

*Wenn das Leben keine Vision hat
Nach der man strebt,
nach der man sich sehnt,
die man verwirklichen möchte,
dann gibt es kein Motiv sich anzustrengen.*

Erich Fromm

Herzlich willkommen!

Das Freie Bildungswerk möchte durch seine Kurse und Seminare auf möglichst vielen Gebieten Anregungen geben zur Bereicherung und Vertiefung des Lebens. Lebenslanges Lernen, bis ins hohe Alter neue Erkenntnisse und Denkanstöße entwickeln zu können, ist eine Besonderheit des Menschen. Der Drang zu Veränderung und zur Verwirklichung von Ideen und Visionen lebt irgendwo in jedem von uns.

Wir hoffen, durch die Vielfalt der Angebote verschiedensten Bedürfnissen gerecht zu werden. So wünschen wir, dass Sie bei uns etwas finden, was Ihnen Freude macht und Sie in Ihrem Leben auf irgendeine Weise fördert und bereichert.

Das Team des Freien Bildungswerks Bochum

Jolanthe M. Herker, Renate Magin und Bruno Martin

Inhaltsverzeichnis

Bildungsurlaube	3
Fortbildungen	26
Lebensgestaltung	30
Neue Wohnformen	42
Natur erleben · Geomantie	46
Anthroposophie · Spiritualität	48
Ernährung · Gesundheit	52
Körper und Bewegung	58
Eltern und Kinder · Pädagogik	68
Musik und Gesundheit	70
Kursleiter · Kursangebote	73
Kursleiter · Vitae	74
Allgemeine Geschäftsbedingungen	78
Vorstand und Kooperationspartner	80
Impressum	80

Informationen zum Bildungsurlaub

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

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

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



Berufsbegleitende Kurse

für Waldorfpädagogik
Ruhrgebiet e.V.

Anthroposophie

Waldorfpädagogik

Heilpädagogik

Berufsbegleitende Kurse für Waldorfpädagogik Ruhrgebiet e.V.

Holsterhauser Str. 70, 44652 Herne,

fon: 02325-919-230, www.waldorfaedagogik-ruhrgebiet.de,

E-Mail: info@waldorfaedagogik-ruhrgebiet.de

Yoga als Methode zur Stressbewältigung für Berufstätige

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. Den Teilnehmern werden vielfältige Methoden aus dem Yoga vorgestellt, die geeignet sind, Stress zu vermeiden, zu vermindern und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen. In Theorie und Praxis kann jeder erfahren, wie Atem- und Körperübungen, Meditation, Entspannung und Achtsamkeit im Alltag ihre ausgleichende Wirkung entfalten und dabei Lebensqualität und Arbeitskraft stärken. Durch die ausreichende Erfahrungsmöglichkeit mit den vielseitigen Methoden, hat jeder Teilnehmer die Möglichkeit einen eigenen, individuellen Plan zur Stressbewältigung zusammenzustellen.

Inhalte und Ziele:

- Theoretische Grundlagen zu Stress und Gesundheitsförderung
- Stressmuster / Verhaltensmuster
- Erfahrungsaustausch
- Stress reduzierende Wirkung von Yoga und Meditation
- Yoga- und Meditationspraxis
- Die Wirkung des Atems: Atemübungen (Pranayama)
- Anspannung loslassen / Entspannung zulassen
- Alltägliche Achtsamkeitspraxis
- Erstellung eines individuellen Plans zur Stressminderung in Beruf und Alltag
- Gute Vorsätze und wie diese realisiert werden können

Methoden:

Theoretischer Hintergrund (wissenschaftliche Forschungsergebnisse), Yoga und Meditation, Atemtechniken, Achtsamkeitspraxis, Entspannungsmethoden, Reflexion.

Leitung: Angelika Janka

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

Gebühr in EUR: je 150,00

Dauer: je 24 Kursstunden, je 3 Tage

Kursnummer: 17BU04

A: Mi 25.01.2017 bis Fr 27.01.2017 — 09:00 bis 16:00 Uhr

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

Heilkräuter mit allen Sinnen

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

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

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

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 180,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 17BU01

Mo 13.03.2017 bis Mi 15.03.2017 — 09:30 bis 16:30 Uhr

 **KREATIVE
SUPERVISION**

...eigene Wege gestalten

Praxis für Supervision

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

www.kreative-supervision.de

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

Eugène Ionesco



Marlies Hendriks

Dipl. Supervisorin (DGSv)
Systemische Therapeutin (SG)

Basis-Seminar Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

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

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

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

Leitung: Ulrike Fehling

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

Gebühr in EUR: je 210,00

Dauer: je 24 Kursstunden, je 3 Tage

Kursnummer: 16BU15

B: Mo 13.03.2017 bis Mi 15.03.2017 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Ich erreiche selbstbewusst meine Ziele

Fühlen Sie sich häufig bei Ihrer Lebensplanung übergangen? Haben Sie das Gefühl, dass keiner auf Ihre Meinung hört? Oder funktionieren Sie nur noch im Hamsterrad des Alltags zwischen all den täglichen Anforderungen?

Nehmen Sie sich doch mal eine Woche Zeit für sich und Ihre Wünsche und Ziele. Eine Woche, in der Sie mit Gleichgesinnten mit Hilfe von Übungen Ihren Bedürfnissen wieder mehr Raum und Zeit im Alltag einzuräumen lernen. Die angebotenen Hilfsmittel beziehen Gedanken, Sprache, Gefühle, unbewusste Verhaltensmuster und Ihren Körper mit ein, damit Sie die Veränderungen spüren und langfristig nutzen können. Denn das Entscheidende geschieht nicht irgendwann in der Zukunft, sondern hier und jetzt. Begeben Sie sich auf eine spannende Reise zu mehr Eigenverantwortung, Wohlbefinden und Zufriedenheit. Nach dieser Woche werden Sie wissen, wie Sie Ihre Ziele formulieren und Schritt für Schritt erreichen.

A: Informationsabend

B: Bildungsurlaub

Leitung: Michael Hütten

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

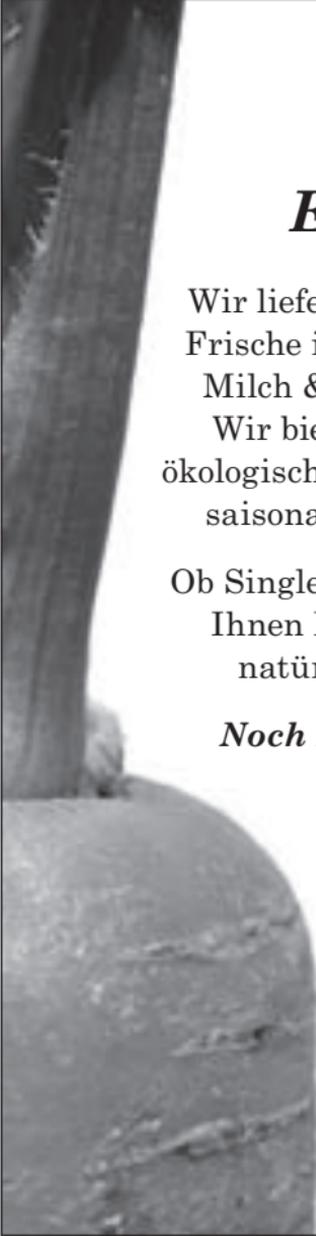
Gebühr in EUR: A: 20,00, B: 330,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 17BU05

A: Di 21.03.2017 — **19:00 bis 21:00 Uhr**

B: Mo 24.04.2017 bis Fr 28.04.2017 — **10:00 bis 17:00 Uhr**



Gesundes, frisches Essvergnügen

Wir liefern Ihnen wöchentlich knackige Frische ins Haus. Obst, Gemüse, Käse, Milch & Co, Backwaren und Wurst -
Wir bieten Ihnen Lebensmittel aus ökologischem Landbau entsprechend dem saisonalen und regionalen Angebot.

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

Noch Fragen? - Dann fragen Sie:

Flotte  **arotte**

Dipl. Ing. Landbau
Christian Goerdts
Telefon: 02327 – 8308 630
post@flottekarte.de

www.flottekarte.de

Die Systemische Heldenreise

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

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

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

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

Ziele des Bildungsurlaubs:

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

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

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

Leitung: Michelle Amecke, Joachim Welz

Ort: Steinbergs, Wildewiese 1, 59846 Sundern

Gebühr in EUR: 250,00 + U/V

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 17BU09

A: Mo 27.03.2017 — 15:00 bis 21:15 Uhr

Di 28.03.2017 — 09:15 bis 21:15 Uhr

Mi 29.03.2017 — 09:15 bis 15:30 Uhr

B: Mo 11.09.2017 — 15:00 bis 21:15 Uhr

Di 12.09.2017 — 09:15 bis 21:15 Uhr

Mi 13.09.2017 — 09:15 bis 15:30 Uhr

Empa-X - Empathieschulung und soziale Kompetenzen

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

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

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

Ziele und Inhalte des Bildungsurlaubs:

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

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: je 210,00

Dauer: je 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 17BU15

A: Mo 03.04.2017 bis Mi 05.04.2017 — 09:30 bis 16:30 Uhr

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

Burnout-Prävention

Erfolgreich durch Entspannung

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

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

Inhalte:

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

All dieses erlernen Sie durch anerkannte Gesundheitstrainings.

Für dieses Burnout-Präventionsseminar haben wir ein Hotel im Bergischen Land ausgewählt. Umgeben von Wald und Wiesen ist dies ein guter Ort, um zu lernen, wie Sie Burnout vorbeugen können. Jeder Seminarteilnehmer bewohnt ein Einzelzimmer mit Bad und Blick ins Grüne. Somit ist nicht nur eine optimale Privatsphäre, sondern auch nach dem Training ein Ort der Ruhe gegeben. Selbstverständlich kommt auch der Sinnesgenuss durch ausgewogene, gesundheitsbewusste Mahlzeiten nicht zu kurz.

Detaillierte Seminarunterlagen und eine Anreisebeschreibung erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Bitte beachten Sie:

A: Anreise am Dienstag, 18.04., morgens vor 09.00 Uhr

B: Anreise am Sonntag, 12.11., gegen Abend

Bei der Anmeldung sind die Kosten für Unterkunft und Verpflegung (U/V) zu begleichen. Übernachtung im Einzelzimmer; Vollverpflegung

Leitung: Elvira Nüßgen

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

Gebühr in EUR: A: 320,00 + 330,00 U/V; B: 380,00 + 500,00 U/V

Dauer: A: 32 Kursstunden, 4 Tage; B: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 17BU19

A: Di 18.04.2017 bis Fr 21.04.2017 — 09:00 bis 18:00 Uhr

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

Familienaufstellungen

anschaulich - ausdrucksstark - aufschlussreich

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

Leitung: Simone Lorenz

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

Gebühr in EUR: A: 240,00; B: 350,00

Dauer: A: 24 Kursstunden, 3 Tage; B: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 17BU10

A: Mi 19.04.2017 bis Fr 21.04.2017 — 09:00 bis 16:00 Uhr

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



Die heilsame ayurvedische Ernährung in Theorie und Praxis

In diesem Seminar erarbeiten wir die Grundbegriffe des Ayurveda. Wir lassen uns begeistern vom Duft der Gewürze und probieren die Köstlichkeiten der vedischen Küche.

Die Ernährung hat, laut der Traditionellen indischen Medizin (TIM), einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit. In Deutschland erkranken zunehmend mehr Menschen an Magen- und Darmproblemen, Unverträglichkeiten und Allergien der verschiedensten Art. Oft ist es die Kombination von Lebensmitteln, die wir zusammen zubereiten, die aber für unseren Stoffwechsel eine unverdauliche Verbindung bilden. Hier bietet Ayurveda gute Lösungsansätze.

Wir behandeln die Konstitutionstypen nach der Lehre der Doshas und schauen individuell, welche Lebensmittel zu jedem Menschen passen und ihn gesund erhalten.

Die Anwendung und Wirkung der Gewürze als Heilmittel werden besprochen. Dies setzen wir in der Zubereitung praktisch um. Wir bereiten Ghee zu und stellen ein Menü zusammen, rösten Gewürze an und kombinieren sie. Wir essen gemeinsam und bekommen Tipps für die Lebensführung entsprechend unserer Konstitution.

Leitung: Anita Duda

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

Gebühr in EUR: 350,00 + 75,00 Lebensmittelumlage

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 17BU13

Mo 24.04.2017 bis Do 27.04.2017 — 09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 28.04.2017 — 09:00 bis 16:00 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

Yoga - den Stress wegdehnen - für den Berufsalltag

Kommen Sie völlig gestresst, erschöpft von der Arbeit nach Hause? Haben Sie Probleme mit Rückenschmerzen, Kopfschmerzen? Probleme beim Einschlafen, Konzentrationsmangel? Erfahren Sie im Yoga Bildungsurlaub, wie nur 20 Minuten Yoga am Tag Sie unterstützen können, sich entspannter, konzentrierter, gesünder zu fühlen und frische Energie zu tanken.

Inhalte:

- Hintergründe des Yoga, die Wurzeln, die Philosophie
- Die Evolution des Hatha Yoga im 20. Jahrhundert
- Grundlagen des Yoga, die fünf Säulen: Yoga Asanas und der Sonnengruß, Atemübungen, Entspannungsübungen, Meditation und Ernährung

Methoden:

- Vinyasa Yoga
- Yoga Nidra
- Yin Yoga
- Meditation

Ziele:

- Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen, die eigene Mitte finden
- Beruhigung und Konzentration des Geistes für den Berufsalltag
- Eine starke, aufrechte Wirbelsäule, um mit der Hektik des Berufsalltags zurechtzukommen
- Stressabbau
- Schmerzlinderung

Bitte mitbringen: eine Yogamatte, eine Decke

Leitung: Christina Gott

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

Gebühr in EUR: 195,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 17BU07

Di 02.05.2017 bis Do 04.05.2017 — 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.

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

Leitung: Jaak Hillen

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

Gebühr in EUR: 210,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 17BU21

Mo 15.05.2017 bis Mi 17.05.2017 — 09:30 bis 16:30 Uhr



ERGOTHERAPIE **NEUROFEEDBACK**



OLIVER ZIMMERMANN

0234 61065626
ergotherapie-zimmermann.de

Imbuschplatz 11
(am Nordring)
44787 Bochum

Frühlingskräuter - Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

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

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

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

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

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 280,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 17BU03

Mo 29.05.2017 bis Do 01.06.2017 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Fr 02.06.2017 — 09:30 bis 15:30 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

Tango Argentino und Führungskompetenz

Tango und Mitarbeiterführung? Beides verbindet viel mehr, als man vielleicht auf den ersten Blick annehmen würde.

Tango Argentino ist ein Improvisationstanz auf Grundlage von „Führen“ und „Folgen“. Voraussetzung dafür ist eine gelungene Kommunikation zwischen den Tanzpartnern.

Der Kurs bietet die Möglichkeit, Tango Argentino zu lernen und die Anforderungen an Führung, Kommunikation und Ausdruck physisch zu erfahren und Führungskompetenz zu trainieren und auszubauen. Um Führung aus beiden Positionen zu erleben, lernen die Teilnehmer unabhängig vom Geschlecht beide Rollen - also Führen und Folgen.

Tango spiegelt und analysiert die Anforderungen einer Führungskraft:

- Haltung und Präsenz: Achse halten und Standing
- Respekt: Kontaktaufnahme mit dem Partner
- Strategie: Planung der Bewegung im Raum
- Sensibilität: Signale des Tanzpartners und der Umgebung
- Kommunikation: Impulse setzen und wahrnehmen
- Flexibilität: Reaktion auf Unvorhergesehenes
- Wahrnehmung: Signale des Tanzpartners und der Umgebung
- Umgang mit eigenen und fremden Fehlern

Tango fördert das Potential einer Führungskraft:

- Eindeutigkeit: Klarheit im Führungsstil
- Empathie: Sensibilität im Führungsstil
- Toleranz: Wie gehe ich mit Fehlern und Kritik um?
- Außenwirkung: Entspricht die Außenwahrnehmung der eigenen Selbsteinschätzung?
- Reflexion: Wunsch und Realität, Entwicklungspotentiale

Tänzerische Vorerfahrungen sind nicht erforderlich - aber auch kein Hindernis. Anmeldungen einzeln oder als Paar möglich. Für eine gleiche Zahl von Männern und Frauen wird gesorgt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Schuhe mit Ledersohle und etwas zu trinken.

Leitung: Emeline Jacobs, Joachim Höhn

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

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 17BU11

Mo 19.06.2017 bis Fr 23.06.2017 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Tanzen - im Kreis zur Mitte

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

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

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

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

Unterkunft: Appartements mit mehreren Zimmern

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

Leitung: Conny Foell

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

Gebühr in EUR: 350,00 + U/V

Dauer: 30 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 17BU08

So 03.09.2017	—	16:30 bis 18:45 Uhr
Mo 04.09.2017 bis Do 07.09.2017	—	09:00 bis 12:15 Uhr
Mo 04.09.2017 bis Do 07.09.2017	—	16:30 bis 18:45 Uhr
Fr 08.09.2017	—	09:00 bis 12:00 Uhr

Volkmar Scholta-Molnár

Heilpraktiker für Psychotherapie

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

Telefon 0234 2878076 · Mobil 0178 5170697
Oskar-Hoffmann-Strasse 25 · 44789 Bochum

www.psychosynthese-kontakt.de

Heilkräuter und Gemüsetheke im Herbst

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

Inhalte:

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

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

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

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

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 280,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 17BU06

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

Fr 08.09.2017 — 09:30 bis 15:30 Uhr

Didgeridoo-, Atem- und Stimm-Therapie

Wenn der Atem tanzt - Fortbildung

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

Inhalte:

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

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

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 17BU18

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

Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

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

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

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

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

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 210,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 17BU20

Mo 25.09.2017 bis Mi 27.09.2017 — 09:30 bis 16:30 Uhr



Ihr Hotel im Herzen
von Bochum

Maximilian-Kolbe-Straße 14-18
44793 Bochum · Tel. 02 34 - 601 90
www.kolpinghaus-bochum.de

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

Klangtherapiefortbildung und Retreat zur Gesundheitsförderung

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

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

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

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

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: 450,00 + U/V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 17BU17

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

Stress- und Burnout-Prävention

Balance your Life! Körper, Geist und Seele im Einklang

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

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

Inhalte:

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

Ziele:

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

Informationen zu Unterkunft/Verpflegung: Vollpension

Übernachtung im DZ p.P.: 323,00 Euro

Übernachtung im EZ p.P.: 413,00 Euro

www.landhotel-altes-zollhaus.com

Anreise: Sonntag, 08.10.2017 und Treffen zum gemeinsamen Abendessen um 20:00 Uhr, Abreise: Samstag, 14.10.2017 nach dem Frühstück.

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

Leitung: Kathleen Schwiese

Ort: Landhotel Altes Zollhaus, Altenberger Str. 7,

01776 Neuhermsdorf / Erzgebirge

Gebühr in EUR: 320,00 + U/V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 17BU14

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

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.

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

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: 210,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 17BU16

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

**DU BIST EIN WUNDER
ERKENNE WER DU WIRKLICH BIST**

**PSYCHOTHERAPIE & GEOMANTIE
ERKENNTNISARBEIT & WUNDER**



JOACHIM WELZ

Praxis:

Freiligrathstr. 3

44791 Bochum

Tel.: 0177- 37 53 52 7

www.Joachim-Welz.de

mail@Joachim-Welz.de

Individualisieren in der Kunst als Schicksalsweg

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

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

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

Leitung: Jaak Hillen

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

Gebühr in EUR: 210,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 17BU22

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



Annette Geersen

Diplom-Pädagogin · Systemische Beraterin

Beratung · Supervision · Seminare
Aus- und Fortbildungen

Praxis für Beratung und Supervision

Persebecker Str. 37 · 44227 Dortmund

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

info@annettegeersen.de · www.annettegeersen.de

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 erleben, auf andere Weise mit beruflichen und persönlichen Belastungen umzugehen.

Inhalte:

- Yoga - Wege zur Stressreduktion
- Yoga - Geschichte, Philosophie, Wirkungen
- Stärkung von Gesundheit und Vitalität
- Erlernen von bewusster Selbstregulation auf körperlicher, seelischer, geistigen Ebene
- Entwicklung einer starken, gelassenen inneren Haltung
- belastende Situationen kreativ meistern

Ziele:

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

Leitung: Christina Gott

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

Gebühr in EUR: je 290,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 17BU12

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

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



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

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



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

www.fbw-bochum.de

MUT ZUM WANDEL WALDORFLEHRER WERDEN

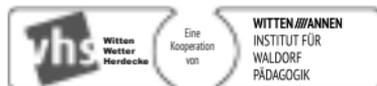


Qualifizierung zum/zur Klassen- | Fach- | Oberstufenlehrer/in an Waldorfschulen

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

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

weiterbildung.wittenannen.net



Fortbildung zur Lehrkraft für Kreistanz

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

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

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

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

A: 24.02. bis 26.02.2017; B: 07.04. bis 09.04.2017

C: 07.07. bis 09.07.2017; D: 15.09. bis 17.09.2017

E: 24.11. bis 26.11.2017; F: 16.12. bis 17.12.2017

freitags 17:00-19:30, samstags 10:00-16:00,

sonntags 09:30-14:00 Uhr

Leitung: Conny Foell

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

Gebühr in EUR: A-F: 980,00; nur A: 180,00

Dauer: 87 Kursstunden, 6 Wochenenden

Kursnummer: 17FB01

Fr 24.02.2017 bis So 17.12.2017

Fortbildung Lebensberatung und Coaching (2. Jahr)

Erweiterungs- und Vertiefungsjahr

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

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

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

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

08.10.2017 Informationsveranstaltung zur Fortbildung
Termine der Fortbildung nach Vereinbarung

Leitung: Bruno Martin

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum
Gebühr in EUR: 980,00 (Ratenzahlung möglich)

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

Kursnummer: 17FB02

So 08.10.2017 — 11:00 bis 13:00 Uhr

Marc Iwaszkiewicz

Atemlehrer nach Dr. med. Parow

Musiker - Klangmasseur

Burnout Berater



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

Tel. 0234 978 96 39
www.Traumkraft.de

Bochum
Gesundheitscampus

Fortbildung Lebensberatung und Coaching

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

Die Fortbildung umfasst mehrere Elemente:

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

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

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

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

Am Ende der Fortbildung kann ein Zertifikat erworben werden.

Termine: 22.10., 12.11., 10.12.2017, 21.01., 18.02., 18.03., 15.04., 13.05., 10.06.2018

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 980,00 (Ratenzahlung möglich)

Dauer: 72 Kursstunden, 9 Treffen (Seminargruppe) +

36 Kursstunden, 9 Treffen (Kleingruppen-Coaching)

Kursnummer: 17FB03

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

Wege der weiblichen Sexualität

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

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

Termine Modul B: 06.02., 13.03., 10.04., 22.05., 26.06.2017

Gesprächs- und Körperübungen in einem geschützten Frauenkreis.

Bitte mitbringen: Decke, Hausschuhe oder dicke Socken

Leitung: Mari Sawada

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

Gebühr in EUR: A: 30,00; B: 120,00

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

Kursnummer: 17100

A: Mo 09.01.2017 — 19:00 bis 22:00 Uhr

B: Mo 06.02.2017 bis Mo 26.06.2017 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Bochumer Psychodrama Salon

Offene Abende

Nehmen Sie sich ernst - spielen Sie: mit Ihren Möglichkeiten, mit Ihren Einstellungen, mit Ihren Entscheidungen - bei beruflichen oder privaten Veränderungen. Sie wechseln die Perspektive und machen neue Erfahrungen, entdecken unerwartete Handlungsmöglichkeiten und Lösungen, entwickeln flexibleres Verhalten, spüren wachsende Lebensqualität und Lebensfreude.

Das Psychodrama ist Anfang des 20. Jh. aus dem Kinderspiel und Stegreiftheater entwickelt worden. Es gehört zu den ältesten Verfahren der humanistischen Psychologie. Das szenisch-handelnde Grundprinzip lässt das innere Erleben der Spielenden auf der

Bühne erscheinen, erleichtert den Blickwechsel mit unerwarteten Einsichten - auch in die eigene innere Wirklichkeit - und führt zu neuen Verhaltensweisen.

Leitung: Dr. Frank Sielecki

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 17101

A: Di 10.01.2017 — 18:30 bis 21:30 Uhr

B: Di 07.02.2017 — 18:30 bis 21:30 Uhr

C: Di 07.03.2017 — 18:30 bis 21:30 Uhr

D: Di 04.04.2017 — 18:30 bis 21:30 Uhr

E: Di 02.05.2017 — 18:30 bis 21:30 Uhr

F: Di 06.06.2017 — 18:30 bis 21:30 Uhr

G: Di 04.07.2017 — 18:30 bis 21:30 Uhr

Abenteuer Intimität für Paare

Bist du bereit, deine(n) Partner(in) jeden Tag neu zu sehen?

Fühlst du dich frei in einer verbindlichen Beziehung?

Träumst du von Sex, der jeden Monat befriedigender wird?

Willst du die Endlosschleife sich wiederholender Konflikte durchbrechen?

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

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

A: Berührbarkeit kann geübt werden

B: Aufgeräumt durch den Alltag

C: Mit dem Herzen sehen

Leitung: Mari Sawada, Thomas Pedroli

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 17102

A: Di 10.01.2017 — 19:00 bis 22:00 Uhr

B: Di 14.03.2017 — 19:00 bis 22:00 Uhr

C: Di 09.05.2017 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Systemische Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode

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

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

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

Bitte mitbringen: Kleinigkeit für das gemeinsame Pausenbüffet.

Leitung: Annette G. Geersen

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

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

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 17103

A: So 15.01.2017 — 14:00 bis 18:30 Uhr

B: So 12.02.2017 — 14:00 bis 18:30 Uhr

C: So 12.03.2017 — 14:00 bis 18:30 Uhr

D: So 09.04.2017 — 14:00 bis 18:30 Uhr

E: So 21.05.2017 — 14:00 bis 18:30 Uhr

F: So 18.06.2017 — 14:00 bis 18:30 Uhr

G: So 09.07.2017 — 14:00 bis 18:30 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

Christopherus-Haus
**Werkstätten
Gottessegen**
gemeinnützige GmbH



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

Intuitive Kommunikation

Kennst du das auch? Du hast dich mit jemandem unterhalten und hinterher spürst du, dass du weniger Energie hast als vorher. Oder umgekehrt, nach einem anregenden Gespräch fühlst du dich frisch und aufgebaut. Wovon hängt das ab? Ein Großteil unserer Kommunikation verläuft nonverbal, auch wenn Worte gesprochen werden. Die Inhalte der Worte bekommen wir meistens noch mit, aber viele andere Prozesse, die sich zu gleicher Zeit abspielen, bleiben oft unbewusst. Wenn du deine Intuition übst und entwickelst, bekommst du mehr und mehr Klarheit auf diesem spannenden Gebiet.

Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, deine Wahrnehmungen und Fähigkeiten in der Kommunikation zu erweitern, deine Intuition zu „ent-decken“ und zu üben und deine Lebensfreude zu intensivieren. Wir machen das durch eine kurzweilige und lebendige Abwechslung von Sinnesübungen, Intuitions-Spielen, Gesprächsübungen und Prozessarbeit.

Dieser Workshop ist besonders geeignet für Menschen, die mit Menschen arbeiten.

Leitung: Thomas Pedroli

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

Gebühr in EUR: je 25,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 17104

A: Mo 16.01.2017 — 19:00 bis 21:15 Uhr

B: Mo 06.03.2017 — 19:00 bis 21:15 Uhr

C: Mo 08.05.2017 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Offene Übungsabende zur Gewaltfreien Kommunikation

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

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

Leitung: Ulrike Fehling

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 17105

- A: Di 17.01.2017 — 18:00 bis 21:00 Uhr**
B: Di 14.02.2017 — 18:00 bis 21:00 Uhr
C: Di 21.03.2017 — 18:00 bis 21:00 Uhr
D: Di 25.04.2017 — 18:00 bis 21:00 Uhr
E: Di 23.05.2017 — 18:00 bis 21:00 Uhr
F: Di 20.06.2017 — 18:00 bis 21:00 Uhr
G: Di 11.07.2017 — 18:00 bis 21:00 Uhr

Die Heldenreise des Mannes

Info- und Erlebnisabend für Männer

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

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

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

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

Leitung: Axel Schmidt

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 17106

- A: Di 17.01.2017 — 19:00 bis 21:30 Uhr**
B: Mo 03.04.2017 — 19:00 bis 21:30 Uhr

Focusing und das Innere Team

Durch innere Prozesse Klärung, Selbstbewusstsein und Entscheidungskraft fördern

Die Arbeit mit dem Inneren Team bezieht sich auf die Erfahrung, dass wir uns in bestimmten Lebensfragen zwischen verschiedenen inneren Anteilen hin- und hergerissen fühlen. Wir finden in uns 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 benötigen jeweils eine andere Art des Umgangs mit ihnen, den wir in diesem Kurs erlernen. Innere Kinder brauchen eine Zuwendung, die auf ihre Bedürfnisse eingeht. Problematischen Elternstimmen gegenüber lernen wir, uns freundlich, aber bestimmt abzugrenzen.

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

Jeder Termin kann als Offener Abend einzeln besucht werden.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 20,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 17107

A: Di 31.01.2017 — 18:00 bis 20:15 Uhr

B: Mo 13.02.2017 — 19:00 bis 21:15 Uhr

C: Di 28.03.2017 — 18:00 bis 20:15 Uhr

D: Mo 15.05.2017 — 19:00 bis 21:15 Uhr

E: Mo 19.06.2017 — 19:00 bis 21:15 Uhr

F: Mo 10.07.2017 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Die Waldorfschule für Bochum und Umgebung!



Rudolf Steiner Schule
Bochum

Mehr als Schule

Was uns wichtig ist...

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

Verlässliche Betreuung durch...

- Offene Ganztagsgrundschule ◦ Kinderwerkstatt ◦ Hort ◦ üMi

Alle staatlichen Abschlüsse

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

Flexible Schuleingangsphase - für unsere Jüngsten

Fremdsprachen ab 1. Klasse

- Englisch und Französisch, Englisch und Russisch

Musik in allen Klassen

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

Praktika + Berufs- u. Studienorientierung (BOB)

- Landwirtschaft und Forst, Feldmessen, Berufsfindung

Mit integrierter Förderschule

Bewegtes Klassenzimmer - Bochumer Modell

Jahresarbeiten + Handwerk

Abschlussportfolio + Lernbegleitung

Mehrere Förderkonzepte

- u.a. Begabtenförderung „Impulse“

Schauspiel, Eurythmie, Epochenunterricht

Eigene Schulküche mit Vollwert-Essen

Eigene Gartenbauanlagen

Wir haben extra
Infotage
für neue Eltern!

Kommen Sie am
27.1. (19 Uhr) +
28.1. (10 Uhr)
zu uns nach BO!

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

www.mehr-als-schule.de

Auch auf youtube
unter Rudolf Steiner Schule Bochum

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.

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

A+C: Einführungsvortrag mit Gespräch

B+D: Kurs

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: A+C: je 10,00; B+D: je 75,00

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

Kursnummer: 17108

A: Di	07.02.2017	—	19:00 bis 20:15 Uhr
B: Di	21.02.2017 bis Di	14.03.2017	— 18:00 bis 20:15 Uhr
C: Di	02.05.2017	—	19:00 bis 20:15 Uhr
D: Di	09.05.2017 bis Di	16.05.2017	— 18:00 bis 20:15 Uhr
	Di	13.06.2017	— 18:00 bis 20:15 Uhr
	Di	27.06.2017	— 18:00 bis 20:15 Uhr



Renate Magin
LOHELANDGYMNASTIK

BEWEGUNG
ist der spielende Umgang
mit **GEGENSÄTZEN**

www.renate-magin-lohelandgymnastik.de

Die Macht der inneren Bilder

Mit Reality Choice in die Freiheit und den inneren Frieden kommen

Mit der neu entwickelten Prozessmethode Reality Choice können wir uns von Dramen und alten Mustern befreien und Gelassenheit auch in schwierigen Situationen im Alltag etablieren. Der erste Schritt des Basis-Seminars ist das Auflösen von Blockaden und Hindernissen. In einem besonderen Bewusstseinszustand arbeiten wir mit inneren bildhaften Symbolen zu einem bestimmten Thema oder einer Situation. Die darin enthaltenen Problemgefühle und unbefriedigten Bedürfnisse werden bewusst wahrgenommen und dann in einer für Reality Choice typischen Art verströmt. Dadurch verändert sich das innere Bild.

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

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

A: Basis-Seminar

B: Aufbau-Seminar

Leitung: Simone Gilles

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

Gebühr in EUR: je 140,00

Dauer: je 14 Kursstunden

Kursnummer: 17109

A: Sa 25.03.2017 bis So 26.03.2017 — 10:00 bis 16:00 Uhr

B: Sa 10.06.2017 bis So 11.06.2017 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Abnehmen ohne Diät und ohne Sport

Sie wollen abnehmen, doch jeder Versuch scheitert am Jo-Jo-Effekt? Sie verstehen gar nicht, wieso Ihr Gewicht so hartnäckig immer gleich bleibt oder sogar zunimmt?

Viele Menschen stecken in der gleichen Zwickmühle: Sie wollen abnehmen, doch es gelingt nicht dauerhaft. Das liegt daran, dass sie täglich mehr essen, als ihr Körper braucht. Meistens besteht das Essen dann auch noch aus kalorienreichen Lebensmitteln, die wenige Nährstoffe beinhalten. Es ist wie ein Zwang, der mit dem Verstand nicht kontrollierbar scheint.

Ich lade Sie ein, mal einen Weg einzuschlagen, der Sie langfristig schlanker machen kann. Sie lernen, wieder besser auf Ihre Gefühle und die Signale Ihres Körpers zu achten und als Folge dann das Zuviel an Nahrung nach und nach wegzulassen. Dadurch finden Sie ohne Verzicht, ohne Sport und ohne Diät zu Ihrem Wunschgewicht.

A: Vortrag

B: Workshop

Leitung: Michael Hütten

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

Gebühr in EUR: A: 20,00; B: 100,00

Dauer: A: 2 Kursstunden; B: 8 Kursstunden

Kursnummer: 17110

A: Di 25.04.2017 — 19:00 bis 21:00 Uhr

B: Sa 24.06.2017 — 11:00 bis 18:00 Uhr



Festschriften,
Kataloge,
Gemeindebriefe ...



Druckerei Nolte
Ihr Broschürenspezialist.

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

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.-Fr. 09:00-09:30 Uhr und 13:00-13:30 Uhr

Therapeutenkonferenz

Interdisziplinäre Therapiebesprechungen und Grundlagenarbeit zur anthroposophischen Menschenkunde.

Beginn: Dienstag 24.01.2017 — 19:30 bis 21:30 Uhr, 14-tägig

Kooperationsveranstaltung FBW und VHS

Wohnen und Leben in der Stadt

Formen gemeinschaftlichen Wohnens – für wen und von wem?

Wie können Formen des gemeinschaftlichen Wohnens und einer lebendigen Nachbarschaft gestaltet werden? Welche alternativen Wohnformen gibt es für Menschen, die kein Kapital oder Initiativkraft besitzen, aber gemeinschaftliches Leben und Wohnen möchten?

Die 2. Kooperationsveranstaltung zwischen dem Freien Bildungswerk und der VHS Bochum wird sich mit den Möglichkeiten befassen, wie neue Formen des Wohnens und integrativen Zusammenlebens entwickelt und gefördert werden können. Wir wollen Menschen zusammenbringen, die gemeinschaftlichen Wohnraum bauen und fördern, und solche die sich dafür interessieren. Mit ihnen im Gespräch sind Architekten, Projektgemeinschaften, Wohnungswirtschaftsunternehmen und einzelne private Initiativen die dazu beitragen könnten, dass Wohnen als Grundbedürfnis mit so viel Begegnung wie individuell gewünscht oder benötigt, umgesetzt werden könnte.

Neben Impulsreferaten wird viel Zeit zu Austausch und Gespräch anberaumt, so dass die einzelnen Besucher gestärkt und ermutigt heimgehen, um ihre Wünsche und Ziele besser umzusetzen und entsprechende Unterstützer und Partner kennengelernt haben.

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

Fr 05.05.2017 – 15:00 bis 19:00 Uhr



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

HENNERKES®

**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



Der gesunde Schlafplatz

Besser schlafen ohne Erdstrahlen oder Elektromog

Viele Krankheiten sind direkt oder indirekt auf den Schlafplatz zurückzuführen, z.B. Kopfschmerzen, Gliederschmerzen, Schlafstörungen, allergische Reaktionen, Asthma, Herz-Kreislaufbeschwerden bis hin zu Krebserkrankungen. Die Ursachen können in der Verwendung von giftigen oder allergenen Baustoffen, in technischen Störungen durch elektromagnetische Felder oder in einer Belastung durch störende Energiestrukturen liegen, z.B. Erdstrahlen beim Schlafplatz.

In diesem Vortrag werden Probleme unharmonischen und ungesunden Wohnens im Zusammenhang mit Erdstrahlen und Elektromog aufgezeigt. Lösungskonzepte zur Vermeidung etwaiger Störungen werden vorgestellt.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 17111

Mi 05.04.2017 — 18:30 bis 21:30 Uhr

KLIMA SCHÜTZEN UND ENERGIE SPAREN

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

UMWELTFREUNDLICHE HAUSTECHNIK
SOLARANLAGEN FÜR STROM UND WÄRME
REGENWASSERANLAGEN



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

www.swb-herten.de

Glück im Leben ist planbar - Gesund und harmonisch Wohnen

Lichtbild-Vortrag

Ein Haus und eine Wohnung sollten eine „Quelle der Kraft“ sein, bei der sich der Bewohner stärken und erholen kann. Der Wohnort sollte Gemütlichkeit und Entspannung ausstrahlen und dem Bewohner Gesundheit und Zufriedenheit bringen. Gesundes und harmonisches Wohnen ist vor allem dann zu erreichen, wenn das Wohnhaus in Einklang mit den Gesetzen der Natur gebaut ist. Doch welche Möglichkeiten gibt es für bestehende Mietwohnungen oder für Neu- und Umbauten, um die Natur bestmöglich in das Wohnumfeld einzubeziehen und um solch eine harmonische Wohnatmosphäre zu erreichen?

Der Vortrag bietet einen Überblick über die wichtigsten Faktoren, welche als Grundlage für ein gesundes und harmonisches Wohnen berücksichtigt werden sollten. Er zeigt Möglichkeiten auf, um anhand von Baubiologie, Geomantie und der indischen Wohnraumlehre Vastu ein gesundes Wohnumfeld zu erreichen und um in zeitgemäßer Architektur im Einklang mit der Natur zu wohnen.

Leitung: Guntram Stoehr

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

Gebühr in EUR: 10,00

Dauer: 2 Kursstunden

Kursnummer: 17112

Di 30.05.2017 — 19:30 bis 21:00 Uhr

Wohnprojekte stellen sich vor

Dieser Abend wird wieder ganz den Berichten von praktischen Beispielen gemeinschaftlichen Wohnens und lebendiger Nachbarschaft gewidmet sein.

Eine Studentenwohngemeinschaft in Bochum Laer wird berichten, wie sie die Möglichkeit zum gemeinsamen Wohnen fanden und sie heute gestalten. Dabei geht ihr Engagement weit über die persönlichen Ambitionen hinaus, wie bereits an verschiedenen Stellen in der Presse gelesen werden konnte.

Außerdem stellt sich die Initiative „Mosaik-Leben in Vielfalt“ aus Dortmund vor. Hier geht es um gemeinsames Wohnen von Menschen ohne und mit Hilfebedarf. Das dritte Projekt wird eine Überraschung sein!

Die bunte Mischung der vorgestellten Projekte lässt erwarten, dass alle Beteiligten einen interessanten und anregenden Abend verbringen werden.

Leitung: Christoph Jaenicke

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 17113

Do 08.06.2017 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Die persönlichen Wohnfarben entwickeln

In diesem Seminar kreieren Sie Ihre persönlichen Farbtöne für alle Einrichtungsbelange. Sie haben die Möglichkeit, sich dem Thema Farbe durch Ausprobieren anzunähern, indem Sie Ihre persönlichen Farbtöne frei und intuitiv mischen.

Im Theorieteil lernen Sie, wie Sie Ihre Farbtöne ansprechend kombinieren können. Am Ende des Seminars haben Sie Ihre eigene, Hersteller-unabhängige Farbkollektion, die Ihnen bei der weiteren Einrichtung und Gestaltung Ihrer Wohnung wertvolle Orientierung bietet. Da sich individuelle Farbvorlieben nur langsam verändern, ist Ihre Farbkollektion über einen langen Zeitraum passend für Sie.

Bitte mitbringen: Arbeitskleidung. Sie arbeiten mit Acrylfarben, die sich nicht aus der Kleidung herauswaschen lassen.

Leitung: Sabine Rottschy

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

Gebühr in EUR: 50,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 17114

Do 29.06.2017 — 18:00 bis 21:00 Uhr

Familien-Bildungs-Werk

Erziehung, Bildung, Kunst, Anthroposophie

Begegnungsstätte und Café

Feste und Feiern aller Art (alkoholfrei)

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



Treffpunkt Eickel
Begegnung und Bildung

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

Kleine Schule der Geomantie - Grundlagen der geomantischen Arbeit in der Praxis

Dieser Workshop bietet Raum, die Grundlagen der Geomantie kennenzulernen. Wir werden in die Welt der Elementarwesen eintauchen und uns geomantische Strukturen vor Ort ansehen und untersuchen.

Wir nähern uns dem Thema meditativ. Aber keine Angst: Weder vor den Elementarwesen noch vor der meditativen Methode! Wir nähern uns in kleinen Schritten, so dass jeder Teilnehmer seine eigenen Erfahrungen machen kann. Wir werden erfahren, in welcher Beziehung wir zu den „geomantischen Objekten“ stehen, und wie wir uns gegenseitig beeinflussen.

Wir werden an diesem Wochenende sowohl in Innenräumen als auch im Freien geomantisch arbeiten, deshalb bitte für geeignete Kleidung sorgen.

Bitte mitbringen: etwas für die Selbstverpflegung, Schreibmaterial.

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: 111,00

Dauer: 12 Kursstunden

Kursnummer: 17115

Sa 01.04.2017 — 10:00 bis 18:00 Uhr

So 02.04.2017 — 10:00 bis 14:00 Uhr

Ganzheitliche Wohn- und Geschäftsberatungen



Reiner Padligur

Alte Str. 37 b, 58452 Witten

Tel.: 02302/31324

Fax: 02302/ 932788

e-Mail: info@reiner-padligur.de

www.reiner-padligur.de

Feng Shui
Erdstrahlen
Elektrosmog
Geomantie

Untersuchungen, Beratungen, Seminare

Kompetenz durch umfassende Ausbildungen und eine über 29jährige Praxis in Beratungen und Untersuchungen.

Aktuelle Angebote im Freien Bildungswerk:

05.04.2017 - Der gesunde Schlafplatz -
Vortrag ohne Erdstrahlen und Elektrosmog

29.04.2017 - Labyrinth als Wege zur Mitte
Tagesseminar Anwendung und Mystik der Labyrinth

Bitte kostenlose Informationen anfordern.

Labyrinth als Wege zur Mitte

Anwendung und Mystik der Labyrinth - Praxistag mit Exkursion

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

An diesem Tag steht vor allem die emotionale und spirituelle Wirkung bei der Benutzung von begehbaren Flächenlabyrinth im Vordergrund. Neben einer theoretischen Einführung in die kulturellen Ursprünge und die Vielfalt der kulturhistorischen Labyrinth und deren jeweiligen Wirkungsprinzipien sollen auf einer Exkursion einige begehbare Labyrinth praktisch erprobt werden. Darüber hinaus werden die geomantischen Prinzipien zur Errichtung eines Labyrinth und die Grundregeln zum Erstellen eines Labyrinth vermittelt und praktisch umgesetzt. Als Exkursionsorte sind unter anderem einige Labyrinth in Bochum-Stiepel, in Hattingen-Blankenstein, in Sprockhövel und in Herdecke-Westende vorgesehen. Für die Exkursion ist wettergerechte Kleidung erforderlich. Es werden möglichst Fahrgemeinschaften organisiert.

Leitung: Reiner Padligur

Ort: Ev. Kirchengemeinde Stiepel, Brockhauser Str. 74 a,
44797 Bochum

Gebühr in EUR: 90,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 17116

Sa 29.04.2017 — 10:00 bis 18:30 Uhr

The advertisement is split into two main sections. On the left, there is a historical document with the text 'STADT BOCHUM' and 'vhs Bochum'. The document itself has the heading 'Was wir bringen' and a circular logo with the letters 'vhs'. Below the document, it says 'Wir bringen's seit 70 Jahren'. On the right, there is a dark grey box with white text that reads 'Volkshochschule Bochum ... mehr als Sie erwarten!' and 'Unser Programm erscheint am 10. Januar 2017!'. At the bottom of this box, the address and contact information for Volkshochschule Bochum are provided.

STADT BOCHUM **vhs Bochum**

Was wir bringen

Wir bringen's seit 70 Jahren

Volkshochschule Bochum
... mehr als Sie erwarten!

Unser Programm
erscheint am
10. Januar 2017!

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

Im Spiegelbild der Farben

Übungen zur meditativen Selbsterziehung des Menschen

Insbesondere bezüglich der Welt der Farben sagt Rudolf Steiner, dass die sinnlich wahrgenommene Farbe „wie das gefrorene geistige Erlebnis, wie das erstarrte geistige Erlebnis“ sei, in dem sich dieses Erlebnis gerade noch „abspiegeln“ könne. Wir aber können die wunderbare Fähigkeit entwickeln, mit der Wärme unseres eigenen konzentrativen und meditativen Interesses ein solches Erfrorensein „aufzutauen“, um so jenes Geist-Erlebnis aus seiner Erstarrung in der Farbe „herauszulösen“!

Dies wollen wir innerhalb des beabsichtigten Kurses versuchen, indem wir uns vor allem drei Fragen stellen - und sie meditativ übend zu beantworten suchen:

- Wenn wir uns andächtig in die einzelne sinnlich erfasste Farbe hineinstellen: Wie spricht sie unser Fühlen an - auch wenn dieses „Ansprechen“ anfangs mehr ein „Anmuten“ ist?
- Wie weit kommen wir in ein „Gespräch“ mit dem, was sich in der einzelnen Farbe übersinnlich-geistig „spiegelt“?
- Und wie weit gelingt es uns, wach zu werden und zu bleiben, wenn wir uns auf diese Weise mit einer übersinnlichen Welt verbinden, in der wir schon bisher lebten, ohne allerdings von ihr zu wissen?

Anmeldungen über Erwin Hermann, Tel. 0157 3044 50 19
oder erwin.herrmann@web.de

Leitung: Christof Lindenau

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 12 Kursstunden, 6 Treffen

Kursnummer: 17117

Mo 16.01.2017 bis Mo 20.02.2017 — 19:30 bis 21:00 Uhr

Matrix Movement

Körper-Energie-Erlebnisabende

Wenn wir von der Matrix sprechen, beziehen wir uns darauf, dass Alles ein geordnetes System ist und einen perfekten Bauplan hat. In ihm sind alle Informationen des vergangenen und des aktiv gestaltenden Lebens enthalten. Matrix Movement ist eine Methode, die auf den neuesten quantenmotorischen Erkenntnissen und der neuen Biologie basiert. Durch sie wird die Verbindung zum Herzen

hergestellt und neue Informationen werden installiert. Erschaffen Sie sich mit Leichtigkeit das Leben, das Sie sich von ganzem Herzen wünschen.

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

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,

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

Gebühr in EUR: je 15,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 17118

A: Mi 18.01.2017 — 19:00 bis 21:30 Uhr

B: Mi 15.02.2017 — 19:00 bis 21:30 Uhr

C: Mi 15.03.2017 — 19:00 bis 21:30 Uhr

Werkstattgemeinschaft für meditative Forschung

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

Teilnahme nur nach vorheriger Vereinbarung.

Kontakt: Erwin Herrmann, Tel. 02302-699262

Termine: 22.01., 26.02., 19.03., 02.04., 14.05., 18.06., 16.07.17

Leitung: Christof Lindenau

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 28 Kursstunden, 7 Treffen

Kursnummer: 17119

So 22.01.2017 bis So 16.07.2017 — 09:30 bis 13:00 Uhr

Erkenne, wer Du wirklich bist

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

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

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

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

A: Einführung und Kennenlernen

B: Kurstermine jeweils der 1. Donnerstag im Monat
02.03., 06.04., 04.05., 01.06., 06.07.2017

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: A: 15,00; B: 75,00

Dauer: A: 3 Kursstunden; B: 15 Kursstunden, 5 Treffen

Kursnummer: 17120

A: Do 02.02.2017 — 19:00 bis 21:15 Uhr

B: Do 02.03.2017 bis Do 06.07.2017 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Die Spielregeln unseres Lebens - Kosmische Gesetzmäßigkeiten und Urprinzipien

Unser Leben und die ganze Schöpfung sind durchdrungen von einer inneren Ordnung, die bestimmten Gesetzmäßigkeiten folgt. Diese Geistigen Gesetze sind ewig, aber kein Geheimnis mehr. Ihre Grundlage sind die sieben hermetischen Gesetze und ihre Erweiterung sowie die Urprinzipien der Kräfte. Sie werden auch Schicksalsgesetze genannt, denn Schicksale sind keine Launen des Zufalls oder der Natur. Diese universellen Wahrheiten gelten auf allen Ebenen und in allen Bereichen. Niemand kann sich ihnen entziehen. Sie sind die Spielregeln unseres Lebens. Die Kenntnis dieser Regeln versetzt uns in die Lage, unsere Sichtweise zu verändern und den Sinn unseres Lebens wiederzuentdecken, um unser wahres Selbst und unsere Bestimmung zu leben. So gesehen sind sie „notwendiges“ Werkzeug zu einem sinnvoll erfüllten und glücklichen Leben.

Die beiden Veranstaltungen können unabhängig voneinander sowohl zur Einführung als auch zur Vertiefung besucht werden.

A: Die Urprinzipien

B: Die hermetischen Gesetze

Leitung: Eveline Haase

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

Gebühr in EUR: je 25,00 (für Wiederholer 20,00)

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 17121

A: Mi 22.02.2017 — 19:00 bis 21:15 Uhr

B: Mi 03.05.2017 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Matrix Movement I

Körper - Energie - Medizin

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

Inhalte:

- Vertraue dir selbst und deinen Fähigkeiten
- 2 Punkt-Methode
- Die Leere - Wo kommt der nächste Gedanke her?
- Innere Haltung und Verbindung zur Wirbelsäule
- Körperanwendung mit Matrix Movement
- Zeitreisen und Generationsreisen
- Selbstliebe und die eigene Begabung
- Praxisablauf einer MM-Anwendung
- Selbst- und Fernanwendung

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,

Dr.-C.-Otto-Str. 134, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 225,00

Dauer: 17 Kursstunden

Kursnummer: 17122

Sa 04.03.2017 — 10:00 bis 18:00 Uhr

So 05.03.2017 — 10:00 bis 17:00 Uhr

Die Heilkraft aus dem Rasen

Direkt vor unserer Haustür wachsen Heil- und Gemüsekräuter, die uns dauerhafte Gesundheit bescheren können: Gratis, Bio, mit einem Vitamin- und Mineraliengehalt, von dem die Discountersalate träumen! Jedes „Allerwelts-Kraut“ hat eine lange Tradition in der Volksheilkunde. Schon Kneipp wusste, dass Spitzwegerich heilt „wie mit Goldfäden vernäht“, Kinder machen sich „Gänseblümchenöl“, welches Schrammen heilt, Ampfer lindert das Jucken von Insektenstichen und der Löwenzahn ist mittlerweile nicht nur als Ginseng der westlichen Welt bekannt, sondern hat sogar sein heilendes Potential bei Krebs und Rheuma bewiesen!

Kurzweilige und ausführliche Porträts der verborgenen Qualitäten unserer Allerwelts-Kräuter, zum Essen, Heilen, Zaubern und Staunen. Mit Rezepttipps, Quiz, Memory, Kräutertee und Kräutermärchen.

A: Löwenzahn und Co: Ginseng der westlichen Welt!

B: Wegerich, Brennessel und andere Universalheiler

C: Gundermann und Co: Entschlacken, Zaubern und Heilen!

D: Märchen, Filmchen, Quiz und Allesheiler Storchschnabel

E: Rasensalat: Inhaltsstoffe wie Anti-Aging-Nahrung!

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: je 30,00; A-E: 135,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 17303

A: Di 10.01.2017 — 19:00 bis 21:15 Uhr

B: Di 17.01.2017 — 19:00 bis 21:15 Uhr

C: Di 31.01.2017 — 19:00 bis 21:15 Uhr

D: Di 14.02.2017 — 19:00 bis 21:15 Uhr

E: Di 21.02.2017 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Qualitätszirkel Anthroposophische Medizin - Ruhr-Ärztekreis

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

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

Leitung: Hans-Josef Bomholt

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

Gebühr in EUR: Freiwilliger Beitrag erbeten

Dauer: 50 Kursstunden, 25 Treffen

Kursnummer: 17123

Fr 13.01.2017 bis Fr 14.07.2017 — 20:00 bis 21:30 Uhr

Wirbelsäulentherapie nach Dorn / Breuß

Körpertherapie I

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

Einführung:

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

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski

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

Gebühr in EUR: 195,00

Dauer: 14 Kursstunden

Kursnummer: 17124

Fr 03.02.2017 — 17:00 bis 21:00 Uhr

Sa 04.02.2017 — 10:00 bis 18:00 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

Anti-Aging-Ernährung: Vegan oder bio, basisch oder roh?

Ist es wahr, dass Veganer gesünder sind? Dass man damit Allergien und Krebs verhindern kann? Welche „Superfoods“ helfen gegen Demenz, gegen Darm- und Prostatakrebs? Was bringen Bitterstoffe? Was ist „basische Ernährung“? Kann ein Veganer Bodybuilder sein? Wie kommt man als Veganer an Vitamin D und B12?

Hier haben wir ein ganzes Wochenende Zeit, uns mit den neuesten Erkenntnissen über „Anti-Aging-Ernährung“ auseinander zu setzen. Unter anderem machen wir folgendes:

- Körnerrätsel: Kennen Sie die 20 verschiedenen Vollkornsorten?
- Filmausschnitte: ANATOMICA, die faszinierende Funktion ihrer Verdauungsorgane
- Vortrag: Dünger fürs Gehirn
- Wir mixen zum Probieren Obst- und Gemüse-Smoothie und machen „veganes Mett“
- Schriftlicher Test, ob Sie Vitaminmangel haben
- Schriftlicher Test, wie hoch Ihr „biologisches“ Alter ist
- pH-Wert-Messung: Sind Sie übersäuert?
- Test: Sind Sie Diabetes-gefährdet?
- Kalorienrätsel

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 120,00

Dauer: 12 Kursstunden

Kursnummer: 17301

Sa 04.02.2017 bis So 05.02.2017 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Bioenergetische Schmerztherapie® - Schmerzen lindern ohne Medikamente

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

Leitung: Simone Lorenz

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

Gebühr in EUR: je 20,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 17125

A: Fr 24.03.2017 — 11:00 bis 12:30 Uhr

B: Mi 24.05.2017 — 16:30 bis 18:00 Uhr

C: Mo 10.07.2017 — 17:00 bis 18:30 Uhr

Kinesiologie - Sprache unseres Körpers

Alles, was wir wahrnehmen, sehen, riechen, fühlen, hören oder schmecken können, hat Einfluss auf unseren Körper. Unsere Muskulatur reagiert auf diese Reize entweder positiv oder negativ. Die Kinesiologie ist die Lehre dieser Bewegungen. Die Muskeln sind unser größtes Sinnesorgan. Wir können sie mithilfe eines einfachen Muskeltests als Biofeedbacksystem für uns und unsere Gesundheit nutzen.

In diesem Seminar erlernen und erfahren Sie verschiedene kinesiologische Muskeltests und wie sie diese bei sich selbst und anderen Menschen oder auch Tieren anwenden können.

Inhalte:

- Kinesiologie als Biofeedbacksystem
- Wie funktioniert der Muskeltest?
- Verschiedene Selbsttestverfahren
- Beinlängentest nach Kordts
- Fingermodi
- Austestung mit einem Vermittler
- Nahrungsmittel und Medikamente austesten
- Bewegungen entsprechend der 5 Elemente der chinesische Energielehre

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,

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

Gebühr in EUR: 195,00

Dauer: 14 Kursstunden

Kursnummer: 17126

Sa 08.04.2017 — 17:00 bis 21:00 Uhr

So 09.04.2017 — 10:00 bis 18:00 Uhr

Wilde grüne City-Apotheke und Wildkräutersalat - IN DER STADT!

Direkt gegenüber dem Schauspielhaus findet man auf einem Rasen und in der Wildnis eines ungepflegten Parkplatzes eine ganze Kräuterapotheke, eine wilde Gemüsetheke und ein Zauberkraut. Mitten in der Stadt! „Wildes“ urban gardening! Oder eher „Apotheke to go“?

Bei der letzten Veranstaltung haben wir über 30 verschiedenen Arten gefunden: Kleiner Stadtkräuter-Rundgang zu den typischen „Stadtkräutern“, danach indoor das Spezialthema: Universalheiler Spitzwegerich! Auch in der City zu finden. Der Kurs findet auch bei Regen statt, dann holen wir die Kräuter rein. Wir machen aus den Kräutern einen Rasensalat! Dazu gibt es geröstetes Brot und Kräutertee.

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 35,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 17302

Do 22.06.2017 — 18:00 bis 20:30 Uhr



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

RUHRKADETTEN BOCHUM

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

Telefon: Bernhard Grünig (0234) 85 13 10

Ede Rettemeyer (0234) 59 10 72

Mail: info@ruhrkadetten-bochum.de

Web: www.ruhrkadetten-bochum.de



NATURKOST
ARTMANN

Seit 1991 täglich frisch.

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

Entdecke lecker Essen.

aufmerksam, liebevoll und heiter...

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

Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr

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

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

A: Durch Tore tanzen - ein Neubeginn

B: Vom Dunkel ins Licht

C: Frühlingsreigen

D: Der geheime Garten

E: Blütenzauber

F: Zwischen Himmel und Erde

G: Sonnenfeuer

H: Goldene Zeit

Leitung: Conny Foell

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

Gebühr in EUR: je 24,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 17304

A: Sa 07.01.2017 — 14:00 bis 17:00 Uhr

B: Sa 04.02.2017 — 14:00 bis 17:00 Uhr

C: Sa 04.03.2017 — 14:00 bis 17:00 Uhr

D: Sa 01.04.2017 — 14:00 bis 17:00 Uhr

E: Sa 06.05.2017 — 14:00 bis 17:00 Uhr

F: Sa 10.06.2017 — 14:00 bis 17:00 Uhr

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

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

Reitkunst und Führungskunst

In diesem Kurs wollen wir die Reitkunst im Spiegel der Führungskunst erfahren. Das Pferd als Partner mit großem Einfühlungsvermögen fördert Ihre innere und äußere Führung, Sensibilität, Kreativität, Wahrnehmung und vermittelt zwischen Ihnen und Ihrer Umwelt und der Natur. Die Rückbesinnung auf unsere vergessenen archaischen Potenziale ermöglicht uns, die eigenen Kräfte zu zentrieren und mit den natürlichen Kräften des Pferdes in Beziehung

zu setzen. Selbst bei Menschen, die noch nie mit Pferden zu tun hatten, stellt sich in kürzester Zeit Sicherheit, Harmonie und Vertrauen zum Pferd ein. Wir legen in diesem Kurs den Schwerpunkt auf die Bodenarbeit mit dem Pferd und die phänomenale Wirkung unserer inneren und äußeren Haltung.

Leitung: Maren Gerards

Ort: Casa Selva, Rüsbergstr. 64, 58456 Witten

Gebühr in EUR: je 75,00

Dauer: je 10 Kursstunden, je 5 Treffen

Kursnummer: 16248

A: So 08.01.2017 bis So 05.02.2017 — 11:00 bis 12:30 Uhr

B: Di 02.05.2017 bis Di 30.05.2017 — 18:00 bis 19:30 Uhr

Yoga für Anfänger

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

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

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

Leitung: Elke Himmighofen

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

Gebühr in EUR: A: 60,00; B: 70,00; C: 80,00

Dauer: A: 12 Kursstunden, 6 Treffen; B: 14 Kursstunden, 7 Treffen;

C: 16 Kursstunden, 8 Treffen

Kursnummer: 17128

A: Mo 09.01.2017 bis Mo 13.02.2017 — 17:00 bis 18:30 Uhr

B: Mo 20.02.2017 bis Mo 03.04.2017 — 17:00 bis 18:30 Uhr

C: Mo 15.05.2017 bis Mo 29.05.2017 — 17:00 bis 18:30 Uhr

Mo 12.06.2017 bis Mo 10.07.2017 — 17:00 bis 18:30 Uhr

Tango und AlexanderTechnik mit Vorkenntnissen

Präsent im Kontakt

Diese beiden Kurse sind für alle, die schon erste Erfahrungen mit dem Tango haben. Diesen Tanz immer intensiver zu erleben, heißt, sich auf die Musik und den Kontakt zueinander einzulassen. Vor diesem Hintergrund vermitteln und erweitern wir Tango-Grundtechniken. Die eigene Präsenz, eine gute Bewegungsorganisation und ein lebendiger Kontakt machen das möglich.

Die AlexanderTechnik unterstützt diesen Lernprozess. Sie vermittelt praktisches Wissen über Bewegung, Koordination und Wahrnehmung.

Termine:

A: 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 16.02., 02.03., 16.03., 23.03., 30.03., 06.04.2017

B: 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 01.06., 22.06., 29.06., 06.07.2017

Leitung: Christine Träger, Achim Hellmann

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

Gebühr in EUR: A: 200,00; B: 160,00

Dauer: A: 20 Kursstunden, 10 Treffen; B: 16 Kursstunden, 8 Treffen

Kursnummer: 17129

A: Do 12.01.2017 bis Do 06.04.2017 — 19:45 bis 21:15 Uhr

B: Do 27.04.2017 bis Do 06.07.2017 — 19:45 bis 21:15 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+C: je 60,00; B+D: je 48,00

Dauer: A+C: je 10 Kursstunden, 5 Treffen; B+D: je 8 Kursstunden, 4 Treffen

Kursnummer: 17130

A: Fr 13.01.2017 bis Fr 10.02.2017 — 18:00 bis 19:30 Uhr
B: Fr 03.03.2017 bis Fr 24.03.2017 — 18:00 bis 19:30 Uhr
C: Fr 12.05.2017 bis Fr 09.06.2017 — 18:00 bis 19:30 Uhr
D: Fr 16.06.2017 bis Fr 30.06.2017 — 18:00 bis 19:30 Uhr
Fr 14.07.2017 — 18:00 bis 19:30 Uhr

Biodanza

Gemeinsam das Leben tanzen!

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

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

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

Leitung: Sandra Baumann

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

Gebühr in EUR: je 18,00; A-C: 45,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 17131

A: So 15.01.2017 — 19:00 bis 21:15 Uhr
B: So 26.03.2017 — 16:00 bis 18:15 Uhr
C: So 30.04.2017 — 16:00 bis 18:15 Uhr

Israelischer Volkstanz

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

Leitung: Barbara Schulze

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

Gebühr in EUR: je 100,00

Dauer: je 20 Kursstunden, 10 Treffen

Kursnummer: 17132

- A: Mo 16.01.2017 bis Mo 13.03.2017 — 17:00 bis 18:30 Uhr**
Mo 27.03.2017 — 17:00 bis 18:30 Uhr
B: Mo 24.04.2017 — 17:00 bis 18:30 Uhr
Mo 08.05.2017 bis Mo 29.05.2017 — 17:00 bis 18:30 Uhr
Mo 12.06.2017 bis Mo 10.07.2017 — 17:00 bis 18:30 Uhr

Biodanza-Kurs

Gemeinsam das Leben tanzen!

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

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

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

Leitung: Sandra Baumann

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

Gebühr in EUR: A+C: je 15,00; B: 120,00; D: 105,00

Dauer: A+C: je 3 Kursstunden; B: 24 Kursstunden, 8 Treffen;

D: 21 Kursstunden, 7 Treffen

Kursnummer: 17133

A: Mo 23.01.2017	—	19:15 bis 21:30 Uhr
B: Mo 30.01.2017 bis Mo 20.02.2017	—	19:15 bis 21:30 Uhr
Mo 06.03.2017 bis Mo 27.03.2017	—	19:15 bis 21:30 Uhr
C: Mo 24.04.2017	—	19:15 bis 21:30 Uhr
D: Mo 08.05.2017 bis Mo 29.05.2017	—	19:15 bis 21:30 Uhr
Mo 19.06.2017 bis Mo 03.07.2017	—	19:15 bis 21:30 Uhr

Yin Yoga - Faszien Yoga dienstags

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

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

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

Leitung: Claudia Geldner

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

Gebühr in EUR: je 48,00

Dauer: je 8 Kursstunden, 4 Treffen

Kursnummer: 17134

A: Di 24.01.2017 bis Di 14.02.2017	—	18:00 bis 19:30 Uhr
B: Di 28.02.2017 bis Di 14.03.2017	—	18:00 bis 19:30 Uhr
Di 28.03.2017	—	18:00 bis 19:30 Uhr
C: Di 09.05.2017 bis Di 30.05.2017	—	18:00 bis 19:30 Uhr
D: Di 13.06.2017 bis Di 27.06.2017	—	18:00 bis 19:30 Uhr
Di 11.07.2017	—	18:00 bis 19:30 Uhr

Yoga dynamisch

Der Schwerpunkt dieses Yoga-Kurses liegt auf länger anhaltenden Asanas (Körperübungen), aber auch auf einer kreativen fließenden Asana-Serie. Die Balance aus Kraft, Flexibilität und Bewegung ergibt eine lebendige, genussvolle Yoga-Praxis. Der Einklang von Atmung und Bewegung steht dabei im Mittelpunkt. Die Kursabende beginnen mit einer Körperachtsamkeitsschulung (body scan). Es werden einzelne fortgeschrittene Pranayamas (Atemübungen) und Bandhas (Körperschließungen) vorgestellt und geübt. Auch wird großer Wert auf eine gesunde Ausrichtung beim Praktizierenden gelegt und eine herzliche und lebensbejahende Philosophie gelebt. Die Yogastunde endet mit einer Tiefenentspannung, um die energetischen Nachwirkungen der Übungen spüren zu können. Dieser Kurs erzeugt bei anhaltender körperlicher Aktivität auch gleichzeitig eine wohltuende Entspannung.

Bitte etwa 2 Std. vorher nichts Schweres mehr essen.

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

Leitung: Claudia Geldner

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

Gebühr in EUR: je 48,00

Dauer: je 8 Kursstunden, 4 Treffen

Kursnummer: 17135

A: Di 24.01.2017 bis Di 14.02.2017 — 20:00 bis 21:30 Uhr

B: Di 28.02.2017 bis Di 14.03.2017 — 20:00 bis 21:30 Uhr
Di 28.03.2017 — 20:00 bis 21:30 Uhr

C: Di 09.05.2017 bis Di 30.05.2017 — 20:00 bis 21:30 Uhr

D: Di 13.06.2017 bis Di 27.06.2017 — 20:00 bis 21:30 Uhr
Di 11.07.2017 — 20:00 bis 21:30 Uhr

Lebenswege im Tanz: Das Labyrinth

Das Labyrinth ist kein Irrgarten, sondern ein Symbol für das Leben. Es birgt Jahrtausende alte Erfahrungen der Menschheit in sich. Wir werden Geschichte und Symbolgehalt theoretisch und tänzerisch erfahren und gemeinsam ein Labyrinth selbst gestalten und durchtanzen.

Bitte mitbringen: Schals, Stoffstreifen zum Gestalten des Labyrinths, Schreibzeug, einen Imbiss für das gemeinsame Mittagessen.

Leitung: Conny Foell

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44089 Bochum

Gebühr in EUR: 55,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 17151

So 29.01.2017 — 10:00 bis 17:00 Uhr

(Mit) Leichtigkeit leben*Einführung in die F.M. AlexanderTechnik*

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

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

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

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

Alle Termine innerhalb eines Kurses sind auch einzeln buchbar.

Leitung: Irene Schlump

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

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

Dauer: je 10 Kursstunden, 5 Treffen

Kursnummer: 17136

A: Do 02.02.2017 bis Do 02.03.2017 — 18:00 bis 19:30 Uhr

B: Do 09.03.2017 bis Do 06.04.2017 — 18:00 bis 19:30 Uhr

C: Do 27.04.2017 bis Do 18.05.2017 — 18:00 bis 19:30 Uhr

Do 01.06.2017 — 18:00 bis 19:30 Uhr

D: Do 08.06.2017 — 18:00 bis 19:30 Uhr

Do 22.06.2017 bis Do 13.07.2017 — 18:00 bis 19:30 Uhr



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

www.fbw-bochum.de

Tango und AlexanderTechnik für Anfänger

Präsent im Kontakt

Tango Argentino ist ein wunderbarer Tanz, bei dem zwei Menschen von der Musik geführt improvisierend miteinander tanzen. Die eigene Präsenz, eine gute Bewegungsorganisation und ein lebendiger Kontakt machen das möglich. Vor diesem Hintergrund vermitteln wir Tango-Grundtechniken.

Die AlexanderTechnik unterstützt diesen Lernprozess. Sie vermittelt praktisches Wissen über Bewegung, Koordination und Wahrnehmung. So zeigt sich ein Weg, Tango tanzen zu lernen.

Ab dem 27.04. beginnt eine Fortsetzung für diesen Kurs.

Termine: 09.02., 19.02., 23.02., 26.02., 09.03., 16.03., 23.03., 30.03., 06.04.2017 (7x donnerstags, 2x sonntags)

Achtung: Donnerstags 19.45-21.15 Uhr,
Sonntags 18.00-19.30 Uhr

Leitung: Christine Träger, Achim Hellmann

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

Gebühr in EUR: 180,00

Dauer: 18 Kursstunden, 9 Treffen

Kursnummer: 17137

Do 09.02.2017 bis Do 06.04.2017 — 19:45 bis 21:15 Uhr



Embodiment - Schnupperworkshop

Die Kunst, meinen Körper als Instrument zu stimmen

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

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

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

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

Leitung: Renate Magin

Ort: Hiberniaschule, Holsterhauser Str. 70, 44652 Herne

Gebühr in EUR: 100,00 + 15,00 für Verpflegung

Dauer: 12 Kursstunden

Kursnummer: 17138

Fr 24.03.2017 — 17:00 bis 20:30 Uhr

Sa 25.03.2017 — 09:30 bis 17:30 Uhr



WACHSWERK

...Therapie mit Wärme!

Bienenwachs und wärmende Wickel

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

WACHSWERK

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

www.wachswerk.de · info@wachswerk.de

Hochsensibel durch den Alltag

Für Betroffene, Eltern, Pädagogen und Interessierte

Hochsensibilität ist, wenn sie erkannt wird, eine große Gabe, die allerdings häufig von den Betroffenen oder den Eltern hochsensibler Kinder nicht erkannt wird. Dies erzeugt große Probleme, die sich als Überreaktion, Erschöpfung oder Vereinsamung zeigen können. Bei Erwachsenen können Einzelgängertum, Introvertiertheit und sozialer Rückzug beobachtet werden, bei Kindern, soziale Auffälligkeiten und Aufmerksamkeitsdefizite (ADHS). Durch das Verstehen der Hochsensibilität und den daraus resultierenden Verhaltensweisen kann sowohl den Betroffenen als auch deren Angehörigen in hohem Maße geholfen werden.

An diesem Abend wird das weite Feld um die Hochsensibilität unter verschiedenen Gesichtspunkten betrachtet und besprochen. Folgende Inhalte werden u.a. angesprochen: Woran kann Hochsensibilität erkannt werden? Wie können Eltern ihren hochsensiblen Kindern helfen? Wie kann ich mit meiner Hochsensibilität umgehen?

An diesem Abend sind alle eingeladen, die sich von diesem Thema angesprochen fühlen oder betroffen sind.

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: 10,00

Dauer: 2 Kursstunden

Kursnummer: 17139

Do 23.02.2017 — 19:30 bis 21:30 Uhr

Figurentheater-Kolleg

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

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

Traumberuf PuppenspielerIn ?!

Fortbildung Figurentheater:

Orientierungskurs

18.04. - 21.07.2017

EINZELKURSE

- Märchenerzählen • Stimme
- Pilates • Tanz • Schauspiel
- Pantomime • Improtheater • Clown
- Figurenbau u. -spiel • Kabarett & Comedy
- Radierung • Malen • Kreatives Schreiben



Figurentheater im Kulturhaus OSKAR

Marionettenbühne Hurleburlebutz · Oskar-Hoffmann-Str. 25,
44789 Bochum · Leitung: Christa von Schilling,
www.marionettenbuehne-hurleburlebutz.de
Aufführungen jeweils Sonntag, 14:00 und 15:30 Uhr, Eintritt 3,50 €
Kartenreservierungen: 0234-280392

Sonntag, 22.01. „Frau Holle“

„Wenn du mein Bett gut aufschüttelst, dann schneit es in der Welt“, sagt Frau Holle zu dem fleißigen Mädchen und belohnt es reich. Die faule Schwester aber wird schnell müde ...

Sonntag, 05.02. „Rotkäppchen“

Auf ihrem Weg zur Großmutter begegnet Rotkäppchen im Wald dem Wolf. Zutraulich beantwortet sie seine Fragen. Dann aber wartet in Großmutter's Stube eine böse Überraschung auf sie ...

Sonntag, 05.03. „Allerleirauh“

Im Schloss eines fremden Königs dient Allerleirauh als Küchenmagd. Als der König ein Fest feiert, betritt sie im glänzenden Kleid den Tanzsaal. Der König weiß nicht, woher die unbekannte Prinzessin kam und wohin sie wieder gegangen ist...

Sonntag, 02.04. „Jorinde und Joringel“

Jorinde und Joringel geraten in den Bannkreis der alten Zauberin. Joringel muss machtlos zuschauen, wie sie seine Jorinde in eine Nachtigal verwandelt. Wird er sie je wiederbekommen?

Sonntag, 07.05. „Der Froschkönig oder der eiserne Heinrich“

Der jüngsten Königstochter rollt ihre schöne goldene Kugel in einen tiefen Brunnen. Helfen kann ihr nur der Frosch, aber dafür soll sie ihm ein Versprechen geben ...

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

42 Jahre lang besteht die kleine Wanderbühne nun schon, geleitet von Christa von Schilling. Sie hat schon viele Gastspielreisen gemacht in In- und Ausland und gewann 1980 einen Sonderpreis beim NRW Landeswettbewerb „Vorbildliches für Kinder“. 10 Inszenierungen Grimmscher Märchen sind im Programm für alle, die Märchen lieben und sie brauchen.

AHORA-SOUND-HEALING

Klangheilung und heilende Töne

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

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

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

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

Leitung: Brigitte Geuss

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 17140

A: Do 05.01.2017 — 19:00 bis 21:00 Uhr

B: Do 02.02.2017 — 19:00 bis 21:00 Uhr

C: Do 02.03.2017 — 19:00 bis 21:00 Uhr

D: Do 06.04.2017 — 19:00 bis 21:00 Uhr

E: Do 04.05.2017 — 19:00 bis 21:00 Uhr

F: Do 01.06.2017 — 19:00 bis 21:00 Uhr

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

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

Vision Sounds - Deep Flow - Deep Breath

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

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

Hinweis: Kurs D findet bei Neumond, E und F bei Vollmond statt. Es wird empfohlen, das „Baden in Klängen“ im Liegen zu erleben. Bitte mitbringen: Decken und Kissen.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: A-C: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum; D-G: Lutherkirche am Stadtpark, Klinikstr. 10, 44791 Bochum

Gebühr in EUR: je 20,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 17141

A: Fr 13.01.2017 — 20:15 bis 21:45 Uhr

B: Fr 03.02.2017 — 20:15 bis 21:45 Uhr

C: Fr 10.03.2017 — 20:15 bis 21:45 Uhr

D: Mi 26.04.2017 — 19:30 bis 21:00 Uhr

E: Mi 10.05.2017 — 19:30 bis 21:00 Uhr

F: Fr 09.06.2017 — 19:30 bis 21:00 Uhr

G: Fr 14.07.2017 — 19:30 bis 21:00 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

Zukunft in uns!

www.hiberniaschule.de

- **Gesamtschule eigener Art**

Seit über 60 Jahren ist die Hiberniaschule die bewährte und aktuelle Alternative ab der ersten Klasse oder als weiterführende Schule ab der fünften. Die Pädagogik Rudolf Steiners ist wie in den Waldorfschulen Garant für einen Unterricht, der die ganzheitliche Entwicklung des Kindes in den Mittelpunkt stellt.

- **allgemeine, künstlerische und berufliche Bildung im Zusammenklang**

Heute wichtiger denn je, bietet die Schule nicht nur allgemeinbildenden und künstlerischen Unterricht in ausgewogenem Zusammenspiel, sondern sie führt jeden Schüler und jede Schülerin durch eine beruflich-praktische Ausbildung, die zum Ende der 12. Klasse einen qualifizierten beruflichen Abschluss und den mittleren Bildungsabschluss ermöglicht.

- **Weiterbildungskolleg im Zweiten Bildungsweg**

Absolventen der Hiberniaschule und geeignete Interessenten werden nach 4 bzw. 6 Semestern zur Allgemeinen Hochschulreife oder Fachhochschulreife geführt.

Für weiterführende Informationen:

www.hiberniaschule.de oder rufen Sie uns an: 02325-919-0

Staatlich genehmigte Gesamtschule und
Kolleg eigener Art
nach der Pädagogik Rudolf Steiners.
Holsterhauser Straße 70 · 44652 Herne
www.hiberniaschule.de

hibernia schule®

Kursleiter	Seite(n)
Amecke, Michelle	8
Baumann, Sandra	61, 62
Bomholt, Hans-Josef	52
Duda, Anita	12
Fehling, Ulrike	6, 34
Foell, Conny	17, 27, 58, 64
Geersen, Annette G.	32
Geldner, Claudia	60, 63, 64
Gerards, Maren	58
Geuss, Brigitte	70
Gilles, Simone	39
Gott, Christina	13, 25
Haase, Eveline	50
Hellmann, Achim	60, 66
Hillen, Jaak	14, 24
Himmighofen, Elke	59
Höhn, Joachim	16
Hütten, Michael	6, 40
Iwaszkiewicz, Marc	19, 21, 23, 71
Jacobs, Emeline	16
Jaenicke, Christoph	44
Janka, Angelika	4
Kordts-Iwanowski, Antje	48, 51, 53, 55
Lindenau, Christof	48, 49
Lorenz, Simone	11, 54
Magin, Renate	67
Martin, Bruno	20, 28, 29, 36, 38
Nüßgen, Elvira	10
Padligur, Reiner	43, 47
Pedroli, Thomas	31, 34
Rottschy, Sabine	45
Sawada, Mari	30, 31
Schlump, Irene	65
Schmidt, Axel R.	35
Schulze, Barbara	62
Schwiese, Kathleen	22
Sielecki, Dr., Frank	30
Stoehr, Guntram	44
Stratmann, Ursula	5, 15, 18, 52, 54, 56
Träger, Christine	60, 66
Welz, Joachim	8, 9, 46, 50, 68

- Amecke, Michelle** - Diplom-Pädagogin (Erwachsenenbildung, Personal- u. Organisationsentwicklung), Massage-Practitioner, Hypnotiseurin, Coach, www.abtauchen-wohlfuehlen.de
- Baumann, Sandra** - Biodanza-Lehrerin System Rolando Toro, Ergotherapeutin
- Bomholt, Hans-Josef** - Facharzt für Allgemeinmedizin mit eigener Praxis, Schwerpunkt Anthroposophische Medizin
- Duda, Anita** - Heilpraktikerin, Homöopathin, Ayurveda Therapeutin, Reiki Meisterin, Dozentin für Schüßler-Salze und Ätherische Öle, www.naturheilpraxis-duda.de
- Fehling, Ulrike** - Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dipl. Sozialpädagogin, Ausbildung in integrativer Psychotherapie, Familien- und Strukturaufstellungen, Paar-Therapie, www.ulrike-fehling.de
- Foell, Conny** - Diplom-Sozialwissenschaftlerin, Heiltanzpädagogin BVT, Kreistanzlehrerin, www.freudentanz.com
- Geersen, Annette G.** - Diplom-Pädagogin, Systemische Beraterin, Gesundheitstrainerin, tätig in Beratung und Supervision, www.annettegeersen.de
- Geldner, Claudia** - Yoga- und Meditationslehrerin
- Gerards, Maren** - Studium der klassischen Reitkunst, Ausbildung zur Reittrainerin, www.casaselva.de
- Geuss, Brigitte** - Heilerin, Musikerin, AHORA-SOUND HEALING, Geistiges Heilen, energetische Musiktherapie, Konzerte, www.brigittegeuss.de
- Gilles, Simone** - Heilpraktikerin (Psychotherapie), Coach, Gestalttherapeutin, Sozialtherapeutin, Thetafloating-Coach, www.die-glueckswerkstatt.de
- Gott, Christina** - Heilpraktikerin, Qigong Dozentin zur Gesundheitsstärkung, Stressprophylaxe, www.qigong-kunst-zentrum.de
- Haase, Eveline** - Kinderkrankenschwester, Kunstdozentin, Heilenergetikerin, Planeten-Klangschalenarbeit, www.lebensgarne.de
- Hellmann, Achim** - Tangotänzer und Alexandertechnik-Praktizierender
- Hillen, Jaak** - Bildhauer, Dozent der Alanus Hochschule, ausgebildet in Prozessbegleitung und in der Schicksalsarbeit, www.hillen.be
- Himmighofen, Elke** - Yogalehrerin BDY/EYU
- Höhn, Joachim** - Dipl.-Betriebswirt, Coach, Hypnosetherapeut mit eigener Praxis, Lehrer für Tango Argentino, www.hypnose-kompetenz.de
- Hütten, Michael** - Mentaltrainer und Abnehmcoach, www.jetzt-in-witten.de
- Iwaszkiewicz, Marc** - Atemlehrer nach Dr. Parow, Burnout Berater, Musiker, Ausbilder für Atem, Klang u. Instrumente. Schüler der Vipassana Meditation, www.traumkraft.de

- Jacobs, Emeline** - Dipl.-Übersetzerin, Dolmetscherin, Sprachlehrerin, Lehrerin für Tango Argentino
- Jaenicke, Christoph** - Architekt, Wohnprojektbegleiter, Kurator der Trias-Stiftung, Mitglied im Ökobau Ruhrgebiet e.V., www.architekturbuero-jaenicke.de
- Janka, Angelika** - Zertifizierte Yogalehrerin und Yoga-Therapeutin, www.yoga-live-bochum.de
- Kordts-Iwanowski, Antje** - Heilpraktikerin, www.gesundheitsgemeinschaft.de
- Lindenau, Christof** - Entwicklung der Meditation zu einer spirituellen Kulturtechnik in der Anthroposophischen Meditationswerkstatt Bochum-Witten
- Lorenz, Simone** - Bioenergetische Schmerztherapeutin, Coach u.Trainer für Prozessbegleitung und kreatives Stressmanagement, Systemischer Coach, Familienaufstellungen, www.jetzt-in-witten.de
- Magin, Renate** - staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin (Loheland) mit Schwerpunkt Bewegungstherapie, www.renate-magin-lohelandgymnastik.de
- Martin, Bruno** - Weiterbildungsleiter für Lebensberatung und Coaching, Biografieberater und Coach, Fortbildungen in Gestalttherapie und Focusing
- Nüßgen, Elvira** - Entspannungspädagogin, Entspannungstrainerin, Mental Coach, www.relaxing-training.de
- Padligur, Reiner** - Wohnraumberater für Feng Shui, Erdstrahlen und Elektrosmog, Vermessungstechniker, Dipl. Sozialarbeiter, www.reiner-padligur.de
- Pedroli, Thomas** - Intuitiver Coach, Seminarleiter, Berater für Teams und Organisationen, www.thomas-pedroli.com
- Rottschy, Sabine** - zertifizierte Wohnraumberaterin, www.oekoraum.de
- Sawada, Mari** - Frauenmasseurin, Sexualcoach, Psychologin, Pädagogin, www.marisawada.com
- Schlump, Irene** - Schauspielerin, Lehrerin für AlexanderTechnik, www.alexanderalliance.de/irene_schlump
- Schmidt, Axel** - Leiter von INITIARIS, Körpertherapeut, Certified Postural Integrator®
- Schulze, Barbara** - C-Kirchenmusikerin, zertifizierte Tanzpädagogin BVST, Ausbildung zur „Meditation im Tanz“ bei Friedl Kloke-Eibl
- Schwiese, Kathleen** - Yogalehrerin (RYT), Pilates Trainer (STOTT, USA), Personal Trainer (DFAV), Mental- / Stress-Management- / Entspannungstrainerin, Meditationslehrerin, www.kathleenschwiese.de
- Sielecki, Dr. Frank** - Psychodrama-Leiter, Weiterbildungsleiter Szenen Institut Köln, Supervisor (DFP), Coach, Vorsitzender Deutscher Fachverband Psychodrama (DFP), www.sielecki.de

KURSLEITER · VITAE

Stoehr, Guntram - Architekt (Bauhaus-Universität Weimar), verbindet moderne Architektur mit Baubiologie, Geomantie und dem tradition. Bauwissen des indischen Vastu, www.architektur-geomantie.com

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

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

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



Michelle Amecke



Anita Duda



Ulrike Fehling



Conny Foell



Annette Geersen



Maren Gerards



Brigitte Geuss



Simone Gilles



Christina Gott



Eveline Haase



Jaak Hillen



Joachim Höhn



Michael Huetten



Marc Iwaskiewicz



Emeline Jacobs



Christoph
Jaenicke



Angelika Janka



Antje Kordts-
Iwanowski



Simone Lorenz



Renate Magin



Bruno Martin



Reiner Padligur



Thomas Pedroli



Sabine Rottschy



Mari Sawada



Irene Schlump



Axel Schmidt



Kathleen
Schwiese



Dr. Frank Sielecki



Guntram Stoehr



Ursula Stratmann



Christine Traeger



Joachim Welz

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

I. Geltungsbereich

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

II. Anmeldungen

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

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

III. Teilnahmegebühren

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

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

IV. Kursabmeldung/Stornierung

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

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

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

Bei Bildungsurlauben und Fortbildungen gilt:

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

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 Prämiengutschein einreicht, werden nur die zur Abrechnung notwendigen Daten weitergegeben. An weitere Dritte werden keine persönlichen Daten weitergegeben.

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

VIII. Erfüllungsort

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

IX. Salvatorische Klausel

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

Vorstand

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

Mitarbeiter



Bruno Martin
Geschäftsführer



Jolanthe M. Herker



Renate Magin

Kooperationspartner und befreundete Einrichtungen

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

Impressum

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

