

JANUAR - JUNI 2022

FREIES
BILDUNGSWERK
BOCHUM



STAATLICH
ANERKANNT
EINRICHTUNG DER
WEITERBILDUNG

FREIES BILDUNGSWERK BOCHUM

für anthroposophisch orientierte Menschenkunde,
Pädagogik, soziale Lebensgestaltung und Kunst

Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung

Trägerverein und Anschrift:

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

Persönlicher Kontakt/Beratung:

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

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

Sprachregelung:

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

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

Bankverbindung:

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



Das Geheimnis des Wandels

*Konzentriere nicht all Deine ganze Kraft
auf das Bekämpfen des Alten,
sondern darauf, das Neue zu formen.*

Sokrates

Herzlich willkommen!

Zuversichtlich und optimistisch und mit vielen guten und neuen Ideen haben wir das Programm für das erste Halbjahr 2022 fertiggestellt. Corona hat uns vielleicht geschwächt, aber nicht bezwungen!

Wir haben uns neu orientiert. Unser Entschluss, unser Programmheft zu verschlanken und die ausführlichen Kursbeschreibungen nur noch auf unserer Website www.fbw-bochum.de zu veröffentlichen, ist von allen Interessierten gut aufgenommen worden. Aus diesem Grund werden wir das Konzept so beibehalten. Auf Nachfrage senden wir Ihnen gerne eine ausführliche Kursbeschreibung zu.

Lassen Sie sich bitte auch weiterhin durch unsere Bildungsurlaube, Kurs- und Seminarangebote begeistern und inspirieren. Holen Sie sich Anregungen und betrachten Sie uns als Ihren Wegbegleiter. Verlieren Sie nicht die Freude am Tun und seien Sie offen für alles Neue. Ein herzliches Dankeschön an alle, die sich auf das Experiment „online“ eingelassen haben. Onlinekurse werden nun fester Bestandteil unseres Programmes sein. Lassen Sie uns gemeinsam an der Neuorientierung, dem Perspektiven- und Wertewandel festhalten.

Das Team des Freien Bildungswerks Bochum

Wir möchten Sie auf die Anzeigen in diesem Programmheft hinweisen und uns ganz herzlich bei all denen bedanken, die mit ihrer Anzeige uns und unsere Arbeit unterstützen. Herzlichen Dank!

Inhaltsverzeichnis

Bildungsurlaube	3
Online-Bildungsurlaube	22
Fortbildungen	24
Lebensgestaltung	29
Natur erleben · Geomantie	41
Gesundheit · Ernährung	48
Körper und Bewegung	50
Kreativität · Bildende Kunst	56
Musik und Gesundheit	58
Online-Kurse	60
Kursleiter · Kursangebote	62
Kursleiter · Vitae	63
Allgemeine Geschäftsbedingungen	66
Vorstand und Kooperationspartner	68
Impressum	68

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

Informationen zum Bildungsurlaub

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

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

Bildungsurlaube des Freien Bildungswerks Bochum

Unsere Bildungsurlaube sind offen für alle!

Anmeldungen oder Voranmeldungen (vorbehaltlich der Zustimmung durch den Arbeitgeber) sind online möglich. Sie erhalten automatisch eine Anmeldebestätigung und alle nötigen Unterlagen.

Volkmar Scholta-Molnár

Heilpraktiker für Psychotherapie

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

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

www.psychosynthese-kontakt.de

Erfolg durch Selbstanwendung - Gesundheitsvorsorge und Stressbewältigung mit Japanischen Heilströmen

MeridianEnergieBehandlung - Hilfe zur Selbsthilfe

In diesem Seminar werden Sie mit einer einfachen und sanften Methode zur Ausgeglichenheit in Berührung gebracht, die jedem zur Verfügung steht. Sie wirkt auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Verschiedene Entspannungstechniken, Meditation sowie Achtsamkeits- und Körperübungen runden das Programm ab. Nach dem Seminar sind Sie in der Lage, diese Methode gut und wirkungsvoll im Berufsalltag anzuwenden.

Leitung: Dagmar Sabine Holl

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

Gebühr in EUR: 390,00

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU44

C: Mo 24.01.2022 bis Do 27.01.2022 — 10:00 bis 17:00 Uhr
Fr 28.01.2022 — 10:00 bis 15:00 Uhr

Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

In dieser Fortbildung werden die methodischen Ansätze des Focusing und der Arbeit mit dem Inneren Team vermittelt, indem mit ihnen an den Themen der Teilnehmer gearbeitet wird. Dabei werden wir nachvollziehbar erleben können, wie je nach Situation entweder eine der beiden Methoden oder auch eine Kombination beider am fruchtbarsten ist. Durch die praktische Arbeit mit diesen Ansätzen lernen wir, sie jeweils individuell anzuwenden.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 350,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU20

C: Mo 31.01.2022 — 10:00 bis 17:00 Uhr
Di 01.02.2022 bis Do 03.02.2022 — 09:30 bis 17:00 Uhr
Fr 04.02.2022 — 09:30 bis 16:00 Uhr
D: Mo 16.05.2022 — 10:00 bis 17:00 Uhr
Di 17.05.2022 bis Do 19.05.2022 — 09:30 bis 17:00 Uhr
Fr 20.05.2022 — 09:30 bis 16:00 Uhr

Burnout-Prävention - Stärkung des allgemeinen Wohlbefindens im Bergischen Land

Ängste und Stress schwächen Ihr Immunsystem. Da ein starkes Immunsystem sehr wichtig ist, ist es wichtig Stress zu vermeiden, vorhandenen Stress abzubauen und das Immunsystem durch professionelle Trainings zu stärken. In unserem Trainingsseminar lernen Sie verschiedene Übungen, welche Sie jederzeit, an jedem Ort selbstständig anwenden können, um positiven Einfluss auf Ihren Körper und auf Ihr Allgemeinbefinden nehmen zu können.

Leitung: Elvira Nüßgen

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

Gebühr in EUR: 395,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU47

Mo 14.02.2022 — **11:00 bis 18:00 Uhr**
Di 15.02.2022 bis Do 17.02.2022 — **09:30 bis 17:30 Uhr**
Fr 18.02.2022 — **09:30 bis 15:00 Uhr**

Neue Kraft für Körper und Geist mit sanftem regenerativem Yoga - auch für Ihren Arbeitsplatz

Sanftes, regeneratives Yoga wirkt ausgleichend, entspannend, erholend und pflegend. Wir können damit für eine anmutige, aufrechte Haltung, einen gesunden Körper und für einen ruhigen, achtsamen Geist sorgen.

Sie erleben die Vielfalt positiver Auswirkungen auf Gesundheit und Psyche.

Leitung: Christina Gott

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

Gebühr in EUR: je 360,00

Dauer: je 38 Kursstunden

Kursnummer: 22BU10

A: Mo 28.02.2022 — **10:00 bis 16:00 Uhr**
Di 01.03.2022 bis Do 03.03.2022 — **09:00 bis 16:00 Uhr**
Fr 04.03.2022 — **09:00 bis 15:00 Uhr**
B: Mo 05.09.2022 — **10:00 bis 16:00 Uhr**
Di 06.09.2022 bis Do 08.09.2022 — **09:00 bis 16:00 Uhr**
Fr 09.09.2022 — **09:00 bis 15:00 Uhr**

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) - durchatmen im Bergischen Land

Ein Weg zu mehr Lebensqualität und Lebensfreude

Ein Bildungsurlaub für Menschen, die mit Stress und Belastung gelassener umgehen möchten. Das von Jon Kabat-Zinn entwickelte Programm des MBSR bietet mittels verschiedener Achtsamkeitsübungen, Meditation und Körperübungen Möglichkeiten, innere Ruhe und Klarheit zu entwickeln, Selbstkenntnis und Selbstfürsorge zu stärken und so das eigene Leben bewusster gestalten zu können.

Leitung: Angelika Feld

Ort: Tagungszentrum Auf dem heiligen Berg, Missionsstr. 9,
42285 Wuppertal

Gebühr in EUR: 460,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU32

B: Mo 07.03.2022 — **13:30 bis 18:00 Uhr**
Di 08.03.2022 bis Do 10.03.2022 — **09:30 bis 18:00 Uhr**
Fr 11.03.2022 — **09:30 bis 13:00 Uhr**

Leicht und belebt in den Frühling starten auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog

Resilienz und Salutogenese zur Stärkung der Selbstheilungskräfte mit Suppen-Fasten, Natur-Erleben, Achtsamkeitstraining und systemischer Aufstellung

Loslassen und Neuausrichtung sind die Schwerpunkte dieses Trainings, sowohl im physischen wie im emotionalen und mentalen Bereich. Dazu machen wir konkrete und alltagstaugliche Übungen. Veränderungsprozesse und unvorhersehbare Herausforderungen gehören zu unserem beruflichen Alltag. Ein bewusster und souveräner Umgang damit ist Thema dieses Kurses.

Leitung: Christine Blanke, Susanne Ulke, Barbara Biella

Ort: Seminarhaus Springfield, Melle Grietjespad 17,
9166 LT Schiermonnikoog, NL

Gebühr in EUR: 445,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU09

Mo 14.03.2022 bis Mi 16.03.2022 — **08:00 bis 21:00 Uhr**
Do 17.03.2022 — **08:00 bis 18:00 Uhr**
Fr 18.03.2022 — **09:30 bis 12:00 Uhr**

VEDIC ART - Intuitives Malen im Kloster Steinfeld

Basis- und Vertiefungskurs

Ein Bildungsurlaub, in dem Sie wieder das Vertrauen in die eigene Intuition finden. Vedic Art kann helfen, das Leben besser zu gestalten und das eigene Potenzial im Berufs- und Privatleben zu entdecken.

Im klösterlichen Ambiente begeben Sie sich auf eine spannende Reise zu sich selbst. Wir werden in der mittelalterlichen Mal-Akademie, in großen, lichtdurchfluteten Ateliers malen.

Leitung: Beata Glatthaar

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

Gebühr in EUR: 495,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU08

C: Mo 14.03.2022 bis Fr 18.03.2022 — 09:00 bis 17:00 Uhr

Erfolgreich mit Konflikten umgehen

Wie gehen wir mit unseren inneren und äußeren Konflikten um? Finden wir Wege, sie als sinnvolle Herausforderungen zu sehen? In diesem Bildungsurlaub lernen wir Schritt für Schritt, unseren Blick auf unsere Konflikte zu verändern und zu erweitern. Schließlich erfahren wir immer mehr, wie uns die Auseinandersetzung mit Konflikten souveräner, verständnisvoller, einfühlsamer und gelassener machen kann.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 360,00

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU11

Mo 14.03.2022 — 10:00 bis 16:30 Uhr

Di 15.03.2022 bis Do 17.03.2022 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Fr 18.03.2022 — 09:00 bis 15:30 Uhr

Reif für die Insel - Burnout-Prophylaxe, Stressbewältigung und Achtsamkeitstraining auf Schiermonnikoog

Mitten im Weltnaturerbe Wattenmeer auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog ist der ideale Ort für ein Training zur Stressbewältigung, Achtsamkeit und Burnout-Prophylaxe. Wir lernen Bewegungs- und Atemübungen aus der Salutogenese kennen und praktizieren verschiedene Meditationstechniken. An Europas breitem Sandstrand kannst Du die Seele weiten und Kraft tanken. Ein idealer Ort für Entspannung, für Begegnung und Inspiration. Hier fällt es leicht, zu innerer Ausgeglichenheit zurückzufinden.

Leitung: Christine Blanke

Ort: Seminarhaus Springfield, Melle Grietjespad 17,
9166 LT Schiermonnikoog, NL

Gebühr in EUR: je 430,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU17

- A: Mo 21.03.2022 bis Do 24.03.2022 — 08:00 bis 21:00 Uhr**
Fr 25.03.2022 — 08:00 bis 15:00 Uhr
- B: Mo 25.04.2022 bis Do 28.04.2022 — 08:00 bis 21:00 Uhr**
Fr 29.04.2022 — 08:00 bis 15:00 Uhr
- C: Mo 02.05.2022 bis Do 05.05.2022 — 08:00 bis 21:00 Uhr**
Fr 06.05.2022 — 08:00 bis 15:00 Uhr
- D: Mo 19.09.2022 — 17:00 bis 21:00 Uhr**
Di 20.09.2022 bis Fr 23.09.2022 — 08:00 bis 21:00 Uhr

Knospenapotheke selbst gemacht und Mythos Baum

Die Dozentin Claudia Backenecker möchte Sie gerne zum Zuhören, Lernen, Riechen und Schmecken sowie zum Nachdenken und Ausprobieren anregen. Entdecken Sie Ihre Liebe zu den Bäumen und erweitern Sie in diesen Kräutertagen Ihre persönliche Apotheke.

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 210,00

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 22BU14

- Mo 21.03.2022 bis Mi 23.03.2022 — 09:30 bis 16:00 Uhr**

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

Um Körper und Geist in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen, arbeiten wir an den 5 Säulen der Gesunderhaltung (Atmung, Haltung, Gedanken, Ernährung, Bewegung). Sie haben die Gelegenheit, Ihre eigenen Stressmuster zu erkennen, diese mit Hilfe von passiven und aktiven Übungen zu verändern und zu ersetzen.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: Einbecker Sonnenberg, Am Brockenblick 2, 37574 Einbeck

Gebühr in EUR: 315,00

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 22BU15

Mo 28.03.2022 — 11:00 bis 16:30 Uhr

Di 29.03.2022 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Mi 30.03.2022 — 09:30 bis 15:30 Uhr

Ein Training in Körpersprache am Strand von Renesse

Souverän auftreten, entspannter wirken, leichter kommunizieren ...

... mit genügend Abstand, bei frischer Luft und in Bewegung!

Einen Raum betreten und für sich einnehmen. Ein Bewerbungsgespräch führen und überzeugen. Die eigene Ausstrahlung stärken und authentisch wirken.

Mithilfe von vielen Übungen werden Sie in dieser Woche Ihre Stärken besser kennenlernen, und diese mit Leichtigkeit einsetzen für mehr Souveränität in Beruf und Alltag. Ein Training in Körpersprache.

Viele Übungseinheiten werden wir draußen am Strand, an der frischen Luft machen und können so ganz wunderbar die Bildungszeit und Urlaub miteinander verbinden.

Leitung: Martina Mann

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

Gebühr in EUR: je 385,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU20

A: Mo 25.04.2022 bis Do 28.04.2022 — 09:30 bis 18:00 Uhr
Fr 29.04.2022 — 09:00 bis 15:00 Uhr

B: Mo 08.08.2022 bis Do 11.08.2022 — 09:30 bis 18:00 Uhr
Fr 12.08.2022 — 09:00 bis 15:00 Uhr

Frühlingskräuter - Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

Wir sammeln Kräuter, zaubern daraus ein Kräutermenü und lernen die verschiedenen Heilkräuter besser kennen. Geeignet für alle Kräuter-Interessierte, für Erzieher, Lehrer, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Köche, Hauswirtschaftler, Gärtner und alle, die ihr Kräuterwissen weitergeben möchten, für Anfänger und Fortgeschrittene.

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 330,00

Dauer: 34 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU19

Mo 25.04.2022 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Di 26.04.2022 bis Do 28.04.2022 — 09:30 bis 16:00 Uhr

Fr 29.04.2022 — 09:30 bis 15:00 Uhr

VEDIC ART - Intuitives Malen im Schloss Schmidheim

Basis- und Vertiefungskurs

Mitten in der Eifel, in der besonderen Atmosphäre von Schloss Schmidheim machen Sie einen Bildungsurlaub, in dem Sie wieder das Vertrauen in die eigene Intuition finden. Vedic Art kann helfen, das Leben besser zu gestalten und das eigene Potenzial im Berufs- und Privatleben zu entdecken.

Jeder kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und hat so die Möglichkeit, sich in der Natur auf eine spannende innere Reise zu sich selbst zu begeben.

Leitung: Beata Glatthaar

Ort: Schloss Schmidheim, Hubertusstr. 6, 53949 Schmidheim

Gebühr in EUR: je 520,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU21

A: Mo 02.05.2022 bis Fr 06.05.2022 — 09:00 bis 17:00 Uhr

B: Mo 05.09.2022 bis Fr 09.09.2022 — 09:00 bis 17:00 Uhr

Bildungsurlaub auf Sylt - Vitalität gewinnen mit der Feldenkrais-Methode

In der einzigartigen Landschaft von Sylt ist jeder Teilnehmer durch Selbsterforschung und Selbsterkenntnis in der Lage, angemessen mit sich selbst und anderen umzugehen. Gleichzeitig lernt er seine eigene Befindlichkeit kennen (Ursachen von Schmerzen und Unwohlsein körperlicher und seelischer Art) und findet Lösungen für seinen Alltag.

Leitung: Elke Kaiser

Ort: Hotel Roth Am Strande, Strandstr. 31, 25980 Westerland/Sylt

Gebühr in EUR: je 540,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU18

A: Mo 02.05.2022 bis Fr 06.05.2022 — 09:30 bis 16:30 Uhr

B: Mo 26.09.2022 bis Fr 30.09.2022 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Regenerative Energiearbeit im Naturpark Haard

Erfolg durch Selbstanwendung - mit Japanischen Heilströmen

Erlernen Sie an einem wunderschönen Fleck Erde im Naturpark Haard eine einfache Methode zur Ausgeglichenheit, die zur Entlastung von vielen Alltagsbeschwerden (z.B. Rücken-, Schulter- oder Kopfschmerzen) und zur Stärkung der Widerstandskraft gegen Stress positiv beiträgt. Die Technik und Kunst des japanischen Heilströmens erfolgt am bekleideten Körper und wirkt auf körperlicher, geistiger sowie seelischer Ebene. Durch Anregung Ihrer Meridiane werden Sie entspannter und das Wohlbefinden verbessert sich. Diese Urform der Akupunktur ist einfach ein Segen.

Leitung: Dagmar Sabine Holl

Ort: Jammertal Resort, Naturpark Haard, Redder Str. 421,

45711 Datteln-Ahsen

Gebühr in EUR: 270,00

Dauer: 22 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 22BU23

Mo 02.05.2022 — 11:00 bis 18:00 Uhr

Di 03.05.2022 — 10:00 bis 17:00 Uhr

Mi 04.05.2022 — 10:00 bis 15:00 Uhr

Resilienz-Fähigkeit und Stressbewältigung für Berufstätige durch Yoga und Achtsamkeitspraxis

In diesem Bildungsurlaub werden den Teilnehmenden alltagstaugliche Achtsamkeits-Methoden vorgestellt, um Stress besser zu bewältigen und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen. In Theorie und Praxis erfahren Sie, wie Yoga, Atemübungen, Meditation und Entspannung ihre ausgleichende Wirkung im Alltag entfalten kann und dabei Lebensqualität und Gesundheit stärkt. Durch die Erfahrungsmöglichkeit mit den vielseitigen Methoden hat jeder Teilnehmende die Möglichkeit individuelle Lösungen zur Stressbewältigung für sich herauszufinden.

Leitung: Angelika Janka

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

Gebühr in EUR: 240,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 22BU26

Mi 04.05.2022 bis Fr 06.05.2022 — 09:00 bis 16:00 Uhr

Waldbaden - Yoga, Meditation und achtsames Wandern

Yoga, Meditation und achtsames Wandern

Mit einfachen Körperübungen und Meditationen am Morgen und Abend werden Sie bei sich ankommen und Ruhe finden. Das langsame Gehen im Wald öffnet Sie für den Augenblick und gibt Ihnen die Möglichkeit, aus der Natur Kraft zu tanken.

Ziel des Seminars ist es, die körperlichen und psychischen Widerstandskräfte zu erhöhen.

Leitung: Norbert Mohr, Monika Vonau

Ort: Seminarhaus UnterLinden, Heister 4,

42929 Wermelskirchen-Dhünn

Gebühr in EUR: 288,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 22BU22

Mo 09.05.2022 — 10:00 bis 20:30 Uhr

Di 10.05.2022 — 07:15 bis 20:30 Uhr

Mi 11.05.2022 — 07:15 bis 15:00 Uhr

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg - Basis-Seminar

Anderen Menschen das eigene Empfinden mitteilen, sagen, was Sie möchten oder brauchen, ohne dabei verletzend zu kritisieren - ein geeignetes Mittel dafür ist die Gewaltfreie Kommunikation. Sie lernen die Kerntechnik der GfK kennen und trainieren die Anwendung - mit Humor und Leichtigkeit - anhand vieler praktischer und lebensnaher Beispiele.

Leitung: Ulrike Fehling

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

Gebühr in EUR: 280,00

Dauer: 23 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 22BU01

A: Mi 11.05.2022 bis Do 12.05.2022 — 09:00 bis 16:00 Uhr
Fr 13.05.2022 — 09:00 bis 15:00 Uhr

5Rhythmen® Tanz- und Bewegungsmeditation im Sauerland

Mit der 5Rhythmen® Tanzmeditation bekommen wir Werkzeuge an die Hand: Boden unter unseren Füßen zu behalten, für Wurzeln und Flügel, für Balance innen und außen.

Die 5Rhythmen tanzen wir ohne feste Tanzschritte, zumeist barfuß oder in weichen Tanzschuhen. Wir tanzen alleine, mit einem Gegenüber und mit der ganzen Gruppe. Phasen von ausdrucksstarkem Tanz sind gleichermaßen geplant wie ruhigere Phasen der Reflexion und Integration des Erlebten.

Leitung: Christine Riemer

Ort: Landhotel Nordhelle, Zum Koppenkopf 3,

58540 Meinerzhagen-Valbert

Gebühr in EUR: 315,00

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 22BU24

A: Mo 23.05.2022 — 11:00 bis 17:30 Uhr
Di 24.05.2022 — 09:30 bis 17:30 Uhr
Mi 25.05.2022 — 09:30 bis 14:30 Uhr

Rücken - Yoga-Präventionsübungen für den Alltag

Verspannungen im Rücken, Hals oder Nacken mit Yoga lösen

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von Yoga selbst für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken sorgen können. Dazu gehört auch eine aufrechte Haltung und ein gesundes Gefühl, um im Arbeitsalltag leistungsfähig zu sein. Mit Yoga finden Sie ganz pragmatisch und alltagstauglich individuelle Lösungen für Ihre Rückenschmerzen.

Leitung: Christina Gott

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

Gebühr in EUR: 360,00

Dauer: 37 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU25

A: Mo 30.05.2022	—	10:00 bis 16:30 Uhr
Di 31.05.2022 bis Do 02.06.2022	—	09:30 bis 16:30 Uhr
Fr 03.06.2022	—	09:30 bis 14:30 Uhr

Gedächtnistraining - nicht nur für Berufstätige

Ziel dieses Seminars ist es, die Gedächtnisleistung zu verbessern und einen Einblick in die Arbeitsweise des Gehirns zu bekommen. Theorie und Praxis gehen hierbei Hand in Hand. Das Vorstellen von Lernhilfen und das Einüben von Memotechniken zum Einprägen von Namen, Zahlen und Fakten ergänzen das abwechslungsreiche Übungsangebot.

Leitung: Dr. Michaela Waldschütz

Ort: Tagungszentrum Auf dem heiligen Berg, Missionsstr. 9, 42285 Wuppertal

Gebühr in EUR: 415,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU58

Mo 30.05.2022	—	11:00 bis 18:00 Uhr
Di 31.05.2022 bis Do 02.06.2022	—	09:00 bis 17:30 Uhr
Fr 03.06.2022	—	09:00 bis 15:00 Uhr

VEDIC ART - Intuitives Malen in der Lüneburger Heide

In der Natur der Lüneburger Heide machen Sie einen Bildungsurlaub, in dem Sie wieder das Vertrauen in die eigene Intuition finden. Vedic Art kann helfen, das Leben besser zu gestalten und das eigene Potenzial im Berufs- und Privatleben zu entdecken.

Jeder kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und hat so die Möglichkeit, sich in der Natur auf eine spannende innere Reise zu sich selbst zu begeben.

Leitung: Beata Glatthaar

Ort: Wellnesshotel Rundlingsdorf Sagasfeld, Sagasfeld 1,
29473 Gohrde Hitzacker

Gebühr in EUR: 495

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU28

Mo 20.06.2022 bis Mi 22.06.2022 — 09:00 bis 17:00 Uhr
Do 23.06.2022 — 19:30 bis 21:30 Uhr
Fr 24.06.2022 — 09:00 bis 15:00 Uhr

Die Rolle meines Lebens!

Theaterpädagogische Fortbildung

Ob in Freizeit oder im Beruf: wir spielen viele Rollen. Was wäre, wenn wir uns aussuchen könnten, wer wir heute sind?

Ausgehend von den Prinzipien der AlexanderTechnik und den Schauspieltechniken von S. Meisner und M. Tschechow werden wir uns spielerisch verwandeln. Die Teilnehmenden entwickeln mit der Schauspielerin und Lehrerin für AlexanderTechnik, Irene Schlump, Ideen, die den Arbeitsalltag erfrischen und erhalten Anregungen, die ihre Methoden bereichern.

Eine Woche voller spannender Theatermomente, Innehalten und Applaus.

Leitung: Irene Schlump

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

Gebühr in EUR: 360,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 21BU45

C: Mo 20.06.2022 bis Fr 24.06.2022 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Sommerkräuter - Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

Wir sammeln unsere Kräuter an den schönsten Ausflugszielen des Ruhrgebietes. Daraus zaubern wir ein Kräutermenü. Auch Heilkräuter werden kennengelernt. Geeignet für alle Kräuter-Interessierte, für Erzieher, Lehrer, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Köche, Hauswirtschafter, Gärtner und alle, die ihr Kräuterwissen weitergeben möchten, für Anfänger und Fortgeschrittene.

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 330,00

Dauer: 34 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU29

Mo 20.06.2022 — 10:00 bis 16:00 Uhr
Di 21.06.2022 bis Do 23.06.2022 — 09:30 bis 16:00 Uhr
Fr 24.06.2022 — 09:30 bis 15:00 Uhr

Hisst die Segel. Stärke Dich. Kläre Dich. Zeige Dich!

Mehr Ausstrahlung und Überzeugungskraft für ein erfolgreiches Berufs- und Privatleben

Bei unserem Designcoaching-Seminar kombinieren wir Schiff und Insel! Mit einem Plattboden-Segelschiff segeln wir zu der Insel Schiermonnikoog. Wir werden beim „Trockenfallen“ des Bootes und Gang im Watt an unserer Ausstrahlung und Überzeugungskraft arbeiten.

Seminarinhalte und -methoden beziehen sich auf Fragen zum aktuellen oder zukünftigen Berufsleben mit mehr Verantwortung, einer Führungsaufgabe oder neuen Schwerpunkten oder zur einer möglichen Berufsneuorientierung. Es wird eine attraktive Vision samt Ziel und Strategie entwickelt. Methodisch werden Übungen des traditionellen wie systemischen Coachings kombiniert mit Verfahren der Werbegestaltung, dem Theater und der Trancearbeit. Wir werden eine auf uns selbst gerichtete „Werbekampagne für Veränderung“ nach der Methode des Designcoaching starten, um sich unserer Stärken besser bewusst zu werden oder diese herauszufinden.

Leitung: Jens Steinhagen, Stefanie Joris

Ort: Het Dorpshuis, Torenstreek 18a, 9166 LK Schiermonnikoog, NL

Gebühr in EUR: 540,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU31

Mo 04.07.2022 bis Fr 08.07.2022 — 09:30 bis 17:30 Uhr

Regeneratives Yoga am Strand von Renesse

Neue Kraft für Körper und Geist - auch für Ihren Arbeitsplatz

Sanftes, regeneratives Yoga wirkt ausgleichend, entspannend, erholend und pflegend. Wir können damit für eine anmutige, aufrechte Haltung, einen gesunden Körper und für einen ruhigen, achtsamen Geist sorgen.

Sie erleben die Vielfalt positiver Auswirkungen auf Gesundheit und Psyche und das alles in der wunderschönen Umgebung von Meer, Luft und Strand.

Leitung: Christina Gott

Ort: Hotel De Zeeuwse Stromen, Duinwekken 5,

4325 GL Renesse, NL

Gebühr in EUR: 390,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU30

Mo 25.07.2022 bis Fr 29.07.2022 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Stärke Dich. Kläre Dich. Zeige Dich. Hisst die Segel nach Terschelling

Konflikten vorbeugen und begegnen, Verhandeln und Entscheiden

In diesem Seminar setzen wir Segel zur westfriesischen Insel Terschelling. Hier klären und probieren wir, mit welchen Methoden, Verhaltensweisen und innerem Wissen wir externen Konflikten zielführender begegnen können.

Methodisch kombinieren wir Business-, Systemisches- und NLP-Coaching mit Verfahren der Mediation und Theaterarbeit. Alles, um besser, gesünder und erfüllender arbeiten und leben zu können.

Leitung: Jens Steinhagen

Ort: Ons Huis, Torenstraat 42, 8881 BL West-Terschelling, NL

Gebühr in EUR: 540,00

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU36

Mo 15.08.2022 — 09:00 bis 16:00 Uhr

Di 16.08.2022 bis Fr 19.08.2022 — 09:00 bis 15:00 Uhr

Biografiearbeit und Lebensvision

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, individuell zu erkennen, wo wir ganz konkret auf unserer Lebensreise stehen und was zu tun ist, um Schritt für Schritt den verborgenen Schatz unseres Lebens zu heben. Die Teilnehmer bekommen viele methodische Hinweise, um auch nach dem Bildungsurlaub weiter der eigenen Spur zu folgen.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 360,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU38

Mo 15.08.2022 — 10:00 bis 17:00 Uhr

Di 16.08.2022 bis Do 18.08.2022 — 09:30 bis 17:00 Uhr

Fr 19.08.2022 — 09:00 bis 16:00 Uhr

Resilienz durch Naturverbindung - Wanderungen und Naturmeditationen an Kraftplätzen

In diesen Naturführungen zu speziellen Kraftplätzen mit Meditationen in Witten und Umgebung lassen sich persönliche und berufliche Themen leichter und wirkungsvoller angehen. Mittels Wahrnehmungsübungen und Meditationsanleitung lernt jeder die Qualitäten von Orten wahrzunehmen, selbst Kraftplätze aufzuspüren und dort in stiller Meditation in persönliche Prozesse zu gelangen. Der Fokus liegt auf dem Erlernen dieser Meditationsform als Möglichkeit zum Stressabbau, zur Erholung, Resilienzerhöhung und zur Förderung der Persönlichkeitsentfaltung und -entwicklung. Im Anschluss kann das erlernte in den Berufsalltag integriert werden.

Leitung: Undine Hossmann

Ort: Haus Hohenstein, Hohenstein 32, 58453 Witten

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU37

Mo 15.08.2022 — 11:00 bis 17:30 Uhr

Di 16.08.2022 bis Do 18.08.2022 — 09:00 bis 17:30 Uhr

Fr 19.08.2022 — 09:00 bis 14:30 Uhr

Regenerative Energiearbeit am Strand von Renesse

Erfolg durch Selbstanwendung - mit Japanischem Heilströmen

Erlernen Sie an einem wunderschönen Fleck Erde in Renesse eine einfache Methode zur Ausgeglichenheit, die zur Entlastung von vielen Alltagsbeschwerden und zur Stärkung der Widerstandskraft gegen Stress positiv beiträgt. Die Technik und Kunst des japanischen Heilströmens erfolgt am bekleideten Körper und wirkt auf körperlicher, geistiger sowie seelischer Ebene, alles mit Freude, Liebe und Humor. Ich freue mich auf Sie.

Leitung: Dagmar Sabine Holl

Ort: Hotel De Zeeuwse Stroom, Duinwekken 5,

4325 GL Renesse, NL

Gebühr in EUR: 390,00

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU43

Mo 22.08.2022 bis Do 25.08.2022 — 10:00 bis 17:00 Uhr
Fr 26.08.2022 — 10:00 bis 15:00 Uhr

Die Kraft der Kräuterbüschel

Sieben bis neunundneunzig Kräuter gehören in einen Kräuterbüschel. Die Pflanzen, die zu dieser Jahreszeit gesammelt werden, haben eine ganz besondere Heilkraft, bei Verletzungen, Infektionskrankheiten, Schwächen, „Frauenkrankheiten“ ...

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 330,00

Dauer: 34 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU39

Mo 29.08.2022 — 10:00 bis 16:00 Uhr
Di 30.08.2022 bis Do 01.09.2022 — 09:30 bis 16:00 Uhr
Fr 02.09.2022 — 09:30 bis 15:00 Uhr

Fortbildung in Klangarbeit, Klangmassage, Atem und Stimme im Therapie-, Pflege-, Kinder-, Wellness- und Business-Bereich

Klangtherapiefortbildung und Retreat zur Gesundheitsförderung

In dieser Fortbildung lernen Sie, welche Möglichkeiten es gibt, mit klangtherapeutischen oder anderen für die Klangmassage-Praxis geeigneten Instrumenten zu spielen und sie im Beruf oder privat einzusetzen. Eine große Anzahl von hervorragenden klangtherapeutischen Instrumenten steht in ausreichender Anzahl in der außergewöhnlichen Klanggalerie Allton zur Verfügung.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: 310,00

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 22BU40

Mi 31.08.2022 — 11:00 bis 17:30 Uhr

Do 01.09.2022 — 09:30 bis 17:30 Uhr

Fr 02.09.2022 — 09:30 bis 15:00 Uhr

Ganzheitliche Wohn- und Geschäftsberatungen



Reiner Padligur

Alte Str. 37 b, 58452 Witten

Tel.: 02302/31324

Fax: 02302/ 932788

e-Mail: info@reiner-padligur.de

www.reiner-padligur.de

Feng Shui

Erdstrahlen

Elektrosmog

Geomantie

Untersuchungen, Beratungen, Seminare

Kompetenz durch umfassende Ausbildungen und eine über 34jährige Praxis in Beratungen und Untersuchungen.

Aktuelle Angebote im Freien Bildungswerk:

23.03.2022 - Die Kraft des Heiligen Ortes
Vortrag Über den spirituellen Aspekt der Landschaft

04.05.2022 - Geomantisches Wohnen und Leben
Vortrag Lebenswertes Wohnen mit Geomantie

07.05.2022 - Geomantie der Bochumer Innenstadt
Exkursion Praktische geomantische Exkursion

Bitte kostenlose Informationen anfordern.

Flotte Karotte

Mein knackiger Bio-Lieferservice



- Ihr Bioladen auf Rädern
- regional und saisonal
- Kistentausch statt Verpackung
- sozial und fair
- leise und emissionsarm
- 100% Bio



WWW.FLOTTEKAROTTE.DE

Selbstenergiemanagement online - Yoga für Ihren Berufsalltag

Sanftes, regeneratives Yoga wirkt entspannend, erholsam und pflegend. Wir können damit für eine anmutige, aufrechte Haltung, einen gesunden Körper und für einen ruhigen, achtsamen Geist sorgen. Sie erleben die Vielfalt positiver Auswirkungen auf Gesundheit und Psyche.

Mit Hilfe der Methodik, durch den Austausch in der Gruppe und die vielen praktischen Übungen, werden Sie in der Lage sein, das Gelernte in Ihren (Berufs-) Alltag zu transferieren und zu integrieren.

Leitung: Christina Gott

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: je 300,00

Dauer: je 30 Kursstunden

Kursnummer: 22BU61

B: Mo 03.01.2022 bis Fr 07.01.2022 — 09:00 bis 14:00 Uhr

C: Mo 26.09.2022 bis Fr 30.09.2022 — 09:00 bis 14:00 Uhr

Nach Hause kommen ... zu mir - online

Kraftquellen im Ungewissen

In den eigenen vier Wänden nehmen wir uns in dieser Woche die Zeit, in unserem Körper anzukommen.

Mit somatischer Achtsamkeit lauschen wir schlummerndem Körperwissen: Jede Zelle hat etwas zu erzählen. Freie Bewegung, mit und ohne Musik, fördert Beweglichkeit und Wohlbefinden.

Spielerische Gestaltungsaufgaben und Materialexperimente mit einfachen Mitteln helfen uns die Erfahrungen am eigenen Leib zu integrieren und bringen unsere (Ko)kreativität in Fluss.

Leitung: Cornelia Budde

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 30 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU62

Mo 03.01.2022 bis Fr 07.01.2022 — 10:00 bis 15:00 Uhr

Rücken - Yoga-Präventionsübungen für den Alltag - online

Verspannungen im Rücken, Hals oder Nacken mit Yoga lösen

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Sie mit Hilfe von Yoga selbst für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken sorgen können. Dazu gehört auch eine aufrechte Haltung und ein gesundes Gefühl, um im Arbeitsalltag leistungsfähig zu sein. Mit Yoga finden Sie ganz pragmatisch und alltagstauglich individuelle Lösungen für Ihre Rückenschmerzen.

Leitung: Christina Gott

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: je 300,00

Dauer: je 30 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU63

A: Mo 28.03.2022 bis Fr 01.04.2022 — 09:00 bis 14:00 Uhr

B: Mo 15.08.2022 bis Fr 19.08.2022 — 09:00 bis 14:00 Uhr



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

RUHRKADETTEN BOCHUM

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

Telefon: Ede Rettemeyer (0234) 59 10 72

Mail: info@ruhrkadetten-bochum.de

Web: www.ruhrkadetten-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

TIGERPALAST HERNE

Kindertheater mit Menschen und Figuren

Zentral gelegen am Sportpark Eickel im Hause des Kulturzentrums „Der Heisterkamp“

Aufführungen jeden Sonntag

Für Kinder im Alter von 3 bis 12 Jahren und interessierte Erwachsene
Kindergärten und Schulen können eigene Termine vereinbaren !

Theaterworkhops für Kids zwischen 10 und 14 Jahren

Kurse in modernen urbanen Sportarten
wie Freerunning oder Stockkampf - die Kunst des Streitens

TIGERPALAST HERNE

Das Kindertheater in Herne Wanne-Eickel

Heisterkamp 62 - 44652 Herne

Tel.: 023 25-356 32

mobil 0172- 282 199 7

Ansprechpartner: Bernd Staklies

tigerpalastherne@t-online.de

www.tigerpalast-herne.de

Der "Tigerpalast" ist eine Initiative des Kindertheaters "pappmobil" und wird von ihm und dem Kulturverein Tigerpalast e.V. getragen.



Matrix Movement - Aus eigener Kraft

Mehr Leichtigkeit im Leben mit Quantenheilung

In dieser Fortbildung lernen Sie die Grundprinzipien des Energiefeldes und der Quantenheilung kennen und erkennen, welchen Nutzen Sie persönlich davon haben. Diese Fortbildung dient dazu, Matrix Movement kennenzulernen. Nach dem Seminar können sie das Gelernte für sich und andere nutzen.

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,

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

Gebühr in EUR: 120,00

Dauer: 9 Kursstunden

Kursnummer: 21FB03

D: Sa 29.01.2022 — 10:00 bis 18:00 Uhr

BodySense - Bewegung nach den 5-Elementen

BodySense ist ein Bewegungskonzept, welches darauf ausgerichtet ist, die Bewegungen mit den 5 Naturereignissen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser mit positiven Gedankenbildern zu verbinden und so die Elemente im Menschen ins Gleichgewicht zu bringen. Die Übungen von BodySense sind leicht zu lernen und reichen aus, um Lebensprozesse zu unterstützen. Sie erlernen Ihr eigenes Übungsprogramm und wie Sie es in Ihren Alltag einbauen können.

Leitung: Wolfgang Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,

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

Gebühr in EUR: 120,00

Dauer: 9 Kursstunden

Kursnummer: 21FB02

C: Sa 05.03.2022 — 10:00 bis 18:00 Uhr

Familien-Bildungs-Werk

Erziehung, Bildung, Kunst, Anthroposophie

Begegnungsstätte und Café

Feste und Feiern aller Art (alkoholfrei)

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



Treffpunkt Eickel
Begegnung und Bildung

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

Fortbildung Coaching

Coaching als die Kunst, andere Menschen in ihren Lebensfragen in hilfreicher Weise zu begleiten und in ihrer Entwicklung zu fördern, ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Der Erfolg eines Coachings hängt davon ab, wie gut der Coach in der Lage ist, differenziert zu erkennen, wo die zu begleitende Person in ihrer Entwicklung steht und was sie jetzt, in diesem Moment, als Unterstützung braucht. In dieser Fortbildung können die Teilnehmenden genau diese Erfahrung zunächst an sich selbst machen.

Diese Fortbildung in der Kunst des Coachings richtet sich an Menschen, die diese Aufgabe schon ergriffen haben oder in näherer Zukunft ergreifen wollen und bereit sind, sich auf einen intensiven Prozess in der Entfaltung ihrer Fähigkeiten einlassen wollen.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 1.440,00

Dauer: 113 Kursstunden, 17 Termine

Kursnummer: 21FB05

So 27.03.2022 — 10:00 bis 18:00 Uhr

So 24.04.2022 — 10:00 bis 18:00 Uhr

So 22.05.2022 — 10:00 bis 18:00 Uhr

So 19.06.2022 — 10:00 bis 18:00 Uhr

Gesunder Rücken und Gelenke nach Dorn

In dieser Fortbildung erlernen Sie praktische Hilfen bei Rückenbeschwerden. Was kann ich selber tun oder wie kann ich jemanden schnell und effektiv bei akuten oder chronischen Rücken- und Gelenkbeschwerden helfen.

Es werden die Grundlagen der Dorn-Methode und andere weiterentwickelte sanfte Techniken gezeigt.

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,

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

Gebühr in EUR: 120,00

Dauer: 9 Kursstunden

Kursnummer: 21FB01

D: Fr 29.04.2022 — 10:00 bis 18:00 Uhr

Kinesiologie - Sprache unseres Körpers

Kinesiologie - die Lehre von der Bewegung. Ihrem Selbstverständnis nach harmonisiert sie die körpereigenen Kräfte und Energien im Körper. Die Kinesiologie wird zur Diagnose und Therapie und in Ergänzung zu anderen Behandlungsmethoden genutzt. Lernen Sie die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten der Kinesiologie kennen!

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,

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

Gebühr in EUR: 195,00

Dauer: 14 Kursstunden, 2 Tage

Kursnummer: 22FB06

Fr 17.06.2022 — 17:00 bis 21:00 Uhr

Sa 18.06.2022 — 10:00 bis 18:00 Uhr

Unsere Schulplaner:
unkaputtbar!



Druckerei Nolte

www.druckerei-nolte.de | Tel. (0 23 71) 97 65 - 30

GLS Bank

das macht Sinn



Das GLS Girokonto

Für deine

nachhaltige Zukunft

Jetzt wechseln: [GLSbank.de](https://www.glsbank.de)

Autogenes Training

Das Training für autogene (selbsttätig erzeugte) Entspannung hilft, die Fähigkeit zur Selbstberuhigung zu erlangen. Regelmäßig angewendet kann Autogenes Training helfen, durch Stress bedingte Beschwerden zu lindern. Es steigert die in den Alltag integrierbare Ruhe und fördert die Gelassenheit. Einmal erlernt und andauernd ausgeübt, ist diese Form der Selbstregulation zu jeder Zeit anwendbar.

Leitung: Raphaela Munteanu

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

Gebühr in EUR: je 50,00

Dauer: je 5 Kursstunden, 5 Termine

Kursnummer: 22101

A: Mo 10.01.2022 bis Mo 07.02.2022 — 19:00 bis 20:00 Uhr

B: Mo 07.03.2022 bis Mo 04.04.2022 — 19:00 bis 20:00 Uhr

C: Mo 25.04.2022 bis Mo 23.05.2022 — 19:00 bis 20:00 Uhr

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR 8-Wochen-Kurs

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR nach Prof. Jon Kabat-Zinn ist ein wirksames Programm, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu fördern. Der Kurs vermittelt die drei achtsamkeitsbasierten Grundübungen zur Stressreduktion: Bodyscan, Achtsamkeitsmeditation und achtsames Yoga. Diese werden in der Gruppe gemeinsam eingeübt und zu Hause weiter vertieft und schulen die Achtsamkeit im Alltag. Vorträge zu Stress und achtsamer Kommunikation sowie ein Achtsamkeitstag runden den Kurs ab.

Leitung: Wilfried Ranft

Ort: Ev. Gemeindezentrum Winz-Baak, Schützstr. 2a,

45529 Hattingen

Gebühr in EUR: 290,00

Dauer: 31 Kursstunden, 9 Termine

Kursnummer: 22102

Mo 10.01.2022 bis Mo 14.02.2022 — 19:00 bis 21:30 Uhr

Sa 26.02.2022 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Mo 28.02.2022 bis Mo 07.03.2022 — 19:00 bis 21:30 Uhr

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR

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

In unserem MBSR-Acht-Wochenprogramm, welches von Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt wurde, lernen Sie, das Steuer des Lebens wieder in Ihre Hand zu nehmen, Handlungsoptionen zu entdecken und vom Tun zum Sein zu gelangen. Der Kurs ist Zertifiziert als Präventionskurs der gesetzlichen Krankenkassen.

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: je 280,00

Dauer: je 31 Kursstunden, 9 Termine

Kursnummer: 22103

A: Di 18.01.2022 bis Di 08.03.2022 — 18:30 bis 21:00 Uhr
So 27.02.2022 — 10:00 bis 16:00 Uhr
B: Di 19.04.2022 bis Di 07.06.2022 — 18:30 bis 21:00 Uhr
Sa 28.05.2022 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Focusing

Wenn man Focusing erlernt hat, kann man sich damit selbst innerhalb kurzer Zeit gut zentrieren, aus Stress befreien, seine Gefühle klären und neue Orientierung in Lebens- bzw. Entscheidungsfragen gewinnen. An diesen Abenden werden die sechs Schritte des Focusing vermittelt.

Leitung: Bruno Martin

Ort: Kulturhaus OSKAR, 1. Etage, Praxisgemeinschaft Martin, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: je 25,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 22104

A: Mi 19.01.2022 — 19:00 bis 21:15 Uhr
B: Mi 23.03.2022 — 19:00 bis 21:15 Uhr
C: Mi 11.05.2022 — 19:00 bis 21:15 Uhr
D: Do 23.06.2022 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Die Heldenreise des Mannes

Info- und Erlebnisabend für Männer

Das, was einen Mann tief in seiner Seele berührt, ist der Kontakt zum Wesen seines Mannseins. Dies kann er ganz unmittelbar im Kreis von Männern erleben, die ihm gleichen und ihn achten. An diesem Abend öffnen wir den Raum für das Thema der Heldenreise des Mannes und der initiatischen Männerarbeit.

Leitung: Dr. Matthias Scharte

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 22105

Do 20.01.2022 — 19:00 bis 21:30 Uhr

Do it yourself - Hilfe zur Selbsthilfe mit ätherischen Ölen

Haben Sie auch keine Zeit und Lust, Stunden beim Arzt im Wartezimmer zu verbringen? Bei Husten, Schnupfen, Heiserkeit, bei kleinen und größeren Wehwechen, können wir uns mit Pflanzen aus der Natur, in Form von reinen ätherischen Ölen, hervorragend selber helfen. Aber da gibt es noch mehr ...

Leitung: Ingo Rasche

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

Gebühr in EUR: je 15,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 22302

A: Di 25.01.2022 — 19:00 bis 21:30 Uhr

B: Di 21.06.2022 — 19:00 bis 21:30 Uhr

Naturheilpraxis

Gabriele Fischer Heilpraktikerin



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

Telefon 0151/11 66 76 40

kontakt@naturheilpraxis-gabriele-fischer.de

www.naturheilpraxis-gabriele-fischer.de

Pflanzenmythen und Wildkräutermärchen

Früher waren Märchen Geschichten für Erwachsene. Sie wurden mündlich von Generation zu Generation weitergegeben.

In diesem Tagesseminar werden wir diesen Mythen und Überlieferungen auf den Grund gehen. Wir lernen die alte Kräuter-Kraft kennen, die Vielfältigkeit des Heiltees oder einer Kräutersalbe. Aus verschiedenen Kräutern werden wir kleine Snacks und Kräuterliköre herstellen. Bei Kerzenschein werden wir den alten, mythologischen, traditionellen Märchen lauschen und die selbst hergestellten Kräuter-Snacks sowie einige Kräuter-Tees probieren.

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 65,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 22304

A: Sa 29.01.2022 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Humor und Gesundheit - Freude ist der erste Schritt zum Glück

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

Leitung: Antje Kordts-Iwanowski

Ort: Gesundheitsgemeinschaft Kordts-Iwanowski,

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

Gebühr in EUR: 95,00

Dauer: 9 Kursstunden

Kursnummer: 22106

Sa 05.02.2022 — 10:00 bis 18:00 Uhr



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

www.fbw-bochum.de

Systemische Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode

Die systemische Aufstellungsarbeit ist eine hochwirksame Methode, die das Erkennen der inneren Dynamik und die Wirksamkeit alter Muster und Gewohnheiten ermöglicht. Im Dialog und ggf. Rollentausch mit den einzelnen Vertreterpositionen werden Selbsterkenntnis, Wandlung und Integration ermöglicht. Innerer Frieden, Verbundenheit und wache Präsenz stellen sich ein, neue Wege werden sichtbar.

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: je 15,00 Seminarteilnahme; je 100,00 eigene

Aufstellung

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 22107

A: So 06.02.2022 — 12:00 bis 16:00 Uhr

B: So 06.03.2022 — 12:00 bis 16:00 Uhr

C: So 10.04.2022 — 12:00 bis 16:00 Uhr

D: So 15.05.2022 — 12:00 bis 16:00 Uhr

Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln

Warum musste mir das passieren? Warum geschieht mir immer wieder das Gleiche? An diesen Abenden lernen wir Methoden eines angemessenen Umgangs mit unseren Schattenthemen, wodurch es uns gelingen kann, diese Themen zu erlösen und die problematischen Lebensmuster zu verwandeln.

Leitung: Bruno Martin

Ort: Kulturhaus OSKAR, 1. Etage, Praxisgemeinschaft Martin,

Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 22108

A: Mi 09.02.2022 — 19:00 bis 22:00 Uhr

B: Mi 06.04.2022 — 19:00 bis 22:00 Uhr

C: Mi 01.06.2022 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Focusing und das Innere Team

Durch innere Prozesse Klärung, Selbstbewusstsein und Entscheidungskraft fördern

Im Focusing lernen wir, dem Gefühl unsere Aufmerksamkeit zu schenken, welches sich in jeder Situation, zu jedem Thema im Körper bildet. In der Arbeit mit dem Inneren Team geben wir den inneren Stimmen Raum. In diesem Kurs werden diese beiden methodischen Ansätze durch die praktische Anwendung auf die eingebrachten Themen der Teilnehmer vermittelt.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 85,00; Einzeltermin: 30,00

Dauer: je 16 Kursstunden, 4 Termine

Kursnummer: 22109

A: Do 10.02.2022 bis Do 03.03.2022 — 19:00 bis 22:00 Uhr

B: Do 17.03.2022 bis Do 07.04.2022 — 19:00 bis 22:00 Uhr

C: Do 02.06.2022 bis Do 09.06.2022 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Do 23.06.2022 bis Do 30.06.2022 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Wie kann ich mich für das Thema Diversität sensibilisieren

Strukturelle Benachteiligung - Diskriminierung - Rassismus

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die rassismuskritisches Leben stärker in ihrem Alltag und Arbeit verankern möchten und sich fragen, wie eine bewusste Reflexion mit eigenen Privilegien gelingen kann.

In den gemeinsamen Treffen werden wir die körperbezogenen Aspekte von Rassismus und Ungleichbehandlung näher beleuchten und für uns spürbar und damit nutzbar machen. Dabei werden uns Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen aus der AlexanderTechnik und der Schauspielarbeit von M. Tschechov und St. Meisner helfen.

Leitung: Irene Schlump

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

Gebühr in EUR: je 60,00

Dauer: je 8 Kursstunden, 4 Termine

Kursnummer: 22110

A: Mo 14.02.2022 — 19:00 bis 21:00 Uhr

Mo 28.02.2022 — 19:00 bis 21:00 Uhr

Mo 14.03.2022 — 19:00 bis 21:00 Uhr

Mo 28.03.2022 — 19:00 bis 21:00 Uhr

B: Mo 09.05.2022 — 19:00 bis 21:00 Uhr
Mo 30.05.2022 — 19:00 bis 21:00 Uhr
Mo 13.06.2022 — 19:00 bis 21:00 Uhr
Mo 27.06.2022 — 19:00 bis 21:00 Uhr

Tag der Achtsamkeit

Der Tag der Achtsamkeit ist geeignet für alle, die einen MBSR-Kurs absolviert und die bereits etwas Erfahrung in der Meditation haben. Angeleitete Meditationen führen durch den Tag des Schweigens.

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: je 45,00

Dauer: je 7 Kursstunden

Kursnummer: 22111

A: So 27.02.2022 — 10:00 bis 16:00 Uhr

B: Sa 28.05.2022 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Miteinander ins Gespräch kommen - Einführung in die Wertschätzende Kommunikation nach Marhall B. Rosenberg

Wir begegnen uns mit der Absicht, einen respektvollen Umgang miteinander zu finden. Auf dieser Basis können auch einvernehmliche und tragfähige Lösungen bei Konflikten gelingen.

Die Teilnehmer lernen im Einführungskurs die Grundlagen der Wertschätzenden Kommunikation kennen und erleben die wohl-tuende Wirkung eines achtsamen Miteinanders.

Leitung: Andreas Horn

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

Gebühr in EUR: 27,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 22112

Do 03.03.2022 — 19:00 bis 21:00 Uhr

Bewusster und stressfreier durchs Leben gehen

„Die Essenz der Achtsamkeit ist, das hervorzuholen, was bereits ist.“ (Saki Santorelli)

Stress, persönliche Krisen, Ängste und Verunsicherungen - diese und andere Herausforderungen des täglichen Lebens führen schnell zu Überforderung und dann in die krankmachende Erschöpfung. Manches können wir nicht ändern. Aber es gibt die Möglichkeit, innezuhalten und vorhandene Quellen wieder zum Sprudeln zu bringen. Wie das gehen kann, lernen Sie an diesem Vormittag kennen. Wir arbeiten mit Elementen aus dem Programm „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ von Jon Kabat-Zinn.

Leitung: Wilfried Ranft

Ort: A: Online-Kurs, B: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: je 39,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 22113

A: Sa 12.03.2022 — 10:00 bis 13:00 Uhr

B: So 13.03.2022 — 11:00 bis 14:00 Uhr

Tragfähige Entscheidungen finden - Systemisches Konsensieren

Einführung und Vertiefung

Schnell zu Entscheidungen in Gruppen kommen, die sich als tragfähig und einvernehmlich erweisen. Das ist eine wesentliche Kompetenz für Teams, Vereine, Familien, Parteien und weitere Gemeinschaften, die Lösungen mit der größtmöglichen Akzeptanz finden wollen.

Teilnahmevoraussetzung: Die Teilnahme am Einführungskurs (Modul A) ist Voraussetzung für die Teilnahme am Vertiefungskurs (Modul B).

Leitung: Andreas Horn

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

Gebühr in EUR: je 20,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 22114

A: Di 15.03.2022 — 18:30 bis 20:00 Uhr

B: Di 22.03.2022 — 18:30 bis 20:00 Uhr

Gemeinsam geht es besser - Wie Verständigung gelingt

Vortrag

Sie fühlen sich nicht verstanden? Ihr Kollege oder eine Freundin ist Ihnen ein Rätsel? In diesem Vortrag bekommen Sie konkrete Anregungen für eine Gesprächskultur, die Brücken baut: Wie bereite ich mich auf ein heikles Gespräch vor? Was kann ich tun, wenn sich die Fronten verhärtet haben? Behutsames, klares Vorgehen weckt wieder das Interesse aneinander und Offenheit.

Leitung: Beate Meuth

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

Gebühr in EUR: je 15,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 22115

A: Fr 18.03.2022 — 19:00 bis 20:30 Uhr

B: Fr 10.06.2022 — 19:00 bis 20:30 Uhr

Männersprache - Frauensprache

Gibt es spezifische Sprachen, die Frauen bzw. Männer nutzen? Wie wirken sie? Welche Konsequenzen und Chancen lassen sich in der jeweiligen Form der Kommunikation ausmachen? Dieser Workshop möchte dazu beitragen, diese Fragen zu erörtern und mit Hilfe der Wertschätzenden Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg Impulse für das eigene Kommunikationsverhalten geben.

Leitung: Andreas Horn

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

Gebühr in EUR: 20,00

Dauer: 2 Kursstunden

Kursnummer: 22116

Di 29.03.2022 — 18:30 bis 20:00 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

Achtsamkeit berühren

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

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

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: 30,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 22117

So 03.04.2022 — 10:00 bis 13:00 Uhr

Tages-Workshop: Stress bewältigen mit Achtsamkeit (MBSR)

„Mit Absicht, Nicht-wertend, so offen und freundlich wie möglich den gegenwärtigen Moment, (...) wahrnehmen.“ (Jon Kabat-Zinn)

Täglich erleben wir stressige Situationen, oft fühlen wir uns überfordert.

Nur wenn es uns gelingt, aus dem Stress-Hamsterrad auszusteigen, den gegenwärtigen Moment wach wahrzunehmen und automatisierte Reaktionen zu stoppen, dann kehren wieder mehr Ruhe und Zufriedenheit in das Leben ein, nehmen Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden zu.

In diesem Workshop in Anlehnung an das Programm „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ von Jon Kabat-Zinn werden die drei achtsamkeitsbasierten Grundübungen zur Stressreduktion vorgestellt: der Bodyscan (eine Körperwahrnehmungsübung), die Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und Gehen und sanfte Körperübungen aus dem Yoga. Des Weiteren lernen Sie die Grundzüge von Wahrnehmung, Stressentstehung und Stressbewältigung kennen.

Leitung: Wilfried Ranft

Ort: A: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum, B: Online-Kurs

Gebühr in EUR: je 65,00

Dauer: je 7 Kursstunden

Kursnummer: 22118

A: Sa 23.04.2022 — 10:00 bis 16:00 Uhr

B: So 24.04.2022 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Vertiefungskurs Achtsamkeit - MBSR

Für Menschen, die einen 8 Wochen MBSR Kurs besucht haben und/oder Meditationserfahrene

In diesem Kurs können Sie Ihre Achtsamkeits- / Meditationspraxis vertiefen. Bewährte Übungen aus dem MBRS (Mindfulness based stress reduction) Kurs werden aufgefrischt und intensiviert.

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: 120,00

Dauer: 12 Kursstunden, 4 Termine

Kursnummer: 22119

Do 28.04.2022 bis Do 19.05.2022 — 18:30 bis 20:45 Uhr

Gemeinsam geht es besser - Kommunikation, die Freude macht und Brücken baut

Workshop

Lernen Sie einen Weg kennen, der Sie und Ihre Beziehungen stärkt: werden Sie Beziehungskünstler! Mit einem klaren Vorgehen lässt sich auch ein belasteter Gesprächsraum wieder öffnen. Das Kraftspur-Malen wirkt lösend und klärend, es weckt die Kreativität. Ihre Gespräche werden lebendig, Nähe entsteht jenseits von Meinungen.

Leitung: Beate Meuth

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

Gebühr in EUR: 81,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 22120

Sa 11.06.2022 — 10:00 bis 17:00 Uhr

Kinder suchen Pflegeeltern

Neue Aufgaben für erfahrene Familienmenschen!

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

0234/601 402 500

info@sh-bochum.de
www.sh-bochum.de



Schnelle Hilfe

Verein für Sozialarbeit und Jugendhilfe
Glockengarten 70 - 44803 Bochum

ICH & DU

ZUKUNFT
GEMEINSAM
VERANTWORTLICH
GESTALTEN

Schulbildung
Berufsausbildung
Persönlichkeitsbildung

VON DER 1. KLASSE
BIS ZUM ABITUR

hibernia schule[®]

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

Holsterhauser Straße 70 · 44652 Herne

www.hiberniaschule.de

Landschaftserforschung/Geomantie im Windrather Tal - Übgruppe

Wir treffen uns, um das Windrather Tal zwischen Langenberg und Neviges durch Begehungen und Natur-Meditationen vor Ort näher kennenzulernen. Menschen mit und ohne Vorkenntnisse sind gleichermaßen willkommen. Wir werden gemeinsam üben und fruchtbar zusammen arbeiten.

Jeder Termin ist auch einzeln buchbar.

Leitung: Klaus Weithauer

Ort: Örkhof, Seminarraum „Bunte Kuh“, Hohlstr. 139,
42555 Velbert-Langenberg

Gebühr in EUR: 60,00

Dauer: 30 Kursstunden, 6 Termine

Kursnummer: 22121

Do 27.01.2022 — 17:00 bis 21:00 Uhr
Do 17.02.2022 — 17:00 bis 21:00 Uhr
Do 17.03.2022 — 17:00 bis 19:00 Uhr
Do 07.04.2022 — 17:00 bis 21:00 Uhr
Do 19.05.2022 — 17:00 bis 21:00 Uhr
Do 09.06.2022 — 17:00 bis 21:00 Uhr

Arbeitskreis für Geobiologie und Geomantie

Geobiologischer Arbeitskreis Westfalen

Der „Geobiologische Arbeitskreis Westfalen“ beschäftigt sich vor allem mit der Bedeutung der feinstofflichen Energien der Erde für Mensch und Natur. Durch themenspezifische Vortragsabende und gemeinsame Exkursionen wollen wir unseren Wissenshorizont erweitern und neue Erkenntnisse vor allem im Bereich der Geobiologie und der Geomantie zusammentragen. Aktuelle Erkenntnisse und Forschungsergebnisse werden vorgestellt und Möglichkeiten für eine ganzheitliche Lebensführung und Gesundheitsfürsorge aufgezeigt.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 14 Kursstunden, 3 Termine

Kursnummer: 22122

Mi 02.03.2022 — 19:00 bis 22:00 Uhr
Sa 30.04.2022 — 13:00 bis 18:00 Uhr
Mi 15.06.2022 — 19:00 bis 22:00 Uhr

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

Die Landschaft ist für viele ein wesentlicher Ort für spirituelle Erfahrungen. In der Geomantie werden diese Wirkungen der Natur auf den Menschen betrachtet und entschlüsselt. In diesem Vortrag werden anhand verschiedener Beispiele aus unterschiedlichen Kulturen und aus der Region des Ruhrgebiets die Hintergründe vorgestellt, die dazu beitragen einen Ort heilig werden zu lassen.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 20,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 22123

Mi 23.03.2022 — 18:30 bis 21:30 Uhr

Naturwanderung und Meditation am Kraftplatz

Wo die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen

Wir spazieren inmitten schönster Natur in Witten, teilweise auf unbefestigten Waldpfaden, gemeinsam zu einem Ort, an dem die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen und helfen können. An diesem Ort befindet sich ein alter Energiepunkt von Witten. Wir lernen, diese Erdkraft zu spüren und mit ihr liebevoll umzugehen.

Leitung: Undine Hossmann

Treffpunkt: Kreuzung Wartenbergweg/Lange Straße,

Bushaltestelle Wartenberg, 58453 Witten

Gebühr in EUR: je 25,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 22124

A: Sa 26.03.2022 — 12:00 bis 15:30 Uhr

B: Mi 11.05.2022 — 17:00 bis 20:30 Uhr



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

www.fbw-bochum.de

Naturwanderung und Meditation - Leichtigkeit erleben

Wo die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen

Durch eine abwechslungsreiche Landschaft mit Wald, Feld, Hügel und Bächen begeben wir uns über einige kurze Stationen mit einfachen Wahrnehmungsübungen Richtung Hauptkraftplatz, an dem wir uns meditativ zum Thema Leichtigkeit vertiefen werden. Die dortigen Erdkräfte und Naturwesen können uns unterstützen und helfen. Wir lernen Feinstoffliches wahrzunehmen und damit einfühlsam umzugehen.

Leitung: Undine Hossmann

Ort: Bushaltestelle Osterheidestr. auf Höhe der Oberstr. 152,
44892 Bochum-Langendreer

Gebühr in EUR: 27,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 22125

Di 26.04.2022 — 16:00 bis 20:00 Uhr

Geomantisches Wohnen und Leben

Lebenswertes Wohnen mit Geomantie

In diesem Vortrag werden anhand einiger Praxisbeispiele von Gartengestaltungen, Siedlungsplanungen und Wohnprojekten geomantische Methoden und Möglichkeiten vorgestellt, mit denen eine geomantische Lebensraumgestaltung umgesetzt werden kann. Ziel ist es Anregungen zu geben, wie man mit den Methoden der Geomantie eine Verbesserung der Lebensqualität des Wohnens erreichen kann.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 20,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 22126

Mi 04.05.2022 — 18:30 bis 21:30 Uhr

Geomantische Erkundung der Bochumer Innenstadt

Bei dieser Exkursion werden die energetischen Ursprünge Bochums vorgestellt, die die Menschen veranlasst hatten sich hier niederzulassen. Neben dem alten Stadtzentrum um die Propsteikirche werden auch die alten Wege des Hellwegs und die ersten Siedlungsanfänge von Bochum praktisch geomantisch erkundet. Es können unter Anleitung auch Erfahrungen mit der Wünschelrute gesammelt werden.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 60,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 22127

Sa 07.05.2022 — 11:00 bis 16:00 Uhr

Naturwanderung und Meditation an der Ruhr

Wo die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen

Mit geöffneten Sinnen spazieren wir in idyllischer Natur gemeinsam entlang der Ruhr zu einem mystischen Ort in Witten, auf fast barrierefreien Wegen. An diesem Ort befindet sich ein besonderes Portal, wo wir meditieren werden. Die dortigen speziellen Erdkräfte und Naturwesen können uns unterstützen und helfen. Wir lernen Feinstoffliches wahrzunehmen und damit einfühlsam umzugehen.

Leitung: Undine Hossmann

Ort: Parkplatz Rittergut Haus Herbede,

Von-Elverfeldt-Allee 12, 58456 Witten Herbede

Gebühr in EUR: 27,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 22128

Sa 14.05.2022 — 10:00 bis 14:00 Uhr

Erkundung des Windrather Tales zwischen Langenberg und Neviges

Im Windrather Tal, rund um die sehr alte Windrather Kapelle, liegen vier Demeter-Höfe und ein Bioland-Hof sehr dicht beieinander. Hier werden wir Übungen aus dem Bereich der Anthroposophie und Geomantie machen. Interessierte Menschen aus beiden Bereichen sind zu diesem Üb-Tag herzlich eingeladen.

Leitung: Klaus Weithauer

Ort: Hof zu Hellen (Cafe), Winrather Str. 197,

42553 Velbert-Neviges

Gebühr in EUR: 20,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 22129

So 15.05.2022 — 10:00 bis 17:00 Uhr

Ein Tag im Wald

Waldbaden und meditatives Wandern mit Yoga

Wir tauchen ein in die heilende Welt des Waldes, die uns Menschen seit Jahrtausenden als Kraft- und Energiequelle dient. Im Wald beruhigen sich unsere Gedanken und unser Körper kann sich entspannen und Kraft schöpfen. Leichte Yogaübungen und einfühlsame Texte verbinden Wahrnehmungsübungen aus der Meditation und dem Yoga mit Waldbadenübungen zu einer stimmigen Komposition, aus der Sie Gesundheit und Wohlbefinden schöpfen.

Leitung: Norbert Mohr, Monika Vonau

Treffpunkt: Wanderparkplatz am Haus Haard,

Haardgrenzweg 338, 45739 Oer-Erkenschwick

Gebühr in EUR: 48,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 22131

A: So 22.05.2022 — 11:00 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

Landschaftsklang - Landschafts-Beklingen

Wir werden mit verschiedenen Klanginstrumenten aus Holz, Metall und Steinen versuchen, in der Landschaft zu klingen. Welche Klänge können wir an verschiedenen Orten einer Landschaft oder eines Bauernhofes spielen? Z.B. auf dem Berg, am Wasser, im Wald...

Wie klingt eine Landschaft?

Leitung: Klaus Weithauer

Ort: Örkhof, Seminarraum „Bunte Kuh“, Hohlstr. 139,
42555 Velbert-Langenberg

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 22130

So 12.06.2022 — 10:30 bis 16:30 Uhr



**WEITER
BILDUNGS
ANGEBOTE
IN BOCHUM**

**Clownerie
Schauspiel
Figurentheater
Märchen erzählen**

Infos: 0234-284080 www.figurentheater-kolleg.de



Rudolf Steiner Schule
Bochum



*Die Waldorfschule
für Ihr Kind*

Info-Veranstaltung II

für die Eltern der Schulanfänger 2022
und andere Interessierte

28. + 29. Januar 2022

Fr 19 Uhr

Sa 10 – 13 Uhr

Schwerpunkte: Naturwissenschaften und Mathematik,
Handwerk und künstlerische Fächer



www.rss-bochum.de

Erden und Zentrieren - Grundlage für geistiges Arbeiten

zu-sich-kommen und bei-sich-sein

Die eigene Mitte wiederfinden, Eigenes von Fremdem trennen und wieder ganz bei sich selbst ankommen - das ist die Grundlage, um ganz in die eigene Kraft zu kommen. Der Kurs vermittelt durch zahlreiche meditative Übungen und innere Vorstellungsbilder, wie wir zu einer fundierten Erdung und Zentrierung kommen.

Leitung: Diana Vlassakidis-Glagovsek

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

Gebühr in EUR: je 21,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 22132

A: Mi 09.02.2022 — 19:00 bis 21:15 Uhr

B: Mi 06.04.2022 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Kraft der Hände - Heile dich selbst - Einführung

Das Bewusstsein für die Selbstheilungskräfte und unsere Möglichkeiten, diese zu aktivieren, ist uns verloren gegangen.

In diesem Kurs wird Ihnen ein Zugang zu diesem verlorenen Schatz vermittelt. Wir werden uns der Kraft unserer Hände wieder bewusst und erleben paarweise oder in kleinen Gruppen deren tief gehende Wirkung in der Hingabe.

Leitung: Diana Vlassakidis-Glagovsek

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

Gebühr in EUR: je 65,00

Dauer: je 6 Kursstunden

Kursnummer: 22133

A: Sa 19.02.2022 — 11:00 bis 16:00 Uhr

B: Sa 23.04.2022 — 11:00 bis 16:00 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

Kraft der Hände - werde Dir Deiner eigenen Heilkraft bewußt - Vertiefungskurs

Das Bewusstsein der eigenen Heilkraft und unsere Möglichkeiten, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren ist Thema dieses Kurses. Wir werden die Kraft der Hände an uns selbst und anderen Personen als Heilarbeit vertiefen.

Voraussetzung für den Kurs ist die Teilnahme an einem Einführungskurs (Kurs am 19.02. oder am 23.04.2022) oder Erfahrung in der geistigen Arbeit.

Leitung: Diana Vlassakidis-Glagovsek

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

Gebühr in EUR: je 111,00

Dauer: je 8 Kursstunden

Kursnummer: 22134

A: Sa 12.03.2022 — 11:00 bis 18:00 Uhr

B: So 12.06.2022 — 11:00 bis 18:00 Uhr

Anthroposophie - Waldorfpädagogik - Heilpädagogik



**Berufsbegleitende
Kurse**

*für Waldorfpädagogik
Ruhrgebiet e.V.*

- Seminare
- Vorträge
- Tagesveranstaltungen
- Fort- und Weiterbildungen

Holsterhauser Str. 70 · 44652 Herne

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

www.waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de

Atem

5Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation - Workshop

Zum Jahreswechsel nehmen wir uns Zeit Atem zu holen.
Wie und wo sind wir gerade hier? Was kommt mit ins neue Jahr?
Was lassen wir los?

Wir üben gemeinsam die 5Rhythmen Tanz- und Bewegungsmeditation: Flowing Staccato Chaos Lyrical Stillness®. Wir werden unseren Körper bewegen und über Aktivität und Selbstaussdruck zu Ruhe und innerem Gleichgewicht finden. Es gibt eine Anleitung zu den 5Rhythmen, zum Thema und viel Zeit und Raum sich zu bewegen.

Leitung: Christine Riemer

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

Gebühr in EUR: 65,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 22300

So 02.01.2022 — 11:00 bis 16:00 Uhr

Body Forming mit Pilates

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

Leitung: Cristina Pascu

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

Gebühr in EUR: A: 28,00; B: 84,00

Dauer: A: 4 Kursstd., 4 Termine, B: 12 Kursstunden, 12 Termine

Kursnummer: 22305

A: Do 06.01.2022 bis Do 27.01.2022 — 20:00 bis 21:00 Uhr

B: Do 31.03.2022 bis Do 19.05.2022 — 20:00 bis 21:00 Uhr

Do 02.06.2022 bis Do 09.06.2022 — 20:00 bis 21:00 Uhr

Do 23.06.2022 bis Do 30.06.2022 — 20:00 bis 21:00 Uhr

Hatha Yoga - Yoga für Anfänger

Die Yoga-Übungsreihen werden dynamisch in Verbindung mit dem Atem und in sinnvoll aufeinander aufbauenden Schritten durchgeführt. Dadurch werden Muskeln, Faszien und Gelenke auf eine gesunde Weise bewegt.

Ein solches Üben führt zu mehr Beweglichkeit, Entspannung, Körperbewusstsein, psychischem Wohlbefinden und Bei-Sich-Sein.

Leitung: Elke Himmighofen, Claudia Geldner

Ort: Kulturhaus OSKAR, Saal des Vidar-Zweigs,

(2. Seiteneingang Links), Oskar-Hoffmann-Str. 23, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: je 100,00

Dauer: je 20 Kursstunden, 10 Termine

Kursnummer: 22301

A: Mo 10.01.2022 bis Mo 14.03.2022 — 17:00 bis 18:30 Uhr

B: Mo 28.03.2022 bis Mo 04.04.2022 — 17:00 bis 18:30 Uhr

Mo 25.04.2022 bis Mo 30.05.2022 — 17:00 bis 18:30 Uhr

Mo 13.06.2022 bis Mo 20.06.2022 — 17:00 bis 18:30 Uhr

Yin Yoga - Faszien Yoga

Yin Yoga ist ein sehr entspannender Yoga-Stil. Durch das lange Verweilen in den Positionen wird neben dem Muskel- und Bandapparat auch das tiefe Bindegewebe, die Faszien, nachhaltig gedehnt, die Gelenke geöffnet und der Energiefluss im Körper harmonisiert. Dies hat einen sehr heilsamen und lösenden Effekt, der sofort spürbar ist.

Leitung: Claudia Geldner

Ort: Kulturhaus OSKAR, Saal des Vidar-Zweigs,

(2. Seiteneingang Links), Oskar-Hoffmann-Str. 23, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: je 84,00

Dauer: je 14 Kursstunden, 7 Termine

Kursnummer: 22135

A: Do 13.01.2022 bis Do 24.02.2022 — 18:00 bis 19:30 Uhr

B: Do 03.03.2022 bis Do 14.04.2022 — 18:00 bis 19:30 Uhr

C: Do 05.05.2022 bis Do 19.05.2022 — 18:00 bis 19:30 Uhr

Do 02.06.2022 bis Do 09.06.2022 — 18:00 bis 19:30 Uhr

Do 23.06.2022 bis Do 30.06.2022 — 18:00 bis 19:30 Uhr

Wohlfühltag für Frauen und Männer - Handmassage sowie Finger-Yoga

Entspannung, Ruhe und Wohlbefinden durch Selbstanwendung

Berührung ist die meist vergessene Sprache. Viele Menschen sehnen sich nach einer Auszeit von Hektik, Stress und kleinen Unpässlichkeiten des Alltags. Mit einer wohltuenden Hand- und Unterarmmassage kann da schnell Hilfe geleistet werden, um das körperliche, seelische und geistige Wohlbefinden zu fördern. Basisübungen des Fingeryogas werden an diesem Wohlfühltag vermittelt und praktisch geübt, so dass Sie beide Selbstanwendungsmethoden zu Hause mit wenig Aufwand zur Entspannung durchführen können.

Leitung: Dagmar Sabine Holl

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

Gebühr in EUR: 55,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 21135

B: Sa 15.01.2022 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Biodanza

Gemeinsam das Leben tanzen!

Biodanza stärkt unsere Lebenslust, beflügelt unser Miteinander und berührt alle Ebenen unseres Seins. Biodanza ist für alle Menschen jeden Alters geeignet, die Lust haben, sich zu Musik zu bewegen und offen für neue Erfahrungen sind.

Leitung: Sandra Baumann, Beate Wehking

Ort: Kulturhaus OSKAR, Saal des Vidar-Zweigs,

(2. Seiteneingang Links), Oskar-Hoffmann-Str. 23, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: je 21,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 22136

A: Fr 28.01.2022 — 18:00 bis 20:15 Uhr

B: Fr 11.02.2022 — 18:00 bis 20:15 Uhr

C: Fr 25.02.2022 — 18:00 bis 20:15 Uhr

D: Fr 11.03.2022 — 18:00 bis 20:15 Uhr

E: Fr 08.04.2022 — 18:00 bis 20:15 Uhr

F: Fr 29.04.2022 — 18:00 bis 20:15 Uhr

G: Fr 06.05.2022 — 18:00 bis 20:15 Uhr

H: So 12.06.2022 — 11:00 bis 13:15 Uhr

I: Fr 24.06.2022 — 18:00 bis 20:15 Uhr

Osteopathische Selbstbehandlung

„Leben ist Bewegung“ ist das Grundthema der Osteopathie. Damit ist die Beweglichkeit aller Strukturen und Organe zueinander und der Organe in sich selbst gemeint. Über die Schulung der Selbstwahrnehmung erkennen wir unbemerkte Mobilitätsverluste und können hier schon präventiv wirken.

Im Kurs befassen wir uns überwiegend mit Beschwerden des Bewegungsapparates. Wir befassen uns aber auch „craniosacral“ mit der Behandlung des Schädels und des Rückenmarkkanals. Gezeigt und geübt werden Hilfsmöglichkeiten für die häufigsten Beschwerden. Neben der Geschichte und Theorie der Osteopathie werden wir uns mit der Anatomie und Physiologie (Funktionsweise) des Körpers befassen, die eigenen Gegebenheiten erkunden und die Hilfsmöglichkeiten erforschen.

Leitung: Norbert Hermann

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

Gebühr in EUR: 104,00

Dauer: 16 Kursstunden, 8 Termine

Kursnummer: 22137

Do 03.02.2022 bis Do 24.03.2022 — 20:00 bis 21:30 Uhr

Kraftort - Kreistanz

Mit Rhythmen aus unterschiedlichen Kulturen, aus dem Orient, aus Europa, Afrika und Südamerika, gehen wir auf eine beschwingte und freudvolle Entdeckungsreise. Tanzen wirkt auf den ganzen Menschen und beflügelt Körper, Seele und Geist. Jede(r) ist willkommen.

Leitung: Tobias Schneider

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

Gebühr in EUR: je 18,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 22306

A: Sa 05.02.2022 — 14:30 bis 16:30 Uhr

B: So 13.03.2022 — 14:30 bis 16:30 Uhr

C: So 10.04.2022 — 16:30 bis 18:30 Uhr

D: So 01.05.2022 — 14:30 bis 16:30 Uhr

E: Sa 25.06.2022 — 14:30 bis 16:30 Uhr

5Rhythmen® Tanz- und Bewegungsmeditation

Tanzend können wir Stress und Anspannung in Körper und Seele lösen, innere Balance und Lebensfreude gewinnen und den Körper in Bewegung bringen. Wir bewegen uns durch die Rhythmen: Flowing Staccato Chaos Lyrical Stillness®. Wir tanzen ohne feste Tanzschritte, zumeist barfuß oder in weichen Tanzschuhen.

Leitung: Christine Riemer

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 22138

A: Sa 05.03.2022 — 15:00 bis 17:15 Uhr

B: Sa 09.04.2022 — 15:00 bis 17:15 Uhr

C: Sa 18.06.2022 — 15:00 bis 17:15 Uhr

Wohlfühltag: Zeit zu zweit

Tue Deinem Körper etwas Gutes, damit die Seele Lust hat darin zu wohnen (Teresa von Avila)

Berührung ist die meist vergessene Sprache der Welt. Sie erlerne eine Massage für Nacken, Schulter und Rücken, die entspannt, Stress abbaut, die Rückenmuskulatur regeneriert und Erholung für die Seele bringt. Aber diese Massage kann noch mehr: Sie macht von innen schön.

Leitung: Dagmar Sabine Holl

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

Gebühr in EUR: 55,00 p.P.

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 22303

Sa 19.03.2022 — 10:00 bis 16:00 Uhr



Freies
Bildungs
werk

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

www.fbw-bochum.de



Widar Schule

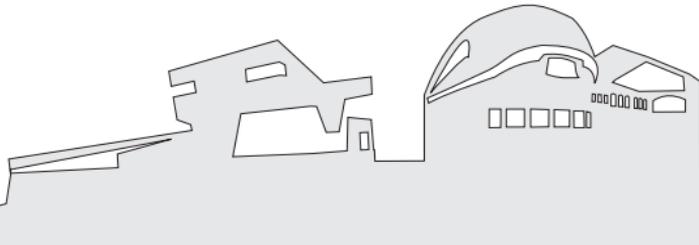
Die Waldorfschule in Ihrer Nähe

Sehen, erleben, verstehen.

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

🌐 widarschule.de

📘 facebook.de/widarschule



Widar Schule • Höntroper Straße 95 • 44869 Bochum

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

Frauen- oder Männerkörper schnitzen

Workshop

An diesem Wochenende wollen wir uns mit dem menschlichen Körper beschäftigen. Wir lassen uns von den Formen von verschiedenen Stämmen und Ästen inspirieren und arbeiten dabei weibliche oder männliche Figuren, Torsi und Körper heraus. Die Teilnehmer bekommen den nötigen Freiraum, ihre eigenen Ideen umzusetzen.

Leitung: Margret Link

Ort: Atelierhaus der Gruppe Elf, Velsstrasse 19, 44803 Bochum

Gebühr in EUR: 120,00

Dauer: 10 Kursstunden

Kursnummer: 22140

Fr 04.02.2022 — 14:00 bis 18:00 Uhr

Sa 05.02.2022 — 10:00 bis 14:00 Uhr

Schnitzen und Holzbildhauerei

In diesem Kurs erhalten Sie die Möglichkeit ihre eigenen kreativen Ideen in Holz umzusetzen. Hier können die unterschiedlichsten Objekte entstehen, vom Holzlöffel über Kerbschnitzerei bis zu figürlichen Skulpturen. Auch Kriterien zur Holzwahl, zu verschiedenen Werkzeugen und Schleiftechniken werden in diesem Kurs thematisiert.

Leitung: Margret Link

Ort: Atelierhaus der Gruppe Elf, Velsstrasse 19, 44803 Bochum

Gebühr in EUR: 240,00

Dauer: 16 Kursstunden, 8 Termine

Kursnummer: 22141

Mo 07.02.2022 bis Mo 28.03.2022 — 16:00 bis 18:00 Uhr



ERGOTHERAPIE NEUROFEEDBACK
OLIVER ZIMMERMANN

0234 61065626

ergotherapie-zimmermann.de

Imbuschplatz 11
(am Nordring)
44787 Bochum

VEDIC ART - Intuitives Malen

„Die ersten drei Prinzipien“

„Vedic Art lehrt keinen das Malen. Nein! Vedic Art erinnert wie man malt.“ (Curt Källman). Finde Deine eigene Kreativität und entdecke Dich neu!

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

Leitung: Beata Glatthaar

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

Gebühr in EUR: 55,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 22142

So 13.02.2022 — 14:00 bis 18:00 Uhr

VEDIC ART - kreatives Wochenende im Kloster Steinfeld

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

Der Workshop ermöglicht das Vertrauen in die eigene Intuition wiederzufinden, bietet die Freiheit, mit Farben, Formen und Materialien zu experimentieren und sich dabei in der Stille auf eine innere Reise zu sich selbst zu begeben.

Das Seminar ist für alle interessierten Menschen geeignet. Künstler haben hier die Möglichkeit, die eigene Kreativität zu erweitern.

Leitung: Beata Glatthaar

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

Gebühr in EUR: 245,00

Dauer: 17 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 22143

Fr 11.03.2022 — 16:00 bis 20:30 Uhr

Sa 12.03.2022 — 09:00 bis 20:30 Uhr

So 13.03.2022 — 09:00 bis 11:00 Uhr

Singen erleben

Begegnung mit meiner Stimme - meinem Gesang

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

Leitung: Jutta Carstensen

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

Gebühr in EUR: je 40,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 21147

G: So 30.01.2022 — 14:00 bis 17:00 Uhr

H: Sa 19.02.2022 — 11:00 bis 14:00 Uhr

I: Sa 19.03.2022 — 16:00 bis 19:00 Uhr

J: Sa 30.04.2022 — 11:00 bis 14:00 Uhr

K: So 29.05.2022 — 11:00 bis 14:00 Uhr

AHORA-SOUND HEALING - Klangheilung

Spirituelles Heilen mit Monochordklängen und heilenden Rhythmen

Ziel dieses Seminars ist es, die Selbstheilungskräfte durch Klang und Energie zu aktivieren und freizusetzen.

Tief berührende Monochordklänge mit einer unbeschreiblichen Vielfalt von Obertönen, die warme Stimme und der Obertongesang, der erdige Klang der Trommeln geben Impulse an die Seele und an die Zellen, sich zu harmonisieren und sich neu zu ordnen. Die Klänge wirken vielfältig, revitalisierend und heilend. Eine Erfahrung von Entspannung, Geborgenheit und Freude. Ein Zuhause. Ankommen bei sich selbst.

Leitung: Brigitte Geuss

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 22144

A: So 30.01.2022 — 18:00 bis 19:30 Uhr

B: So 27.02.2022 — 17:00 bis 18:30 Uhr

C: So 03.04.2022 — 15:00 bis 16:30 Uhr

D: So 29.05.2022 — 16:00 bis 17:30 Uhr

E: So 26.06.2022 — 16:00 bis 17:30 Uhr

TeeRäucherKörperKlangKonzertRitual

Loslassen und Neues begrüßen. Energie auftanken und sich mit allem verbunden fühlen. Still sein und das Leben feiern. Meditation, Trance und Tiefenentspannung erleben. Ankommen im Jetzt. Es werden Körper, Seele und Geist angesprochen und Du gehst entspannt, erholt und mit neuen Energien aus dem Konzert heraus.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: 49,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 21142

C: Sa 19.02.2022 — 19:00 bis 22:00 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

Yoga online

Neue Kraft für Körper und Geist mit sanftem regenerativem Yoga

Sanftes, regeneratives Yoga wirkt ausgleichend, entspannend, erholend und pflegend. Wir können damit für eine anmutige, aufrechte Haltung, einen gesunden Körper und für einen ruhigen, achtssamen Geist sorgen. Sie erleben die Vielfalt positiver Auswirkungen auf Gesundheit und Psyche. Alles ganz entspannt. Sei mutig, traue Dich, gerne unterstützen wir Dich dabei!

Leitung: Christina Gott

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: je 100,00

Dauer: je 28 Kursstunden, 14 Termine

Kursnummer: 22145

A: Mo 10.01.2022 bis Mo 11.04.2022 — 18:30 bis 20:00 Uhr

B: Mo 25.04.2022 bis Mo 25.07.2022 — 18:30 bis 20:00 Uhr

Wie manifestiere ich meine Ziele und Wünsche

Ein Online-Kurs mit geführten Meditationen - zur Erfüllung Deiner Lebenswünsche und Ziele

Unsere Wünsche und Ziele sind wie Karotten vor unserer Nase. Sie helfen uns, unser Potential in allen Lebensbereichen oder in unserem spirituellen Leben zu entwickeln und wachsen zu lassen.

Indem wir uns mit geführten Meditationen einen ganzheitlichen Zugang zu unseren Lebenswünschen und Zielen verschaffen, mobilisieren wir sehr effektive Kräfte zu ihrer Verwirklichung in unserem Leben.

Leitung: Margit Zink

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: je 48,00

Dauer: je 8 Kursstunden, 4 Termine

Kursnummer: 22146

A: Di 01.02.2022 bis Di 22.02.2022 — 18:00 bis 19:30 Uhr

B: Di 03.05.2022 bis Di 24.05.2022 — 18:00 bis 19:30 Uhr

Von Problemen lernen

Ein Onlinekurs mit geführten Meditationen - für mehr Lebensglück

Bisweilen schränken Konflikte, Probleme, Ängste oder Blockierungen uns in der Erfüllung unserer Lebenswünsche und Ziele ein. In geführten Meditationen verschaffen wir uns Zugang zu den tieferliegenden Ursachen dieser konflikthafter Situationen und verwandeln sie in ein Potential.

Leitung: Margit Zink

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: je 48,00

Dauer: je 8 Kursstunden, 4 Termine

Kursnummer: 22147

A: Di 01.03.2022 bis Di 22.03.2022 — 18:00 bis 19:30 Uhr

B: Di 31.05.2022 bis Di 21.06.2022 — 18:00 bis 19:30 Uhr



MEDIZINISCHE ASTROLOGIE

DER INDIVIDUELLE WEG
ZUR GESUNDHEIT

Beratungen finden telefonisch
nach Vereinbarung statt

email: info@astrologie-medizin.com

WWW.ASTROLOGIE-MEDIZIN.COM

Kursleiter	Seite(n)
Backenecker, Claudia	8, 10, 16, 19, 32
Baumann, Sandra	52
Biella, Barbara	6
Blanke, Christine	6, 8
Budde, Cornelia	22
Carstensen, Jutta	58
Fehling, Ulrike	13
Feld, Angelika	6
Geersen, Annette G.	33
Geldner, Claudia	51
Geuss, Brigitte	58
Glatthaar, Beata	7, 10, 15, 57
Gott, Christina	5, 14, 17, 22, 23, 60
Hermann, Norbert	53
Himmighofen, Elke	51
Holl, Dagmar Sabine	4, 11, 19, 52, 54
Horn, Andreas	35, 36, 37
Hossmann, Undine	18, 42, 43, 44
Iwanowski, Wolfgang	25
Iwaszkiewicz, Marc	9, 20, 59
Janka, Angelika	12
Joris, Stefanie	16
Kaiser, Elke	11
Kordts-Iwanowski, Antje	25, 26, 27, 32
Link, Margret	56
Mann, Martina	9
Martin, Bruno	4, 7, 18, 26, 30, 33, 34
Meuth, Beate	37, 39
Mohr, Norbert	12, 45
Munteanu, Raphaela	29
Nüßgen, Elvira	5
Padligur, Reiner	41, 42, 43, 44
Pascu, Cristina	50
Ranft, Wilfried	29, 36, 38
Rasche, Ingo	31
Riemer, Christine	13, 50, 54
Scharte, Dr. Matthias	31
Schlump, Irene	15, 34
Schneider, Tobias	53
Steinhagen, Jens	16, 17
Ulke, Susanne	6
Vlassakidis-Glagovsek, Diana	48, 49
Vonau, Monika	12, 45
Waldschütz, Dr. Michaela	14
Wawrzyniak, Uwe	30, 35, 38, 39
Wehking, Beate	52
Weithauer, Klaus	41, 45, 46
Zink, Margit	60, 61

- Backenecker, Claudia** - Konditorin, Köchin, Ausbildung zur Ethnobotanikerin bei W. D. Storl, Phytaro Dipl. Kräuterfachfrau mit Schwerpunkt Einheimische Ethnologie, www.wildkraeuter-alesia.de
- Baumann, Sandra** - Biodanza-Lehrerin System Rolando Toro, Ergotherapeutin
- Blanke, Christine** - Achtsamkeitstrainerin für Stressbewältigung (tao-health* mit Zertifikat), LoveCreation®Leader für Meditation, Körperpsychotherapie und Biografiearbeit, www.schierlicht.de
- Budde, Cornelia** - Body-Mind Centering® Practitioner, Bildhauerin, Tanzsoziotherapeutin, www.leibreise.de
- Carstensen, Jutta** - Sängerin, Gesangslehrerin und Stimmcoach, Dozentin für musikalische Fortbildungen
- Fehling, Ulrike** - Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dipl. Sozialpädagogin, Ausbildung in integrativer Psychotherapie, Familien- und Strukturaufstellungen, Paar-Therapie, www.ulrike-fehling.de
- Feld, Angelika** - Tanztherapeutin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Yoga-Lehrerin und MBCT-Lehrerin, www.achtsame-koerperarbeit-feld.de
- Geersen, Annette G.** - Diplom-Pädagogin, Systemische Beraterin, Gesundheitstrainerin, tätig in Beratung und Supervision, www.annettegeersen.de
- Geldner, Claudia** - Yoga- und Meditationslehrerin
- Geuss, Brigitte** - Heilerin, Musikerin, geistiges/spirituelles Heilen, energetische Musiktherapie, Konzerte, Malerei, www.brittigtegeuss.de
- Glatthaar, Beata** - Vedic Art Lehrerin, freischaffende Künstlerin, vedicart-germany.com
- Gott, Christina** - Heilpraktikerin, Yoga- und Qigong-Dozentin, Autogenes-Training u. Progressive Muskelentspannung, Burnout- u. Stressprophylaxe, christigott.com
- Heer, Monika** - Historikerin, Germanistin (M.A), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Leitung des Astrologie-Zentrums Bochum, Autorin, Bloggerin, www.astrologos.de
- Hermann, Norbert** - Diplomsozialwissenschaftler, Osteopath, Heilpraktiker
- Himmighofen, Elke** - Yogalehrerin BDY/EYU
- Holl, Dagmar Sabine** - Kosmetikerin, Diplom-Lebensberaterin, Practitioner für Hawaiianische Körperenergiearbeit, Seminarleiterin zu Gesundheitsthemen, www.inbalance-massagen.de
- Horn, Andreas** - Zertifizierter Mediator (MediationsG), GFK, Soziokratie, Zürcher Ressourcen-Modell, www.sprachraum.biz
- Hossmann, Undine** - Geomantin (Ausbildung u.a. bei Dr. Gregor Arzt und Marko Pogacnik), Heilerin, Künstlerin für energetische Bilder, Autorin, www.energetikbild.de
- Iwanowski, Wolfgang** - Dipl. Sportlehrer, www.gesundheitsgemeinschaft.de
- Iwaszkiewicz, Marc** - Atemlehrer nach Dr. Parow, Burnout Berater, Musiker, Ausbilder für Atem, Klang u. Instrumente, Vipassana Meditation, www.traumkraft.de

- Janka, Angelika** - Zertifizierte Yogalehrerin und Yoga-Therapeutin, www.yoga-live-bochum.de
- Joris, Stefanie** - Diplom Kommunikations-Designer, NLP Coach (DVNLP), www.designcoachings.de
- Kaiser, Elke** - Feldenkreis- und Ergotherapeutin, www.ergotherapie-schauer.de
- Kordts-Iwanowski, Antje** - Heilpraktikerin, Ausbildung in Clown und Theaterarbeit, www.gesundheitsgemeinschaft.de
- Langholf, Katrin** - Heilpraktikerin für Psychotherapie und Diplom Kulturpädagogin, www.weiblichkeit-entfalten.de
- Link, Margret** - Holzbildhauerin, Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR-Therapeutin, www.margretlink.de
- Mann, Martina** - Schauspielerin, Körpersprache- und Gedächtnistrainerin, www.koerpersprache-bochum.de
- Martin, Bruno** - Biografieberater, Coach, Klientenzentrierte Gesprächsführung, Focusing, Inneres Team, Fortbildungsleiter für Lebensberatung und Coaching, www.bruno-martin.net
- Meuth, Beate** - Bildhauerin, Tuschkünstlerin, Heilpraktikerin, Trauma-Coach, arbeitet mit der von ihr begründeten Methode „Kraftspur-Coaching“, www.kraftspur.de
- Mohr, Norbert** - Yogalehrer (BDY), Meditationsausbildung, 30-jährige Yoga- und Meditationspraxis, Zen- und Vipassanameditation, www.mohr-yoga.de
- Munteanu, Raphaela** - Gesundheits- und Krankenpflegerin, Kursleiterin Autogenes Training
- Nüßgen, Elvira** - staatlich zertifizierte Entspannungstrainerin/Entspannungspädagogin/Mental Coach, www.relaxing-training.de
- Padligur, Reiner** - Wohn- und Geschäftsberatungen für Feng Shui, Geomantie, Erdstrahlen und Elektrosmog, Vermessungstechniker, Dipl. Sozialarbeiter, www.reiner-padligur.de
- Pascu, Cristina** - Tänzerin, Aerobic-Trainerin, Pilates Fortbildungen
- Ranft, Wilfried** - Ev. Pfarrer, körperorientierter Krankenhausesseelsorger, zertifizierter TRE® (Tension and Trauma Releasing Exercises)-Advanced Provider, Meditations- und MBSR-Lehrer
- Rasche, Ingo** - Ernährungs- und Gesundheitsberater, Coach, Dozent für ätherische Öle, Aufstellungen, Ahnenheilung, www.rasche.vision
- Riemer, Christine** - Dipl. Sozialpäd., Heilpraktikerin, 5Rhythmen® Tanz- und Bewegungslehrerin, körperorientierte Traumatherapeutin (Somatic Experiencing®), www.5rhythmen-tanzen.de
- Scharte, Dr. Matthias** - Männer-Coach und ZIPAT-Männertrainer, Heilpraktiker für Psychotherapie, Integraler Coach und Berater
- Schlump, Irene** - Schauspielerin, Lehrerin für AlexanderTechnik
- Schneider, Tobias** - Bewegungslehrer, Teilnehmer von vielen internationalen Folkloreseminaren, 10-jährige Erfahrung in Tanzgruppen-Leitung
- Steinhagen, Jens** - Diplom Volkswirt, zertifizierter NLP Master-, Business- und Systemischer-Coach, DVNLP Trainer, zertifizierter Mediator, www.designcoachings.de

Vlassakidis-Glagovsek, Diana - Mediale Heilerin, arbeitet seit 2020 in eigener Praxis „Gaias Garten“, Waldorflehrerin für Mathematik und Chemie, www.gaias-garten.com

Vonau, Monika - Yogalehrerin BDY/EYU, eigene Yogaschule seit 2008, www.yoga-gelsenkirchen.de

Waldschütz, Dr. Michaela - zertifizierte Gedächtnistrainerin und Ausbildungsreferentin BVGT

Wawrzyniak, Uwe - Diplom Sozialarbeiter, Achtsamkeitstrainer, MBSR Trainer, Lebensberatung/Coaching

Wehking, Beate - Dipl. Sozialarbeiterin, Biodanza-Lehrerin

Weithauer, Klaus - Landwirt, Gartenbaulehrer, Musiker, Geomant

Zink, Margit - LAV Coach, www.margitzink.de

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

I. Geltungsbereich

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

II. Anmeldungen

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

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

III. Teilnahmegebühren

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

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

IV. Kursabmeldung/Stornierung

Das FBW behält sich vor, Durchführungszeit, -ort und -abläufe zu ändern. Dies berechtigt nur dann zum Rücktritt, wenn die Teilnahme aufgrund der Änderung unzumutbar wird, was der Teilnehmer zu belegen hat.

Wenn eine Veranstaltung belegt/ausgebucht ist oder ausfällt, benachrichtigt das FBW den Anmeldenden. Daneben ist die Durchführung einer Veranstaltung an eine notwendige Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen gebunden. Liegen nicht genügend Anmeldungen vor oder liegen sonstige wichtige Gründe vor (z.B. Krankheit des Kursleiters), kann eine Veranstaltung durch das FBW abgesagt werden. Bereits entrichtete Teilnahmegebühren werden - ggf. anteilig - erstattet.

Dem FBW bleibt es jedoch vorbehalten, die Veranstaltung auch bei Unterschreiten der Mindestteilnehmerzahl durchzuführen. Jede Stornierung einer Anmeldung bedarf der Schriftform.

Bei Bildungsurlauben und Fortbildungen gilt:

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

ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Bei allen anderen Kursen 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. 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.

Stand 10.12.2019

Vorstand

Annette G. Geersen, Dortmund
Christoph Jaenicke, Witten
Katharin Kattinger, Berlin
Andrea Roßlan-Brandt, Herne
Volkmar Scholta-Molnàr, Bochum

Geschäftsführung

Jolanthe Maria Herker

Mitarbeiter

Kerstin Richter

Kooperationspartner und befreundete Einrichtungen

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

Impressum

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

