluss von Erdstrahlen für die Gestaltung und Auswahl der Siedlungsplätze, Wege und heiligen Orte mit angewandt.

An diesem Abend werden die verschiedenen Aspekte des Wünschelrutenphänomens anhand eines Powerpointvortrages und eigener Erfahrungsberichte vorgestellt. Dabei werden neben diversen wissenschaftlichen Untersuchungen auch Phänomene in der Natur vorgestellt, die mit dem Einfluss durch Erdstrahlen in Verbindung stehen. Darüber hinaus sollen die oftmals beschworene Gefahr durch Erdstrahlen relativiert und Fragen zur Auswahl eines gesunden Schlafplatzes angesprochen werden.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 18,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 19116

Mi 10.04.2019 — 18:30 bis 21:30 Uhr

Labyrinth als Wege zur Mitte

Anwendung und Mystik der Labyrinth

In fast allen Kulturen dieser Erde waren Labyrinthformen bekannt. Labyrinth wurden oft für rituelle Handlungen, als Schutzsymbol oder zur Markierung eines Erkenntniswegs eingesetzt. Die universelle Essenz der Labyrinth liegt einerseits in ihrer grundlegenden Einfachheit, denn es führt immer nur ein Weg zur Mitte. Andererseits auch in ihrer generellen spirituellen Wirkung als Weg zur inneren Mitte.

In diesem Vortrag werden die unterschiedlichen kulturellen Ursprünge, die Vielfalt der kulturhistorischen Labyrinth und deren jeweilige Wirkungsprinzipien in der Anwendung vorgestellt. Dabei steht vor allem die emotionale und spirituelle Wirkung bei der Benutzung von begehbaren Flächenlabyrinth im Vordergrund. Darüber hinaus werden die wichtigsten geomantischen Regeln zur Anlage eines Flächenlabyrinth und Beispiele begehbare Labyrinth in unserer Region vorgestellt.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 16,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 19117

Mi 08.05.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Kraftvolle und segensreiche Orte im Windrather Tal erleben

Eine Landschafts-Wanderung vom Örkhof über die Windrather Kapelle zum Hof zur Hellen

Unsere Kulturlandschaft beherbergt viele kräftige Orte, teils schon sehr alte, teils erst in jüngerer Zeit gestaltete, z.B. durch die biologischen Höfe.

Im stillen Erspüren und inneren Abtasten können wir ihre Wirkungen und Ausstrahlungen auf uns erleben und vielleicht schon in einen ersten anfänglichen inneren Dialog mit ihnen treten. Dies kann uns zu neuen Anregungen und Gesichtspunkten zu unserem Verhältnis und zu unserem Band zur Natur führen.

Hierfür wollen wir uns direkt am Örkhof treffen (vor dem Laden), dort einige Plätze im Garten kennenlernen, dann zur Windrather Kapelle wandern und von dort zu einem Wäldchen des Hofes zur Hellen weiterziehen.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und Tagesproviant. Bitte benutzen Sie bei Örkhof den Wanderparkplatz hinter dem Hof (ca 100 m).

Leitung: Klaus Weithauer

Ort: Örkhof, Hohlstr. 139, 42555 Velbert-Langenberg

Gebühr in EUR: 10,00 - 40,00 (nach Selbsteinschätzung)

Dauer: 10 Kursstunden

Kursnummer: 19118

Sa 18.05.2019 — 09:30 bis 19:00 Uhr

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

Exkursion mit praktischen Übungen

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

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

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung

Leitung: Reiner Padligur

Ort: Stiepeler Dorfkirche, am Parkplatz Brockhauser Str./Ecke Gräfin-Imma-Str., Bochum

Gebühr in EUR: 50,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 19119

Sa 25.05.2019 — 14:00 bis 18:30 Uhr

Bäume an Orten der Kraft - Lichtbildvortrag

Bäume können uns bei der Suche nach geomantischen Kräften in der Natur helfen. Sie reagieren mit ihrem Wuchsverhalten auf die Kräfte eines Ortes. Das bedeutet im Umkehrschluss, wenn man die Baumwuchsformen kennt, kann man Aussagen über die geomantischen Qualitäten eines Ortes treffen. Dies kann äußerst hilfreich sein, wenn man einen Ort sucht, an dem man sich entspannen und positiv stärken möchte oder wenn wir auf der Suche nach einem passenden Wohnort sind.

In diesem Vortrag werden wir Bäume mit besonderen Wuchsformen anschauen und erfahren, auf welche geomantischen Ortsqualitäten sie hinweisen. So können wir selbst kraftvolle Orte finden, um uns in der Natur zu stärken.

Leitung: Guntram Stoehr

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

Gebühr in EUR: 10,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 19120

Mi 05.06.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr

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

Geomantische Wanderung: Stationen des Hellwegs III - Drüggelter Kapelle und Abschnitt Unna

Eine Exkursionsreihe

Der Hellweg, ein alter Kultur-, Handels- und Lernweg, wird in dieser Exkursionsreihe zwischen Weser und Rhein erkundet. Die ersten beiden Etappen unter der Leitung von Dr. Gregor Arzt begannen in Corvey an der Weser bzw. im Soester Raum.

Diesmal werden wir an der Drüggelter Kapelle bei Delecke gegenüber von Soest beginnen. Sie ist eine frühe, fast archaisch anmutende Rundkapelle mit einem äußeren Kreis von zwölf schlanken Säulen und einer geheimnisvollen, wunderbaren Akustik. So kann der Eindruck von sehr frühen, ursprünglichen und noch „naturverbundenen“ christlichen Kräften im eigenen Inneren entstehen. Anschließend geht es über den Haarstrang zur letzten Etappe des Hellweges im Raum Unna vor dem Eintritt in das Ruhrgebiet. Auch hier wird wieder ein Abschnitt herausgesucht, der zu Fuß begangen wird.

Die Erkundungsreihe entlang des Hellweges ist als ein ausgewogen kombiniertes Wander-, Pilger-, Übungs- und Forschungs-Seminar in einer Kulturlandschaft gedacht, die uns, neben der Erfahrung der Entschleunigung, eine Wiederverbindung mit dem geistigen Urgrund der Erde und ihren Kräften für uns Menschen, schenken kann. Auf unseren Wegen werden wir Landschafts-Wahrnehmungen und Meditations-Zeiten haben und uns am Ende des Tages über unsere Wahrnehmungen und Impulse austauschen.

Neu hinzukommende Teilnehmer sind herzlich willkommen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Seminarreihe wird im nächsten Herbst und übernächsten Sommer fortgesetzt mit der Erkundung des Hellweges im Ruhrgebiet bzw. bis zum Rhein.

Bitte mitbringen: Tages-Rucksack mit der gesamten Tagesverpflegung, gutes Schuhwerk und wettergerechte Kleidung.

Leitung: Klaus Weithauer, Andrea Roßlan-Brandt

Ort: Parkplatz an der Drüggelter Kapelle, Kapellenweg 14,
59519 Möhnesee

Gebühr in EUR: 50,00 - 75,00 (nach Selbsteinschätzung)

Dauer: 10 Kursstunden

Kursnummer: 19121

Sa 15.06.2019 — 10:00 bis 19:30 Uhr

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, 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: 19122

A: Do 17.01.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr

B: Do 21.02.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr

C: Do 21.03.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr

D: Do 11.04.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr

E: Do 16.05.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr

F: Do 13.06.2019 — 19:00 bis 21:15 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

Matrix Movement Basisseminar - Quantenheilung

Was ist die Matrix?

Unser Körper besteht aus 50.000.000 Billionen Kraftwerken, die ein eigenes Bewusstsein verbindet. Das Bewusstsein hat Einfluss auf die Zellen des Körpers und sein Umfeld. Die Matrix ist das Verbindende, was sowohl das Innere als auch das Äußere des Körpers ist.

Bei der Matrix Movement Methode erfahren Sie, wie Sie schnell in einen absichtslosen Zustand gelangen und von dort aus den Körper und die Gefühle ganz neu gestalten können. Wann immer es uns gelingt, in einen absichtslosen Zustand zu gelangen oder wir uns mit dem Herzen verbinden, trainieren wir diesen Zustand. Auch wenn wir offene Fragen stellen, so wie...

Wo kommt mein nächster Gedanke her?

Im Seminar erfahren Sie, wie sie diesen Zustand festigen und wie Sie dieses Wissen für sich selbst und für andere in der Anwendung einsetzen können.

Seminarinhalte:

- Gelenke und Wirbelsäule
- Verbindung mit dem Herzen
- Erlernen der 1 und 2 Punkt Methode
- Aufstellungsarbeit
- Selbstanwendung
- Der Körper antwortet
- Erlernen von Zeitreisen

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,

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

Gebühr in EUR: je 225,00 inkl. Skript

Dauer: je 17 Kursstunden

Kursnummer: 19123

A: Sa 26.01.2019 — 10:00 bis 18:00 Uhr

So 27.01.2019 — 10:00 bis 17:00 Uhr

B: Sa 22.06.2019 — 10:00 bis 18:00 Uhr

So 23.06.2019 — 10:00 bis 17:00 Uhr

Werkstattgemeinschaft für meditative Forschung

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

Teilnahme nur nach vorheriger Vereinbarung.

Kontakt: Erwin Herrmann, Tel. 02302-699262

Termine: 27.01., 17.02., 31.03., 28.04., 26.05., 14.07.2019

Leitung: Christof Lindenau

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 24 Kursstunden, 6 Termine

Kursnummer: 19124

So 27.01.2019 bis So 14.07.2019 — 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: 19125

A: Mi 20.03.2019 — 18:00 bis 21:30 Uhr

B: Mi 15.05.2019 — 18:00 bis 21:30 Uhr



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

www.fbw-bochum.de

ICH & DU

ZUKUNFT
GEMEINSAM
VERANTWORTLICH
GESTALTEN

Schulbildung
Berufsausbildung
Persönlichkeitsbildung

VON DER 1. KLASSE
BIS ZUM ABITUR

hibernia schule^c

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

Holsterhauser Straße 70 · 44652 Herne

www.hiberniaschule.de

Qualitätszirkel Anthroposophische Medizin - Ruhr-Ärztekreis

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: 48 Kursstunden, 24 Termine

Kursnummer: 19126

Fr 11.01.2019 bis Fr 21.06.2019 — 20:00 bis 21:30 Uhr

Ätherische Öle - erste Wahl für die Hausapotheke

Obwohl Pflanzen schon seit jeher zur Bekämpfung von Krankheiten und zur Linderung von Schmerzen verwendet wurden, entdecken wir erst jetzt die erstaunlichen Gesundheitsvorteile von reinen, ätherischen Ölen wieder.

Ätherische Öle in entsprechender Reinheit haben nicht nur einen nachhaltigen pflegenden Effekt, sondern auch einen therapeutischen Nutzen. Sie können dabei helfen, Hauptproblematiken zu lindern, unreine Haut langanhaltend zu reinigen, Nägel und Haare zu kräftigen und Zeichen der Hautalterung zu reduzieren. Gleichzeitig sorgen diese Öle für eine tiefe Entspannung und eignen sich hervorragend für Wellness-Anwendungen.

An diesem Abend werden 10 Öle, die in jede Hausapotheke gehören sollten, vorgestellt und ausprobiert.

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

Leitung: Ingo Rasche

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 19127

Do 21.02.2019 — 19:00 bis 21:30 Uhr

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 Wellnessbereich ausgeführt werden.

Inhalte: Grundseminar

- 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: 19128

A: Fr 22.02.2019 — 17:00 bis 21:00 Uhr

Sa 23.02.2019 — 10:00 bis 18:00 Uhr

B: Fr 24.05.2019 — 17:00 bis 21:00 Uhr

Sa 25.05.2019 — 10:00 bis 18:00 Uhr

Kinesiologie - Sprache unseres Körpers

Die Kinesiologie befasst sich mit dem Energiefluss im Körper, mit Stressabbau und dem Aufbau von Lebensenergie. Jedes Gefühl in unserem Körper, auch wenn es sehr leise oder kaum wahrnehmbar ist, hat Einfluss auf unsere Körpermuskeln. Stress schwächt unmittelbar die Körpermuskulatur. Diese stehen im Zusammenhang mit den Energieleitbahnen sowie bestimmten Emotionen/Zuständen in unserem Körper. Unsere 656 Muskeln dienen nicht nur dazu uns zu bewegen, sondern auch mit uns Selbst und der Außenwelt zu kommunizieren. Alles was wir wahrnehmen können, hat auch Einfluss auf unseren Körper. Unsere Muskulatur reagiert auf diese Reize, entweder positiv, neutral oder negativ.

In diesem Seminar erlernen Sie, wie Sie durch das Testen der Muskelstärke und gezielter Fragestellungen herausfinden können, was Sie schwächt und wie Sie Stress auf sanfte Weise auflösen. Dies kann dann durch energetische Verfahren erfolgen - durch Reflexpunkte halten, Zonen rubbeln, spezifische Bewegungen etc. Dieses Feedback-System können wir in der Therapie verwenden, um Reaktionen auf Nahrungsmittel, Medikamente, Räume oder Kleidung auszutesten (Nahrungsmittel, Medikamente, Kosmetika oder Kleidung können mitgebracht und ausgetestet werden).

Inhalte:

- Kinesiologie als Biofeedbacksystem
- Der Selbsttest (Fingertest)
- Wie funktioniert der Muskeltest?
- Der Beinlängentest
- Fingermodi
- Nahrungsmittel und Medikamente austesten
- Bewegungen mit den fünf Elementen 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, 2 Termine

Kursnummer: 19129

Fr 15.03.2019 — 17:00 bis 21:00 Uhr

Sa 16.03.2019 — 10:00 bis 18:00 Uhr

fakt21 Kulturgemeinschaft

Oskar-Hoffmann-Straße 25, 44789 Bochum

Information und Anmeldung: 02323-607367 oder

01573-9336324 (Kursleitung)

E-Mail: fakt21.kulturgemeinschaft@googlemail.com

Innere Balance durch Vitaleurythmie

Vitalität und Gesundheit in die eigene Hand nehmen

Gemeinsam wollen wir die in uns schlummernden Kraftquellen mobilisieren und stärken. Wer Freude an der Bewegung hat, sei herzlich eingeladen!

Eurythmische und vitaleurythmische Übungen geben uns die Möglichkeit, den beziehungsvollen und achtsamen Umgang mit uns selbst, unseren Mitmenschen und der Umwelt gut wahrzunehmen und zu pflegen. Wir nehmen uns Zeit, Spannungen und stressige Situationen loszulassen, den Übungen nachzuspüren und zu reflektieren.

Die gut in den Alltag zu integrierenden Übungen veranlassen unsere aufbauenden Kräfte, sich nachhaltig zu regenerieren, die Selbstkompetenz zu steigern und unser inneres Gleichgewicht sowie unsere Sozialkompetenz zu stärken.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jeder beteiligt sich nach seinen Möglichkeiten, auf individuelle Anliegen kann eingegangen werden.

Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und bringen nach Möglichkeit Eurythmie- oder Gymnastikschuhe mit.

Leitung: Renate Zwicker

Ort: Kulturhaus OSKAR, fakt21 Kulturgemeinschaft (Saal)

Gebühr in EUR: A: 140,00; B: 70,00; C: 105,00

Dauer: A: 24 Kursstunden; B: 12 Kursstunden;

C: 18 Kursstunden

Di 15.01. - 09.04.19; 18:00 - 19:30 Uhr, Kurs A „Winter“

Di 15.01. - 19.02.19; 18:00 - 19:30 Uhr, Kurs B „Schnuppern“

Di 07.05. - 09.07.19; 18:00 - 19:30 Uhr, Kurs C „Frühling“

Yoga für Anfänger

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

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

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

Leitung: Elke Himmighofen

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

Gebühr in EUR: A: 140,00; B: 100,00

Dauer: A: 28 Kursstd., 14 Termine; B: 20 Kursstd., 10 Termine

Kursnummer: 19130

A: Mo 07.01.2019 bis Mo 08.04.2019 — 17:00 bis 18:30 Uhr

B: Mo 29.04.2019 bis Mo 03.06.2019 — 17:00 bis 18:30 Uhr

Mo 17.06.2019 bis Mo 08.07.2019 — 17:00 bis 18:30 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.

Der Kurs richtet sich an alle die Freude an Musik und Tanz haben und sich gerne auch mal auf etwas Neues einlassen wollen.

Leitung: Barbara Schulze

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

Gebühr in EUR: A: 100,00; B: 120,00

Dauer: A: 20 Kursstd., 10 Termine; B: 24 Kursstd., 12 Termine

Kursnummer: 19131

A: Mo 07.01.2019 bis Mo 25.02.2019 — 17:00 bis 18:30 Uhr
Mo 11.03.2019 bis Mo 18.03.2019 — 17:00 bis 18:30 Uhr
B: Mo 01.04.2019 bis Mo 15.04.2019 — 17:00 bis 18:30 Uhr
Mo 29.04.2019 bis Mo 03.06.2019 — 17:00 bis 18:30 Uhr
Mo 17.06.2019 bis Mo 01.07.2019 — 17:00 bis 18:30 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:

- 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.
- Hauptteil: Wir trainieren das „Powerhaus“. Die Stütz Muskulatur der Wirbelsäule wird nachhaltig gekräftigt. Die Rumpfmuskulatur sowie die Beckenbodenmuskeln werden durch gezielte Übungen stimuliert.
- 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: 91,00; B: 63,00

Dauer: A: 13 Kursstd., 13 Termine; B: 9 Kursstd., 9 Termine

Kursnummer: 19132

A: Mi 09.01.2019 bis Mi 03.04.2019 — 17:30 bis 18:30 Uhr
B: Mi 08.05.2019 bis Mi 19.06.2019 — 17:30 bis 18:30 Uhr
Mi 03.07.2019 bis Mi 10.07.2019 — 17:00 bis 18:00 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 fortlaufenden Gruppe Biodanza tanzen und in ihren Alltag integrieren möchten. Für Neueinsteiger haben wir den jeweils ersten Kursabend (Modul A bzw. C) als Entscheidungsmöglichkeit für die weitere Kursteilnahme (Modul B bzw. D) eingerichtet. Ein Quereinstieg ist nach Absprache mit der Kursleiterin evtl. möglich.

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

Leitung: Sandra Baumann, HeideMarie Eich, Monika Angermund

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

Gebühr in EUR: A+C: je 15,00; B+D: je 135,00

Dauer: A+C: je 3 Kursstunden; B+D: je 27 Kursstunden, 9 Termine

Kursnummer: 19133

A: Mo 14.01.2019 — 19:15 bis 21:30 Uhr

B: Mo 21.01.2019 — 19:15 bis 21:30 Uhr

Mo 04.02.2019 bis Mo 25.02.2019 — 19:15 bis 21:30 Uhr

Mo 11.03.2019 bis Mo 25.03.2019 — 19:15 bis 21:30 Uhr

Mo 08.04.2019 — 19:15 bis 21:30 Uhr

C: Mo 29.04.2019 — 19:15 bis 21:30 Uhr

D: Mo 06.05.2019 bis Mo 03.06.2019 — 19:15 bis 21:30 Uhr

Mo 17.06.2019 bis Mo 08.07.2019 — 19:15 bis 21:30 Uhr

Yin Yoga - Faszien Yoga donnerstags

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: 48,00; B: 132,00; C: 84,00

Dauer: A: 8 Kursstd., 4 Termine; B: 22 Kursstd., 11 Termine;

C: 14 Kursstd., 7 Termine

Kursnummer: 19134

A: Do 17.01.2019 bis Do 07.02.2019 — 18:00 bis 19:30 Uhr

B: Do 21.02.2019 bis Do 02.05.2019 — 18:00 bis 19:30 Uhr

C: Do 06.06.2019 bis Do 18.07.2019 — 18:00 bis 19:30 Uhr

Yoga dynamisch

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

Bitte etwa 2 Std. vorher nichts Schweres mehr essen.

Einstieg jederzeit möglich.

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

Leitung: Claudia Geldner

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

Gebühr in EUR: 264,00; 12,00 Einzeltermin

Dauer: 44 Kursstunden, 22 Termine

Kursnummer: 19303

Do 17.01.2019 bis Do 07.02.2019 — 20:00 bis 21:30 Uhr

Do 21.02.2019 bis Do 02.05.2019 — 20:00 bis 21:30 Uhr

Do 06.06.2019 bis Do 18.07.2019 — 20:00 bis 21:30 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.

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: 108,00; B: 72,00

Dauer: A: 18 Kursstd., 9 Termine; B: 12 Kursstd., 6 Termine

Kursnummer: 19302

A: Fr 18.01.2019 bis Fr 08.02.2019 — 18:00 bis 19:30 Uhr
Fr 22.02.2019 bis Fr 01.03.2019 — 18:00 bis 19:30 Uhr
Fr 22.03.2019 bis Fr 29.03.2019 — 18:00 bis 19:30 Uhr
Fr 12.04.2019 bis Fr 12.04.2019 — 18:00 bis 19:30 Uhr
B: Fr 07.06.2019 bis Fr 21.06.2019 — 18:00 bis 19:30 Uhr
Fr 05.07.2019 bis Fr 19.07.2019 — 18:00 bis 19:30 Uhr



Freies
Bildungs
werk

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

www.fbw-bochum.de

Ashtanga Yoga am Morgen

Schnupperkurs zum Kennenlernen und Präventionskurs

Ashtanga Yoga ist eines der ältesten dynamischen und intensiven Hatha-Yoga-Systeme, in welcher Übungsreihen in fließenden Bewegungen durchgeführt werden, die zu einem gesteigerten Wohlbefinden sowie zu mehr Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit führen.

Im Schnupperkurs (Modul A) werden wir die grundlegenden Prinzipien des Ashtanga Yoga Systems mit speziellen Schwerpunktthemen fokussieren. Wir beginnen mit sanften Atem- und Aufwärmübungen und bereiten uns auf die Körperhaltungen vor. Die traditionelle Übungsfolge wird je nach körperlichen Fähigkeiten und Befindlichkeiten modifiziert und sehr bewusst eingenommen. Eine Entspannungssequenz rundet jede Yogastunde ab.

Ziel des Präventionskurses (Modul B) ist, Einsteiger mit den Übungen und Prinzipien des Ashtanga Yoga vertraut zu machen. Vermittelt und geübt werden die Sonnengröße, Basispositionen sowie Atem- und Entspannungstechniken, um den Körper wieder optimal auszurichten. Spezielle Variationen der einzelnen Positionen berücksichtigen dabei die individuellen Bedürfnisse. Dieser 10-wöchige-Kurs ist von der zentralen Prüfstelle Prävention zertifiziert und wird von den meisten gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Die morgendliche Yoga-Praxis ist eine wunderbare Gelegenheit, den Körper zu reinigen und zu beleben, den Geist zu erfrischen und vor allem mit einem ganz neuen Gefühl, den Tag energievoll zu starten. Für alle Level geeignet, Anfänger sind herzlich willkommen!

Bitte mitbringen: eine Yogamatte, eine Decke und ein Kissen oder Yogakissen

Leitung: Natalie Rost

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

Gebühr in EUR: A: 60,00; B: 120,00

Dauer: A: 12 Kursstd., 6 Termine; B: 24 Kursstd., 10 Termine

Kursnummer: 19135

A: Mo 21.01.2019 bis Mo 28.01.2019 — 09:00 bis 10:30 Uhr
Mo 11.02.2019 — 09:00 bis 10:30 Uhr
Mo 25.02.2019 bis Mo 11.03.2019 — 09:00 bis 10:30 Uhr
B: Mo 08.04.2019 bis Mo 15.04.2019 — 09:00 bis 10:30 Uhr
Mo 29.04.2019 bis Mo 20.05.2019 — 09:00 bis 10:30 Uhr
Mo 17.06.2019 bis Mo 08.07.2019 — 09:00 bis 10:30 Uhr

Der yogische Schlaf - Yin-(Faszien)Yoga

Yin Yoga ist ein sehr entspannender Yoga-Stil. Durch das lange Verweilen in den Positionen wird neben dem Muskel- und Bandapparat auch das tiefe Bindegewebe, die Faszien, nachhaltig gedehnt, die Gelenke geöffnet und der Energiefluss im Körper harmonisiert. 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 Praxis von Yin Yoga wird am Ende der Stunde mit dem Erlernen des yogischen Schlafes (Yoga Nidra) abgerundet. Yoga Nidra ist eine uralte Tiefenentspannungstechnik. Physische, emotionale und mentale Spannungen können durch Yoga Nidra nachhaltig aufgelöst werden und tiefe Entspannung erfahrbar machen.

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

Leitung: Claudia Geldner

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

Gebühr in EUR: A: 60,00; B: 72,00

Dauer: A: 10 Kursstd., 5 Termine; B: 12 Kursstd., 6 Termine

Kursnummer: 19136

A: Fr 25.01.2019 bis Fr 08.02.2019 — 20:00 bis 21:30 Uhr
Fr 22.02.2019 bis Fr 01.03.2019 — 20:00 bis 21:30 Uhr
B: Fr 07.06.2019 bis Fr 21.06.2019 — 20:00 bis 21:30 Uhr
Fr 05.07.2019 bis Fr 19.07.2019 — 20:00 bis 21:30 Uhr

Figurentheater-Kolleg

Hohe Eiche 27 44892 Bochum Tel. 0234 - 28 40 80
www.figurentheater-kolleg.de 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.



F.M. AlexanderTechnik - Einführungs- und Übungs-Nachmittage

(Mit) Leichtigkeit leben

Die AlexanderTechnik ist eine Methode des Lernens, ein mentales Training, das es möglich macht, Bewegungen und Aktivitäten im Alltag bewusst mit Leichtigkeit zu gestalten. Wussten Sie, dass jeglicher Muskelaktivität ein Gedanke voransteht? Egal, ob wir gehen, stehen oder liegen, musizieren, staubsaugen oder tanzen wollen, unser Körper ist schon bereit, die Bewegung auszuführen.

Im Seminar werden Sie durch das Erkennen Ihrer Gewohnheiten und Muster erfahren, was Sie innerlich leitet, drängt und prägt. Durch gezielte Körperübungen erleben Sie, welche Alternativen es zu dem Gewohnten gibt. Der Körper bietet uns einen einfachen Zugang zur Lösung. Neue Erfahrungen werden Sie überzeugen, anders zu denken und kreativer zu reagieren.

Module A und D: Die interaktive Einführung macht auf spielerische Art und Weise die Erkenntnisse von F. M. Alexander (1869-1955) erfahrbar. Sie bekommen Übungen an die Hand, die Sie täglich zu Hause oder an Ihrem Arbeitsplatz ausführen können.

„Wenn Du die Absicht hast, Dich zu erneuern, tu es jeden Tag“
Konfuzius

Module B, C, E und F sind als Übungseinheiten geplant. Die schon in der Einführung vorgestellten Bewegungssequenzen werden vertieft und das Erlernte geübt, geübt, geübt. In jedem Modul werden wir uns ausserdem einem neuen Prinzip (Innehalten / eine erweiterte Aufmerksamkeit / sich Richtung geben / Gewohnheiten wahrnehmen) zuwenden. Gehen wir auf Entdeckungsreise nach der Leichtigkeit des Seins.

Die einzelnen Module sind für Neulinge und alte Hasen gleichermaßen passend. Sie sind einzeln buchbar und bieten einen offenen Raum zum Ausprobieren und hands on Anleitungen.

Leitung: Irene Schlump

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

Gebühr in EUR: A+D: je 75,00; B+C+E+F: je 45,00;

A bis C und D bis F: je 145,00

Dauer: A+D: je 6 Kursstunden; B+C+E+F: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 19137

A: Sa 09.02.2019 — 10:00 bis 15:00 Uhr

B: So 31.03.2019 — 11:00 bis 14:00 Uhr

C: Sa 13.04.2019 — 11:00 bis 14:00 Uhr

D: Sa 18.05.2019 — 10:00 bis 15:00 Uhr

E: So 23.06.2019 — 11:00 bis 14:00 Uhr

F: Sa 13.07.2019 — 11:00 bis 14:00 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 Termine

Kursnummer: 19138

Mo 04.03.2019 bis Mo 01.04.2019 — 18:00 bis 19:30 Uhr

VARIÉTÉ et cetera
BOCHUM
ARTISTIK.COMEDY.GASTRONOMIE.

09. NOV. 2018 -
03. MÄRZ 2019

TICKET
0234
13003

Besinnlich
GEHT ANDERS!

TICKETS
ab 20,- EUR

SHOW Do.-Sa. 20.00 Uhr, So. 19.00 Uhr

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



WACHSWERK
...Therapie mit Wärme

Alles Gute von den Bienen – voller Licht & Wärme für natürliche heilsame Anwendungen

Bei uns erhältlich: Das WachsÖlWickel-Sortiment
für die Anwendung zu Hause

Einschlafstörung
SchlafSchönWickel Lavendel

Nächtliche Angst, Unruhe
SchlafSchönWickel Rose

Schmerzen in Muskeln und
Gelenken
Johannis-Ölkompressen

Neuralgien
EucalyptusWickel

Ängste, Panikattacken in der
Palliativ-Medizin
RosenölWickel

In der Sterbebegleitung
WachsÖlWickel Olibanum

Reizhusten nach Bronchioskopie
HustenBrustWickel Thymian

Atembeschwerden
HustenBrustWickel Eucalyptus

Verdauungsbeschwerden
Bauchwickel Fenchel oder Kümmel

Reizhusten bei Bronchitis,
Keuchhusten
HustenBrustWickel Thymian

und viele weitere Anwendungen

Besuchen Sie uns in der Werkstatt
mit Verkaufsfläche und Beratung
oder bestellen Sie im webshop

Wachswerk
Schuirweg 85
D-45133 Essen
Tel +49 (0) 201-95979180
info@wachswerk.de
www.wachswerk.de

VEDIC ART - Intuitives Malen

„Die ersten drei Prinzipien“

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

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

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

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 40,00 inkl. Material

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 19139

A: Sa 26.01.2019 — 15:00 bis 19:00 Uhr

B: So 31.03.2019 — 15:00 bis 19:00 Uhr

C: Sa 18.05.2019 — 15:00 bis 19:00 Uhr



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

www.fbw-bochum.de

Köpfe plastizieren aus Ton

Mit Ton zu arbeiten und ihn zu formen ist eine sinnliche Tätigkeit. Sie ermöglicht auf sehr kraftvolle und sehr zarte Weise, die eigene Kreativität auszuleben. In diesem Kurs gestalten Sie aus 20 kg Ton einen lebensgroßen menschlichen Kopf und entdecken dabei Ihre individuelle Ausdruckskraft. Dabei liegt unser Augenmerk zunächst auf den Aspekten der Anatomie: Welche Proportionen sind typisch? Wo sitzt die Nase? Wie sieht ein Ohr aus? Wie forme ich ein Auge? Später beschäftigen wir uns mit dem Ausdruck: Was für ein Charakter-Typ entsteht? Wirkt der-, oder diejenige weiblich oder männlich? Welchen Blick hat er oder sie? Unser Tun ermöglicht sowohl ein Spiel mit dem menschlichen Antlitz im Allgemeinen, als auch mit unseren ureigenen persönlichen Gestaltungskräften. Ganz im Sinne der Aussage Friedrich Schillers: „*Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt*“.

Nur Mut! Ich forme seit vielen Jahren Köpfe mit Menschen und sie gelingen immer! Ich gebe so viel Hilfestellung wie gewünscht und lasse so viel Freiraum wie notwendig. Ich freue mich auf Dich!

Bitte mitbringen: 20,00 Euro für Materialkosten

Leitung: Christiane Uffmann

Ort: Blotevogel-Schule, Stockumer Str. 108, Witten

Gebühr in EUR: 85,00

Dauer: 18 Kursstunden, 3 Termine

Kursnummer: 19140

Fr 15.02.2019 — **18:00 bis 21:00 Uhr**
Sa 16.02.2019 bis So 17.02.2019 — **10:00 bis 16:00 Uhr**

Figurentheater im Kulturhaus OSKAR

Marionettenbühne Hurleburlebutz · Oskar-Hoffmann-Str. 25,

44789 Bochum · Leitung: Christa von Schilling,

www.marionettenbuehne-hurleburlebutz.de

Aufführungen jeweils Sonntag, 15:00 Uhr, Eintritt 5,00 €

Kartenreservierungen: 0234-280392

Ein Ring als Symbol für das Ja zu mir selbst

Ringworkshop

An diesem Wochenende erhalten Sie in einer kleinen Gruppe die Möglichkeit in einem inneren und äußeren Prozess an einem *Ja zu sich selbst* zu arbeiten.

Der Ring, häufig benutztes Symbol der Verbundenheit mit einem anderen Menschen, steht in diesem Workshop für die Verbundenheit mit sich selbst.

Sie werden dabei in unterschiedlichen Sequenzen unter Anleitung einer Goldschmiedin äußerlich an einem Ring arbeiten und unter Anleitung eines Coaches innerlich die mit ihrem *Ja zu sich selbst* verbundenen Impulse aufgreifen, reflektieren und in die handwerkliche Arbeit einfließen lassen.

Im Seminarpreis sind Wasser, Kaffee, Tee und eine Gemüsecremesuppe mit Brot inbegriffen.

Bitte mitbringen: eine zusätzliche Kleinigkeit für das gemeinsame Pausenbüffet, eine Lesebrille, geschlossene Schuhe und alte Kleidung. Es entstehen zusätzliche Kosten für das Silber (nach individuellem Verbrauch).

Leitung: Annette G. Geersen, Sylvia Jäger

Ort: Atelier für Formfindung, Oberadener Strasse 32,
44339 Dortmund

Gebühr in EUR: je 230,00

Dauer: je 12 Kursstunden, 2 Termine

Kursnummer: 19141

A: Sa 30.03.2019 — 12:00 bis 17:00 Uhr

So 31.03.2019 — 10:00 bis 15:00 Uhr

B: Sa 29.06.2019 — 12:00 bis 17:00 Uhr

So 30.06.2019 — 10:00 bis 15:00 Uhr



 **BOCHUM**

vhs Bochum

Volkshochschule Bochum
... mehr als Sie erwarten!

Das neue
VHS-Programmheft
erscheint am
08.01.2019

Volkshochschule Bochum
Gustav-Heinemann-Platz 2-6
44787 Bochum
e-mail: vhs@bochum.de
Internet: www.vhs-bochum.de
Hotline: 0234 910-1555

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 22.01.2019 — 19:30 bis 21:30 Uhr, 14-tägig

AHORA-SOUND-HEALING – KlangHeilung/KlangReise

Freisetzen der eigenen Heilkräfte mit Spirituellem Heilen, sphärischen Saitenklängen und erdenden Rhythmen - Flow fine Sounds

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 Klangschwingungen und Energien wirken bis auf die subatomare Ebene der Zellen und aktivieren den inneren Heiler. Es ist eine kraftvolle Form der Heilung, durch die gesunde Ausrichtung des Energiefeldes. Entspannung, Erfrischung und Revitalisierung geschieht ganz einfach.

Ziel dieses Seminars ist es, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren, körperliche, seelische und geistige Blockaden zu lösen, den gesunden Energiefluss wiederherzustellen. Hier ist die Möglichkeit gegeben, sich wieder aufzubauen und zu stärken oder sich zu entspannen und zur Ruhe kommen.

AHORA-Soundhealing ist auch eine Ausbildung auf innerer Ebene und wirkt wie ein Intensiv-Workshop. Diese Musik wirkt reinigend, belebend, energieausgleichend, sanft öffnend, also heilend im holistischen Sinne.

Es ist eine offene fortlaufende Gruppe! Teilnehmer können jederzeit einsteigen. Die Teilnehmer sind auch eingeladen, mitzutönen.

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

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 19305

A: Do 17.01.2019 — 19:30 bis 21:00 Uhr

B: Do 07.02.2019 — 19:30 bis 21:00 Uhr

C: Do 07.03.2019 — 19:30 bis 21:00 Uhr

D: Do 04.04.2019 — 19:30 bis 21:00 Uhr

E: Do 09.05.2019 — 19:30 bis 21:00 Uhr

F: Do 06.06.2019 — 19:30 bis 21:00 Uhr

G: Do 04.07.2019 — 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: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: je 20,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 19301

A: Fr 18.01.2019 — 20:15 bis 21:45 Uhr

B: Do 14.02.2019 — 20:15 bis 21:45 Uhr

C: Fr 22.03.2019 — 20:15 bis 21:45 Uhr

D: Fr 24.05.2019 — 20:15 bis 21:45 Uhr



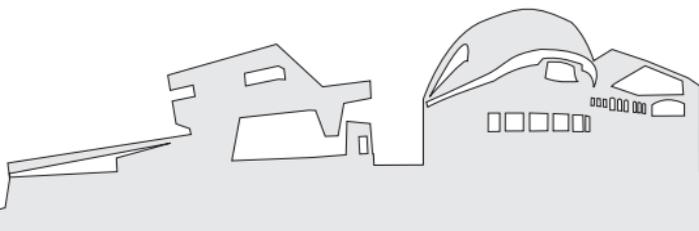
Widar
Schule

Die Waldorfschule in Ihrer Nähe

Sehen, erleben, verstehen.

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

 facebook.de/widarschule



Widar Schule • Höntroper Straße 95 • 44869 Bochum

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

Kursleiter	Seite(n)
Aktas-Schwiese, Kathleen	11, 18, 24
Angermund, Monika.....	68
Arzt, Dr. Gregor	52
Baumann, Sandra	68
Begall, Klaus	38
Bomholt, Hans-Josef	62
Budde, Andrea.....	25
Budde, Cornelia.....	30, 50
Eich, HeideMarie.....	68
Fehling, Ulrike.....	9
Geersen, Annette G.....	38, 48, 78
Geldner, Claudia	68, 69, 70, 72
Gerards, Kira.....	74
Geuss, Brigitte	80
Glatthaar, Beata.....	14, 31, 76
Gott, Christina.....	6, 15
Hillen, Jaak	13, 28
Himmighofen, Elke	66
Iwanowski, Wolfgang	64
Iwaszkiewicz, Marc	4, 22, 29, 81
Janka, Angelika.....	7
Jäger, Sylvia	78
Kordts-Iwanowski, Antje	59, 60, 63, 64
Lindenau, Christof	60
Martin, Bruno	12, 34, 41, 44
Mauckner, Walter	46
Mebdouhi, Simone	8, 32
Oostvogels, May	17
Padligur, Reiner.....	53, 54, 55
Pascu, Cristina	67
Pedroli, Thomas	46, 51
Rasche, Ingo	49, 62
Rost, Natalie	21, 71
Roßlan-Brandt, Andrea	57
Sawada, Mari.....	46, 47, 51
Schlump, Irene.....	20, 73
Schulze, Barbara	66
Schüller, Dieter.....	48
Stier, Simon	48
Stoehr, Guntram	19, 56
Stratmann, Ursula	5, 10, 16, 26
Träger, Christine.....	23
Uffmann, Christiane.....	43, 77
Wawrzyniak, Uwe	37, 42
Weidemann, Carmen.....	27
Weithauer, Klaus.....	50, 54, 57
Welz, Joachim.....	40, 52, 58

- Aktas-Schwiese, Kathleen** - Yogalehrerin (RYT), Pilates Trainer (STOTT), Personal Trainer (DFAV), Mental-, Stress-Management-, Entspannungs- u. Meditationstrainerin, www.kathleenschwiese.de
- Angermund, Monika** - Biodanzalehrerin unter Supervision. Assistentin von Sandra Baumann
- Arzt, Dr. Gregor** - Geomant (Ausbildung u.a. bei Marko Pogacnik), Forschungs- und Heilungsprojekte in ganz Europa, www.undinenhof.de
- Baumann, Sandra** - Biodanza-Lehrerin System Rolando Toro, Ergotherapeutin
- Begall, Klaus** - Dipl. Sozialarbeiter, Fortbildung zum Systemischen Berater bei A. Geersen, langjährige Praxis mit der Systemischen Aufstellungsarbeit
- Bomholt, Hans-Josef** - Facharzt für Allgemeinmedizin mit eigener Praxis, Schwerpunkt Anthroposophische Medizin
- Budde, Andrea** - Dipl.-Bibl., Psychosynthese-Trainerin, Coach, www.entdeckedeinekraft.de
- Budde, Cornelia** - Body-Mind Centering® Practitioner, Bildhauerin, Tanzsoziotherapeutin, www.leibreise.de
- Eich, HeideMarie** - Zertifizierte Biodanzalehrerin, Assistentin von Sandra Baumann, Dipl. Sozialpädagogin, Heilpraktikerin Psychotherapie
- Fehling, Ulrike** - Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dipl. Sozialpädagogin, Ausbildung in integrativer Psychotherapie, Familien- und Strukturaufstellungen, Paar-Therapie, www.ulrike-fehling.de
- Geersen, Annette G.** - Diplom-Pädagogin, Systemische Beraterin, Gesundheitstrainerin, tätig in Beratung und Supervision, 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.brittegeuss.de
- Glatthaar, Beata** - Vedic Art Lehrerin, vedicart-germany.jimdo.com
- Gott, Christina** - Heilpraktikerin, Yoga- und Qigong-Dozentin, Gesundheitsstärkung, Stressprophylaxe, www.slowdownchristigott.com
- Hillen, Jaak** - Bildhauer, Dozent der Alanus Hochschule, ausgebildet in Prozessbegleitung und in der Schicksalsarbeit, www.hillen.be
- Himmighofen, Elke** - Yogalehrerin BDY/EYU
- Iwanowski, Wolfgang** - Dipl. Sportlehrer, 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
- Janka, Angelika** - Zertifizierte Yogalehrerin und Yoga-Therapeutin, www.yoga-live-bochum.de
- Jäger, Sylvia** - Goldschmiedin, Dipl.- Designerin, Künstlerin, Kunsttherapeutin in Ausbildung, www.seelensilber.com
- Kordts-Iwanowski, Antje** - Heilpraktikerin, www.gesundheitsgemeinschaft.de
- Lindenau, Christof** - Kultur-Pädagoge, Leiter der Meditation zu einer spirituellen Kulturtechnik in der Anthroposophischen Meditationswerkstatt Bochum-Witten

- Martin, Bruno** - Biografieberater, Coach, Fortbildungsleiter für Lebensberatung und Coaching, für Gestalttherapie, Klientenzentrierte Gesprächsführung und Focusing, 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
- Mebdouhi, Simone** - Heilpraktikerin für Psychotherapie, med. Hypnosetherapeutin, Entspannungspädagogin und wingwave® Coach, www.red-coach.de
- Oostvogels, May** - Diplom-Malerin, Ergotherapeutin, www.oostvogels.net
- Padligur, Reiner** - Wohn- und Geschäftsberatungen für Feng Shui, Geomantie, Erdstrahlen und Elektrosmog, Vermessungstechniker, Dipl. Sozialarbeiter, www.reiner-padligur.de
- Pascu, Cristina** - Tänzerin, Aerobic-Trainerin, Pilates Fortbildungen
- Pedroli, Thomas** - Intuitiver Coach, Seminarleiter, Berater für Teams und Organisationen, www.thomas-pedroli.com
- Rasche, Ingo** - Ernährungs- und Gesundheitsberater, Coach, Dozent für ätherische Öle, Aufstellungen, Ahnenheilung, www.rasche.vision
- Rost, Natalie** - Yogalehrerin BDY/EYU (Bund Deutscher Yogalehrer/Europäische Yogaunion), langjährige Yoga und Meditationspraxis, Leitung des Anahata Yoga Studios in Münster, www.anahata-yoga.de
- Roßlan-Brandt, Andrea** - Geomantin
- Sawada, Mari** - Frauenmasseurin, Sexualcoach, Psychologin, Pädagogin, 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
- Schüller, Dieter** - Coach für Potenzialentfaltung, NLP Practitioner und Atemtherapeut Energetic Breathing® (Dhyan Manish), www.potenzial-coaching.info
- Stier, Simon** - Architekt (ökologisches und sozialverträgliches Bauen), Weiterbildung in körpertherapeutischer Heilarbeit, NLP-Praktitioner in Ausbildung, www.manninsicht.de
- Stoehr, Guntram** - Freier Architekt (Bauhaus-Universität Weimar), Schule für Geomantie und Vastu, Buchautor, www.architektur-geomantie.com
- Stratmann, Ursula** - Dipl. Biologin, Autorin, Kräuterführungen, www.kraeutertour-de-ruhr.de
- Träger, Christine** - AlexanderTechnik-Lehrerin und Tangotänzerin, www.alexanderloft.de
- Uffmann, Christiane** - Kreative Leib- und Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, freischaffende Künstlerin und Dozentin für Kunstkurse
- Wawrzyniak, Uwe** - Diplom Sozialarbeiter, Achtsamkeitstrainer, MBSR Trainer, Lebensberatung/Coaching
- Weidemann, Carmen** - Dipl. Sozialpädagogin, Psychodrama Leiterin, MBSR-Trainerin, www.mbsr-duisburg.com
- Weithauer, Klaus** - Landwirt, ehem. Gartenbaulehrer, Musiker, Geomant
- Welz, Joachim** - Dipl. Sportlehrer, Heilpraktiker Psychotherapie, Geomant, Natur- und Wildnispädagoge, Geomant, www.joachim-welz.de

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:

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

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

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

VIII. Erfüllungsort

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

IX. Salvatorische Klausel

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

Vorstand

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

Geschäftsführung

Jolanthe Maria Herker

Mitarbeiter

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
gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier

