

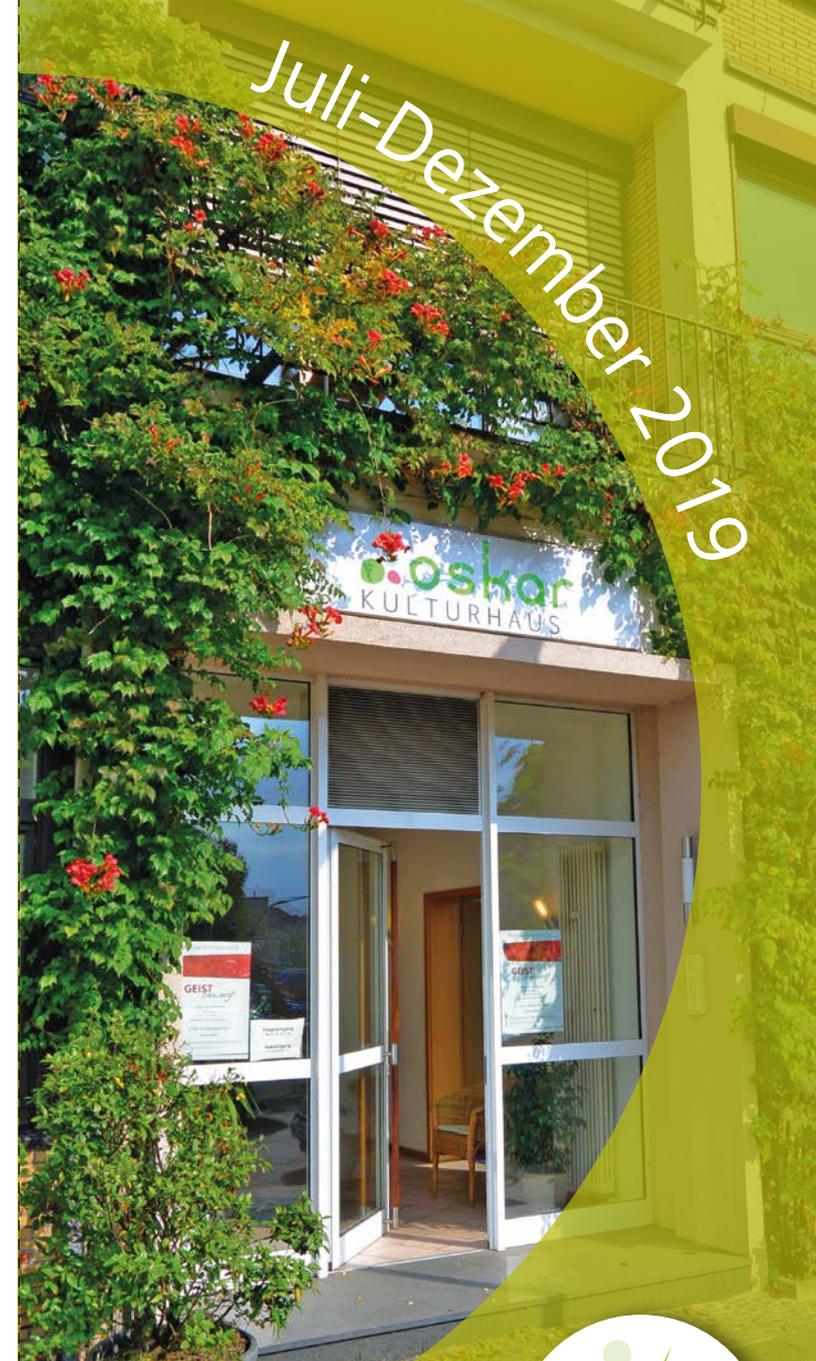
Datum	Kurstitel	Seite
31.10.2019	Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR	40
31.10.2019	Focusing und das Innere Team	46
04.11.2019	Dem Lebendigen lauschen	18
05.11.2019	Arbeit am eigenen Körperbild - Für Frauen	79
06.11.2019	Friede aus der Stille des Herzens - Heilung verletzter ...	44
07.11.2019	Yin Yoga - Faszien Yoga donnerstags	69
07.11.2019	AHORA-SOUND-HEALING - Klangheilung	83
08.11.2019	Ich gestalte meinen Kopf - Das Gesicht als Spiegel ...	81
10.11.2019	Fortbildung Lebensberatung und Coaching	36
11.11.2019	VEDIC ART - Intuitives Malen - Intensivkurs in der Eifel	19
11.11.2019	Wechseln Sie doch (mal) die Perspektive!	48
13.11.2019	Elektrosmog - erkennen, einschätzen, vermeiden	58
13.11.2019	Humor und Gesundheit - Lachen ist die beste Medizin	41
13.11.2019	Focusing	38
15.11.2019	Chakra Yoga - Entdeckungsreise zur innersten Quelle ...	76
15.11.2019	Wege der weiblichen Sexualität	42
15.11.2019	Wandlungstanz der Erde - Buchvorstellung von M. Pogacnik	59
16.11.2019	Sich den Herausforderungen der Gegenwart stellen	60
16.11.2019	Fotografie - die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen	80
17.11.2019	Abenteuer Intimität	44
17.11.2019	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	38
18.11.2019	Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team	20
20.11.2019	Geh für Dich selbst - die Lösung liegt in Dir!	48
21.11.2019	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du bist	63
22.11.2019	Yin Yoga - Faszien Yoga freitags	70
22.11.2019	Den Drachen reiten - oder wenn Gedanken Wirklichkeit ...	64
22.11.2019	Der yogische Schlaf - Yin-(Faszien)Yoga	71
24.11.2019	Singen erleben	84
24.11.2019	Kraftort - Kreistanz	76
24.11.2019	VEDIC ART - Intuitives Malen	78
25.11.2019	NEUE WEGE - suchen - finden - gehen	21
27.11.2019	Hypnose für mehr Gesundheit	22
02.12.2019	Rücken - Yoga-Präventionsübungen für den Alltag	23
04.12.2019	Humor und Gesundheit - Lachen ist die beste Medizin	41
05.12.2019	AHORA-SOUND-HEALING - Klangheilung	83
07.12.2019	Tag der Achtsamkeit	49
08.12.2019	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	38
08.12.2019	Singen erleben	84
09.12.2019	Präsent in Kontakt gehen - Tango und AlexanderTechnik	24
11.12.2019	Friede aus der Stille des Herzens - Heilung verletzter ...	44
13.12.2019	Chakra Yoga - Entdeckungsreise zur innersten Quelle ...	76
14.12.2019	TeeRäucherKörperKlangKonzertRitual	85
15.12.2019	Kraftort - Kreistanz	76
18.12.2019	Geh für Dich selbst - die Lösung liegt in Dir!	48
19.12.2019	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du bist	63



**NACHHALTIGES LEBEN  
BRAUCHT DEINEN  
KONTOWECHSEL**

Zeige auch du Haltung mit dem GLS Girokonto:  
damit dein Geld ausschließlich sozial und  
ökologisch wirkt – konsequent nachhaltig und  
transparent. [glsbank.de](https://www.glsbank.de)

**GLS Bank**  
das macht Sinn



**Freies  
Bildungswerk**



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

Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung

Trägerverein und Anschrift:

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

Persönlicher Kontakt/Beratung:

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

Anmeldung unter [www.fbw-bochum.de](http://www.fbw-bochum.de)  
oder telefonisch unter 0234 67661

Sprachregelung:

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

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

Bankverbindung:

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



Datum	Kurstitel	Seite
01.07.2019	VEDIC ART - Intuitives Malen in der Lüneburger Heide	4
04.07.2019	AHORA-SOUND-HEALING - Klangheilung	83
07.07.2019	System- Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	38
10.07.2019	Focusing	38
13.07.2019	VEDIC ART - Intuitives Malen	78
01.08.2019	Yin Yoga - Faszien Yoga donnerstags	69
01.08.2019	AHORA-SOUND-HEALING - Klangheilung	83
01.08.2019	Yoga dynamisch	70
02.08.2019	Yin Yoga - Faszien Yoga freitags	70
02.08.2019	Der yogische Schlaf - Yin-(Faszien)Yoga	71
04.08.2019	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	38
10.08.2019	Achtsamkeit berühren	39
20.08.2019	Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR	40
24.08.2019	Humor und Gesundheit - Lachen ist die beste Medizin	41
25.08.2019	Biodanza - die Magie des Lebens fühlen	72
30.08.2019	Wege der weiblichen Sexualität	42
31.08.2019	Gesunder Rücken - Traditionelle Heilmethoden	66
31.08.2019	Finde Deinen Baum	52
01.09.2019	Abenteuer Intimität	44
01.09.2019	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	38
02.09.2019	Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg	5
02.09.2019	Yoga für Anfänger	72
02.09.2019	Reitkunst und Führungskunst	73
03.09.2019	Arbeit am eigenen Körperbild - Für Frauen	79
04.09.2019	Kraft tanken an Bäumen	53
04.09.2019	Pilates	74
04.09.2019	Humor und Gesundheit - Lachen ist die beste Medizin	41
04.09.2019	Friede aus der Stille des Herzens - Heilung verletzter ...	44
07.09.2019	Naturwanderung und Meditation zum Thema Loslassen	54
09.09.2019	Bäume an Orten der Kraft	6
09.09.2019	Die Rolle meines Lebens!	7
09.09.2019	Israelischer Volkstanz	74
09.09.2019	Biodanza-Kurs	75
12.09.2019	Yin Yoga - Faszien Yoga donnerstags	69
12.09.2019	Focusing und das Innere Team	46
12.09.2019	AHORA-SOUND-HEALING - Klangheilung	83
13.09.2019	Yin Yoga - Faszien Yoga freitags	70
13.09.2019	Wanderung und Wahrnehmungen: Stationen des Hellwegs IV	55
13.09.2019	Freundschaft mit sich selber schließen	47
13.09.2019	Der yogische Schlaf - Yin-(Faszien)Yoga	71
13.09.2019	Vision Sounds - Deep Flow - Deep Breath	84
14.09.2019	Fotografie - die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen	80
14.09.2019	Matrix - Aus eigener Kraft	67
15.09.2019	Waldführung - Achtsamkeit und Kohärenz	56
16.09.2019	Yoga und Meditation - Stabilität und innere Gelassenheit	8

Datum	Kurstitel	Seite
16.09.2019	Klangarbeit, Klangmassage, Atem und Stimme im ...	9
18.09.2019	Geh für Dich selbst - die Lösung liegt in Dir!	48
18.09.2019	Ätherische Öle - erste Wahl für die Hausapotheke	67
19.09.2019	Wechseln Sie doch (mal) die Perspektive!	48
19.09.2019	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du bist	63
20.09.2019	Freundschaft mit sich selber schließen	47
22.09.2019	Kraftort - Kreistanz	76
23.09.2019	Yoga - Quelle innerer Kraft und Ruhe	10
23.09.2019	Biodanza-Kurs	75
25.09.2019	Finde Deinen Baum	52
25.09.2019	Die Kraft des Heiligen Ortes - Über die spirituelle Kraft ...	56
25.09.2019	Focusing	38
28.09.2019	Kraftorte und Heilige Plätze in Haltern am See	57
28.09.2019	Kraft tanken an Bäumen	53
29.09.2019	Tag der Achtsamkeit	49
29.09.2019	Singen erleben	84
29.09.2019	VEDIC ART - Intuitives Malen	78
02.10.2019	Friede aus der Stille des Herzens - Heilung verletzter ...	44
07.10.2019	Gelassenheit im Umgang mit „herausfordernden“ Menschen	11
07.10.2019	Wechseln Sie doch (mal) die Perspektive!	48
09.10.2019	Yoga und Achtsamkeit als Methoden zur Stressbewältigung	12
09.10.2019	Humor und Gesundheit - Lachen ist die beste Medizin	41
10.10.2019	Die Goldene Pforte des Herzens - Erkenne wer Du bist	63
10.10.2019	AHORA-SOUND-HEALING - Klangheilung	83
11.10.2019	Wege der weiblichen Sexualität	42
12.10.2019	Klänge in (für) die Landschaft	58
13.10.2019	Abenteuer Intimität	44
13.10.2019	System. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	38
14.10.2019	Wildheilkräuter und Kräuterapotheke im Herbst	13
14.10.2019	Achtsam essen - achtsam leben	14
16.10.2019	Geh für Dich selbst - die Lösung liegt in Dir!	48
16.10.2019	Emotionen - und wie ich sie mit ätherischen Ölen ...	50
18.10.2019	Chakra Yoga - Entdeckungsreise zur innersten Quelle ...	76
21.10.2019	Individualisieren in der Kunst als Schicksalsweg	15
23.10.2019	Pilates	74
26.10.2019	Fotografie - die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen	80
26.10.2019	Herzentslogik	51
27.10.2019	Waldführung - Achtsamkeit und Kohärenz	56
27.10.2019	Fortbildung Lebensberatung und Coaching	36
27.10.2019	Kraftort - Kreistanz	76
28.10.2019	Stress lass nach Tage	16
28.10.2019	Die Stille annehmen - Atem, Haltung, Stimme ...	17
28.10.2019	Yoga für Anfänger	72
28.10.2019	Israelischer Volkstanz	74
31.10.2019	Wechseln Sie doch (mal) die Perspektive!	48

*„Talent, das ist Glaube an sich selbst, an die eigene Kraft“.*

Maxim Gorki

## **Herzlich willkommen!**

Wir laden Sie ein, sich unser neues Programm anzuschauen - mit einem neuen Blick, mit einer neuen Achtsamkeit. Begeben Sie sich auf die Suche nach Ihrer eigenen Kraft, nach dem Glauben an sich selbst, nach Ihren Talenten.

Mit unseren Bildungsurlauben, Kurs- und Seminarangeboten möchten wir Ihnen Anregungen geben und Sie in Ihrer Suche nach Ihren Talenten unterstützen. Lassen Sie sich durch unsere Angebote begeistern und inspirieren, erleben Sie sich neu 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.

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 .....	35
Lebensgestaltung.....	38
Natur erleben · Geomantie.....	52
Anthroposophie · Spiritualität .....	63
Ernährung · Gesundheit.....	66
Körper und Bewegung.....	69
Kreativität · Bildende Kunst.....	78
Musik und Gesundheit.....	83
Kursleiter · Kursangebote.....	87
Kursleiter · Vitae .....	88
Allgemeine Geschäftsbedingungen .....	90
Vorstand und Kooperationspartner .....	92
Impressum .....	92

**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](http://www.bildungsurlaub.de)**

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

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

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

Um sowohl Ihnen als Teilnehmer als auch Ihren Arbeitgebern die Möglichkeit einer frühzeitigen Planung zu geben, haben wir in unserem aktuellen Programm neben den Bildungsurlauben für das zweite Halbjahr 2019 die Bildungsurlaube für das erste Halbjahr 2020 veröffentlicht.



**Haltinger Musikinstrumente**  
**Truhe**

www.musikinstrumententruebe.de

Instrumente  
(Holz-, Blech-, Zungen-, Zupf-, Streich-, Orff-)  
Fachgerechte Reparaturen und Leihinstrumente  
Notenmaterial, Mundstücke, Zubehör u.v.m.

Montags geschlossen  
Di bis Fr: 10-13 und 14.30-18.30 Uhr · Sa: 10-13 Uhr  
Erschwerl 44 · 40525 Haltingen · 02334 27614  
[www.musikinstrumententruebe.de](http://www.musikinstrumententruebe.de)

### **VEDIC ART - Intuitives Malen - Intensivkurs in der Lüneburger Heide**

Mit Vedic Art, einer intuitiven Malerei, die auf Prinzipien der vedischen Kunst basiert, wollen wir das Vertrauen in die eigene Intuition wiederfinden, das eigene Potenzial sowohl im Berufs- als auch im Privatleben neu entdecken, Lösungsansätze entwickeln, individuelles Denken fördern, 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!

Der Bildungsurlaub findet in einer landschaftlich schönen Umgebung in der Lüneburger Heide, statt. Das Wellnesshotel „Rundlingsdorf Sagasfeld“ ([www.sagasfeld.de](http://www.sagasfeld.de)) ist für viele aufgrund seiner ganzheitlichen Wellness-Philosophie und der liebevollen Betreuung ein ganz persönlicher Rückzugsort.

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung:

VP Land-, Ayurveda Küche; DZ: 370,00 p.P.; EZ: 445,00 p.P.

Anreise: So 30.06.19 um 15:00 Uhr; Kaffeetrinken um 16:00 Uhr

Abreise: Fr 05.07.19 gegen 17:00 Uhr

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

Leitung: Beata Glatthaar

Ort: Wellnesshotel Rundlingsdorf Sagasfeld,

Sagasfeld 1, 29473 Göhrde Hitzacker

Gebühr in EUR: 495,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 19BU28

**Mo 01.07.2019 bis Fr 05.07.2019 — 09:00 bis 17:00 Uhr**



Freies  
Bildungs  
werk

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

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

## 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 hat.

Leitung: Ulrike Fehling

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

Gebühr in EUR: je 260,00

Dauer: je 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 19BU24

**B: Mo 02.09.2019 bis Mi 04.09.2019 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**C: Mi 26.02.2020 bis Fr 28.02.2020 — 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

## 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](http://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, Potenzial.

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

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: A: 450,00; B: 310,00

Dauer: A: 40 Kursstunden, 5 Tage; B: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 19BU16

**A: Mo 16.09.2019 bis Fr 20.09.2019 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**B: Mo 20.04.2020 bis Mi 22.04.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

## Yoga - Quelle innerer Kraft und Ruhe

*Stressreduktion im Berufsalltag*

In diesem Seminar lade ich Sie ein, sich auf interessante, lebendige Stunden mit viel Selbsterfahrung und 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: C: 290,00; D+E: je 330,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 19BU04

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

**D: Mo 10.02.2020 bis Fr 14.02.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**E: Mo 26.10.2020 bis Fr 30.10.2020 — 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 Potenzial, das wir mit lebendigen Methoden der Psychosynthese in diesem Seminar entdecken werden. Potenziale, 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 Potenziale 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**

## 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 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

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

**C: Mi 29.01.2020 bis Fr 31.01.2020 — 09:00 bis 16:00 Uhr**

**D: Mi 12.08.2020 bis Fr 14.08.2020 — 09:00 bis 16:00 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: 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 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: 340,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 19BU13

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



**ERGOTHERAPIE** **NEUROFEEDBACK**

**OLIVER ZIMMERMANN**

0234 61065626  
ergotherapie-zimmermann.de

Imbuschplatz 11  
(am Nordring)  
44787 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
- Genussfähigkeit beim Essen wiedererlangen / 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.:

- 9-Hunger-Arten, grundlegende Übung zur Achtsamkeit
- Body Scan mit Dankbarkeit für den Körper
- 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](http://www.pauenhof.de)). Sie genießen die besondere Atmosphäre des „Buddha-Parkes“ und tauchen in die Stille der Umgebung ein.

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung: VP vegetarisch  
EZ mit Bad: 240,00; DZ (Gemeinschaftsbad): 200,00 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** — **09:30 bis 18:45 Uhr**  
**Di 15.10.2019 bis Do 17.10.2019** — **08:00 bis 18:45 Uhr**  
**Fr 18.10.2019** — **08:00 bis 14:30 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 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**

INNENAUSBAU · MÖBEL · LADENBAU · TÜREN · TREPPEN · FENSTER

OFFEN FÜR IHRE WÜNSCHE



**KORDT**

KREATIV  
DETAILLIERT  
HOCHWERTIG

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

## Stress lass nach Tage

*Wege aus Stress, Erschöpfung und Trauma*

Lassen Sie sich in diesem Bildungsurlaub durch verschiedene Methoden der Gesunderhaltung führen. Am Ende der Woche verfügen Sie über zahlreiche effektive Techniken, um Körper und Geist zu entspannen und wieder in einen lebendigen Austausch mit den Heilkräften der Natur zu kommen.

Folgende Kernthemen werden vermittelt:

- Sanftes Yoga auf dem (Büro-) Stuhl
- Übungen zur Stärkung/Erhaltung der Sehkraft im (Büro-) Alltag
- Yoga für die Faszien: Rückenschmerzen verabschieden
- Yoga Nidra: Tiefenwirkung einer uralten Entspannungstechnik
- Blitzentspannung im Alltag
- Den Körper von Traumafolgen und Verspannungen befreien
- Geführte Klangreisen und heilsame Meditationen
- Die Heilkräfte der Natur verstehen und praktisch nutzen

In der kraftvollen Natur des Teutoburger Waldes erwartet Sie eine ausgewogene Abwechslung von sanften Bewegungseinheiten, Vorträgen und Aufhalten im Freien.

Sie wohnen im „Haus des Friedens“, dem Gästehaus „Shanti“.

Dort genießen Sie zweimal täglich die biozertifizierte vegetarische Vollwertküche des Hauses, einen Brunch und ein Abendessen ([www.seminarhaus-shanti.de](http://www.seminarhaus-shanti.de)). Ausführliche Informationen bekommen Sie nach der Anmeldung von der Seminarleitung.

Informationen zur Unterkunft/Verpflegung: HP vegetarisch/vegan  
Kosten U/V pro Nacht in EUR: EZ: 55,50; DZ: 39,50; 4-Bett-Zimmer: 30,75; Bettwäsche/Handtücher gegen Aufpreis: 7,00

Termine/Zeiten:

**A:** Seminarbeginn Mo 17:30 Uhr mit einem Abendessen  
Seminarende Do 10:30 Uhr mit einem Brunch

**A:** Seminarbeginn Mo 17:30 Uhr mit einem Abendessen  
Seminarende Fr 10:30 Uhr mit einem Brunch

Leitung: Claudia Geldner, Susan Reuter

Ort: Seminarhaus Shanti, Campus Yoga Vidya e.V., Yogaweg 1, 32805 Horn-Bad Meinberg

Gebühr in EUR: A: 270,00; B: 350,00

Dauer: A: 24 Kursstunden, 4 Tage; B: 32 Kursstunden, 5 Tage  
Kursnummer: 19BU30

**A: Mo 28.10.2019 bis Do 31.10.2019**

**B: Mo 30.03.2020 bis Fr 03.04.2020**

## 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**



# 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**



## 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: Ressource im Umgang mit belastenden Situationen
- Embodiment, Freude an der Bewegung, innere Beweglichkeit
- Psychohygiene und Burnoutprophylaxe
- Wohlbefinden und Selbstbewusstsein stärken
- Selbstheilungskräfte aktivieren und Energie tanken

Inhalte:

- Vermittlung von 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 in der Eifel

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
- 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: VP: 152,50 EUR

Übernachtung: EZ; altes Gästehaus (schlicht): 260,00 EUR

neues Gästehaus (gehobener Standard): 360,00 EUR

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**

### 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

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

**D: Mo 20.04.2020 bis Fr 24.04.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**E: Mo 09.11.2020 bis Fr 13.11.2020 — 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](mailto:info@waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de)

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

## NEUE WEGE - suchen - finden - gehen

Unser Leben führt uns immer wieder an Stationen der ÜBERGÄNGE, motivierende und kritische:

- die Kinder gehen aus dem Haus
- Scheidung
- nachlassende Gesundheit
- eine neue Partnerschaft
- Beginn der Rente und damit verbunden freie Lebenszeit, die es zu gestalten gilt
- oder andere Übergänge

Äußere Veränderungen fordern uns im Inneren heraus.

Manche lieb gewonnenen und Sicherheit gebenden Gewohnheiten passen nicht mehr. Wir sind verunsichert. An diesem Punkt ist ein INNEHALTEN sinnvoll, um NEUE WEGE zu suchen, zu finden und zu gehen.

Visionen fordern uns heraus, machen uns froh und weisen uns den Weg!

Unsere Methoden sind PSYCHODRAMA und ALEXANDERTECHNIK. Beides sind erlebnis- und handlungsorientierte Verfahren. Sie ermöglichen es Ihnen, sich selbst, ihren Körper, ihre Gefühle, ihre Gedanken und Wünsche in Bezug zu Ihrer Umwelt besser wahrzunehmen und in neue Handlungsschritte umzusetzen.

Wir arbeiten mit der „Psychodramabühne“ auf der Sie mit Unterstützung der Gruppe Ihre Lebenssituation, Ihre Visionen und Wünsche darstellen können. Dabei ist es gerade das Handeln und Erleben, das zu anderen Einsichten und Ergebnissen führt, als immer der gleiche Weg „durch den Kopf“.

Die Alexandertechnik gibt Anregungen die gewohnten Pfade unserer Denk- und Bewegungsmuster zu verlassen und neue Wege auszuprobieren. Unser Körper und die Art und Weise, wie wir ihn benutzen, ist in diesem Prozess wegweisend. Die Alexandertechnik macht wohlthuende sensomotorische Erfahrungen möglich, die unseren Wünschen und Visionen dienen.

Wir stellen Requisiten und benötigtes Material. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung. Wir freuen uns auf Sie!

Leitung: Christine Träger, Ulrike Störkmann

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

Gebühr in EUR: 290,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 19BU31

**Mo 25.11.2019 bis Mi 27.11.2019 — 11:00 bis 18:00 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 Gefährdungspotenziale 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**

## 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: B: 290,00; C+D: je 330,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 19BU18

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

**C: Mo 23.03.2020 bis Fr 27.03.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**D: Mo 22.06.2020 bis Fr 26.06.2020 — 09:30 bis 16:30 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 ein, ob einzeln oder als (Tanz-)Paar, die

- Freude an Bewegung, Tanz und Körperbewusstsein haben
- erste oder auch weiterreichende Erfahrungen mit dem Tango machen möchten (sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Tango-Tänzer sind willkommen)
- 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
- an der näheren Betrachtung der „Rollen“ interessiert sind und diese Erfahrungen auch im privaten oder beruflichen Umfeld nutzen wollen
- lernen möchten, sich zu spüren, den Körper auszurichten und die eigenen Wünsche und Empfindungen wahrzunehmen
- beim Tanz erlebte Präsenz und die achtsame Kommunikation zu reflektieren, um diese ins eigene Leben zu integrieren
- 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 09.12.2019 bis Fr 13.12.2019 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

## **Gongs, Gongtrommel und Klangschalen - Achtsamkeit und Gelassenheit im Alltag üben**

*Energie auftanken, zur Ruhe kommen, Gedankenknoten lösen,  
zentriert sein, Verbundenheit und inneren Frieden fühlen*

Freue Dich auf die gemeinsame Zeit, lerne einfache, effektive Atem-, Körper- und Klangtechniken, die Dein Leben bereichern werden. Dies führt zu Ausgeglichenheit, Zufriedenheit, innerem Frieden, Konzentration und mehr. Das Retreat beinhaltet Klangkonzerte des Dozenten sowie aktive Übungen der Teilnehmer mit den Instrumenten. Erkenne, wie wichtig es ist, selbst gut gestimmt zu sein und lerne die 3 Säulen der Entspannung, Stressreduktion und der Gesundheitsförderung kennen.

Die Arbeit mit Klang, Atmung, Stille und Achtsamkeit bereichert jede therapeutische, pädagogische und heilende Arbeit. Die Traumkraft Klangtherapie öffnet ein Klang- und Energiefeld, welches Körper, Seele und Geist nach und nach in einen tiefen Zustand des Gleichgewichts bringt. In diesem zentrierten, wohlgestimmten Raum werden sämtliche Kraftfelder des Zuhörers angesprochen, gereinigt und mit neuen Energien gefüllt.

Marc Iwaszkiewicz ist Atemlehrer nach Dr. med. J. Parow/Osenberg und Burnout Berater. Seit 18 Jahren praktiziert er Vipassana Meditation nach S. N. Goenka. Neben seiner Zusammenarbeit mit Kliniken bildet er Atem- und Klangtherapeuten aus.

Keine Vorerfahrung nötig. Die Instrumente werden gestellt.

Bitte mitbringen: zwei Kissen, eine Decke, eine Matte (falls vorhanden), gerne ein Meditationskissen, Bank, eigene Instrumente

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: 310,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU06

**Mi 15.01.2020 bis Fr 17.01.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

## Kräuterkunde Intensiv

Mit diesem sehr informativen und unterhaltsamen Bildungsurlaub mit Dipl.-Biologin und Autorin Ursula Stratmann bieten wir Ihnen ein Highlight!

In der schönen großen Holzküche des Freien Bildungswerks, mit viel Platz und gemütlicher Atmosphäre, erleben wir 5 Tage lernen und genießen pur.

- 2 Exkursionen zu den schönsten Kraftplätzen des Ruhrtales
- Ein Kräutermenü mit „Brennnesselkaviar“ und Kräuterbutter
- Wir kochen frische Efeusalbe und Harzsalbe
- Filme, Quiz, Märchen, Fotorätsel
- Heilkräuterkunde: Welches Kraut bei welcher Krankheit?
- Wie legen Sie Ihre eigene Kräuterapotheke an?
- Was ist es überhaupt, was da heilt? Das Wesen? Das ätherische Öl? Wirkstoffe?
- Wie sammelt und trocknet man? Wie macht man Tinkturen?
- Die Heilkraft von Gundermann, Wegerich und Löwenzahn

Bitte mitbringen: 20,00 EUR für Materialkosten

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU01

**Mo 20.01.2020 bis Fr 24.01.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

Ganzheitliche Wohn- und Geschäftsberatungen

seit 31 Jahren



**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 Bildungstrakt:**

25.09.2019 - Die Kraft des Heiligen Ortes  
Vortrag Über den spirituellen Aspekt der Landschaft

28.09.2019 - Kraftorte und heilige Plätze in Haltern  
Exkursion Die geomantische Kraft der Hohen Mark

13.11.2019 - Elektrosmog - erkennen einschätzen und vermeiden  
Vortrag

**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.**

## Anti-Aging-Ernährung in Theorie und Praxis

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

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

- Mit einem Menü aus 6 roh-veganen Bio-Köstlichkeiten
- Low carb oder low fat?
- Das Geheimnis der Smoothies und der grünen Gemüse
- Kann Gluten krank machen?
- Gemüse sind die besseren Medikamente!
- Spezialnährstoffe als Dünger fürs Gehirn
- Worauf müssen Veganer besonders achten?
- Körnerrätsel: Kennen Sie die 20 verschiedenen Vollkörner?
- Schriftliche Tests, ob Sie Vitaminmangel haben
- pH-Wert-Messung: Sind Sie übersäuert? Und wenn, was tun?
- Kalorienrätsel, Rezepttipps, kleine Filme

Bitte mitbringen: 20,00 EUR für Materialkosten

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 240,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU02

**Mo 03.02.2020 bis Mi 05.02.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr**



Festschriften,  
Kataloge,  
Gemeindebriefe ...



Druckerei Nolte  
Ihr Broschürenspezialist.

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

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

Untersuchungen und Berichte bestätigen, dass der alltägliche Atem, der Atem beim Spiel von Blasinstrumenten, der Atem in der Meditation und die Stimme durch die Didgeridoo Therapie nach Traumkraft trainiert und gestärkt wird. Anregung, Ruhe, Konzentration, Entspannung und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und positiv gefördert. Verspannungen, Kopfschmerzen, Asthma, Schnarchen, Schlafprobleme, Schlafapnoe, Panikattacken, Mukoviszidose können z. B. durch das Didgeridoo Spiel in Kombination mit den speziellen Übungen und dem Wissen aus der Atemlehre nach Dr. med Julius Parow/Osenberg gelindert und Abwehrkräfte mobilisiert werden. Immer mehr therapeutisch, pädagogisch und heilend arbeitende Menschen entdecken das Didgeridoo als kraftvolle Hilfe zur Unterstützung ihrer Arbeit.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene gedacht. Noten- oder musikalische Kenntnisse sind nicht nötig.

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

Marc Iwaszkiewicz, Atemlehrer nach Dr.med. J.Parow/Osenberg und Burnout Berater, ist einer der Didgeridoo Therapie Pioniere Deutschlands. Seit 28 Jahren spielt und lehrt er das australische Kultinstrument. Neben seiner Zusammenarbeit mit Kliniken bildet er Atem- und Klangtherapeuten aus.

Instrumente können für die gesamte Kursdauer ausgeliehen werden. Bei der Anmeldung den Leihwunsch bitte mit angeben!

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: je 310,00

Dauer: je 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU03

**A: Mi 19.02.2020 bis Fr 21.02.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**B: Mo 07.09.2020 bis Mi 09.09.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

## Knospenapotheke selbst gemacht und Mythos Baum

Diese Kräutertage mit Dipl.-Biologin und Autorin Ursula Stratmann beschenken Sie mit einer kompletten Apotheke.

Bei Exkursionen zu den schönsten und romantischsten Zielen im Ruhrtal, wo Sie „Baumgesichter“ und küssende Bäume finden können, werden Sie Baumknospen sammeln und Ihre eigene Apotheke daraus anlegen. Dies ist nur im März möglich. Sie machen mindestens 8 verschiedene Heilmittel (Gemmomazerate), die Ihnen eine fast vollständige Apotheke liefern, dazu Salbe und Heilöl. Mit Exkursionen, Foto-Vorträgen, Quiz und Märchen, ausführlichem Skript zur Gemmotherapie.

- 2 Exkursionen ins schöne Ruhrtal
- Wir legen eine komplette Apotheke aus Baumknospen an: gegen Osteoporose, zur Stärkung des Immunsystems, gegen Husten und Asthma, zur Beruhigung der Nerven, zur Entgiftung und mehr ...
- Wir machen wertvolles Pappelknospenöl zur Wundheilung
- Wir kochen Efeusalbe gegen Cellulite
- Baummythenquiz
- Baumgesichtervortrag
- Heilkraft der Baumblätter
- Wer sind Birke, Buche, Ahorn, Esche und Co?
- Bäume am Blatt erkennen
- Filmchen, Rätsel

Bitte mitbringen: 45,00 EUR für Materialkosten

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 240,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU04

**Mi 11.03.2020 bis Fr 13.03.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

### **Work-Life-Balance mit Hund im Erzgebirge - 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 einem 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.

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:

HP: Frühstück-Buffer, 3-Gang-Mittagsmenü ( veget. / ayurved. )

Hotelkosten p.P.: stehen erst ab Oktober 2019 fest

Der Hund (nur ein Hund/Zimmer): 10,00 EUR/Nacht ( ohne Verpfleg. ). Der Bildungsurlaub kann nur in Verbindung mit der U/V im Hotel gebucht werden.

Anreise: **A:** So 22.03.20; **B:** So 18.10.20

Hunde-Treff: 18:00 Uhr vor dem Hotel; gemeinsames Abendessen 19:00 Uhr im Hotelrestaurant

Abreise: **A:** Sa 28.03.20; **B:** Sa 24.10.20, nach dem Frühstück

Kissen, Matten, Decken und weiteres Equipment für die Yoga-Einheiten sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, dicke Socken, wetter- und wandergerechte Kleidung und Schuhe, Schreibblock und Stifte

Leitung: Kathleen Schwiese

Ort: Landhotel Altes Zollhaus, Altenberger Str. 7,

01776 Neuhermsdorf / Erzgebirge

Gebühr in EUR: je 350,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU05

**A: Mo 23.03.2020 bis Fr 27.03.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**B: Mo 19.10.2020 bis Fr 23.10.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

## **Innehalten - die innere Stimme wieder hören - gestärkt in den Alltag und Beruf zurückkehren**

In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit INNEZUHALTEN, sich Ihrer gewohnten, oft einschränkenden Handlungen und Denkmustern bewusst zu werden. Durch den gewonnenen Abstand können Sie Ihre INNERE STIMME WIEDER HÖREN und BEI SICH ANKOMMEN. Dies stärkt Psyche und Körper, und Sie können Ihre LEICHTIGKEIT und LEBENSFREUDE wieder entdecken. Im Einklang mit sich selbst gehen Sie - Ihrer inneren Weisheit folgend - zurück in den Alltag und Beruf.

Unsere Methoden sind: Psychodrama und Alexandertechnik. Beide sind erlebnis- und handlungsorientierte Verfahren. Sie ermöglichen es Ihnen, sich selbst, Ihren Körper, Ihre Gefühle, Ihre Gedanken und Wünsche im Bezug zu sich selbst und Ihrer Umwelt besser wahrzunehmen und in neue Handlungsschritte umzusetzen.

Wir arbeiten mit der „Psychodramabühne“ auf der Sie mit Unterstützung der Gruppe Ihre Lebenssituation, Ihre Visionen und Wünsche darstellen können. Dabei ist es gerade das Handeln und Erleben, das zu anderen Einsichten und Ergebnissen führt, als immer der gleiche Weg „durch den Kopf“.

Die Alexandertechnik gibt Anregungen wie wir die gewohnten Pfade unserer Denk- und Bewegungsmuster verlassen können, um neue Wege auszuprobieren. Unser Körper und die Art und Weise, wie wir ihn benutzen, ist in diesem Prozess wegweisend. Die Alexandertechnik macht wohlthuende sensomotorische Erfahrungen möglich, die unseren Träumen und Wünschen dienen.

Wir stellen Requisiten und benötigtes Material. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung. Wir freuen uns auf Sie!

Leitung: Christine Träger, Ulrike Störkmann

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

Gebühr in EUR: 290,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU12

**Mo 30.03.2020 bis Mi 01.04.2020 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

### Frühlingskräuter - Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

Mit diesem sehr informativen und unterhaltsamen Bildungsurlaub mit Dipl.-Biologin und Autorin Ursula Stratmann bieten wir Ihnen ein Highlight! 5 Tage lernen und genießen pur.

- Kräuter sammeln an den schönsten grünen Ausflugszielen des Ruhrgebietes: an der romantischen 1000 Jahre alten Stiepeler Dorfkirche, an die Ruhr und im verwunschenen Muttental!
- 6-gängige Kräutermenüs: mit Beinwellrouladen, Kräuter-smoothie, Kräuterquark, Ruhr-Rhabarbertorte, Brennnessel-suppe, gerösteten Spitzwegerichköpfchen, „Römerspinat“
- Heilkräuterwissen: Was hilft gegen Gicht und Pickel, gegen Depressionen und böse Geister, gegen Kopfschmerzen und zur Stärkung des Immunsystems
- Wir legen unsere eigene Kräuter-Apotheke an: Rescue-Tropfen, Tinkturen gegen Muskel- und Nervenschmerzen, zur Entgiftung, gegen Husten u.v.m.
- Wissen intensiv: Die Heilkraft von Gundermann, Wegerich und Löwenzahn
- Kräuterfilme, Riechquiz, Kräutermärchen, eine Einzelverkostung der Kräuter und Kräuter-Memors.

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

Bitte mitbringen: 20,00 EUR für Materialkosten, ein altes Telefonbuch, um ein Herbar anzulegen, sowie ca. 20 kleine Marmeladengläschen (100 ml ist ideal), ein Brettchen, ein scharfes Messer und zwei Flaschen Wodka. Damit können wir selbst Tinkturen ansetzen.

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: je 380,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 20BU08

**A: Mo 04.05.2020 bis Fr 08.05.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**B: Mo 15.06.2020 bis Fr 19.06.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

## 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.

Ziele:

- die eigene Kreativität im Alltag und im Beruf entwickeln
- Energie und Balance für das Berufsleben bekommen
- persönliche Weiterentwicklung fördern
- das eigene Potenzial ausschöpfen und entfalten
- Lösungsansätze entwickeln und kreatives Denken fördern

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: 270,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 20BU13

**Mo 11.05.2020 bis Mi 13.05.2020 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

# ICH & DU

ZUKUNFT  
GEMEINSAM  
VERANTWORTLICH  
GESTALTEN

**Schulbildung**  
**Berufsausbildung**  
**Persönlichkeitsbildung**

VON DER 1. KLASSE  
BIS ZUM ABITUR

**hibernia schule®**

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

Holsterhauser Straße 70 · 44652 Herne

[www.hiberniaschule.de](http://www.hiberniaschule.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](http://www.bildungspraemie.info)

**Wir liefern Ihnen knackige  
Frische direkt ins Haus!**

- Ihr Bioladen auf Rädern
- regionale Produkte
- Kistentausch statt Verpackung
- faire und nachhaltige Produkte
- wöchentlich bequem nach Hause

**Flotte  arotte**

Mein knackiger Bio-Lieferservice



Telefon: 02327-8308 630  
[post@flottekarote.de](mailto:post@flottekarote.de)  
 Facebook | [flottekarote\\_nrw](https://www.facebook.com/flottekarote_nrw)

[www.flottekarote.de](http://www.flottekarote.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 Sonntag, 10:00 - 17:00 Uhr

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, 28.06.20

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

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

**D: So 10.11.2019 bis So 28.06.2020 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

## Fortbildung Lebensberatung und Coaching

Die Beschreibung für diese Fortbildung entnehmen Sie bitte der Fortbildung 19FB01 (siehe nebenstehend).

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

A: 22.03.20, 17.05.20, 20.09.20, 22.11.20, 17.01.21

B: 26.04.20, 21.06.20, 11.10.20, 13.12.20, 07.02.21

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: 20FB01

**A: So 22.03.2020 bis So 17.01.2021 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

**B: So 26.04.2020 bis So 07.02.2021 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

# HERDECKER BÜCHERSTUBE

Am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

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

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



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

Samstag: 10:00-14:00 Uhr

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

## 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: 19201

**A: So 07.07.2019 — 11:00 bis 15:00 Uhr**

**B: So 04.08.2019 — 11:00 bis 15:00 Uhr**

**C: So 01.09.2019 — 11:00 bis 15:00 Uhr**

**D: So 13.10.2019 — 11:00 bis 15:00 Uhr**

**E: So 17.11.2019 — 11:00 bis 15:00 Uhr**

**F: So 08.12.2019 — 11:00 bis 15:00 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

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

**H: Mi 25.09.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**I: Mi 13.11.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## **Achtsamkeit berühren**

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

Ein Tag für erste Eindrücke zur Achtsamkeit und zum MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) Training. Dieser Tag 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 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 Gruppentausch 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: 50,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 19202

**Sa 10.08.2019 — 10:00 bis 15:30 Uhr**

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR

„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 sowohl in ambulanten als auch 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, ein Handbuch und CD/Audiodateien für zu Hause, wo die Übungen, die im Kurs vermittelt wurden, eingeübt werden können.

Zertifiziert als Präventionskurs der gesetzlichen Krankenkassen.

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: 19203

**A: Di 20.08.2019 bis Di 08.10.2019 — 18:30 bis 21:00 Uhr**  
**So 29.09.2019 — 10:00 bis 16:00 Uhr**  
**B: Do 31.10.2019 bis Do 19.12.2019 — 18:30 bis 21:00 Uhr**  
**Sa 07.12.2019 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## Humor und Gesundheit - Lachen ist die beste Medizin

Es gibt Situationen, in denen einem scheinbar alles gelingt und ein Lachen Berge versetzen kann. Dann gibt es Momente, in denen einem alles negativ vorkommt und die Berge unüberwindbar erscheinen. Hier ist der Humor besonders wichtig, da er Wege für eine bessere Kommunikation eröffnet.

Ob im Beruf oder beim Einkaufen, es finden sich überall lustige Gelegenheiten, mehr Freude zu empfinden und humorvoller zu sein. Das Lachen ist dafür gedacht, um Stress abzubauen, Schmerzen und andere Symptome zu lindern und unzählige Glückshormone im Körper freizusetzen.

In diesem Seminar schöpft die Heilpraktikerin und Clownin Antje Kordts aus 23 Jahren Berufserfahrung im Umgang mit Schmerzpatienten und stressbedingten Erkrankungen. Lernen Sie anhand von vielen praktischen Übungen, wie Sie diese lebensfreudige Seite in sich entfalten und in Ihren Alltag integrieren können.

- Herz- Achtsamkeitstraining
- Entdecke deinen inneren Clown
- Vom Zauber kleiner Glücksmomente
- Ein bis zwei Requisiten sind genug
- Tanzen in den 5 Elementen

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,

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

Gebühr in EUR: A: 123,00; B-E: je 33,00;

oder B-E zusammen: 124,00

Dauer: A: 9 Kursstunden; B-E: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 19204

**A: Sa 24.08.2019 — 09:30 bis 18:00 Uhr**

**B: Mi 04.09.2019 — 18:30 bis 21:30 Uhr**

**C: Mi 09.10.2019 — 18:30 bis 21:30 Uhr**

**D: Mi 13.11.2019 — 18:30 bis 21:30 Uhr**

**E: Mi 04.12.2019 — 18:30 bis 21:30 Uhr**

## Die Heldenreise des Mannes

*Info- und Erlebnisabend für Männer*

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

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

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

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

Leitung: Dr. Matthias Scharte

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 19205

**Mo 26.08.2019 — 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 gibst deinen Beitrag für die Welt 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 verbinden wir uns mit unserem Kraftzentrum, dem Schoßraum, entspannen und öffnen uns durch Gesprächs- und Körperübungen, und nehmen uns konkrete Schritte vor, die wir im Alltag umsetzen.

So lassen wir in den drei Monaten Altes los und laden immer mehr das ein, was uns wirklich entspricht.

Themen:

- A:** Mein wunderbarer Körper
- B:** Klare Ja und Neins
- C:** Weiblich arbeiten, lieben und leben

Bitte mitbringen: eine Decke, dicke Socken

Leitung: Mari Sawada

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

Gebühr in EUR: je 130,00; A-C: 330,00

Dauer: je 13 Kursstunden, 2 Termine

Kursnummer: 19206

- A: Fr 30.08.2019 — 19:00 bis 22:00 Uhr**  
**Sa 31.08.2019 — 09:00 bis 17:00 Uhr**
- B: Fr 11.10.2019 — 19:00 bis 22:00 Uhr**  
**Sa 12.10.2019 — 09:00 bis 17:00 Uhr**
- C: Fr 15.11.2019 — 19:00 bis 22:00 Uhr**  
**Sa 16.11.2019 — 09:00 bis 17:00 Uhr**

# KLIMA SCHÜTZEN UND ENERGIE SPAREN

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



UMWELTFREUNDLICHE HAUSTECHNIK  
SOLARANLAGEN FÜR STROM UND WÄRME  
REGENWASSERANLAGEN



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

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

## Abenteuer Intimität

Intimität - körperlich wie seelisch - ist ein Abenteuer, ein Wagnis. Mich wirklich so zu zeigen wie ich bin, erfordert Mut und ist oft von der Angst begleitet, abgelehnt zu werden. Als Kind haben wir gelernt, nur die gewünschten Seiten unserer Persönlichkeit auszudrücken und wesentliche Teile zu verbergen, um geliebt zu werden. Diese erlernte Einschränkung macht mich einsam, da niemand sieht, wer ich wirklich bin.

Wie komme ich aus diesem Muster heraus und gehe Risiken ein, meiner Partnerin/meinem Partner und mir selbst wirklich nahe zu sein mit klaren Ja's und Nein's? Und wie kann ich meine Partnerin/meinen Partner und mich wirklich sehen, ohne meine Projektionen?

Der Kurs richtet sich an Paare und Singles, die bereit sind für dieses Abenteuer.

Themen:

- A:** Transparente, einfühlsame Kommunikation
- B:** Sexualität als bewussten, offenen Begegnungsraum
- C:** Selbstbestimmung aus Liebe zu mir und zu dir

Leitung: Mari Sawada

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

Gebühr in EUR: je 80,00; A-C: 210,00

Dauer: je 8 Kursstunden

Kursnummer: 19207

**A: So 01.09.2019 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

**B: So 13.10.2019 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

**C: So 17.11.2019 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

## Friede aus der Stille des Herzens - Heilung verletzter Emotionen

Wir sind gefangen im Kopf, anstatt in Herzen zu leben. Das Herz wird eng, wenn der Kopf uns immer sagt was wir können, was wir nicht können, was wir sollen oder müssen. Unser Blick wird eng, unsere Welt wird klein und unsere Angst wird groß. Wenn wir auf die Stille aus dem Herzen hören, wird unser Herz weit und weiter, und die Tür für den Frieden öffnet sich und strahlt aus uns heraus.

Wenn wir den Frieden wünschen, dann sind wir aufgefordert uns zuerst selbst zu befrieden und den Frieden in unserem Herzen zuzulassen. Dazu dürfen wir uns unseren Blockaden stellen, die eine Mauer um unser Herz bilden. Wenn wir das tun findet Heilung in

uns statt und führt zu innerem Frieden, der die Voraussetzung für den Frieden im Außen ist.

Die Heilung unserer unterdrückten und unbewussten Emotionen bewirkt das Auflösen der Mauer um unser Herz und das Erlangen einer wahren Identität. In diesem Kurs wollen wir diesen Weg beschreiten.

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: je 15,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 19208

**A: Mi 04.09.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Mi 02.10.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**C: Mi 06.11.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**D: Mi 11.12.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**WWW.TRAUMKRAFT.DE**

MUSIK & THERAPIE INSTRUMENTE

ATEM, STIMM & KLANGAUSBILDUNGEN

BURNOUT BERATUNG & KLANGMASSAGEN



*Nutze meine staatlich anerkannten Bildungsurlaube, bekomme bis zu 50% der Kursgebühr vom Land NRW erstattet. Werde Klang & Atemlehrer, der Einstieg in die Ausbildungsgruppe ist jederzeit möglich!*

**Marc Iwaszkiewicz**  
*Atemlehrer nach Dr. med. Parow - Musiker*  
*Burnout Berater - Klangmasseur - Krisenhelfer*

**44801 Bochum**  
**Gesundheitscampus 21**  
**Zentrum für Naturmedizin**  
**kontakt@traumkraft.de**  
**Tel. 049 (0)234 978 96 39**

*Konzert & Seminar Termine*  
*unter [www.traumkraft.de](http://www.traumkraft.de)*



## Focusing und das Innere Team

*Durch innere Prozesse Klärung, Selbstbewusstsein und Entscheidungskraft fördern*

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

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

Jeder Abend ist in sich abgeschlossen und auch einzeln buchbar.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: A: 95,00; B: 150,00; Einzeltermin 30,00

Dauer: A: 20 Kursstd., 5 Termine; B: 32 Kursstd., 8 Termine

Kursnummer: 19209

**A: Do 12.09.2019 bis Do 10.10.2019 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**B: Do 31.10.2019 bis Do 19.12.2019 — 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](http://www.fbw-bochum.de)

## Freundschaft mit sich selber schließen

*Achtsames Selbstmitgefühl lernen - Mindful Self-Compassion (MSC)*

Wie wäre es, wie ein guter Freund für sich selbst zu sein? Sich selbst liebevoll, mit Wohlwollen, Verständnis und Fürsorge zu begegnen?

Jeder kann lernen, einen solchen liebevollen Anteil in sich zu entwickeln! Sie erlernen Methoden zur Selbsthilfe: Meditationen, Übungen zu Achtsamkeit, Mitgefühl und Selbstfürsorge, kurze Vorträge, Selbsterfahrungsübungen und Austausch in der Gruppe. Damit die Übungen eine Wirkung im Alltag entfalten können, sollten sie während der Dauer des Kurses täglich ca. 30 Minuten geübt werden.

Der Kurs basiert auf dem von Psychologen in den USA entwickelten, wissenschaftlich fundierten Programm „Mindful Self-Compassion“. Stetig zunehmende Forschungsbefunde zeigen, dass größeres Selbstmitgefühl das Wohlbefinden steigert, mit gesunden Lebensweisen und zufriedenstellenden Beziehungen einhergeht sowie Angst, Depression und Stress mildert.

Der Kurs eignet sich für Menschen mit und ohne Vorerfahrung in Achtsamkeitspraxis sowie zur Burnoutprophylaxe und Selbstfürsorge für Menschen aus psychosozialen Berufen. Psychische Stabilität wird vorausgesetzt.

Der Kurs umfasst 8 Sitzungen abends und ein 4-stündiges Retreat im Schweigen am Samstag.

Termine:

A: 13.09.19 Informationsabend, was erwartet mich

B: freitags von 18:30 Uhr bis 21:00 Uhr,

20.09., 27.09., 11.10., 18.10., 15.11., 22.11., 29.11., 13.12.19

und Samstag 02.11.19 von 11:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eine Wolldecke und evtl. ein Meditationskissen

Leitung: Barbara Flotho

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

Gebühr in EUR: A: 21,00; B: 261,00

Dauer: A: 3 Kursstunden; B: 29 Kursstunden, 9 Termine

Kursnummer: 19210

<b>A: Fr</b>	<b>13.09.2019</b>	—	<b>18:30 bis 21:00 Uhr</b>
<b>B: Fr</b>	<b>20.09.2019 bis Fr</b>	<b>13.12.2019</b>	— <b>18:30 bis 21:00 Uhr</b>
	<b>Sa</b>	<b>02.11.2019</b>	— <b>11:00 bis 15:00 Uhr</b>

## **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, Potenziale 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: 19212

**A: Mi 18.09.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Mi 16.10.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**C: Mi 20.11.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**D: Mi 18.12.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## **Wechseln Sie doch (mal) die Perspektive!**

*Neue Lösungen entstehen lassen*

Haben Sie vielleicht auch Gedanken wie: *Ich würde so gerne dieses Projekt machen, doch ich weiß nicht, ob ich das überhaupt kann? Wenn ich diesen Kurs mache, was denken dann die anderen? Wenn ich doch nur mehr Selbstvertrauen hätte, dann würde ich...*

Wir haben täglich viele solcher Gedanken, oft ohne dass wir uns darüber bewusst sind. Damit lassen wir andere Menschen groß und uns selbst kleiner erscheinen. Oft trauen wir uns viel zu wenig oder gar nichts mehr zu, ohne zu wissen, wie es dazu gekommen ist. Ein Automatismus hält uns davon ab, unseren EIGENEN Weg zu gehen. So verbringen wir viel unserer Lebenszeit unzufrieden und fremdbestimmt. Das macht uns unglücklich und irgendwann vielleicht auch krank.

In diesem Kurs bieten wir Ihnen an, einmal die Perspektive zu wechseln: Entdecken Sie neue Lösungen für sich und probieren Sie diese gemeinsam mit anderen aus. Beginnen Sie, Ihr Leben selbstbewusster und selbstbestimmter zu gestalten.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den unterschiedlichen Aspekten von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen, mit dem Ziel,

individuelle Wege zu Ihren persönlichen Stärken zu finden. Mit den gewonnenen Anregungen und Erkenntnissen starten Sie mit mehr Selbstvertrauen in Ihr Leben. Das Erlernete möchten wir abschließend in einem ganzen Seminartag (Modul E) vertiefen und gemeinsam feiern. Modul E sollte nur nach Teilnahme an einem oder mehreren der Module A-D gebucht werden. Eine Teilnahme nur an Modul E ist aber nach Rücksprache mit der Kursleitung möglich.

Leitung: Tatjana Enns, Monika Fiedler

Ort: A+C: Bewusstseinsraum, Institut für Ganzheitlichkeit und persönliches Wachstum, Elberfelder Str. 34, 58095 Hagen;  
B+D+E: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: A-D: je 60,00; E: 125,00

Dauer: A-D: je 5 Kursstunden; E: 8 Kursstunden

Kursnummer: 19213

**A: Do 19.09.2019 — 17:30 bis 21:30 Uhr**

**B: Mo 07.10.2019 — 17:30 bis 21:30 Uhr**

**C: Do 31.10.2019 — 17:30 bis 21:30 Uhr**

**D: Mo 11.11.2019 — 17:30 bis 21:30 Uhr**

**E: So 02.02.2020 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

## Tag der Achtsamkeit

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

Friedrich Nietzsche

Der Tag der Achtsamkeit ist geeignet für alle, die einen MBSR-Kurs absolviert und alle, die bereits etwas Erfahrung in der Meditation haben. Angeleitete Meditationen führen durch den Tag des Schweigens. Das gemeinsame Meditieren im Sitzen, Stehen, Liegen und Gehen ohne Gespräche und Ablenkung ermöglicht es, Erfahrungen zu vertiefen. In Stille mit dem zu sein, was gerade ist und zuzulassen, dass Dinge sich entfalten.

Bitte mitbringen: eine Yogamatte, eine Decke und ggf. Meditationskissen oder -bank, bequeme Kleidung

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: je 45,00; kostenlos für Teilnehmer des MBSR-Kurses 19203

Dauer: je 7 Kursstunden

Kursnummer: 19214

**A: So 29.09.2019 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

**B: Sa 07.12.2019 — 10:00 bis 16:00 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: 19215

**Mi 16.10.2019 — 19:00 bis 21:30 Uhr**



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

## **RUHRKADETTEN BOCHUM**

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

Telefon: Bernhard Grünig (0234) 85 13 10

Ede Rettemeyer (0234) 59 10 72

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

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

## 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 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

Leitung: Annette G. Geersen, Andrea Roßlan-Brandt

Ort: Hiberniaschule, Holsterhauser Str. 70, 44652 Herne

Gebühr in EUR: 65,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 19211

**Sa 26.10.2019 — 13:00 bis 18:00 Uhr**

## Naturheilpraxis



**Gabriele Fischer** Heilpraktikerin

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

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

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

## Finde Deinen Baum

Du bist gerne draußen? Du hast für Dich schon erkannt, dass ein Spaziergang Dir gut tut, Deinen Kopf durchlüftet? Gibt es noch mehr, als nur durch den Wald zu laufen um frische Luft zu atmen? Ja, Du kannst es noch nicht erkennen! Dein eigener besonderer Baum, in Deinem Naturraum, will gefunden werden, um Dich in Deine Kraft zu bringen.

Ich gebe Baumwissen weiter, denn eine Buche hat andere Qualitäten als eine Tanne. Es ist wie bei den Menschen, der eine ist kreativ, der andere super geschickt im technischen Bereich.

Nach dem stillen und achtsamen Eintauchen in den Naturraum Wald, versuchen wir so viele verschiedene Baumarten wie möglich zu besuchen. Die Wirkung, die Aussage und die Themen der einzelnen Baumenergien werden erklärt, Deine Intuition wird geschult, um Deinen Baum mit Deinem derzeitigen Thema zu finden.

Leitung: Angela Leser

Ort: A: Parkplatz Schützenplatz, Saarnerstr. 80, 47269 Duisburg;

B: Parkplatz am Gartencenter Schley, Lilienthalstr. 30, 45149 Essen

Gebühr in EUR: je 20,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 19217

**A: Sa 31.08.2019 — 14:00 bis 15:30 Uhr**

**B: Mi 25.09.2019 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

# Höntroper Töpfermarkt

Töpfe aus Meisterhand

**28. & 29. SEPTEMBER 2019**

Samstag 11-19 Uhr

Sonntag 11-18 Uhr



Im Park der

## Villa Baare

(Waldorfkindergarten)

Reiterweg 13 - 44869 Bochum Wat.-Höntrop

## Kraft tanken an Bäumen

Wie kann ich Kraft schöpfen aus der Natur? Gibt es eine Möglichkeit mich an Bäume anzuschließen? Sind Erdkräfte so stark, dass ich sie spüre?

Genau dies werdet Ihr erleben und zwar in Wäldern mitten im Ruhrgebiet. Ja, auch hier gibt es Kraftorte, es gibt sie überall. Durch ihre Ausbildung zur Geomantin hat die Kursleiterin ein besonderes Gespür dafür entwickelt, genau diese Plätze zu finden.

Wir begeben uns in Stille in den Natur-Raum Wald. Bis zur ersten Haltestelle Baum gehen wir achtsam, langsam und schweigend. An unserer ersten Station wird Wald-Wissen weiter gegeben. Was macht er mit unserem Blutdruck oder unserem Cortisol-Spiegel und warum es gut tut Bäume zu umarmen. An einem ganz besonderen Ort werden wir den Terpen-Cocktail einatmen und kommen ganz bei uns an.

Gestärkt und beruhigt machen wir uns anschließend wieder auf den Weg zurück in den Alltag.

Leitung: Angela Leser

Ort: A: Parkplatz am Waldhotel Uhlenhorst, Uhlenhorsterweg 49, 45479 Mülheim an der Ruhr;

B: Parkplatz am Gartencenter Schley, Lilienthalstr. 30, 45149 Essen

Gebühr in EUR: je 20,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 19218

**A: Mi 04.09.2019 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

**B: Sa 28.09.2019 — 14:00 bis 15:30 Uhr**

**HUTZEL**  
Die Bio-Bäckerei.

DE-ÖKO-006 Bioland

WIR BACKEN FÜR SIE IHR *Gerast par!*  
**LIEBLINGSBROT**  
VOLLKORN-VOLL BIO-VOLL LECKER

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

## Naturwanderung und Meditation zum Thema Loslassen

*Aus der Reihe: Wo und wie die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen können*

Inmitten schönster Natur spazieren wir in Witten gemeinsam zu einem Ort, an dem die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen und uns helfen sich von altem Ballast befreien zu können. Überall auf der Erde gibt es Kraftplätze wie z.B. Stonehenge, die Externsteine oder die Stiepeler Dorfkirche. Jeder Platz ist einzigartig, aber die meisten sind unbekannt oder in Vergessenheit geraten.

In dieser Naturführung zu einem speziellen Kraftplatz mit Meditation vor Ort werden wir leichter ins Loslassen kommen. An diesem Ort befindet sich ein alter Energiepunkt von Witten. Geben wir etwas weg, machen wir Platz für neues. Wir lernen, diese Erdkraft zu spüren und mit ihr zu arbeiten. Die Erdkräfte und Naturwesen können uns unterstützen, wenn wir uns bewusst, liebevoll und wertschätzend auf sie einlassen. Nach einer kurzen Einleitung gehen wir über ins kontemplative Spüren, Wahrnehmen, Verbinden und Loslassen. Innerhalb einer geschlossenen Gruppe potenziert sich der Prozess und die Wirkung ist umso intensiver.

Mit der Methode der kontemplativen Naturmeditation wollen wir unser Ziel erreichen: Erspüren eines besonderen Ortes, Naturverbindung aufbauen und ins innere Entrümpeln kommen, diese Form der Naturmeditation kennenlernen als eine Möglichkeit der Persönlichkeitsentfaltung und -entwicklung.

Diese Naturwanderung ist offen für jeden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien, Verpflegung, wettergerechte Kleidung, evtl. Sonnen- und Insektenschutz, Sitzunterlage

Leitung: Undine Hossmann

Ort: Parkplatz vom Rittergut „Haus Herbede,  
Von-Elverfeldt-Allee 12, 58456 Witten Herbede

Gebühr in EUR: 25,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 19219

**Sa 07.09.2019 — 10:00 bis 13:00 Uhr**

## Wanderung und Wahrnehmungen: Stationen des Hellwegs IV - der Hellweg im Ruhrgebiet

*Eine Exkursionsreihe*

Der Hellweg, ein sehr alter Kultur-, Handels und Lernweg, wird in dieser Exkursionsreihe zwischen Weser und Rhein erkundet. Die letzte Etappe führte von der Drüggelter Kapelle gegenüber von Soest über Unna an den Rand des Ruhrgebietes. Diesmal wollen wir den Hellweg im Ruhrgebiet zwischen all den Straßen, Autobahnen und Besiedlungen im Raum Bochum, Essen, Duisburg erkunden und kennenlernen, und „auf ihm“ auch wieder ein Stück zu Fuß gehen.

Diese Erkundungsreihe entlang des Hellweges ist als ein kombiniertes Wander-, „Pilger-“, Übungs- und Forschungs-Seminar in einer Kulturlandschaft gedacht, die uns, neben der Erfahrung der Entschleunigung, eine Wiederverbindung mit den geistigen Kräften der Erde und der Landschaft schenken kann. Auf unseren Wegen werden wir Landschaftswahrnehmungen und Meditations-Zeiten haben und uns am Ende des Tages über unsere Wahrnehmungen und Eindrücke austauschen.

Neu hinzukommende Teilnehmer sind herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Seminarreihe wird fortgesetzt.

Wir übernachten in preisgünstigen Ferienwohnungen. Die Orte der Übernachtung und der Treffpunkt werden bei der Anmeldung bekannt gegeben.

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

Leitung: Klaus Weithauer, Andrea Roßlan-Brandt

Ort: Treffpunkt stand bei Drucklegung noch nicht fest

Gebühr in EUR: 100,00

Dauer: 20 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 19220

**Fr 13.09.2019 — 18:00 bis 22:00 Uhr**

**Sa 14.09.2019 — 10:00 bis 19:00 Uhr**

**So 15.09.2019 — 10:00 bis 14:00 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).

Leitung: Joachim Welz

Ort: Treffpunkt: Sternwarte Obernbaakstr. 25, 44797 Bochum

Gebühr in EUR: je 45,00

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 19221

**A: So 15.09.2019 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

**B: So 27.10.2019 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

## Die Kraft des Heiligen Ortes - Über die spirituelle Kraft der Landschaft

*Auch als Vertiefungsvortrag für die Exkursion*

Das Aufsuchen besonderer heiliger Orte ist in allen Kulturen die wichtigste Basis ihrer Identität und religiösen Entwicklung. Die Landschaft ist für viele ein wesentlicher Ort für spirituelle Erfahrungen. In der Geomantie werden diese ortsbezogenen Aspekte und Wirkungen der Natur auf den Menschen betrachtet und entschlüsselt. Die angewandte Geomantie bietet jedem einen Weg, bewusster in Verbindung zur Erde zu treten. Machen Sie individuelle Erfahrungen mit der uns alle verbindenden Ganzheit dieser Welt.

In diesem Vortrag werden die wichtigsten geomantischen Betrachtungs- und Einflussdimensionen vorgestellt, die dazu beitragen, einen Ort heilig werden zu lassen. Anhand verschiedener Beispiele aus unterschiedlichen Kulturen und einigen Beispielen Heiliger Orte oder Kraftorte aus der Region des Ruhrgebiets werden diese vielfältigen Aspekte konkretisiert.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 18,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 19222

**Mi 25.09.2019 — 18:30 bis 21:30 Uhr**

## **Kraftorte und Heilige Plätze in Haltern am See**

*Die geomantische Kraft der Hohen Mark*

Der heilige Annaberg bei Haltern am See wurde seit der Römerzeit nachweislich kulturell genutzt und stellt mit der heutigen St.-Anna-Kapelle einen überregional bedeutsamen Wallfahrtsort und Marienheiligtum dar. Die spirituellen und geomantischen Aspekte des Annabergs sind heute immer noch aktiv. Im Umfeld vom Annaberg werden darüber hinaus die Tannenberg-Kapelle (der alte St. Annaberg), alte Grenzsteine und die Lippeaue vorgestellt und geomantisch untersucht.

Zur Förderung der Wahrnehmung der geomantischen Aspekte werden auf der Wanderung an verschiedenen Stellen praktische Übungen aus dem Qi Gong durchgeführt. Ein Schwerpunkt der geomantischen Betrachtung wird die radiästhetische Analyse einzelner Orte sein. Unter Anleitung können auch Erfahrungen mit der Wünschelrute gesammelt werden. Ziel soll es sein eine größere Sensibilität für die geomantischen Qualitäten der Landschaft zu bekommen.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung

Leitung: Reiner Padligur

Ort: Treffpunkt: St. Anna, Annaberg 21, 45721 Haltern am See

Gebühr in EUR: 80,00

Dauer: 10 Kursstunden

Kursnummer: 19223

**Sa 28.09.2019 — 10:00 bis 19:00 Uhr**

## Klänge in (für) die Landschaft

Können wir direkt in der Landschaft mit Instrumenten klingen? Eigentlich gibt es in allen alten Kulturen eine lange Tradition, Klänge direkt draußen in der Landschaft und in der Natur klingen zu lassen. Leider ist gerade bei uns in Mitteleuropa vieles davon ganz in Vergessenheit geraten. Deswegen wollen wir versuchen, mit verschiedenen Klanginstrumenten aus Metall, Holz und Steinen wieder in der Landschaft zu klingen. Das werden wir an mehreren Orten versuchen: im Garten, zwischen den Feldern, im Wald, am Wasser, auf der Anhöhe...

Unser Spielen wird dabei immer wieder von Wahrnehmungsübungen vorbereitet und begleitet: Klang in der Landschaft! Landschaftsklang!

Vorkenntnisse sind dafür nicht erforderlich, lediglich Freude daran, auf diesem Felde Erfahrungen zu sammeln! Die Instrumente und ihre Spielweisen werden jeweils vorher sorgfältig erklärt und erübt.

Bitte mitbringen: Rucksack mit Tagesverpflegung, feste Schuhe

Leitung: Klaus Weithauer

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

Gebühr in EUR: 30,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 19224

**Sa 12.10.2019 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

## Elektrosmog - erkennen, einschätzen, vermeiden

Vor dem Hintergrund einer immer stärker werdenden Elektrifizierung im Wohn- und Arbeitsbereich und dem Wissen um den gefährlichen Elektrosmog stehen wir vor einem unlösbaren Problem, da elektromagnetische Felder für uns in der Regel nicht wahrzunehmen sind. Es hilft uns nicht, wenn wir pauschal Angst vor dem Elektrosmog haben, ohne zu wissen, wie groß die Elektrosmoggefahr wirklich ist.

In diesem Vortrag werden deshalb verschiedene aktuelle Forschungsergebnisse und Erklärungsmodelle über die gesundheitlichen Gefahren von elektromagnetischen Feldern vorgestellt und diverse empfohlene Grenzwerte daran bewertet und verglichen.

An konkreten Beispielen aus der häuslichen Umgebung sollen dann die praktischen Konsequenzen und Tipps vorgestellt werden, wie im Haus und Wohnbereich die Gefahren des Elektrosmogs einge-

schätzt und minimiert werden können. Exemplarisch können auch mitgebrachte Elektrogeräte untersucht und bewertet werden.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 19216

**Mi 13.11.2019 — 18:30 bis 21:30 Uhr**

## **Wandlungstanz der Erde - Buchvorstellung von Marko Pogacnik**

Heute wird Marko Pogacnik sein neues Buch „Wandlungstanz der Erde“ vorstellen, welches im Verlag „Neue Erde“ erschienen ist. Durch eine kreative Kombination seiner Erfahrungen in der Geländearbeit mit den subtilen Ebenen der Landschaft und über seine Träume zeigt der Autor die Hintergründe der Wandlungszeit in der wir uns gefunden haben.

Marko Pogacnik ist UNESCO Künstler für den Frieden, Land-Art-Künstler, Geomant und Autor, mit einer Lehrtätigkeit an der Haiga Chora-Schule der Geomantie in Slowenien.

Am Samstag 16.11.2019 findet noch eine Werkstatt mit Marko Pogacnik statt (Kurs 19226, Treffpunkt: Hiberniaschule). Hierzu laden wir herzlich ein. Eine Anmeldung zum Vortrag und/oder zur Werkstatt ist erwünscht und nur über das Freie Bildungswerk möglich.

Bei dieser Veranstaltung kooperiert das Freie Bildungswerk Bochum ([www.fbw-bochum.de](http://www.fbw-bochum.de)) mit den Berufsbegleitenden Kursen für Waldorfpädagogik Ruhrgebiet e.V. ([www.waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de](http://www.waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de)) in Zusammenarbeit mit dem Geomantiearbeitskreis Ruhrgebiet ([www.joachim-welz.de](http://www.joachim-welz.de)).

Leitung: Marko Pogacnik

Ort: Hiberniaschule, Holsterhauser Str. 70, 44652 Herne

Gebühr in EUR: 10,00

Dauer: 2 Kursstunden

Kursnummer: 19225

**Fr 15.11.2019 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

## Sich den Herausforderungen der Gegenwart stellen

*Werkstatt mit Marko Pogacnik, UNESCO Künstler für den Frieden*

Der Mensch hat unerkannte innere Potenziale, um Gaia helfen zu können die Folgen des Klimawandels in eine positive Richtung zu leiten, um eine neue Epoche des Friedens auf Erden zu initiieren. Dafür ist es wichtig die schöpferischen Potenziale der Erde kennen zu lernen und auch zu erlernen mit den verschiedenen Wesenheiten der subtilen Ebenen in Verbindung zu treten. Es werden Orte aufgesucht und Wahrnehmungsübungen praktiziert die dies ermöglichen.

In den Jahren 2015 bis 2018 fanden Friedenswerkstätten in München, Berlin, Zürich, London, Linz, Paris, Freiburg, Moskau, Aberdeen, New York und im Ruhrgebiet statt und an einigen heiligen Orten: Mt. Saint Odile, Jerusalem, Externsteine, Tara in Irland. Marko Pogacnik ist UNESCO Künstler für den Frieden, Land-Art-Künstler, Geomant und Autor. Hat eine Lehrtätigkeit an der Haiga Chora-Schule der Geomantie in Slowenien.

Am Abend vor der Friedenswerkstatt, am Freitag, 15.11.2019 um 20.00 Uhr wird Marko Pogacnik sein neues Buch vorstellen „Wandlungstanz der Erde“ (Kurs 19225) in der Hiberniaschule in Herne. Hierzu laden wir herzlich ein. Eine Anmeldung zum Vortrag und/oder zur Friedenswerkstatt ist erwünscht und nur über das Freie Bildungswerk möglich.

Bei dieser Veranstaltung kooperiert das Freie Bildungswerk Bochum ([www.fbw-bochum.de](http://www.fbw-bochum.de)) mit den Berufsbegleitenden Kursen für Waldorfpädagogik Ruhrgebiet e. V. ([www.waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de](http://www.waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de)) in Zusammenarbeit mit dem Geomantiarbeitskreis Ruhrgebiet ([www.joachim-welz.de](http://www.joachim-welz.de)).

Bitte mitbringen: Tages-Rucksack mit der gesamten Tagesverpflegung und wettergerechte Kleidung

Leitung: Marko Pogacnik

Ort: Hiberniaschule, Holsterhauser Str. 70, 44652 Herne

Gebühr in EUR: 90,00

Dauer: 9 Kursstunden

Kursnummer: 19226

**Sa 16.11.2019 — 09:00 bis 17:00 Uhr**

## Gemeinsam Rat aus der geistigen Welt einholen

*Wie bildet man örtliche Arbeitskreise ?*

Vielerorts suchen und pflegen Menschen das Gespräch mit der geistigen Welt und der lebendigen Erde, um so auch den geistigen Schulungsweg gemeinsam zu gehen. Sie suchen Rat und Weisheit von dort, um es in ihr Leben einfließen zu lassen. Das kann in Institutionen, wie z.B. Schulen geschehen, aber auch unter Menschen privat, die dadurch zu Freunden werden.

In dem Seminar wird das wesentliche Handwerkszeug vermittelt, damit die Gruppe einer solchen Arbeit selbständig Raum geben und sie fortführen kann. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Offenheit. Die Schritte der Gruppenmeditation werden mit den Teilnehmenden zusammen am Beispiel einer Forschungsfrage durchgegangen:

- Finden einer gemeinsamen Fragestellung an die geistige Welt
- Finden eines Ortes, an dem die Frage zu stellen aussichtsreich ist
- innere Haltung und Aufmerksamkeit während der Meditation
- gemeinsame Auswertung der Ergebnisse
- Formulieren weiterführender Fragen

Die vorgestellte Methode ist überall universell anwendbar, wo guter Rat aus der geistigen Welt wertvoll und erwünscht ist. Die spätere Teilnahme an bereits bestehenden Arbeitsgruppen kann vermittelt werden, es können auch eigene Gruppen gegründet werden.

**A:** Vortrag

**B:** Seminar

Leitung: Dr. Gregor Arzt

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

Gebühr in EUR: A: 15,00; B: 230,00

Dauer: A: 4 Kursstunden; B: 16 Kursstunden, 2 Tage

Kursnummer: 19250

**A: Fr 17.01.2020 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**B: Sa 18.01.2020 — 10:00 bis 20:00 Uhr**

**So 19.01.2020 — 10:00 bis 14:00 Uhr**



# 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

## 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: 19227

**A: Do 19.09.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Do 10.10.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**C: Do 21.11.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**D: Do 19.12.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr**



**BOCHUM**

**vhs Bochum**

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

**Das neue  
VHS-Programmheft  
erscheint am  
20.08.2019**

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

## **Den Drachen reiten - oder wenn Gedanken Wirklichkeit werden**

Wer bestimmt unser Leben?

Unsere Gedanken bestimmen unser Weltbild, unsere Haltung, und letztendlich unser gesamtes Leben.

Wir werden uns mit unserer Macht über unsere Gedanken beschäftigen. Anhand von Beispielen aus unserem Alltag üben wir uns im Erkennen des Einflusses unserer Gedanken auf unser Umfeld, wodurch wir letztendlich zum Schöpfer unserer eigenen Realität werden. Wenn uns dies bewusst ist, können wir uns Gedanken über unsere Gedanken machen. Es werden Fragen auftauchen, ob und welchen Einfluss wir auf unser Denken haben.

Schon einmal darüber nachgedacht, dass es sein kann, dass jemand anderes in uns denken könnte? Der Drache steht als Sinnbild für das Denken.

Bist Du bereit Deinen Drachen zu reiten?

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 19228

**Fr 22.11.2019 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

---

### **Figurentheater im Kulturhaus OSKAR**

---

Marionettenbühne Hurleburlebutz · Oskar-Hoffmann-Str. 25,  
44789 Bochum · Leitung: Christa von Schilling,  
[www.marionettenbuehne-hurleburlebutz.de](http://www.marionettenbuehne-hurleburlebutz.de)

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

Kartenreservierungen: 0234-280392

---

Puppenbühne Karfunkelstein, Oskar-Hoffmann-Str. 25,  
44789 Bochum · Leitung: Christiane Harrer,  
[www.karfunkelstein.net](http://www.karfunkelstein.net) · Aufführungen jeweils Sonntag,

15:00 Uhr, Eintritt nach eigenem Ermessen!

Kartenreservierungen: 0234-287169

---



Rudolf Steiner Schule  
Bochum



*Die Waldorfschule  
für Ihr Kind.*

15.6. Infoveranstaltung 10 - 13 Uhr

16.6. Sommerkonzert Oberstufe 16 Uhr

22.6. Eurythmie-Flash Mob

in Kassel zum 100. Geburtstag der Waldorfpädagogik

5.7. Nachtflohmarkt ab 17 Uhr

7.7. Sommerkonzert Mittelstufe 16 Uhr



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

## Gesunder Rücken - Traditionelle Heilmethoden

### *Sanfte Selbsthilfemethoden*

In diesem Seminar geht es um die praktische Umsetzung von sanften Selbsthilfe-Methoden. Es ist für Menschen mit Rückenbeschwerden und für Therapeuten gleichermaßen gedacht.

Inhalte:

- Ausgleich von Beinlängendifferenzen und Beckenschiefstand
- Kreuzbein, Blockaden lösen
- Lösen von Wirbelsäulen und Gelenkblockaden
- Freie Beweglichkeit durch Selbsthilfeübungen
- Behandlung an der gesamten Wirbelsäule
- Freier Atlas durch lösen verspannter Muskeln

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski

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

Gebühr in EUR: 130,00

Dauer: 9 Kursstunden

Kursnummer: 19313

**B: Sa 31.08.2019 — 10:00 bis 18:00 Uhr**



## GESUNDHEITSGEMEINSCHAFT

*Naturheilpraxis & Seminare*

**Antje Kordts – Heilpraktikerin, Körper-Energie-Therapeutin**  
**Wolfgang Iwanowski - Dipl. Sportlehrer**

- Sanfte Therapien nach Dorn und Breuß
- Sanfte Chiropraktik
- Kinesiologie
- Matrix Movement Basisseminar - Quantenheilung
- Matrix Movement Workshop
- Wirbelsäulen-Meridian-Balance
- Schmerztherapie

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

Information und Anmeldung: Tel.: 0234 - 9490717

E-Mail: [antje-kordts@unitybox.de](mailto:antje-kordts@unitybox.de)

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

[www.wmb-konzept.de](http://www.wmb-konzept.de) | [www.matrix-seminare-bochum.de](http://www.matrix-seminare-bochum.de)

**Matrix - Aus eigener Kraft***EnergieMedizin - Quantenheilung*

In diesem Seminar wird die praktische Umsetzung der Energie-Medizin Quantenheilung vermittelt. Es richtet sich gleichermaßen an Therapeuten und an Menschen mit Schmerzen.

Inhalte:

- Selbstheilung über Lebensgestaltung
- Erlernen der sanften Körper- und Energiemedizin
- Starke Verbindung über den Sammelpunkt
- Zeitreisen im Alltag
- Anwendung bei Beschwerden
- 2 Punkt Methode

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski

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

Gebühr in EUR: 130,00

Dauer: 9 Kursstunden

Kursnummer: 19312

**B: Sa 14.09.2019 — 10:00 bis 18:00 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: 19229

**Mi 18.09.2019 — 19:00 bis 21:30 Uhr**

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



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

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

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:  
[personalkreis.bochum@werkstaetten-gottessegen.de](mailto:personalkreis.bochum@werkstaetten-gottessegen.de)

Wir laden ein:  
Großer Herbstbasar  
28. September 2019  
ab 11.00 Uhr

Christopherus-Haus  
**Werkstätten  
Gottessegen**  
gemeinnützige GmbH



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

## 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: je 60,00

Dauer: je 10 Kursstunden, 5 Termine

Kursnummer: 19230

- A: Do 01.08.2019 bis Do 29.08.2019 — 18:00 bis 19:30 Uhr**  
**B: Do 12.09.2019 bis Do 26.09.2019 — 18:00 bis 19:30 Uhr**  
**Do 17.10.2019 bis Do 24.10.2019 — 18:00 bis 19:30 Uhr**  
**C: Do 07.11.2019 — 18:00 bis 19:30 Uhr**  
**Do 21.11.2019 — 18:00 bis 19:30 Uhr**  
**Do 05.12.2019 bis Do 19.12.2019 — 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: 180,00

Dauer: 30 Kursstunden, 15 Termine

Kursnummer: 19231

**Do 01.08.2019 bis Do 29.08.2019 — 20:00 bis 21:30 Uhr**  
**Do 12.09.2019 bis Do 26.09.2019 — 20:00 bis 21:30 Uhr**  
**Do 17.10.2019 bis Do 24.10.2019 — 20:00 bis 21:30 Uhr**  
**Do 07.11.2019 — 20:00 bis 21:30 Uhr**  
**Do 21.11.2019 — 20:00 bis 21:30 Uhr**  
**Do 05.12.2019 bis Do 19.12.2019 — 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+B: je 60,00; C: 36,00

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

Kursnummer: 19232

**A: Fr 02.08.2019 bis Fr 30.08.2019 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**B: Fr 13.09.2019 bis Fr 27.09.2019 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**Fr 18.10.2019 bis Fr 25.10.2019 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**C: Fr 22.11.2019 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**Fr 13.12.2019 bis Fr 20.12.2019 — 18:00 bis 19:30 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: 72,00; B: 60,00; C: 36,00

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

C: 6 Kursstd., 3 Termine

Kursnummer: 19233

**A: Fr 02.08.2019 bis Fr 06.09.2019 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

**B: Fr 13.09.2019 bis Fr 27.09.2019 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

**Fr 18.10.2019 bis Fr 25.10.2019 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

**C: Fr 22.11.2019 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

**Fr 13.12.2019 bis Fr 20.12.2019 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

### **Biodanza - die Magie des Lebens fühlen**

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

Biodanza stärkt unsere Lebenslust, beflügelt unser Miteinander und berührt alle Ebenen unseres Seins. Wir tanzen zu Musik aus aller Welt 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 heißt übersetzt: Tanz des Lebens und wurde von dem chilenischen Anthropologen und Psychologen Rolando Toro vor rund 50 Jahren entwickelt. Er 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 Tanzerfahrung sind nicht erforderlich.

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

Leitung: Sandra Baumann

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

Gebühr in EUR: 20,00; für Biodanza-Kurs Teilnehmer: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 19234

**So 25.08.2019 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

### **Yoga für Anfänger**

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

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

Zertifiziert als Präventionskurs der gesetzlichen Krankenkassen.

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

Leitung: Elke Himmighofen

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

Gebühr in EUR: A: 60,00; B: 80,00

Dauer: A: 12 Kursstd., 6 Termine; B: 16 Kursstd., 8 Termine

Kursnummer: 19235

**A: Mo 02.09.2019 bis Mo 07.10.2019 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

**B: Mo 28.10.2019 bis Mo 16.12.2019 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

## Reitkunst und Führungskunst

In diesem Kurs wollen wir die Reitkunst im Spiegel der Führungskunst erfahren. Das Pferd als Partner mit großem Einfühlungsvermögen fördert Ihre innere und äußere Führung, Sensibilität, Kreativität 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: 19236

**Mo 02.09.2019 bis Mo 30.09.2019 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

### Familien-Bildungs-Werk

Erziehung, Bildung, Kunst, Anthroposophie

### Begegnungsstätte und Café

Feste und Feiern aller Art (alkoholfrei)

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



**Treffpunkt Eickel**  
*Begegnung und Bildung*

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

## 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: 42,00; B: 63,00

Dauer: A: 6 Kursstunden, 6 Termine; B: 9 Kursstunden, 9 Termine

Kursnummer: 19237

**A: Mi 04.09.2019 bis Mi 09.10.2019 — 17:30 bis 18:30 Uhr**

**B: Mi 23.10.2019 bis Mi 18.12.2019 — 17:30 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: 50,00; B: 70,00

Dauer: A: 10 Kursstd., 5 Termine; B: 14 Kursstd., 7 Termine

Kursnummer: 19238

**A: Mo 09.09.2019 bis Mo 07.10.2019 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

**B: Mo 28.10.2019 bis Mo 09.12.2019 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

## Biodanza-Kurs

*Gemeinsam das Leben tanzen!*

Biodanza stärkt unsere Lebenslust, beflügelt unser Miteinander und berührt alle Ebenen unseres Seins. Wir tanzen zu Musik aus aller Welt 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 heißt übersetzt: Tanz des Lebens und wurde von dem chilenischen Anthropologen und Psychologen Rolando Toro vor rund 50 Jahren entwickelt. Er 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 Tanzerfahrung sind nicht erforderlich.

Dieses Angebot richtet sich an alle, die Biodanza in ihren Alltag integrieren möchten und in einer fortlaufenden Gruppe tanzen möchten.

Neueinsteiger haben die Möglichkeit am ersten Kursabend (Modul A) über eine weitere Kursteilnahme (Modul B) zu entscheiden. Ein Quereinstieg ist nach Absprache mit der Kursleiterin evtl. möglich. Die Kursleiterin bietet den Teilnehmern den letzten Termin des Kurses (Modul B) gratis als Abschlussrunde an.

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

Leitung: Sandra Baumann

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

Gebühr in EUR: A: 15,00; B: 75,00

Dauer: A: 3 Kursstunden; B: 18 Kursstunden, 6 Termine

Kursnummer: 19239

**A: Mo 09.09.2019 — 19:15 bis 21:30 Uhr**

**B: Mo 23.09.2019 — 19:15 bis 21:30 Uhr**

**Mo 07.10.2019 — 19:15 bis 21:30 Uhr**

**Mo 04.11.2019 — 19:15 bis 21:30 Uhr**

**Mo 18.11.2019 — 19:15 bis 21:30 Uhr**

**Mo 02.12.2019 — 19:15 bis 21:30 Uhr**

**Mo 09.12.2019 — 19:15 bis 21:30 Uhr**

## Kraftort - Kreistanz

Wir laden ein, die tiefe Kraft traditioneller und moderner Kreistänze zu erfahren. Mit Rhythmen aus sehr unterschiedlichen Kulturen, aus dem Orient, aus Europa, Afrika und Südamerika gehen wir auf eine beschwingte und freudvolle Entdeckungsreise. Tanzen wirkt auf den ganzen Menschen und beflügelt Körper, Seele und Geist. Die Gruppe trägt und verbindet. Jede(r) ist willkommen.

Leitung: Tobias Schneider, Elisabeth Wadle

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

Gebühr in EUR: je 18,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 19240

**A: So 22.09.2019 — 14:30 bis 16:30 Uhr**

**B: So 27.10.2019 — 14:30 bis 16:30 Uhr**

**C: So 24.11.2019 — 14:30 bis 16:30 Uhr**

**D: So 15.12.2019 — 14:30 bis 16:30 Uhr**

## Chakra Yoga - Entdeckungsreise zur innersten Quelle mit den Energien der sieben Chakren

Wie kann ich zu mehr Energie, mehr Wohlbefinden kommen? Was gibt mir Sicherheit? Wie kann ich mein kreatives Potenzial entwickeln? Was hilft mir mich durchzusetzen und stark zu sein?

Du erfährst und erlebst beim CHAKRA-YOGA alles über Energien und Bewußtseinzentren in deinem Körper. In dieser Workshop Reihe über die sieben Hauptchakren (7 Wochenenden CHAKRA YOGA, jedes Wochenende ist einem Chakra gewidmet) wollen wir erfahren, wie uns die Chakrenlehre im Beruf und Alltag unterstützen kann.

Chakren sind Energiezentren, die sowohl die feinstofflichen als auch die physischen Körper mit Pranaenergie versorgen. Durch die Asanas (Körperhaltungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation wird eine Harmonie der Chakren hergestellt.

**A:** Kronenchakra - Sahasrara

**B:** Stirnchakra - Ajna

**C:** Halschakra - Vishuddha

**D:** Herzchakra - Anahata

**E:** Solarplexus Chakra

**F:** Sakralchakra - Svadhishtna

**G:** Wurzelchakra - Muladhara

Kurszeiten: Fr 18:00-21:00, Sa 10:00-17:00, So 10:00-14:00 Uhr

Bitte mitbringen: eine Yogamatte (falls vorhanden), eine Decke

Leitung: Christina Gott

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

Gebühr in EUR: je 150,00

Dauer: je 15 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 19241

**A: Fr 18.10.2019 bis So 20.10.2019**

**B: Fr 15.11.2019 bis So 17.11.2019**

**C: Fr 13.12.2019 bis So 15.12.2019**

**D: Fr 10.01.2020 bis So 12.01.2020**

**E: Fr 21.02.2020 bis So 23.02.2020**

**F: Fr 27.03.2020 bis So 29.03.2020**

**G: Fr 17.04.2020 bis So 19.04.2020**

## **Think up! Leichtigkeit erleben mit der AlexanderTechnik**

Eine Entdeckung der freien Beweglichkeit!

Mit einem sanften Bewegungsritual sowie Ideen, die mir meinen gesamten Körper ins Gewahrsein bringen verabschieden wir die Bewegungsmuster, die sich beispielsweise durch langes Sitzen, übermässige Kraftanstrengung beim Heben oder Tragen und einseitige, wiederkehrende Belastungen, wie zum Beispiel der Arbeit mit der Maus am Computer, gewohnheitsmässig einschleichen. Mit Hilfe der AlexanderTechnik können diese Bewegungsmuster verschwinden, so dass ich wach und elanvoll mein Leben angehen kann.

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.

Leitung: Irene Schlump

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

Gebühr in EUR: 80,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 19242

**Sa 18.01.2020 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

## 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!

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

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 19243

**A: Sa 13.07.2019 — 15:00 bis 19:00 Uhr**

**B: So 29.09.2019 — 15:00 bis 19:00 Uhr**

**C: So 24.11.2019 — 15:00 bis 19:00 Uhr**



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

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

## Arbeit am eigenen 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; es trägt unsere Gegenwart und unsere Zukunft.

Körperbild-Arbeit ist eine wunderbare Methode, den eigenen Körper vollständiger und genauer wahrzunehmen und sich dadurch besser „einzuhausen“ im eigenen Sein. Dadurch nehmen wir uns so an, wie wir sind und finden mehr Ruhe in uns selbst. Manchmal stoßen wir dabei auf „Körperinseln“, die in Vergessenheit geraten oder generell bei uns „zu kurz gekommen“ sind.

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 unser Körper erzählt, 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 Gruppe von Frauen 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!

Angebot ausschließlich für Frauen und max. 5 Teilnehmerinnen.  
Bitte mitbringen: 10,00 für Materialkosten

Leitung: Christiane Uffmann

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

Gebühr in EUR: je 150,00

Dauer: je 18 Kursstunden, 6 Termine

Kursnummer: 19244

**A: Di 03.09.2019 bis Di 08.10.2019 — 19:30 bis 22:00 Uhr**

**B: Di 05.11.2019 bis Di 10.12.2019 — 18:30 bis 21:00 Uhr**

## **Fotografie - die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen**

In einer Zeit, in der wir umgeben sind von fotografischen Bildern, ist es um so wichtiger zu verstehen, wie Bilder entstehen und wie wir unsere eigenen Vorstellungsbilder in fotografische Bilder übertragen können. In dem Seminar wollen wir einen neuen Blick durch die Kamera auf unseren Alltag werfen. Jedes fotografische Bild kann unsere subjektive Sicht auf die Welt wiedergeben.

Was sehe ich? Das ist der Ausgangspunkt für die Fotografie, die Momentaufnahme, doch ebenso wichtig für das gelungene Bild ist die Frage nach der ganzheitlichen Wahrnehmung des Augenblicks.

Im Rahmen einer Einführung werden mögliche fotografische Herangehensweisen und zeitgenössische Positionen vorgestellt. Die Auseinandersetzung mit den unterschiedlichsten fotografischen Ansätzen bildet den Ausgangspunkt für die Entstehung eigener Ideen.

Das Seminar teilt sich in zwei Teile auf. In dem ersten Teil steht die Auseinandersetzung mit beispielhaften fotografischen Positionen im Vordergrund. In dem zweiten Teil des Seminars sollen die eigenen Ideen in die künstlerische Praxis überführt werden. Im Vordergrund steht die Erprobung neuer Arbeitsweisen und die Entwicklung neuer Perspektiven.

Das Seminar ist offen für alle, die die vielfältigen Möglichkeiten des Mediums Fotografie erkunden möchten, sich intensiv mit eigenen Bildern auseinandersetzen und die eigene Bildsprache weiterentwickeln möchten.

Bitte mitbringen: Kamera oder Smartphone, Notizblock und eine Auswahl von eigenen Fotografien in ausgedruckter Form

Leitung: Tania Reinicke

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

Gebühr in EUR: je 40,00

Dauer: je 6 Kursstunden

Kursnummer: 19245

**A: Sa 14.09.2019 — 10:00 bis 15:00 Uhr**

**B: Sa 26.10.2019 — 10:00 bis 15:00 Uhr**

**C: Sa 16.11.2019 — 10:00 bis 15:00 Uhr**

## Ich gestalte meinen Kopf - Das Gesicht als Spiegel der Seele

*Köpfe plastizieren aus Ton*

Unser Kopf, speziell unser Gesicht ist der intimste und individuellste Ausdruck unserer Persönlichkeit. Was ist es, das unser Aussehen bestimmt? Gene? Lebensgewohnheiten? Erfahrungen? Charakter? Gefühle? ...

Einige Lehrmeister betonen, dass wir selber die Formen unseres Körpers mit den uns innewohnenden eigenen „Bildekräften“ gestalten.

Im Kurs findet eine permanente Auseinandersetzung mit der eigenen Individualität statt, die sich am deutlichsten in unserem Gesicht widerspiegelt. Du wirst beim Erarbeiten des Kopfes deine eigenen „Bilde Kräfte“ immer besser kennen lernen: Was ist das in mir, was da gestaltet? Diese Arbeit birgt die Gelegenheit, sich den eigenen Ausdruck zu verdeutlichen.

Dies ist die innere Seite, die äußere ist sehr handfest und greifbar: Jeder formt aus etwa 20 kg Ton einen eigenen Kopf. Dabei geht es zunächst um die Anatomie, später um den Ausdruck. Dies ist ein sehr sinnliches und erdendes Erleben mit viel Ton an und in den Händen.

Und, es macht Spaß und ist ein Spiel!

Du hast noch nie mit Ton gearbeitet und keine Ahnung, was Dich erwartet? Nur Mut, mit etwas Motivation gelingen sie immer! Ich gebe so viel Hilfestellung wie notwendig und lasse so viel Freiraum wie gewünscht.

Bitte mitbringen: 20,00 Euro für Materialkosten

Leitung: Christiane Uffmann

Ort: Blote-Vogel-Schule, Stockumer Str. 100, 58454 Witten

Gebühr in EUR: 110,00

Dauer: 18 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 19246

**Fr 08.11.2019** — **18:00 bis 21:00 Uhr**

**Sa 09.11.2019 bis So 10.11.2019** — **10:00 bis 16:00 Uhr**

## **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 03.09.2019 — 19:30 bis 21:30 Uhr, 14-tägig**

## AHORA-SOUND-HEALING - Klangheilung - empowering by sound

*NEUE SEELENKRÄFTE ENTFALTEN mit wohltuenden Klängen*

Klänge berühren die Seele und geben Impulse an die Zellen, sich zu harmonisieren und neu in Richtung Gesundheit zu ordnen. Die Klänge und Energien wirken bis auf die subatomare Ebene der Zellen und aktivieren den inneren Heiler. Brigitte Geuss erschafft durch Töne, Mantras, Silben, Musikinstrumente und über die Stimme einen heilsamen Raum. In diesem Kraftfeld werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, körperliche, seelische und geistige Blockaden gelöst, Chakren und Energiekörper gereinigt und die inneren Organe sanft stimuliert. Der gesunde Energiefluss wird wieder hergestellt und Körper, Seele und Geist bilden eine Einheit. AHORA-Soundhealing ist auch eine Ausbildung auf innerer Ebene und wirkt wie ein Intensiv-Workshop. Sie ist ein weiterer Schritt in die persönliche Weiterentwicklung, Bewusstseinsentwicklung und Selbstheilung.

Die Teilnehmer sind auch eingeladen, an manchen Stellen mitzutönen und die Töne in bestimmte Körperregionen zu schicken.

Dieses Seminar besteht nicht aus einer festen Gruppe, sondern ist für neue Teilnehmer immer offen.

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: 19247

**A: Do 04.07.2019 — 19:30 bis 21:00 Uhr**

**B: Do 01.08.2019 — 19:30 bis 21:00 Uhr**

**C: Do 12.09.2019 — 19:30 bis 21:00 Uhr**

**D: Do 10.10.2019 — 19:30 bis 21:00 Uhr**

**E: Do 07.11.2019 — 19:30 bis 21:00 Uhr**

**F: Do 05.12.2019 — 19:30 bis 21:00 Uhr**



Freies  
Bildungs  
werk

*Zum Verschenken schön*

**Geschenk-Gutscheine**

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

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

### **Vision Sounds - Deep Flow - Deep Breath**

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

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

Es wird empfohlen, das „Baden in Klängen“ im Liegen zu erleben.  
Bitte mitbringen: lockere Kleidung, 2 Decken, 2 Kissen

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: Lutherkirche am Stadtpark, Klinikstr. 10, 44791 Bochum

Gebühr in EUR: 20,00

Dauer: 2 Kursstunden

Kursnummer: 19301

**E: Fr 13.09.2019 — 20:15 bis 21:45 Uhr**

### **Singen erleben**

*Begegnung mit meiner Stimme - meinem Gesang*

Das Singen ist eine Quelle der Freude und Kraft.

Sie befindet sich in uns selbst. Es ist die Begeisterungsfähigkeit in uns, die sich durch das Wecken der Freude beim Singen zeigt. Wenn wir lernen aus ganzer Seele und von ganzem Herzen zu singen, dann kommen wir in Kontakt mit dieser Quelle.

Wie kommen wir dort hin?

Es ist einmal die Kenntnis von unserem Atem beim Singen, sodass wir Leichtigkeit beim Singen empfinden und dem natürlichen Fließen unserer Stimme Raum geben.

Körperübungen, Atem- und Stimmübungen bereiten uns vor auf das Erleben mit unserem Gesang. Eingebettet im gemeinsamen Tönen erfahren wir unseren Stimmklang. So gewinnen wir unser Vertrauen in die eigene Stimmkraft. Lieder aus aller Welt werden uns dabei begleiten.

Gesangliche Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Viele Völker der Erde wissen um die Heilkraft des Singens für Körper, Seele und Geist. Dieses Wissen ist heute noch lebendig. Es erhält unsere Freude und erinnert uns an die Schönheit des Lebens.

Leitung: Jutta Carstensen

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

Gebühr in EUR: je 40,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 19248

**A: So 29.09.2019 — 15:00 bis 18:00 Uhr**

**B: So 24.11.2019 — 11:00 bis 14:00 Uhr**

**C: So 08.12.2019 — 15:00 bis 18:00 Uhr**

## TeeRäucherKörperKlangKonzertRitual

Loslassen und Neues begrüßen. Energie auftanken und sich mit allem verbunden fühlen. Still sein und das Leben feiern. Meditation, Trance und Tiefenentspannung erleben. Ankommen im Jetzt.

Wir beginnen mit einem achtsamem Teeritual. Gemeinsam stellen wir unsere Räuchermischung für den Abend her. Mithilfe von Körperübungen bereiten wir uns auf die Klangreise vor, damit wir entspannt und wach zuhören können. Liegend beginnt das Soundritual. Intensives, genaues, in die Tiefe des Klanges geführtes Zuhören sowie die körperliche Wahrnehmung der Klänge ist das Ziel der Klangreise. Dies führt zur Tiefenentspannung, zu einer angenehmen Trance, Meditation oder schamanischen Reise. Es werden Körper, Seele und Geist angesprochen und Du gehst entspannt, erholt und mit neuen Energien aus dem Konzert heraus.

Obertonreiche, faszinierende, in die Weite und Stille gehende Klänge und Klangflächen bilden die Grundlage für unsere Klangreise. Innere Bilder vom australischen Outback (Didgeridoo), indischen Ashrams (Tanpura, Shruti Box, Gongs & Klangschalen), japanischen Klöstern (Koto) und der mongolische Steppe (Obertongesang) werden durch die Klangfarben erzeugt.

Keine Vorerfahrung nötig, nur eine Offenheit gegenüber dem Gesamtkonzept.

Bitte mitbringen: lockere Kleidung, 2 Decken, 2 Kissen, Teetasse evtl. eine Yogamatte

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: je 49,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 19249

**A: Sa 14.12.2019 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**B: Sa 08.02.2020 — 19:00 bis 22:00 Uhr**



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-Ölkomresse

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

<b>Kursleiter</b>	<b>Seite(n)</b>
Arzt, Dr. Gregor .....	61
Baumann, Sandra .....	72, 75
Begall, Klaus .....	38
Budde, Cornelia .....	18
Budde, Andrea .....	11
Carstensen, Jutta .....	84
Enns, Tatjana .....	48
Fehling, Ulrike .....	5
Fiedler, Monika .....	48
Flotho, Barbara .....	47
Geersen, Annette G. ....	38, 51
Geldner, Claudia .....	16, 69, 70, 70, 71
Gerards, Kira .....	73
Geuss, Brigitte .....	83
Glatthaar, Beata .....	4, 19, 78
Gott, Christina .....	10, 23, 76
Hillen, Jaak .....	15, 33
Himmighofen, Elke .....	72
Hossmann, Undine .....	54
Iwaszkiewicz, Marc .....	9, 17, 25, 28, 84, 85
Janka, Angelika .....	12
Kordts-Iwanowski, Antje .....	41, 66, 67
Leser, Angela .....	52, 53
Martin, Bruno .....	20, 36, 37, 38, 46
Mebdouhi, Simone .....	22
Padligur, Reiner .....	56, 57, 58
Pascu, Cristina .....	74
Pogacnik, Marko .....	59, 60
Rasche, Ingo .....	50, 67
Reinicke, Tania .....	80
Reuter, Susan .....	16
Rost, Natalie .....	8
Roßlan-Brandt, Andrea .....	51, 55
Sawada, Mari .....	42, 44
Scharte, Dr. Matthias .....	42
Schlump, Irene .....	7, 77
Schneider, Tobias .....	76
Schulze, Barbara .....	74
Schwiese, Kathleen .....	30
Stoehr, Guntram .....	6
Störkmann, Ulrike .....	21, 31
Stratmann, Ursula .....	13, 26, 27, 29, 32
Träger, Christine .....	21, 24, 31
Uffmann, Christiane .....	79, 81
Wadle, Elisabeth .....	76
Wawrzyniak, Uwe .....	39, 40, 49
Weidemann, Carmen .....	14
Weithauer, Klaus .....	55, 58
Welz, Joachim .....	44, 48, 56, 63, 64

- Arzt, Dr. Gregor** - Studium der Literatur- und Musikwissenschaften, Geomant (Ausbildung u.a. bei Marko Pogacnik), Forschungs- und Heilungsprojekte in ganz Europa, [www.undinenhof.de](http://www.undinenhof.de)
- Baumann, Sandra** - Biodanza-Lehrerin System Rolando Toro, Ergotherapeutin
- Begall, Klaus** - Dipl. Sozialarbeiter, Fortbildung zum Systemischen Berater bei A. Geersen, langjährige Praxis mit der Systemischen Aufstellungsarbeit
- Budde, Cornelia** - Body-Mind Centering® Practitioner, Bildhauerin, Tanzsoziotherapeutin, [www.leibreise.de](http://www.leibreise.de)
- Budde, Andrea** - Dipl.-Bibl., Psychosynthese-Trainerin, Coach, [www.entdeckedeinekraft.de](http://www.entdeckedeinekraft.de)
- Carstensen, Jutta** - Sängerin, Gesangslehrerin und Stimmcoach, Dozentin für musikalische Fortbildungen
- Enns, Tatjana** - Hypnosetherapeutin, Systemische Stresstherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Gesundheitsberaterin, [www.tatjanaenns.de](http://www.tatjanaenns.de)
- Fehling, Ulrike** - Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dipl. Sozialpädagogin, Ausbildung in integrativer Psychotherapie, Familien- und Strukturaufstellungen, Paar-Therapie, [www.ulrike-fehling.de](http://www.ulrike-fehling.de)
- Fiedler, Monika** - Dipl. Ing. Energie & Verfahrenstechnik, Ergotherapeutin, Heilpraktikerin, Coach (zertifiziert nach den Standards der DGfC e.V.)
- Flotho, Barbara** - Dipl. Psychologin, Mindful Self-Compassion-Lehrerin, Weiterbildung in Achtsamkeit, Meditation und Mitgefühl
- Geersen, Annette G.** - Diplom-Pädagogin, Systemische Beraterin, Gesundheitstrainerin, tätig in Beratung und Supervision, [www.annettegeersen.de](http://www.annettegeersen.de)
- Geldner, Claudia** - Yoga- und Meditationslehrerin, [www.astrologie-medizin.com](http://www.astrologie-medizin.com), [www.kraftorte-nrw.de](http://www.kraftorte-nrw.de)
- 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.britittegeuss.de](http://www.britittegeuss.de)
- Glatthaar, Beata** - Vedic Art Lehrerin, [vedicart-germany.jimdo.com](http://vedicart-germany.jimdo.com)
- Gott, Christina** - Heilpraktikerin, Yoga- und Qigong-Dozentin, Gesundheitsstärkung, Stressprophylaxe, [www.slowdownchristigott.com](http://www.slowdownchristigott.com)
- Hillen, Jaak** - Bildhauer, Dozent der Alanus Hochschule, ausgebildet in Prozessbegleitung und in der Schicksalsarbeit, [www.hillen.be](http://www.hillen.be)
- Himmighofen, Elke** - Yogalehrerin BDY/EYU
- Hossmann, Undine** - Geomantin (Ausbildung u.a. bei Dr. Gregor Arzt und Marko Pogacnik), Heilerin, Künstlerin für energetische Bilder, Autorin, [www.energetikbild.de](http://www.energetikbild.de)
- Iwaszkiewicz, Marc** - Atemlehrer nach Dr. Parow, Burnout Berater, Musiker, Ausbilder für Atem, Klang u. Instrumente. Schüler der Vipassana Meditation, [www.traumkraft.de](http://www.traumkraft.de)
- Janka, Angelika** - Zertifizierte Yogalehrerin und Yoga-Therapeutin, [www.yoga-live-bochum.de](http://www.yoga-live-bochum.de)
- Kordts-Iwanowski, Antje** - Heilpraktikerin, Ausbildung in Clown und Theaterarbeit, [www.gesundheitsgemeinschaft.de](http://www.gesundheitsgemeinschaft.de)
- Leser, Angela** - Geomantin, Wald-Coach, Homöopathin, Sparkassen-Betriebswirtin

- Martin, Bruno** - Biografieberater, Coach, Klientenzentrierte Gesprächsführung, Focusing, Inneres Team, Fortbildungsleiter für Lebensberatung und Coaching, [www.bruno-martin.net](http://www.bruno-martin.net)
- Mebdouhi, Simone** - Heilpraktikerin für Psychotherapie, med. Hypnose-therapeutin, Entspannungspädagogin und wingwave® Coach, [www.red-coach.de](http://www.red-coach.de)
- Padligur, Reiner** - Wohn- und Geschäftsberatungen für Feng Shui, Geomantie, Erdstrahlen und Elektromog, Vermessungstechniker, Dipl. Sozialarbeiter, [www.reiner-padligur.de](http://www.reiner-padligur.de)
- Pascu, Cristina** - Tänzerin, Aerobic-Trainerin, Pilates Fortbildungen
- Pogacnik, Marko** - UNESCO Künstler für den Frieden. Land-Art-Künstler, Geomant und Autor, Lehrtätigkeit an der Haiga Chora-Schule der Geomantie in Slowenien, [www.markopogacnik.com](http://www.markopogacnik.com)
- Rasche, Ingo** - Ernährungs- und Gesundheitsberater, Coach, Dozent für ätherische Öle, Aufstellungen, Ahnenheilung, [www.rasche.vision](http://www.rasche.vision)
- Reinicke, Tania** - Master of Arts (M.A) Fotografie, Inhaberin der Agentur Bussenius & Reinicke GbR - Fotografie Konzept & Design, zahlreiche Ausstellungen, [www.busseniusreinicke.de](http://www.busseniusreinicke.de)
- Reuter, Susan** - Yogalehrerin, Tibetische Klangmassage Dozentin
- Rost, Natalie** - Yogalehrerin BDY/EYU, langjährige Yoga und Meditation- spraxis, Leitung des Anahata Yoga Studios in Münster, [www.anahata-yoga.de](http://www.anahata-yoga.de)
- Roßlan-Brandt, Andrea** - Geomantin
- Sawada, Mari** - Frauenmasseurin, Sexualcoach, Psychologin, Pädagogin, [www.marisawada.com](http://www.marisawada.com)
- Scharte, Dr. Matthias** - Männer-Coach und ZIPAT-Männertrainer, Heilpraktiker für Psychotherapie, Integraler Coach und Berater
- Schlump, Irene** - Schauspielerin, Lehrerin für AlexanderTechnik
- Schneider, Tobias** - Bewegungslehrer, Teilnehmer von vielen internationalen Folkloreseminaren, 10-jährige Erfahrung in Tanzgruppen-Leitung
- Schulze, Barbara** - C-Kirchenmusikerin, zertifizierte Tanzpädagogin BVST, Ausbildung zur „Meditation im Tanz“ bei Friedl Kloke-Eibl
- Schwiese, Kathleen** - Yogalehrerin (RYT), Pilates Trainer (STOTT), Personal Trainer (DFAV), Mental-, Stress-Management-, Entspannungs- und Meditationstrainerin, [www.kathleenschwiese.de](http://www.kathleenschwiese.de)
- Stoehr, Guntram** - Dipl. -Ing., Freier Architekt (Bauhaus-Universität Weimar), Schule für Geomantie und Vastu, Buchautor, [www.architektur-geomantie.com](http://www.architektur-geomantie.com)
- Störkmann, Ulrike** - Pädagogin und Psychodramaleiterin
- Stratmann, Ursula** - Dipl. Biologin, Autorin, Kräuterführungen, [www.kraeutertour-de-ruhr.de](http://www.kraeutertour-de-ruhr.de)
- Träger, Christine** - AlexanderTechnik-Lehrerin und Tangolehrerin, Ingenieurin für Verfahrenstechnik, [www.alexanderloft.de](http://www.alexanderloft.de)
- Uffmann, Christiane** - Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Künstlerin, Dozentin für Paarseminare und Frauengruppen, [www.christianeuffmann.de](http://www.christianeuffmann.de)
- Wadle, Elisabeth** - Tanzpädagogin, Lehrkraft für Kreistanz
- Wawrzyniak, Uwe** - Diplom Sozialarbeiter, Achtsamkeitstrainer, MBSR Trainer, Lebensberatung/Coaching
- Weidemann, Carmen** - Dipl. Sozialpädagogin, Psychodrama Leiterin, MBSR-Trainerin, [www.mbsr-duisburg.com](http://www.mbsr-duisburg.com)
- Weithauer, Klaus** - Landwirt, Gartenbaulehrer, Musiker, Geomant
- Welz, Joachim** - Dipl. Sportlehrer, Heilpraktiker Psychotherapie, Geomant, Natur- und Wildnispädagoge, Geomant, [www.joachim-welz.de](http://www.joachim-welz.de)

## I. Geltungsbereich

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

## II. Anmeldungen

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

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

## 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.

Unterbricht oder beendet ein Teilnehmer die Veranstaltung, hat er keinen Anspruch auf eine (anteilige) Erstattung der bereits entrichteten Gebühr.

## V. Haftung

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

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

## VI. Pflichten des Teilnehmers

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

## VII. Datenschutz

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

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

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

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

## VIII. Erfüllungsort

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

## IX. Salvatorische Klausel

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

## Vorstand

Annette G. Geersen, Dortmund  
Christoph Jaenicke, 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](http://www.druckerei-nolte.de)  
gedruckt auf FSC-zertifizierten Papier

