



FREIES  
BILDUNGSWERK  
BOCHUM

PROGRAMM  
2025



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

## Sprachregelung:

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

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

## Bankverbindung:

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



*Den größten Teil des Tages fordert das Leben von uns nichts  
als ein **Gleichgewicht**, eine Bereitschaft, offene Augen und Ohren,  
freie Hände.*

(Ralph Waldo Emerson)

## Herzlich willkommen!

Sie halten unser neues Programmheft für das Jahr 2025 in Ihren Händen, in einem neuen Format und mit vielen neuen, interessanten Ideen, Kursen, Seminaren und Bildungsurlauben. Gehen Sie auf Entdeckungsreise, halten Sie Ihre Augen offen, Ihre Hände frei und seien Sie bereit für Neues, Unbekanntes und alt bewährtes und gestalten Sie Ihr ganz eigenes Gleichgewicht. Unsere Veranstaltungen werden Sie dabei inspirieren und unterstützen. Für alle Kursbeschreibungen finden Sie ausführliche Texte auf unserer Internetseite [www.fbw-bochum.de](http://www.fbw-bochum.de). Auf Nachfrage senden wir Ihnen diese gerne zu.

Wir freuen uns darauf, Sie in unserem Bildungswerk zu begrüßen. Haben Sie uns bereits kennen- und schätzen gelernt, bedanken wir uns für Ihre Weiterempfehlung.

*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!*

---

## Impressum

**Herausgeber/** Freies Bildungswerk Bochum,  
**V.i.S.d.P.:** Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum  
**Redaktion:** Jolanthe M. Herker  
**Satz, Druck,** Vereinte Druckwerke GmbH, Neuss  
**Verarbeitung:** [www.vereinte-druckwerke.de](http://www.vereinte-druckwerke.de)

## Inhaltsverzeichnis

Bildungsurlaube .....	2
Online-Bildungsurlaube .....	32
Fortbildungen .....	33
Lebensgestaltung .....	34
Natur erleben · Geomantie .....	43
Anthroposophie · Spiritualität .....	46
Gesundheit · Ernährung .....	47
Körper und Bewegung .....	49
Kreativität · Bildende Kunst .....	52
Musik und Gesundheit .....	53
Online-Kurse .....	54
Vorstand und Kooperationspartner .....	54
Kursleiter · Kursangebote .....	55
Kursleiter · Vitae .....	56
Allgemeine Geschäftsbedingungen .....	58
Kalendarium .....	59

**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).

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! Auch für nicht berufstätige oder Selbständige.

Anmeldungen oder Voranmeldungen (vorbehaltlich der Zustimmung durch den Arbeitgeber) sind online möglich. Sie erhalten automatisch eine Anmeldebestätigung. Alle erforderlichen Unterlagen zur Vorlage bei Ihrem Arbeitgeber senden wir Ihnen unaufgefordert per Mail zu.

Finden die Bildungsurlaube in einem Seminarhaus oder -hotel statt, sind für die Teilnehmenden Einzelzimmer reserviert. Die Kosten für Unterbringung und Verpflegung sind im Ausschreibungstext gesondert angegeben.

## Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit 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: je 520,00 + Materialkosten + Kosten für U+V

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU01

**A: Mo 27.01.2025 bis Fr 31.01.2025 — 09:00 bis 17:00 Uhr**

**B: Mo 24.03.2025 bis Fr 28.03.2025 — 09:00 bis 17:00 Uhr**

**C: Mo 17.11.2025 bis Fr 21.11.2025 — 09:00 bis 17:00 Uhr**

## Lebensbalance durch Yoga und Entspannung auf Sylt - Sanftes Yoga zum Klang der Wellen

Sanfte Yoga Flows im eigenem Atemrhythmus entspannen, regenerieren und vitalisieren Sie auf allen Ebenen. Die Flows folgen dem natürlichen Bedürfnis des Körpers nach kraftvoller, dynamischer wie auch ruhiger, meditativer Bewegung - wie bei Ebbe und Flut, den Gezeiten des Meeres.

Beim achtsamen Spaziergang am Strand gewinnen Sie Abstand von den täglichen Anforderungen, lassen Belastungen hinter sich und kommen Ihren stressverstärkenden Gedankenmustern auf die Spur. Der Blick wird wieder frei für kreative Lösungen. Neue Perspektiven eröffnen sich.

Leitung: Barbara Sering

Ort: Akademie am Meer, Volkshochschule Klappholttal,

25992 List auf Sylt

Gebühr in EUR: 430,00 + Kosten für U+V

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU02

**Mo 10.02.2025 bis Do 13.02.2025 — 09:30 bis 16:45 Uhr**

**Fr 14.02.2025 — 09:30 bis 14:30 Uhr**



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

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

Freies  
Bildungs  
werk

## Stressbewältigung im beruflichen Alltag - Achtsam Fotografieren an der Nordsee als Quelle der Kreativität und emotionaler Ausgeglichenheit

Bildungsurlaub zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Gesundheitsprävention im Kontext gesteigerter beruflicher Anforderungen

In einer Zeit, in der wir umgeben sind von fotografischen Bildern, ist es umso wichtiger zu verstehen, wie Bilder entstehen und wie wir unsere persönlichen Vorstellungsbilder in fotografisch sichtbare Bilder übertragen können. Der Prozess des achtsamen Fotografierens hilft uns dabei, uns intensiv auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren und uns mit der Welt zu verbinden. Das Experiment steht dabei im Fokus der Bildentstehung, wir nutzen die Fotografie bewusst, um eigene Gedanken und Gefühle im Moment des Betrachtens einzufangen und sichtbar zu machen.

Leitung: Tania Reinicke

Ort: Seminarhotel Kunze-Hof, Deichstraße 16-18, 26937 Stadland

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU30

**Mo 10.02.2025 bis Do 13.02.2025 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 14.02.2025 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

## Die Kunst des Fermentierens in der Praxis

Sie möchten gesunde leckere Fermente wie Senf, würzige Essige, herzhaften oder süßen Sauerteig und das Gesundheitselixier Oxymel für Kräuterauszüge ganz nach Ihrem eigenen Geschmack herstellen? Sie wissen nur noch nicht genau, wie?

Dann gehen sie mit uns in diesem Bildungsurlaub auf eine spannende Reise durch die Welt der Fermentation und erlernen dabei alle notwendigen Techniken für die Herstellung dieser Fermente in der eigenen Küche.

Leitung: Gerlinde Schuhmann, Ricarda Schuhmann

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

Gebühr in EUR: 425,00

Dauer: 37 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU11

**Mo 10.02.2025 — 10:00 bis 16:30 Uhr**  
**Di 11.02.2025 bis Do 13.02.2025 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 14.02.2025 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

## Selbstbestimmt sein, konsequent, stark - Frida Kahlo als Inspirationsquelle

Ein Seminar in Kooperation mit dem Kunstmuseum Gehrke-Remund in Baden-Baden

Im beruflichen Alltag gibt es immer wieder Situationen, die uns innere Stärke, Konsequenz und Entschiedenheit abverlangen. Solche Gegebenheiten können innerlich sehr aufreibend sein.

Die mexikanische Künstlerin Frida Kahlo war für ihre mentale Stärke bekannt, der Grundstein für ihre Entwicklung und die Entschiedenheit, mit der sie ihr Leben steuerte und meisterte. Wir können viel von ihr lernen.

Unsere Gedanken führen zu Entscheidungen, diese führen zu Handlungen und münden letztendlich in Lebenswegen. Im Seminar erarbeiten die Teilnehmenden ihre ganz persönlichen Stärken mit dem Ziel, entschiedener aufzutreten und dabei authentisch zu bleiben.

Leitung: Martina Mann

Ort: Tagungsraum im Alten Dampfbad, Marktplatz 13,

76530 Baden-Baden

Gebühr in EUR: 440,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU26

**Mo 17.02.2025 bis Do 20.02.2025 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 21.02.2025 — 09:30 bis 14:30 Uhr**

**HUTZEL**  
Die Bio-Bäckerei.

**GUTES BROT**  
...macht glücklich

Viele Dinkel- und vegane Spezialitäten

Hattinger Str. 188 • Tel. 0234 – 45 05 90  
www.hutzelbrot.de

## Bildungsurlaub an der Ostsee - Von Zeitdieben und anderen Alltagsmonstern - Raus aus dem Gedankenstau

Dieser Bildungsurlaub ist eine Entdeckungsreise zu Dir. Mit verschiedenen Methoden bist Du eingeladen das tägliche Hamsterrad anzuhalten, innezuhalten und eine aktuelle kognitive und emotionale Standortbestimmung vorzunehmen.

Mit einem zusätzlichen Impulscoaching per Zoom wird die Dynamik des inneren Motive-Antreiber-Systems transparent und leicht verständlich. Für mehr Souveränität, Klarheit, Gelassenheit, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Lebenszufriedenheit.

Leitung: Katja Jacobi

Ort: Landhaus Ostseeblick, Pottloch 3, 24395 Kronsgaard

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU17

**Mo 24.02.2025 bis Do 27.02.2025 — 09:00 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 28.02.2025 — 09:00 bis 15:30 Uhr**

## Stärkenorientierung statt Burnout - die Chance für ein erfolgreicheres und zufriedeneres Berufsleben

In diesem Bildungsurlaub erkunden die Teilnehmenden, wie individuelle Potenziale genutzt werden können, um z.B. auch die Zusammenarbeit im Team zu stärken und Win-win-Situationen zu schaffen. Dadurch können Aufgaben effizienter erledigt und so die Arbeitszufriedenheit und -motivation gesteigert werden. Zusammenhänge zwischen Stärkeneinsatz, Leistungsfähigkeit und beruflicher Zufriedenheit werden verstanden. Beruflich relevante individuelle Stärkenprofile werden erarbeitet.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU21

**Mo 03.03.2025 — 10:00 bis 16:30 Uhr**  
**Di 04.03.2025 bis Do 06.03.2025 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 07.03.2025 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

## Leicht und belebt in den Frühling starten auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog - gesund bleiben mit Suppen-Fasten, praktischen Übungen zur Stressreduktion und Achtsamkeitstraining

*Gesundheitsvorsorge, Nachhaltigkeit und Mental Health Care im betrieblichen und gesellschaftspolitischen Kontext im deutsch-niederländischen Vergleich*

Loslassen und Neuausrichten durch Suppenfasten und Achtsamkeitstraining sind die Schwerpunkte dieses Kurses. Dazu lernen wir alltagstaugliche Übungen kennen, um die körperliche und seelische Gesundheit zu fördern. Ein perfektes Training für Detox, Resilienz und Salutogenese auf der zauberhaften Nordseeinsel Schiermonnikoog mitten im Weltnaturerbe Wattenmeer.

Leitung: Christine Blanke, Melina Jörgens

Ort: Seminarhaus Springfield, Melle Grietjespad 17,

9166 LT Schiermonnikoog (NL)

Gebühr in EUR: je 560,00 + Kosten für U+V

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU04

**A: Mo 03.03.2025 — 17:00 bis 20:30 Uhr**  
**Di 04.03.2025 bis Fr 07.03.2025 — 08:15 bis 20:30 Uhr**  
**B: Mo 07.04.2025 — 17:00 bis 20:30 Uhr**  
**Di 08.04.2025 bis Fr 11.04.2025 — 08:15 bis 20:30 Uhr**

## Rücken - Yoga-Präventionsübungen an der Ostsee - Verspannungen im Rücken, Hals oder Nacken mit Yoga lösen

*Ausfallzeiten reduzieren durch Gesundheitsvorsorge - mehr Bewegung im Alltag*

Direkt an der Ostseeküste lernen Sie in diesem Bildungsurlaub, wie Sie mit Hilfe von Yoga selbstständig für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken sorgen können. Dieser Bildungsurlaub befähigt Sie, Ihre eigene Yogapraxis zu entwickeln, die für eine nachhaltige Wirkung unerlässlich ist. Mit Yoga finden Sie ganz pragmatisch und alltagstauglich individuelle Lösungen für Ihre Rückenschmerzen.

Leitung: Christina Gott  
 Ort: Landhaus Ostseeblick, Pottloch 3, 24395 Kronsgaard  
 Gebühr in EUR: 440,00 + Kosten für U+V  
 Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage  
 Kursnummer: 25BU06

**Mo 10.03.2025 bis Do 13.03.2025 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 14.03.2025 — 09:30 bis 15:30 Uhr**

### Mit Leichtigkeit zur Zufriedenheit - in der Eifel die eigenen Glaubenssätze positiv in den beruflichen Alltag integrieren

*Stressfaktoren und daraus resultierende Gesundheitsgefahren erkennen und für den eigenen Arbeitsplatz verändern*

Diese Weiterentwicklung einer von Bruce Lipton entdeckten Methode, wie wir leicht und einfach eigene Glaubenssätze ein- oder ausschalten können, hilft uns dabei ein glückliches und zufriedenes Leben zu erschaffen, das wir uns kaum vorzustellen vermochten. Wir selbst bestimmen über die Entwicklung unserer Zellen und damit über unser ganzes physisches und psychisches Leben. Diese neue Methodik ist leicht zu erlernen. Probieren Sie es aus, wie leicht und einfach es sein kann sein Leben selber zu bestimmen.

Leitung: Ingo Rasche  
 Ort: Hotel Eulenhof, Hof Eulendorf 2, 54533 Gransdorf  
 Gebühr in EUR: 590,00 + Kosten für U+V  
 Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage  
 Kursnummer: 25BU33

**Mo 10.03.2025 bis Do 13.03.2025 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 14.03.2025 — 09:30 bis 15:30 Uhr**

### Auf zu neuen Ufern - ZUKUNFTSWERKSTATT auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog

*Tools aus der Persönlichkeits- und Organisationsentwicklung für eine klare Zukunftsausrichtung (u.a. mit systemischer Aufstellungsarbeit)*

In unserem Bildungsurlaub auf der Nordsee-Insel Schiermonnikoog, inmitten von Weite und Ruhe, umgeben von Meer, Wind, Wald und Dünen, findest Du die ideale Umgebung, um die Weichen neu zu stellen. Hier kannst Du Gewohnheiten und Umstände hinterfra-

gen, um wieder voller Energie und Selbstvertrauen in eine Zukunft zu starten, die Deiner Lebens-Vision entspricht.

Leitung: Christine Blanke, Katharina Wendt  
 Ort: Seminarhaus Springfield, Melle Grietjespad 17, 9166 LT Schiermonnikoog (NL)  
 Gebühr in EUR: 560,00 + Kosten für U+V  
 Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage  
 Kursnummer: 25BU05

**Mo 10.03.2025 — 17:00 bis 20:30 Uhr**  
**Di 11.03.2025 bis Fr 14.03.2025 — 08:15 bis 20:30 Uhr**

### Gesundheitsmanagement auf Borkum - 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: Hotel Bloemfontein, Reedestraße 73, 26757 Borkum  
 Gebühr in EUR: je 450,00 + Kosten für U+V  
 Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage  
 Kursnummer: 25BU24

**A: Mo 17.03.2025 bis Do 20.03.2025 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 21.03.2025 — 09:30 bis 14:30 Uhr**  
**B: Mo 24.03.2025 bis Do 27.03.2025 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 28.03.2025 — 09:30 bis 14:30 Uhr**

**Familien-Bildungs-Werk**  
 Erziehung, Bildung, Kunst, Anthroposophie

**Begegnungsstätte und Café**  
 Feste und Feiern aller Art (alkoholfrei)

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

  
**Treffpunkt Eickel**  
 Begegnung und Bildung

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

## Mit Leichtigkeit zur Zufriedenheit - in Renesse die eigenen Glaubenssätze positiv in den beruflichen Alltag integrieren

*Stressfaktoren und daraus resultierende Gesundheitsgefahren erkennen und für den eigenen Arbeitsplatz verändern*

In diesem Workshop werden wir effektiv mit ganzheitlichem Ansatz die Ursachen von Ersatzbefriedigungen, Krankheiten, Schmerzen, Beschwerden und Blockaden aufdecken und lösen.

Wir werden verschiedene Glaubenssätze an- oder ausschalten, um dadurch die Ursachen verschiedenster psychologischer oder medizinischer Probleme nachhaltig zu lösen.

Leitung: Ingo Rasche

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

Gebühr in EUR: 590,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU14

**Mo 17.03.2025 bis Do 20.03.2025 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 21.03.2025 — 09:30 bis 15:30 Uhr**

## Spezifische Mehrbelastungen von Frauen im Beruf und Alltag erfolgreich meistern - Bildungsurlaub für Frauen an der Ostsee

In diesem Seminar geht es um die Zusammenhänge zwischen Berufs- und Alltagsleben, dem weiblichen System und Stress. Ziel ist eine gesteigerte Lebensfreude, die Fähigkeit konstruktiv mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen und im Einklang zu sein mit dem eigenen Körper.

Die Workshops sind explizit für die spezifischen Belange einer Frau in ihrer Ganzheit angelegt.

Leitung: Katrin Langholf

Ort: Landhaus Ostseeblick, Pottloch 3, 24395 Kronsgaard

Gebühr in EUR: je 415,00 + Kosten für U+V

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU22

**A: Mo 17.03.2025 bis Do 20.03.2025 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 21.03.2025 — 09:30 bis 15:30 Uhr**  
**B: Mo 22.09.2025 bis Do 25.09.2025 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 26.09.2025 — 09:30 bis 15:30 Uhr**

## Kunst kann! Kraftquellen für Beruf und Alltag

*Malerei und Spiel zur achtsamen Beobachtung und Gestaltung von Kommunikation*

Um Ihnen selbst neue Handlungsfelder zu erschließen, gehen wir in dieser Woche mit natürlichen Materialien in's Atelier, wir arbeiten intensiv mit Malerei, Zeichnung, Improvisation sowie performativ-künstlerischen Methoden. Es entwickeln sich neue Blickwinkel und wir können eine Fülle von Möglichkeiten entdecken, die Sie direkt und in Interaktion erproben können. Es entsteht eine erweiterte Perspektive auf Sie selbst. Ein sicherer Spielplatz für Erwachsene.

Dies ist eine sehr stärkende Erfahrung, die Sie auch im (Berufs-)Alltag zu neuen Lösungen führen kann. Konkrete, niedrigschwellige Methoden nehmen Sie direkt nach Hause mit.

Leitung: Anne von Hoyningen-Huene, Ulrike de Ribaupierre

Ort: Seminarhaus Abraham, In der Dreesbach 24,  
53940 Hellenthal/Eifel

Gebühr in EUR: je 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU09

**A: Mo 17.03.2025 bis Do 20.03.2025 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 21.03.2025 — 09:30 bis 15:30 Uhr**  
**B: Mo 27.10.2025 bis Do 30.10.2025 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 31.10.2025 — 09:30 bis 15:30 Uhr**



Zum Verschenken schön

**Geschenk-Gutscheine**

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

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



2025

**KUNST KANN!****ARTFUL IMPACT BILDUNGSURLAUB IN DER EIFEL****Mit sanfter Bewegung zur inneren Ruhe finden -  
Bildungsurlaub hinterm Deich***Übungen aus Yoga, Achtsamkeit und Meditation*

Dieser Bildungsurlaub schafft eine Auszeit aus dem Alltag und bietet uns Zeit und Raum, durchzuatmen, zur Ruhe zu kommen und wieder in einen guten Kontakt zu uns selbst zu finden. Dabei bieten Yoga- und vielfältige Meditationsübungen die Möglichkeit, für körperliche Entspannung zu sorgen und darüber auch unsere Geistestätigkeit zu regulieren.

Ein achtsamerer Umgang mit der Welt und uns selbst geht einher mit einer Zunahme von Klarheit und Gelassenheit, intensiviert Gefühle von Freude und Glück.

Leitung: Angelika Feld

Ort: Seminarhotel Kunze-Hof, Deichstraße 16-18, 26937 Stadland

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU25

**Mo 17.03.2025** — **09:30 bis 18:00 Uhr****Di 18.03.2025 bis Do 20.03.2025** — **07:00 bis 17:00 Uhr****Fr 21.03.2025** — **09:30 bis 15:30 Uhr****Körpersprache verstehen und anwenden -  
Bildungsurlaub in der Eifel***Souverän auftreten, entspannter wirken, leichter kommunizieren*

Einen Raum betreten und für sich einnehmen. Im Gespräch 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 für mehr Souveränität in Beruf und Alltag einsetzen. Ein Training in Körpersprache. Viele Übungseinheiten werden wir in der Natur, an der frischen Luft machen und können so ganz wunderbar die Bildungszeit und Urlaub miteinander verbinden.

Leitung: Martina B. Mann

Ort: Akademie-Dein-Weg-Zu-Dir, Luxemburgerstr. 40,

53940 Hellenthal/Eifel

Gebühr in EUR: 455,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU12

**Mo 17.03.2025 bis Do 20.03.2025** — **09:30 bis 18:00 Uhr****Fr 21.03.2025** — **09:00 bis 15:00 Uhr**

### Experimente auf Papier - den inneren Kritiker überlisten - Bildungsurlaub im Revier

Mit Farben und Formen spielen, Linien spazieren führen, Flächen erkunden, Chaos und Ordnung schaffen, Experimentieren mit Material, Werkzeug und Objekten, die Schönheit finden im Detail oder in alltäglichen Gegenständen.

Kreativität kann uns helfen bei strategischen Überlegungen im Beruf oder beim Lösen von beruflichen und/oder privaten Problemen. Hier darf Farbe bekannt werden - expressiv oder still, satt oder lasierend, abstrakt oder konkret. Entdecke neue Möglichkeiten zur Bildfindung und lass Dich überraschen!

Leitung: Wibke Brandes

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

Gebühr in EUR: je 540,00

Dauer: je 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU75

- A: Mo 17.03.2025** — 10:00 bis 16:30 Uhr  
**Di 18.03.2025 bis Do 20.03.2025** — 09:30 bis 16:30 Uhr  
**Fr 21.03.2025** — 09:30 bis 15:00 Uhr  
**B: Mo 22.09.2025** — 10:00 bis 16:30 Uhr  
**Di 23.09.2025 bis Do 25.09.2025** — 09:30 bis 16:30 Uhr  
**Fr 26.09.2025** — 09:30 bis 15:00 Uhr

### Murmeltiertage im Frühling - Schlafen lernen auf Spiekeroog

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie effektive Techniken, die sofort Ihre Schlafqualität verbessern. Diese Techniken sind leicht zu erlernen und können mühelos in den Alltag integriert werden. Altbewährtes Wissen, das sich jenseits der gängigen Selbsthilfeliteratur bewegt, wird Ihnen zu einem natürlichen Schlaf verhelfen. Am Ende des Bildungsurlaubs entscheiden Sie selbst, welche Methode für Sie alltagstauglich ist. Denn guter Schlaf ist das Ergebnis einer höchst individuellen Lebensführung.

Leitung: Claudia Geldner

Ort: Haus Wolfgang, Tranpad 14, 26474 Spiekeroog

Gebühr in EUR: 460,00 + Kosten für U+V

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU28

- Mo 17.03.2025** — 11:00 bis 18:00 Uhr  
**Di 18.03.2025 bis Do 20.03.2025** — 10:00 bis 17:30 Uhr  
**Fr 21.03.2025** — 10:00 bis 15:30 Uhr

### Resilienz durch Naturverbindung - Wanderungen und Naturmeditationen für Frauen auf Spiekeroog

In diesen Naturführungen zu speziellen Kraftplätzen lassen sich persönliche und berufliche Themen leichter und wirkungsvoller angehen. Mittels Wahrnehmungsübungen 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, Resilienzerhöhung und zur Förderung der Persönlichkeitsentfaltung und -entwicklung.

Leitung: Undine Hossmann

Ort: Haus Wolfgang, Tranpad 14, 26474 Spiekeroog

Gebühr in EUR: 420,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU27

- Mo 17.03.2025** — 11:00 bis 18:00 Uhr  
**Di 18.03.2025 bis Do 20.03.2025** — 09:00 bis 17:30 Uhr  
**Fr 21.03.2025** — 09:00 bis 14:30 Uhr

### Wald erleben, erlernen und erkunden - wildes Waldwissen in Nationalpark Hainich

In diesem Seminar werden die Teilnehmenden den Wald als eines der wichtigsten und schützenswertesten Ökosysteme unseres Planeten begreifen und ihn als Quelle der Ruhe und Entspannung erleben. Diese Erfahrung kann für Ausgleich und Auszeit genutzt werden.

Die Teilnehmenden können die natürlichen Eigenschaften des Waldes auch in die Nahrungszubereitung einfließen lassen. Wir lernen, dass sogar Baumblätter den Speiseplan gesund erweitern und Harze heilen können.

Leitung: Claudia Heinzl

Ort: Hotel Zum Herrenhaus, Schloßstraße 10,

99820 Hørselberg-Hainich

Gebühr in EUR: je 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU07

- A: Mo 17.03.2025** — 14:00 bis 20:45 Uhr  
**Di 18.03.2025 bis Do 20.03.2025** — 09:00 bis 17:30 Uhr  
**Fr 21.03.2025** — 09:00 bis 14:30 Uhr  
**B: Mo 27.10.2025** — 14:00 bis 20:45 Uhr  
**Di 28.10.2025 bis Do 30.10.2025** — 09:00 bis 17:30 Uhr  
**Fr 31.10.2025** — 09:00 bis 14:30 Uhr

## Zufrieden im Beruf - Glücklicher Leben - MEIN NEUES ICH auf Wangerooog

In diesem Seminar besprechen wir die wesentlichen Aspekte für die Zufriedenheit im Beruf und fördern Veränderungs- und Entwicklungsmöglichkeiten. Wir lernen unsere Ressourcen kennen, reflektieren unseren beruflichen Alltag, erfahren die fünf Schritte zu einem authentischen Leben und die sieben Schritte der Resilienz. Wir entwickeln Ziele, um zukünftig noch zufriedener im Beruf zu sein und glücklicher zu leben.

Leitung: Hans-Jürgen Küster

Ort: Gästehaus Germania, Obere Strandpromenade 33, 26486 Wangerooog

Gebühr in EUR: je 545,00 + Kosten für U+V

Dauer: je 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU29

**A: Mo 24.03.2025 bis Do 27.03.2025 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 28.03.2025 — 09:30 bis 14:30 Uhr**  
**B: Mo 27.10.2025 bis Do 30.10.2025 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 31.10.2025 — 09:30 bis 14:30 Uhr**

## Yoga und Achtsamkeit zur Stressreduktion und Resilienzstärkung auf Spiekeroog

In fünf Tagen tauchst Du in die Welt des Yoga, der Meditation und des Achtsamkeitstrainings ein. Du erlebst, wie Du durch gezielte Übungen und bewusste Zeiten in der Natur, Stress effektiv reduzierst, Selbstfürsorge praktizierst und sowohl Deine mentale als auch körperliche Gesundheit stärkst.

Lernziele:

- Abbau von Stress und Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens
- Erlernen effektiver Methoden zur Bewältigung von Stresssituationen
- Stärkung der persönlichen Resilienz zur besseren Handhabung von Herausforderungen

Leitung: Anne Maxminer

Ort: Haus Sturmeck, Westend 22, 26474 Spiekeroog

Gebühr in EUR: 490,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU03

**Mo 24.03.2025 — 09:30 bis 20:45 Uhr**  
**Di 25.03.2025 bis Do 27.03.2025 — 07:30 bis 20:45 Uhr**  
**Fr 28.03.2025 — 07:30 bis 13:30 Uhr**

## Erfolgreich mit Konflikten umgehen

Fast jeder Mensch hat innere und/oder äußere Konflikte. Die Frage ist, wie wir mit ihnen umgehen. Finden wir Wege, lustvoll mit unseren Konflikten umzugehen? Die Gestalttherapie hat zu diesem Thema einiges zu bieten und auch Elemente aus dem Psychodrama fließen in unsere gemeinsame Arbeit ein. Dabei erfahren wir, wie uns die Auseinandersetzung mit Konflikten stärker, souveräner, einfühlbarer und gelassener machen kann.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU34

**Mo 24.03.2025 — 10:00 bis 16:30 Uhr**  
**Di 25.03.2025 bis Do 27.03.2025 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 28.03.2025 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

## Achtsamkeit statt Burnout - Wildkräuter und Wald als Kraftquellen im Frau Holle Land - ein Bildungsurlaub für Frauen

*Achtsame Gesundheitsvorsorge in den beruflichen Alltag integrieren*

Dieser Bildungsurlaub ist speziell für Frauen konzipiert worden, denn gerade die Frauen sind es, die in der modernen Gesellschaft ob beruflich oder privat besonders gefordert und manchmal auch überfordert sind.

Im Frau Holle Land werden wir in die Natur eintauchen, um Energie und Kraft zu tanken. Unterstützt durch die Natur, gilt es in die eigene Verantwortung zu kommen, Alltagsrituale zu integrieren, achtsam zu sein, um gelassen den Alltag zu meistern.

Leitung: Ute Martin, Marianne Heidrun Korreng

Ort: Altes Forsthaus Germerode, Abteröder Str. 1, 37290 Meißen

Gebühr in EUR: je 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU10

**Mo 31.03.2025 bis Do 03.04.2025 — 08:00 bis 17:00 Uhr**  
**Fr 04.04.2025 — 08:00 bis 13:00 Uhr**

## Die Leichtigkeit des Seins am Hohen Meißner - Bildungsurlaub zur Stressbewältigung durch Yoga

In diesem Bildungsurlaub werden Ihnen alltagstaugliche Achtsamkeits-Methoden vorgestellt, um Stress besser zu bewältigen und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen.

In Theorie und Praxis erfahren Sie, wie Yoga, Atemübungen, Meditation, Yoga-Walk in der Natur und Entspannung ihre ausgleichende Wirkung im Alltag entfalten und dabei Lebensqualität und Gesundheit stärken. Abseits vom geschäftigen Alltagsleben haben Sie die Möglichkeit, individuelle Lösungen zur Stressbewältigung für sich herauszufinden.

Leitung: Angelika Janka

Ort: Altes Forsthaus Germerode, Abteröder Str. 1, 37290 Meißner

Gebühr in EUR: 415,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU18

**Mo 31.03.2025** — 09:00 bis 18:00 Uhr  
**Di 01.04.2025 bis Do 03.04.2025** — 07:30 bis 17:00 Uhr  
**Fr 04.04.2025** — 07:30 bis 13:00 Uhr

## Was Menschen stark macht - Wandern und Resilienz-Seminar auf der Schwäbischen Alb

*Ein Resilienztraining für Beruf und Alltag*

In diesem Kurs (re)aktivieren Sie Ihre Ressourcen, um in schwierigen beruflichen und privaten Situationen ruhig und gelassen zu bleiben. Sie lernen, Ihre Stresskompetenz einzuschätzen und zu stärken. Sie erfahren, wie Sie Ihre Widerstandskraft (Resilienz) gegen die Erwartungen der Außen- und Innenwelt erhöhen können. Sie lernen (wieder) Ihren eigenen Stärken zu vertrauen.

Das Wissen um die Schlüssel der Resilienz, gepaart mit wunderbaren praktischen Erfahrungen, helfen Ihnen ruhig und stark mit den Herausforderungen Ihres Lebens umzugehen.

Leitung: Jens Zimmeringkat

Ort: Badhotel Staufferland, Gruibingerstr. 32, 73087 Bad Boll

Gebühr in EUR: 480,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU08

**Mo 31.03.2025 bis Do 03.04.2025** — 09:00 bis 20:00 Uhr  
**Fr 04.04.2025** — 09:00 bis 15:00 Uhr

## Resilienz und Gesundheit fördern - an der Nordsee Belastungen mit Gelassenheit meistern

*Auswirkungen der Leistungs- und Beschleunigungsgesellschaft auf den Berufsalltag*

Der Bildungsurlaub soll dazu beitragen, die Grundlagen für unser Wohlbefinden zu stärken oder wiederherzustellen: Gelassenheit und Gleichmut, Selbstfürsorge sowie ein Gefühl von Sicherheit und Selbstwirksamkeit. Das befähigt uns, unser Leben aktiv zu gestalten und einen Umgang mit den täglichen Herausforderungen zu finden.

Leitung: Angelika Feld

Ort: Hotel De Zeeuwse Stromen, Duinwekken 5,

4325 GL Renesse, NL

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU43

**Mo 31.03.2025 bis Do 03.04.2025** — 09:30 bis 16:30 Uhr  
**Fr 04.04.2025** — 09:30 bis 14:30 Uhr

## Bildungsurlaub auf Spiekeroog - Neue Impulse für die Berufs- und Alltagsbewältigung mit Yoga, Tanz, Trommel und Entspannung

*Zur Förderung einer verbesserten Stressresilienz und gesundheitsfördernden Haltung im beruflichen Alltag*

Schöpfen Sie neue Kraft, durch die Anbindung an die Natur in Kombination mit unserem Konzept der „six basics“. Einige unserer Übungen finden direkt draußen statt. Wir erforschen unter anderem das Geheimnis des ABS Systems (Atem, Bewegung, Stimme), das uns unmittelbar aus Spannungszuständen herausführt. Entdecken Sie in diesem Bildungsurlaub die Verbindung von bewusster Selbststärkung und gesundem Gemeinschaftssinn. Schenken Sie sich frische Impulse zur konstruktiven Gestaltung und Problemlösung Ihrer beruflichen und alltäglichen Herausforderungen.

Leitung: Birgit Hausdörfer, Hannes Hausdörfer

Ort: Haus Sturmeck, Westend 22, 26474 Spiekeroog

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU31

**Mo 31.03.2025** — 09:30 bis 21:00 Uhr  
**Di 01.04.2025 bis Do 03.04.2025** — 07:30 bis 21:00 Uhr  
**Fr 04.04.2025** — 07:30 bis 13:30 Uhr

## Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe durch Achtsamkeitstraining und Meditation (MBSR) auf der Insel Schiermonnikoog

*Gesundheitsvorsorge, Nachhaltigkeit und Mental Health Care im betrieblichen und gesellschaftspolitischen Kontext*

In diesem Bildungsurlaub kannst Du lernen, wie Du regenerative Pausen in Deinen beruflichen Alltag einbaust, um einem Burnout oder stressbedingten Erkrankungen vorzubeugen.

Im Achtsamkeitstraining erfährst Du, mit welcher Grundhaltung und mit welchen meditativen Übungen Du im betrieblichen Alltag gesund und in Balance bleibst. Mit neuen Perspektiven und mehr Gelassenheit kannst du wieder neu durchstarten.

Leitung: Christine Blanke

Ort: Seminarhaus Springfield, Melle Grietjespad 17,

9166 LT Schiermonnikoog (NL)

Gebühr in EUR: je 560,00 + Kosten für U+V

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BUA1

**A: Mo 31.03.2025 — 17:15 bis 20:30 Uhr**  
**Di 01.04.2025 bis Fr 04.04.2025 — 08:15 bis 20:30 Uhr**  
**B: Mo 05.05.2025 — 17:15 bis 20:30 Uhr**  
**Di 06.05.2025 bis Fr 09.05.2025 — 08:15 bis 20:30 Uhr**  
**C: Mo 13.10.2025 — 17:15 bis 20:30 Uhr**  
**Di 14.10.2025 bis Fr 17.10.2025 — 08:15 bis 20:30 Uhr**

## Bildungsurlaub auf Ameland - Finde die Vision, die Dich begeistert

*Ressourcenmanagement - VISIONEN UND ZIELE WORKSHOP - inklusive einem deutsch niederländischen Vergleich im betrieblichen und gesellschaftspolitischen Kontext*

Ziel des Workshops ist, dass Du Deine beruflichen und persönlichen Projekte mit einer verstärkten Motivation umsetzen wirst. Dieser Workshop hilft Dir dabei den richtigen Weg für Deine beruflichen Projekte zu finden. Deine Ziele werden für Dich klarer und sichtbar. Ein stabiler innerer Zustand wird gefördert. Deine eigenen Ressourcen werden aktiviert, die Kreativität beflügelt. Wir lassen das Unbewusste sprechen und erkennen wofür wir brennen. Wir lernen zur Ruhe zu kommen und verbessern mit Hilfe von Alexander-Technik und Embodiment unsere Bewegungs- und Denkmuster.

Leitung: Sabine Grosser

Ort: Stichting de Plaats, De Plaats 5,

9161 AD Hollum (Ameland) NL

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU19

**Mo 07.04.2025 bis Do 10.04.2025 — 09:30 bis 17:00 Uhr**  
**Fr 11.04.2025 — 09:30 bis 15:30 Uhr**

## Frühlingsfrei und Yogaschön - 3-tägiger Bildungsurlaub für mehr Balance in Alltag und Beruf

Erfahren Sie mehr über sich selbst und Ihre Bedürfnisse, während Sie sich in einer entspannten und inspirierenden Umgebung befinden. Erleben Sie, wie Sie durch gezielte Atemübungen und Meditationen Ihre innere Balance finden können. Lassen Sie sich von der Frühlingsstimmung inspirieren.

So wie die gesamte Vegetation, will auch unser System wieder aufblühen und sich entfalten. Tiiiiief Durchatmen!

Wir navigieren durch die reichhaltige Welt des Yoga und intensivieren die persönliche Beweglichkeit für Körper, Geist und Seele.

Leitung: Birgit Hausdörfer, Hannes Hausdörfer

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

Gebühr in EUR: 300,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 25BU20

**Mo 14.04.2025 bis Mi 16.04.2025 — 09:30 bis 16:30 Uhr**



Freies  
Bildungs-  
werk

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

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

## Stressbewältigung im beruflichen Alltag - Achtsam Fotografieren in Frau Holle Land als Quelle der Kreativität und emotionaler Ausgeglichenheit

*Bildungsurlaub zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Gesundheitsprävention im Kontext gesteigerter beruflicher Anforderungen*

In einer Zeit, in der wir umgeben sind von fotografischen Bildern, ist es umso wichtiger zu verstehen, wie Bilder entstehen und wie wir unsere persönlichen Vorstellungsbilder in fotografisch sichtbare Bilder übertragen können. Der Prozess des achtsamen Fotografierens hilft uns dabei, uns intensiv auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren und uns mit der Welt zu verbinden. Das Experiment steht dabei im Fokus der Bildentstehung, wir nutzen die Fotografie bewusst, um eigene Gedanken und Gefühle im Moment des Betrachtens einzufangen und sichtbar zu machen.

Leitung: Tania Reinicke

Ort: Altes Forsthaus Germerode, Abteröder Str. 1, 37290 Meißner  
Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU76

**A: Mi 23.04.2025 bis Do 26.06.2025 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 27.06.2025 — 09:30 bis 15:30 Uhr**  
**B: Mo 30.06.2025 bis Do 03.07.2025 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 04.07.2025 — 09:30 bis 15:30 Uhr**

## Frühlingspower - von den Kräutern bis zu den Bäumen

In diesem Bildungsurlaub möchten wir 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: 270,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 25BU38

**Mo 28.04.2025 bis Mi 30.04.2025 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

## Achtsamkeit und Stille im Teutoburger Wald - Stress bewältigen mit Achtsamkeit

Wenn Sie Stress im Alltag und Berufsleben reduzieren und achtsamer mit sich und Ihren Ressourcen umgehen möchten, dann ist dieser Bildungsurlaub genau der richtige für Sie.

Hier lernen Sie Burnout-Situationen vorzubeugen, Achtsamkeit am Arbeitsplatz und eine eigene Achtsamkeitspraxis im Alltag zu leben. Wir arbeiten mit der MBSR Methode nach Prof. Jon Kabat-Zinn, Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Ein wirksames Programm, um Ihre Ziele zu erreichen und das Prinzip Achtsamkeit als Haltung und Methode zu erlernen bzw. zu vertiefen.

Leitung: Wilfried Ranft

Ort: Seminarhaus Shanti, Yogaweg 1, 32805 Horn-Bad Meinberg  
Gebühr in EUR: 520,00 + Kosten für U+V

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU41

**Mo 05.05.2025 bis Do 08.05.2025 — 09:00 bis 17:15 Uhr**  
**Fr 09.05.2025 — 09:00 bis 15:30 Uhr**

## 50Plus - Deine große Chance Dich neu zu entdecken, neu zu erfinden, Dich neu auszurichten im Thüringer Wald

*Den Generationenvertrag im beruflichen Alltag gestalten - Das Fachwissen der „Alten“ mit dem Know-how der „Jungen“ kombinieren und daraus profitieren*

Mit diesem Workshop möchten wir Menschen dazu befähigen, Neugierde und Wandel selbstverständlich zuzulassen. In jedem soll ein neues Bild des Älterwerdens entstehen.

Der Workshop macht Menschen Lust auf Zukunft, gibt kraftvolle Werkzeuge an die Hand, um die persönliche Resilienz zu stärken und zeigt Strategien auf, um starke Zukunftsbilder und klare Visionen zu entwickeln

Leitung: Robert Woitas, Barbara Schnabel

Ort: Waldhotel Berghof, Langenburgstr. 18-19,  
99885 Luisenthal/Thüringen

Gebühr in EUR: 545,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BUD7

**Mo 05.05.2025 bis Do 08.05.2025 — 09:00 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 09.05.2025 — 09:00 bis 14:00 Uhr**

## Im Reich der wilden Kräuter

Direkt an der Ostseeküste erleben wir die Fülle der Natur und den Reichtum an wilden, heilenden und schmackhaften Kräutern.

Es gibt täglich Exkursionen in die Natur, wo genau die Kräuter gesammelt werden, die wir noch am selben Tag zu Heilmitteln oder kleinen kulinarischen Köstlichkeiten verarbeiten werden.

Leitung: Claudia Heinzel

Ort: Landhaus Ostseeblick, Pottloch 3, 24395 Kronsgaard

Gebühr in EUR: je 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU47

**A: Mo 05.05.2025 bis Do 08.05.2025 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 09.05.2025 — 09:30 bis 15:30 Uhr**  
**B: Mo 15.09.2025 bis Do 18.09.2025 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 19.09.2025 — 09:30 bis 15:30 Uhr**

## Stressbewältigung im beruflichen Alltag - Achtsam Fotografieren in der Eifel als Quelle der Kreativität und emotionaler Ausgeglichenheit

*Bildungsurlaub zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Gesundheitsprävention im Kontext gesteigerter beruflicher Anforderungen*

In einer Zeit, in der wir umgeben sind von fotografischen Bildern, ist es umso wichtiger zu verstehen, wie Bilder entstehen und wie wir unsere persönlichen Vorstellungsbilder in fotografisch sichtbare Bilder übertragen können. Der Prozess des achtsamen Fotografierens hilft uns dabei, uns intensiv auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren und uns mit der Welt zu verbinden. Das Experiment steht dabei im Fokus der Bildentstehung. Wir nutzen die Fotografie bewusst, um eigene Gedanken und Gefühle im Moment des Betrachtens einzufangen und sichtbar zu machen.

Leitung: Tania Reinicke

Ort: Akademie-Dein-Weg-Zu-Dir, Luxemburgerstr. 40, 53940 Hellenthal/Eifel

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU42

**Mo 05.05.2025 bis Do 08.05.2025 — 09:30 bis 18:00 Uhr**  
**Fr 09.05.2025 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

## Frühjahrskur mit Frühlingskräutern

Um die Wildkräuter richtig zu nutzen, um mehr Vitalität für den Berufsalltag zu gewinnen, müssen die Teilnehmenden lernen die Kräuter zu erkennen, zu sammeln und zu verarbeiten. Bei einer Exkursion in einem Naturgebiet in Bochum werden wir die Kräuter erkennen und sammeln. Wir werden Rezepte zur Herstellung von Salben, Heilölen und Kräuter-Elixieren ausprobieren. Wildkräuter sind seit vielen Jahren ein wichtiger Bestandteil der traditionellen europäischen Medizin und werden für Frühlings- und Entgiftungskuren genutzt.

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU37

**Mo 05.05.2025 — 10:00 bis 16:00 Uhr**  
**Di 06.05.2025 bis Do 08.05.2025 — 09:30 bis 16:00 Uhr**  
**Fr 09.05.2025 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

## Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit VEDIC ART - intuitives Malen im Schloss Schmidtheim

Mitten in der Eifel, in der besonderen Atmosphäre von Schloss Schmidtheim erleben 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 auf eine spannende innere Reise zu sich selbst zu begeben.

Leitung: Beata Glatthaar

Ort: Schloss Schmidtheim, Hubertusstr. 6, 53949 Schmidtheim

Gebühr in EUR: je 520,00 + Materialkosten + Kosten für U+V

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU70

**A: Mo 12.05.2025 bis Fr 16.05.2025 — 09:00 bis 17:00 Uhr**  
**B: Mo 22.09.2025 bis Fr 26.09.2025 — 09:00 bis 17:00 Uhr**

## Die Schönheit im Alltäglichen - von der Figur zum Comictagebuch - Bildungsurlaub in der Eifel

Die eigene Kreativität trainieren beim Erfinden eigener Charaktere? Eine Figur aus Obst oder Gemüse entstehen zu lassen?

Die Teilnehmenden lernen, die Schönheit oder den Witz im Alltäglichen zu finden und das „Banale“ zu Geschichten zu machen.

Dieser Bildungsurlaub will Dir helfen, auf kreative Art Deine Gedanken und Gefühle auszudrücken. Kreativität kann uns bei strategischen Überlegungen helfen.

Leitung: Wibke Brandes

Ort: Akademie-Dein-Weg-Zu-Dir, Luxemburgerstr. 40, 53940 Hellenthal/Eifel

Gebühr in EUR: je 540,00+Kosten für U+V

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU92

**A: Mo 12.05.2025 bis Do 15.05.2025 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 16.05.2025 — 09:30 bis 15:30 Uhr**  
**B: Mo 10.11.2025 bis Do 13.11.2025 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 14.11.2025 — 09:30 bis 15:30 Uhr**

## Mit Leichtigkeit zur Zufriedenheit - an der Ostsee die eigenen Glaubenssätze positiv in den beruflichen Alltag integrieren

*Stressfaktoren und daraus resultierende Gesundheitsgefahren erkennen und für den eigenen Arbeitsplatz verändern*

In diesem Workshop werden wir effektiv mit ganzheitlichem Ansatz die Ursachen von Ersatzbefriedigungen, Krankheiten, Schmerzen, Beschwerden und Blockaden aufdecken und lösen.

Wir werden verschiedene Glaubenssätze an- oder ausschalten, um dadurch die Ursachen verschiedenster psychologischer oder medizinischer Probleme nachhaltig zu lösen.

Leitung: Ingo Rasche

Ort: Landhaus Ostseeblick, Pottloch 3, 24395 Kronsgaard

Gebühr in EUR: 590,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BUC9

**A: Mo 12.05.2025 bis Do 15.05.2025 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 16.05.2025 — 09:30 bis 15:30 Uhr**  
**B: Mo 22.09.2025 bis Do 25.09.2025 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 26.09.2025 — 09:30 bis 15:30 Uhr**

## Fit und Vital durchs Jahr mit Fermenten für einen gesunden Darm

*Basis und Vertiefungsseminar*

Sie möchten selbst fermentieren, um nahrhafte, gesunde Lebensmittel aus Gemüse, Obst, Kräutern und Gewürzen nach eigenem Geschmack sicher herstellen und genießen zu können, trauen sich aber noch nicht so richtig? Dann tauchen sie spätestens jetzt mit uns in die spannende Welt der Fermentation ein.

Leitung: Ricarda Schuhmann, Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: je 425,00

Dauer: je 37 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU23

**A: Mo 12.05.2025 — 10:00 bis 16:30 Uhr**  
**Di 13.05.2025 bis Do 15.05.2025 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 16.05.2025 — 09:30 bis 15:00 Uhr**  
**B: Mo 10.11.2025 — 10:00 bis 16:30 Uhr**  
**Di 11.11.2025 bis Do 13.11.2025 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 14.11.2025 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

## Heilfasten in Bergischen Land - Detox für Körper und Geist

*Heilen - Helfen - Horchen - Resilienz für den beruflichen Alltag*

Das Fasten, ein bewährtes Mittel, um Selbstheilungskräfte anzukurbeln. Sie können selbst viel für Ihre Gesundheit und Wohlbefinden tun. Viele Krankheiten können signifikant gemildert werden. Das Fasten stärkt Ihre Resilienz für den beruflichen Alltag.

Three-in-One: Körperliche Gesundung, Team-Spirit und Burnout-Prävention vereint in einer Woche!

Leitung: Melina Jörgens

Ort: Silvio-Gesell-Tagungsstätte, Schanzenweg 86, 42111

Wuppertal

Gebühr in EUR: 520,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU49

**Mo 12.05.2025 — 14:00 bis 18:00 Uhr**  
**Di 13.05.2025 bis Fr 16.05.2025 — 08:00 bis 18:30 Uhr**



## Reif für die Insel - Stressbewältigung auf Schiermonnikoog mit Schwerpunkt Yoga

*Resilienz im Beruf stärken durch Yoga, Meditation und Achtsamkeit*

Die idyllische, kleine 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 Yoga und verschiedene Achtsamkeitsmethoden. An Europas breitem Sandstrand kannst du wieder in Balance kommen, die Seele weiten und Kraft tanken. Hier findest du Entspannung, Inspiration und Gleichgesinnte.

Leitung: Christine Blanke, Anne Maxminer  
Ort: Seminarhaus Springfield, Melle Grietjespad 17, 9166 LT Schiermonnikoog (NL)  
Gebühr in EUR: 560,00 + Kosten für U+V  
Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage  
Kursnummer: 25BU44

**Mo 12.05.2025** — **17:15 bis 20:30 Uhr**  
**Di 13.05.2025 bis Fr 16.05.2025** — **08:15 bis 20:30 Uhr**

## Ein Resilienz Training für Beruf und Alltag unter Segeln in der dänischen Südsee

*Mit innerer Stärke Herausforderungen meistern*

An Bord eines komfortablen, historischen Plattbodenschiffes werden Sie Ihre Widerstandskraft gegen die Herausforderungen des täglichen Lebens und gegen Schicksalsschläge stärken. Der geschützte Raum eines Segelschiffes ist ein großartiger Ort an dem Sie die Konzentration auf sich selbst und Ihre Bedürfnisse finden und zur Ruhe kommen. Mitten in der wunderbaren Natur der dänischen Südsee werden Ihre Seele und Ihr Körper gestärkt.

Leitung: Jens Zimmeringkat  
Ort: PEGASUS, Segelschiff im Hafen von Kiel, Kanalstraße, 24159 Kiel Holtenau  
Gebühr in EUR: je 490,00 + Kosten für Boot und Verpflegung  
Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage  
Kursnummer: 25BU45

**A: Mo 19.05.2025 bis Do 22.05.2025** — **09:00 bis 18:00 Uhr**  
**Fr 23.05.2025** — **09:00 bis 15:00 Uhr**  
**B: Mo 13.10.2025 bis Do 16.10.2025** — **09:00 bis 18:00 Uhr**  
**Fr 17.10.2025** — **09:00 bis 15:00 Uhr**

## Spezifische Mehrfachbelastungen von Frauen im Beruf und Alltag erfolgreich meistern - Bildungsurlaub für Frauen

Die Entwicklung von Eigenverantwortung, konstruktiver Kommunikation und lösungsorientierten Strategien, um in Krisensituationen handlungsfähig zu sein, sind Ziele dieses Bildungsurlaubes. Achtsamkeits- und Naturerfahrung sowie Entspannungsübungen als wichtige Ressource und Ausgleich zu den Belastungen des modernen Alltags, runden das Programm ab.

Im Nationalpark Hainich, umgeben von faszinierender und unberührter Landschaft mit seltener Pflanzen- und Tierwelt, werden Sie Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Lebensenergie stärken.

Leitung: Katrin Langholf  
Ort: Hotel Zum Herrenhaus, Schloßstraße 10, 99820 Hørselberg-Hainich  
Gebühr in EUR: 415,00+ Kosten für U+V  
Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage  
Kursnummer: 25BUB7

**Mo 19.05.2025** — **11:00 bis 17:30 Uhr**  
**Di 20.05.2025 bis Do 22.05.2025** — **09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 23.05.2025** — **09:30 bis 15:30 Uhr**

## Naturverbundenheit im Bergischen Land - Yoga, Meditation und achtsames Wandern

Meditative Yogaeinheiten und langsame Wanderungen mit geistiger Ausrichtung in der schönen Landschaft entspannen Körper und Geist auf natürliche Art und Weise. Aus dem Verbinden mit der heilsamen Natur schöpfen wir Kraft. Wir werden ruhig, klar und gelassener für die Anforderungen des Alltags.

Leitung: Norbert Mohr, Monika Vonau  
Ort: Seminarhaus UnterLinden, Heister 4, 42929 Wermelskirchen-Dhünn  
Gebühr in EUR: 460,00 + Kosten für U+V  
Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage  
Kursnummer: 25BU48

**Mo 19.05.2025** — **15:00 bis 20:30 Uhr**  
**Di 20.05.2025 bis Do 22.05.2025** — **07:00 bis 20:30 Uhr**  
**Fr 23.05.2025** — **07:00 bis 14:30 Uhr**

## Stress lass nach Tage - Wege aus Stress und Erschöpfung in der Lüneburger Heide

Das Seminar bietet Ihnen ausreichend Gelegenheit zur Selbstreflexion und zur individuellen Standortbestimmung. Eine ausgewogene Abwechslung von sanften Bewegungseinheiten (Yoga), Impulsvorträgen und Aufenthalt an kraftvollen Orten in der Natur erwartet Sie. Körperliche und geistige Entspannung können in diesem Bildungsurlaub mühelos erlernt und erfahren werden. Die verschiedenen Techniken sind leicht in den Alltag zu integrieren und können individuell von Ihnen vertieft werden.

Leitung: Claudia Geldner

Ort: Seminarhaus Shanti, Yogaweg 1, 32805 Horn-Bad Meinberg

Gebühr in EUR: 415,00 + Kosten für U+V

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU61

**Mo 19.05.2025** — **17:30 bis 21:30 Uhr**  
**Di 20.05.2025 bis Do 22.05.2025** — **09:00 bis 21:30 Uhr**  
**Fr 23.05.2025** — **09:00 bis 12:30 Uhr**

## Spezifische Mehrbelastungen von Frauen im Beruf und Alltag erfolgreich meistern - Vertiefungskurs für Frauen im Thüringer Wald

In diesem Aufbaukurs geht es darum, die Zusammenhänge zwischen dem Beruf und Alltagsleben, dem weiblichen System und Stress zu vertiefen. Der Schwerpunkt liegt auf der Betrachtung der eigenen Lebenswirklichkeit und wie sie unsere Realitätswahrnehmung und unser Handeln bestimmt.

Sie erlernen Maßnahmen, die Gesundheit zu schützen trotz komplexer Mehrfachbelastungen des Lebens. Verstärkt wird auf die Themen der allgemeinen Lebensführung (Ernährung, Schlafverhalten, Bewegung), der Kommunikation, der Emotion und der Kreativität als wesentliches Element bei der Stressprävention eingegangen.

Leitung: Katrin Langholf

Ort: Waldhotel Berghof, Langenburgstr. 18-19,

99885 Luisenthal/Thüringen

Gebühr in EUR: 415,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BUB8

**Mo 23.06.2025 bis Do 26.06.2025** — **09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 27.06.2025** — **09:30 bis 15:30 Uhr**

## Innere Stärke und Achtsamkeit: Atem- und Klangarbeit in der Jurte

*Natur, meditative Klänge, Stille, Breathwork und Trance im Himmelszelt in der Eifel*

In der ruhigen Atmosphäre der Eifel-Jurte *Himmelszelt* und in der umliegenden Natur werden verschiedene Atemübungen und Klangreisen mit Gongs, Klangschalen, Obertongesang, Gongtrommel, Rasseln, Flöte, Regenstab und Didgeridoo durchgeführt, um die Teilnehmenden in einen Zustand tiefer Entspannung und inneren Lernens zu führen.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: Seminarhaus Abraham, In der Dreesbach 24,

53940 Hellenthal/Eifel

Gebühr in EUR: 595,00 + Kosten U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BUA3

**Mo 23.06.2025** — **11:00 bis 17:30 Uhr**  
**Di 24.06.2025 bis Do 26.06.2025** — **09:00 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 27.06.2025** — **09:00 bis 15:00 Uhr**

## Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit 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: 520,00 + Materialkosten + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU54

**Mo 30.06.2025 bis Do 03.07.2025** — **09:00 bis 17:00 Uhr**  
**Fr 04.07.2025** — **09:00 bis 15:00 Uhr**

## Was Menschen stark macht - Wandern und Resilienz-Seminar in der Eifel

*Ein Resilienztraining für Beruf und Alltag*

In diesem Kurs (re)aktivieren Sie Ihre Ressourcen, um in schwierigen beruflichen und privaten Situationen ruhig und gelassen zu bleiben. Sie lernen Ihre Stresskompetenz einzuschätzen und zu stärken. Sie erfahren, wie Sie Ihre Widerstandskraft (Resilienz) gegen die Erwartungen der Außen- und Innenwelt erhöhen können. Sie lernen (wieder) Ihren eigenen Stärken zu vertrauen.

Das Wissen um die Schlüssel der Resilienz, gepaart mit wunderbaren praktischen Erfahrungen, helfen Ihnen ruhig und stark mit den Herausforderungen Ihres Lebens umzugehen.

Leitung: Jens Zimmeringkat

Ort: Seminarhaus Abraham, In der Dreesbach 24,  
53940 Hellenthal/Eifel

Gebühr in EUR: 480,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU52

**Mo 30.06.2025 bis Do 03.07.2025 — 09:00 bis 18:00 Uhr**  
**Fr 04.07.2025 — 09:00 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 den Themen der Teilnehmenden gearbeitet wird. Dabei werden wir nachvollziehbar erleben können, wie je nach Situation entweder eine der beiden Methoden oder auch eine Kombination beider am sinnvollsten 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 380,00

Dauer: je 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU25

**C: Mo 30.06.2025 — 10:00 bis 16:30 Uhr**  
**Di 01.07.2025 bis Do 03.07.2025 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 04.07.2025 — 09:30 bis 15:00 Uhr**  
**D: Mo 03.11.2025 — 10:00 bis 16:30 Uhr**  
**Di 04.11.2025 bis Do 06.11.2025 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 07.11.2025 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

## Den Horizont erweitern auf der Nordsee-Insel Schiermonnikoog

*Das Geheimnis der Vogelperspektive - Einblicke in die Natur und Ausblicke für den Berufsalltag - Achtsamkeitstraining mit dem Schwerpunkt: Vogelwelt im sensiblen Ökosystem Wattenmeer*

In diesem Bildungsurlaub lernen wir am Beispiel der vielfältigen Vogelwelt das hochsensible, komplexe Naturgeschehen Wattenmeer kennen und schätzen. Viele Gesetzmäßigkeiten der Natur lehren uns differenzierteres Wahrnehmen, Urteilen und die Fähigkeit einen übergeordneten Standpunkt einzunehmen, die sprichwörtliche Vogelperspektive.

Leitung: Christine Blanke, Dr. Manfred Föger

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

Gebühr in EUR: 560,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU51

**Mo 30.06.2025 — 17:15 bis 20:30 Uhr**  
**Di 01.07.2025 bis Fr 04.07.2025 — 08:15 bis 20:30 Uhr**

## Bildungsurlaub zur Stressbewältigung im Berufsalltag - Qigong, Achtsamkeit und Meditation in der Eifel

In diesem Seminar werden einfache Qigong-Übungen vermittelt. Qigong eignet sich besonders gut als Methode zur Stressreduktion. Die Bedeutung dieser Bewegungskunst ist bereits wissenschaftlich erforscht und nachgewiesen. In Kombination mit Achtsamkeitsübungen, Achtsamer Kommunikation und Meditation gibt dieser Bildungsurlaub den Teilnehmenden wirkungsvolle Tools an die Hand, um den Alltag ohne Stress gut bewältigen zu können.

Leitung: Kerstin Wessel

Ort: Akademie-Dein-Weg-Zu-Dir, Luxemburgerstr. 40,  
53940 Hellenthal/Eifel

Gebühr in EUR: je 460,00 + Kosten U+V

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BUA2

**A: Mo 07.07.2025 bis Do 10.07.2025 — 09:00 bis 20:30 Uhr**  
**Fr 11.07.2025 — 08:00 bis 12:30 Uhr**  
**B: Mo 20.10.2025 bis Do 23.10.2025 — 09:00 bis 20:30 Uhr**  
**Fr 24.10.2025 — 08:00 bis 12:30 Uhr**

## Reif für die Insel - Achtsamkeitstraining zur Burnout-Prophylaxe und Stressbewältigung mit Schwerpunkt Zeichnen

*Entspannungsübungen und Resilienztraining für den beruflichen Alltag auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog*

In diesem Bildungsurlaub lernst Du Entspannungstechniken kennen mit dem Schwerpunkten achtsames Wahrnehmen und Zeichnen. Durch Achtsamkeit übst Du, in stressigen Zeiten innere Balance zu finden. Zur Resilienz und Burnout-Prophylaxe lernst Du, Dich durch Zeichnen zu fokussieren und in den Flow zu kommen. Du lernst, Dich nachhaltig zu regenerieren, Selbstfürsorge im Alltag zu praktizieren und Deine mentale und körperliche Gesundheit zu stärken.

Leitung: Christine Blanke, Jean Lennox-Krause  
 Ort: Seminarhaus Springfield, Melle Grietjespad 17, 9166 LT Schiermonnikoog (NL)  
 Gebühr in EUR: 560,00 + Kosten für U/V  
 Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage  
 Kursnummer: 25BUB1

**Mo 07.07.2025** — **17:15 bis 20:30 Uhr**  
**Di 08.07.2025 bis Fr 11.07.2025** — **08:15 bis 20:30 Uhr**

## Bildungsurlaub am Möhnesee - Von Zeitdieben und anderen Alltagsmonstern - Raus aus dem Gedankenstau

Dieser Bildungsurlaub ist eine Entdeckungsreise zu Dir. Mit verschiedenen Methoden bist Du eingeladen das tägliche Hamsterrad anzuhalten, innezuhalten und eine aktuelle kognitive und emotionale Standortbestimmung vorzunehmen.

Mit einem zusätzlichen Impulscaching per Zoom wird die Dynamik des inneren Motive-Antreiber-Systems transparent und leicht verständlich. Für mehr Souveränität, Klarheit, Gelassenheit, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Lebenszufriedenheit.

Leitung: Katja Jacobi  
 Ort: Tagungshaus Schnapp's Hof, Schnapps Hof 3, 59519 Möhnesee  
 Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V  
 Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage  
 Kursnummer: 25BU57

**Mo 14.07.2025 bis Do 17.07.2025** — **09:00 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 18.07.2025** — **09:00 bis 15:30 Uhr**

## Resilienz durch Naturverbindung für Frauen - Wanderungen und Naturmeditationen am Möhnesee

In diesen Naturführungen zu speziellen Kraftplätzen mit Meditationen am Möhnesee, lassen sich persönliche und berufliche Themen leichter und wirkungsvoller angehen. Mittels Wahrnehmungsübungen lernt jeder die Qualitäten von Orten wahrzunehmen, persönliche Kraftplätze aufzuspüren und dort in individuelle Prozesse zu gelangen. Der Fokus liegt auf dem Erlernen dieser Meditationsform als Möglichkeit zum Stressabbau, Resilienzerhöhung und zur Förderung der Persönlichkeitsentfaltung und -entwicklung.

Leitung: Undine Hossmann  
 Ort: Tagungshaus Schnapp's Hof, Schnapps Hof 3, 59519 Möhnesee  
 Gebühr in EUR: 420,00 + Kosten für U+V  
 Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage  
 Kursnummer: 25BUB3

**Mo 14.07.2025** — **11:00 bis 18:00 Uhr**  
**Di 15.07.2025 bis Do 17.07.2025** — **09:00 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 18.07.2025** — **09:00 bis 14:30 Uhr**

## Wunderwerk Frau und der Zyklus des Lebens

*Entspannt und Resilient im Beruf durch Balance in den weiblichen Zyklen mit Übungen aus dem Hormon Yoga*

Die inneren vier Jahreszeiten helfen jeder Frau, selbstbewusst und stark durchs Leben gehen zu können. Der Zyklus ist eine Quelle der Kraft. Nutzen Sie die Dynamiken des Zyklus für sich und schöpfen Sie Ihre Potenziale im beruflichen, sowie im privaten Kontext voll aus. Mit diesem Wissen befreien sie sich von der Idee, dass der schwankende Hormonhaushalt ein Störenfried ist und erfahren einen ganz neuen Blickwinkel auf ihre Weiblichkeit.

Leitung: Daniela Kleinsorge  
 Ort: Akademie-Dein-Weg-Zu-Dir, Luxemburgerstr. 40, 53940 Hellenthal/Eifel  
 Gebühr in EUR: 499,00 + Kosten für U+V  
 Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage  
 Kursnummer: 25BU56

**Mo 14.07.2025** — **12:00 bis 19:45 Uhr**  
**Di 15.07.2025 bis Do 17.07.2025** — **09:00 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 18.07.2025** — **09:00 bis 15:30 Uhr**

## Stille und Schönheit im Seminarhof Plockhorst - Meditation und Malen als Weg zur Gesundheitsvorsorge

Wir wollen in diesem Seminar das Leichte und Natürliche entdecken und stärken. Dieses Retreat ist eine Einladung, sich still und bewusst auf die eigenen gegenwärtigen Erfahrungen in der Meditation einzulassen und einen spontanen künstlerischen Ausdruck zuzulassen.

Leitung: Thomas Steudel  
Ort: Seminarhof Plockhorst, Im Deilen 4, 31234 Edemissen  
Gebühr in EUR: 475,00 + Kosten für U+V  
Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage  
Kursnummer: 25BU55

**A: Mo 14.07.2025** — **14:30 bis 21:00 Uhr**  
**Di 15.07.2025 bis Do 17.07.2025** — **09:30 bis 21:00 Uhr**  
**Fr 18.07.2025** — **09:30 bis 14:30 Uhr**  
**B: Mo 15.09.2025** — **14:30 bis 21:00 Uhr**  
**Di 16.09.2025 bis Do 18.09.2025** — **09:30 bis 21:00 Uhr**  
**Fr 19.09.2025** — **09:30 bis 14:30 Uhr**

## Work-Life-Balance mit Hund - Kreislauf ethischer Lifestyle im Spessart

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

Ihr vierbeiniger Liebling darf mit zu diesem beruflichen Bildungsangebot. Durch Langsamkeit, Konzentration und Koordination lernen wir zu Entschleunigen und zu Entspannen. Stress- und Burnout-Prävention stehen im Fokus. Entspannungsmethoden, Yoga und Qi Gong, sowie Achtsamkeit und Meditation verhelfen zu neuer Energie, gestärktem Selbstbewusstsein und Motivation.

Leitung: Kathleen Schwiese  
Ort: Hotel Spechtshaardt, Rolandstraße 34, 63860 Rothenbuch  
Gebühr in EUR: je 495,00 + Zusatzkosten für U+V  
Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage  
Kursnummer: 25BU50

**A: Mo 21.07.2025 bis Do 24.07.2025** — **09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 25.07.2025** — **09:30 bis 16:00 Uhr**  
**B: Mo 08.09.2025 bis Do 11.09.2025** — **09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 12.09.2025** — **09:30 bis 16:00 Uhr**  
**C: Mo 17.11.2025 bis Do 20.11.2025** — **09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 21.11.2025** — **09:30 bis 16:00 Uhr**

## Bildungsurlaub auf Baltrum - Neue Impulse für die Berufs- und Alltagsbewältigung mit Yoga, Tanz, Trommel und Entspannung

*Zur Förderung einer verbesserten Stressresilienz und gesundheitsfördernden Haltung im beruflichen Alltag*

Schöpfen Sie neue Kraft, durch die Anbindung an die Natur in Kombination mit unserem Konzept der „six basics“. Viele unserer Übungen finden direkt draußen statt. Wir erforschen unter anderem das Geheimnis des ABS Systems (Atem, Bewegung, Stimme), das uns unmittelbar aus Spannungszuständen heraus führt. Entdecken Sie in diesem Bildungsurlaub die Verbindung von bewusster Selbststärkung und gesundem Gemeinschaftssinn. Schenken Sie sich frische Impulse zur konstruktiven Gestaltung und Problemlösung Ihrer beruflichen und alltäglichen Herausforderungen auch im Kontakt mit ihren Mitmenschen.

Leitung: Birgit Hausdörfer, Hannes Hausdörfer  
Ort: Hotel Strandburg, Westdorf 139, 26579 Baltrum  
Gebühr in EUR: je 495,00 + Kosten für U+V  
Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage  
Kursnummer: 25BU58

**A: Mo 21.07.2025** — **09:30 bis 21:00 Uhr**  
**Di 22.07.2025 bis Do 24.07.2025** — **07:30 bis 21:00 Uhr**  
**Fr 25.07.2025** — **07:30 bis 13:30 Uhr**  
**B: Mo 28.07.2025** — **09:30 bis 21:00 Uhr**  
**Di 29.07.2025 bis Do 31.07.2025** — **07:30 bis 21:00 Uhr**  
**Fr 01.08.2025** — **07:30 bis 13:30 Uhr**

## Kinder suchen Pflegeeltern

Neue Aufgaben für erfahrene Familienmensen!

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

### Bildungsurlaub im Revier - Klangwelten erleben - Klangarbeit für Entspannung und Stressbewältigung

In diesem Kurs übst Du, wie Du mit Atem, Haltung und einem bewussten Umgang mit Klängen Deine Achtsamkeitspraxis stärkst. Entdecke Instrumente wie Gong, Rahmentrommel, Klangliege, Klangschalen, Monochord, Didgeridoo und mehr.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: Traumkraft - Zentrum für Klang-, Körper-, Atemarbeit, Achtsamkeit und Musikinstrumente, Wattenscheider Str. 43, 44793 Bochum

Gebühr in EUR: 595,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BUB9

**Mo 21.07.2025** — 11:00 bis 17:30 Uhr  
**Di 22.07.2025 bis Do 24.07.2025** — 09:00 bis 17:30 Uhr  
**Fr 25.07.2025** — 09:00 bis 15:00 Uhr

### Bildungsurlaub am Strand von Renesse - Neue Impulse für die Berufs- und Alltagsbewältigung mit Yoga, Tanz, Trommel und Entspannung

*Zur Förderung einer verbesserten Stressresilienz und gesundheitsfördernden Haltung im beruflichen Alltag*

Schöpfen Sie neue Kraft mit unserem Konzept der „six basics“. Wir erforschen das Geheimnis des ABS Systems (Atem, Bewegung, Stimme), das uns unmittelbar aus Spannungszuständen heraus führt. Entdecken Sie die Verbindung von bewusster Selbststärkung und gesundem Gemeinschaftssinn. Schenken Sie sich frische Impulse zur konstruktiven Gestaltung und Problemlösung Ihrer beruflichen und alltäglichen Herausforderungen.

Leitung: Birgit Hausdörfer, Hannes Hausdörfer

Ort: Hotel De Zeeuwse Stroom, Duinwekken 5, 4325 GL Renesse, NL

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU59

**Mo 11.08.2025** — 09:30 bis 21:00 Uhr  
**Di 12.08.2025 bis Do 14.08.2025** — 07:30 bis 21:00 Uhr  
**Fr 15.08.2025** — 07:30 bis 13:30 Uhr

### Neue Wege der Stressbewältigung - Zurück zum Ursprung in der Lüneburger Heide - ein Bildungsurlaub für Frauen

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Frauen, die mit Resilienz in stressigen Situationen umgehen möchten. Hier können Sie Ihre Lebensqualität verbessern, indem Sie Fähigkeiten entwickeln, um bei hohen Belastungen biegsam wie Bambus zu bleiben. Sie erlernen Tools, die nachhaltig und zu jeder Zeit, im beruflichen sowie familiären Alltag, abrufbar sind.

Leitung: Ute Martin

Ort: BioHotel Spöktal, Spöktal 1-2, 29646 Bispingen

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU60

**Mo 11.08.2025** — 15:30 bis 21:00 Uhr  
**Di 12.08.2025 bis Do 14.08.2025** — 08:00 bis 18:00 Uhr  
**Fr 15.08.2025** — 08:00 bis 14:00 Uhr

### Reif für die Insel Stressbewältigung durch Achtsamkeit, Meditation und Fitness auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog

*Rückenschule, Zirkeltraining und Workout, kombiniert mit Achtsamkeitstraining, Natur-Erleben und Meditation*

Die idyllische, kleine Nordseeinsel Schiermonnikoog ist der ideale Ort für ein Training zur Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe. Das praxisorientierte Seminar mit Schwerpunkt Achtsamkeitstraining, Meditation und Sport dient der Stärkung der eigenen Resilienz. An Europas breitem Sandstrand kannst Du wieder in Balance kommen und die Seele weiten. Hier findest Du zu neuer Lebenskraft durch Fitness-Training und viel Inspiration in einer motivierenden Gemeinschaft Gleichgesinnter.

Leitung: Christine Blanke, Inken Huth

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

Gebühr in EUR: 560,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BUA5

**Mo 18.08.2025** — 17:15 bis 20:30 Uhr  
**Di 19.08.2025 bis Fr 22.08.2025** — 08:15 bis 20:30 Uhr

## Resilienz durch Naturverbindung - Wanderungen und Naturmeditationen an der Ostsee

In diesen Naturführungen zu speziellen Kraftplätzen, lassen sich persönliche und berufliche Themen leichter und wirkungsvoller angehen. Mittels Wahrnehmungsübungen, lernt jeder die Qualitäten von Orten wahrzunehmen, selbst Kraftplätze aufzuspüren und dort in persönliche Prozesse einzutauchen. Der Fokus liegt auf dem Erlernen dieser Meditationsform als Möglichkeit zum Stressabbau, zur Resilienzerhöhung und zur Förderung der Persönlichkeitsentfaltung.

Der Kurs ist geeignet für alle, die offen sind für Geomantie und Spiritualität. Der Bildungsurlaub findet ausschließlich draußen statt.

Leitung: Undine Hossmann

Ort: Gästehaus Rostock, Warnowallee 23-24, 18107 Rostock

Gebühr in EUR: 380,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BUB4

**Mo 25.08.2025** — 10:00 bis 17:30 Uhr  
**Di 26.08.2025 bis Do 28.08.2025** — 09:00 bis 17:30 Uhr  
**Fr 29.08.2025** — 09:00 bis 15:00 Uhr

## Achtsamkeit für Genießer - Gelassenheit leicht gemacht im Bio-Hotel mit Naturbadesee

*Entdecke einfache Wege zu innerer Leichtigkeit durch meditative Klänge und Meditation*

Im Herzen der Lüneburger Heide erwartet Dich ein ganz besonderer Bildungsurlaub, bei dem Du lernst, durch einfache Achtsamkeits- und Klangübungen zu innerer Ruhe und Gelassenheit zu gelangen. In der entspannten Atmosphäre kannst Du in einer Mischung aus Meditation und Klangarbeit tief in die Stille eintauchen. Die Achtsamkeitsübungen werden zum Teil schweigend in meditativer Stille geübt. Es wird liegend, sitzend und gehend praktiziert, um bei sich selbst anzukommen, Ruhe zu finden und Gelassenheit zu üben.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: BioHotel Spöktal, Spöktal 1-2, 29646 Bispingen

Gebühr in EUR: 595,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU63

**Mo 25.08.2025** — 11:00 bis 17:30 Uhr  
**Di 26.08.2025 bis Do 28.08.2025** — 09:00 bis 17:30 Uhr  
**Fr 29.08.2025** — 09:00 bis 15:00 Uhr

## Rücken - Yoga-Präventionsübungen am Plöner See

*Verspannungen im Rücken, Hals oder Nacken mit Yoga lösen*

Mit einem weiten Blick über den Plöner See, lernen Sie in diesem Bildungsurlaub, wie Sie mit Hilfe von Yoga selbstständig für einen gesunden, starken und schmerzfreien Rücken sorgen können. Dieser Bildungsurlaub befähigt Sie, Ihre eigene Yogapraxis zu entwickeln, die für eine nachhaltige Wirkung unerlässlich ist. Mit Yoga finden Sie ganz pragmatisch und alltagstauglich individuelle Lösungen für Ihre Rückenschmerzen.

Leitung: Christina Gott

Ort: Akademie am See, Koppelsberg 7, 24306 Plön

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU62

**Mo 01.09.2025 bis Do 04.09.2025** — 09:30 bis 17:30 Uhr  
**Fr 05.09.2025** — 09:30 bis 15:30 Uhr

## Bewusstseinsentwicklung und Meditation

In diesem Bildungsurlaub befassen wir uns intensiv mit Fragen unserer persönlichen Weiterentwicklung. Nach dem Resonanzprinzip hängt unser individuelles Schicksal weitgehend davon ab, aus welchem Bewusstseinszustand heraus wir denken, fühlen und handeln. Mit etwas Übung können wir viel zum Positiven hin verändern. Im Bildungsurlaub besprechen wir nicht nur, welche Übungen und Meditationen uns bei den anstehenden Schritten helfen können. Es gibt für die Teilnehmenden auch genügend Raum, die Übungen und Meditationen durchzuführen.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU64

**Mo 01.09.2025** — 10:00 bis 16:30 Uhr  
**Di 02.09.2025 bis Do 04.09.2025** — 09:30 bis 16:30 Uhr  
**Fr 05.09.2025** — 09:30 bis 15:00 Uhr

## Die Leichtigkeit des Seins an der Ostsee - Bildungsurlaub zur Stressbewältigung durch Yoga

In diesem Bildungsurlaub werden Ihnen alltagstaugliche Achtsamkeits-Methoden vorgestellt, um Stress besser zu bewältigen und stressbedingten Krankheiten vorzubeugen.

In Theorie und Praxis erfahren Sie, wie Yoga, Atemübungen, Meditation, Yoga-Walk in der Natur und Entspannung ihre ausgleichende Wirkung im Alltag entfalten und dabei Lebensqualität und Gesundheit stärken. Abseits vom geschäftigen Alltagsleben haben Sie die Möglichkeit, individuelle Lösungen zur Stressbewältigung für sich herauszufinden.

Leitung: Angelika Janka

Ort: Landhaus Ostseeblick, Pottloch 3, 24395 Kronsgaard

Gebühr in EUR: 415,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU65

**Mo 08.09.2025** — **09:00 bis 18:00 Uhr**  
**Di 09.09.2025 bis Do 11.09.2025** — **07:30 bis 17:00 Uhr**  
**Fr 12.09.2025** — **07:30 bis 13:00 Uhr**

## Dem Lebendigen lauschen - Wege zu Entspannung, Präsenz und Kreativität an der Nordsee

Im Dialog zwischen Bewegung, Berührung, Tanz und bildnerischer Gestaltung entdecken wir Kreativität als Ressource im Umgang mit belastenden Situationen und das Embodiment, welches uns Freude an der Bewegung, innerer Beweglichkeit und Flexibilität schenkt. Wir arbeiten an Burnoutprophylaxe, an unserem Wohlbefinden und stärken unser Selbstbewusstsein. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und neue Energie getankt.

Leitung: Cornelia Budde

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

Gebühr in EUR: 425,00

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU66

**Mo 08.09.2025 bis Do 11.09.2025** — **09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 12.09.2025** — **09:30 bis 15:00 Uhr**

## Was Menschen stark macht - Wandern und Resilienz-Seminar in Thüringer Wald

*Ein Resilienztraining für Beruf und Alltag*

In diesem Kurs (re)aktivieren Sie Ihre Ressourcen, um in schwierigen beruflichen und privaten Situationen ruhig und gelassen zu bleiben. Sie lernen, Ihre Stresskompetenz einzuschätzen und zu stärken. Sie erfahren, wie Sie Ihre Widerstandskraft (Resilienz) gegen die Erwartungen der Außen- und Innenwelt erhöhen können. Sie lernen (wieder) Ihren eigenen Stärken zu vertrauen.

Das Wissen um die Schlüssel der Resilienz, gepaart mit wunderbaren praktischen Erfahrungen, helfen Ihnen ruhig und stark mit den Herausforderungen Ihres Lebens umzugehen.

Leitung: Jens Zimmeringkat

Ort: Waldhotel Berghof, Langenburgstr. 18-19,

99885 Luisenthal/Thüringen

Gebühr in EUR: 480,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU67

**Mo 08.09.2025** — **14:00 bis 21:00 Uhr**  
**Di 09.09.2025 bis Do 11.09.2025** — **07:00 bis 17:00 Uhr**  
**Fr 12.09.2025** — **07:00 bis 14:00 Uhr**

## Intuition und Resilienz stärken - Bildungsurlaub in Nationalpark Hainich

Dieser Bildungsurlaub führt Sie in das UNESCO Weltkulturerbe „Nationalpark Hainich“. Bei zahlreichen Exkursionen stärken Sie Ihre Verbindung zur Natur. Die Betrachtung der Elemente in Verbindung mit einer täglichen sanften Yogapraxis stärkt Ihre persönliche Intuition, so dass Sie intuitiv richtige Entscheidungen für Ihr Leben treffen können. Eine individuelle Betrachtung eines Märchens befreit Sie von persönlichen Verstrickungen und stellt den Zugang zu Ihrer Intuition ganz von selbst wieder her.

Leitung: Claudia Geldner

Ort: Hotel Zum Herrenhaus, Schloßstraße 10,  
99820 Hørselberg-Hainich

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU68

**Mo 15.09.2025 bis Do 18.09.2025** — **09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 19.09.2025** — **09:30 bis 15:30 Uhr**



## Körpersprache verstehen und anwenden - Bildungsurlaub am Strand von Renesse

*Souverän auftreten, entspannter wirken, leichter kommunizieren*

Einen Raum betreten und für sich einnehmen. Im Gespräch 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 für mehr Souveränität in Beruf und Alltag einsetzen. Ein Training in Körpersprache. Viele Übungseinheiten werden wir draußen am Strand, an der frischen Luft machen.

Leitung: Martina B. Mann

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

Gebühr in EUR: 445,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU85

**Mo 15.09.2025 bis Do 18.09.2025 — 09:30 bis 18:00 Uhr**  
**Fr 19.09.2025 — 09:00 bis 15:00 Uhr**

## Didgeridoo-, Atem- und Stille-Auszeit für mehr Energie und Gesundheit - Bildungsurlaub im Ruhrpott

In diesem Bildungsurlaub kannst Du Deine Atmung stärken, Stress reduzieren und Deine Selbstheilungskräfte aktivieren durch intensives Didgeridoo-Spiel und Atemtechniken. Erlerne Übungen zur Atemoptimierung und Entspannung durch das Didgeridoo und verbessere nachhaltig Dein körperliches und geistiges Wohlbefinden.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: Traumkraft - Zentrum für Klang-, Körper-, Atemarbeit,  
Achtsamkeit und Musikinstrumente, Wattenscheider Str. 43,  
44793 Bochum

Gebühr in EUR: 595,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BUC2

**Mo 15.09.2025 — 11:00 bis 17:30 Uhr**  
**Di 16.09.2025 bis Do 18.09.2025 — 09:00 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 19.09.2025 — 09:00 bis 15:00 Uhr**

## Reif für die Insel - Stressbewältigung mit Schwerpunkt Kreativitätstechniken

*Resilienz im Beruf stärken durch Achtsamkeitstraining und Kreativitätstechniken auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog*

Kreativ tätig zu sein hat einen positiven Effekt auf Deine Gesundheit. Mit Kreativität und bewusstem Spiel kannst Du Welten entstehen lassen, Fantasiereisen unternehmen und die Probleme und Sorgen des Alltags für einen Moment zur Seite legen. So bekommst Du Abstand zum Alltag. Du kannst Deine Selbstwirksamkeit im beruflichen und sozialen Miteinander erhöhen.

Leitung: Christine Blanke, Silke Geyer

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

Gebühr in EUR: 560,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BUA7

**Mo 15.09.2025 — 17:15 bis 20:30 Uhr**  
**Di 16.09.2025 bis Fr 19.09.2025 — 08:15 bis 20:30 Uhr**

## 50Plus - Deine große Chance Dich neu zu entdecken, neu zu erfinden, Dich neu auszurichten am Rande der Lüneburger Heide

*Den Generationenvertrag im beruflichen Alltag gestalten - Das Fachwissen der „Alten“ mit dem Know-how der „Jungen“ kombinieren und daraus profitieren*

Mit diesem Workshop möchten wir Menschen dazu befähigen, Neugierde und Wandel selbstverständlich zuzulassen. In jedem soll ein neues Bild des Älterwerdens entstehen.

Der Workshop macht Menschen Lust auf Zukunft, gibt kraftvolle Werkzeuge an die Hand, um die persönliche Resilienz zu stärken und zeigt Strategien auf, um starke Zukunftsbilder und klare Visionen zu entwickeln

Leitung: Robert Woitas, Barbara Schnabel

Ort: Seminarhof Plockhorst, Im Deilen 4, 31234 Edemissen

Gebühr in EUR: 545,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BUD9

**Mo 22.09.2025 bis Do 25.09.2025 — 09:00 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 26.09.2025 — 09:00 bis 14:00 Uhr**

## Kraftquelle Stimme - Die tragfähige Stimme im Beruf

*Stimmbildung nach der Lichtenberger®Methode für angewandte Stimmphysiologie*

Die Stimme ist unser wichtigstes Kommunikationsmittel, beruflich wie privat. Um den hohen stimmlichen Anforderungen in sprechintensiven Berufen zu genügen und langfristig effektiv Stimmproblemen durch Fehlbelastungen vorzubeugen, gehört Stimmbildung zu jedem Sprechberuf. Mit einer ausgebildeten Stimme gewinnen Sie an Selbstsicherheit, Präsenz, persönlichem Ausdruck und einer insgesamt natürlichen Ausstrahlung im Beruf und Alltag.

Zielgruppe: Menschen aus sprechintensiven Berufen

Leitung: Kathrin Gudatus

Ort: Akademie-Dein-Weg-Zu-Dir, Luxemburgerstr. 40, 53940 Hellenthal/Eifel

Gebühr in EUR: 440,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BUA4

**Mo 22.09.2025 bis Do 25.09.2025 — 09:00 bis 18:00 Uhr**  
**Fr 26.09.2025 — 09:00 bis 15:30 Uhr**

## Stress reduzieren und Balance im Leben finden - Yoga Bildungsurlaub im Thüringer Wald

In dieser Woche im schönen Thüringer Wald lernen Sie Vinyasa Yoga, Yin Yoga, Restorative Yoga, Yoga Nidra, die Regulation des autonomen Nervensystems, Meditation und Atemübungen als Methoden zur besseren Körper- und Selbstwahrnehmung kennen, die Ihre innere Stärke und Zufriedenheit unterstützen können und Ihnen dabei helfen, besser Anspannungen loszulassen. Resilienz und Durchhaltevermögen in schwierigen Momenten, aber auch die Fähigkeit, wirklich zur Ruhe zu kommen, werden ganz besonders im Fokus liegen.

Leitung: Madlen Kahl

Ort: Waldhotel Berghof, Langenburgstr. 18-19, 99885 Luisenthal/Thüringen

Gebühr in EUR: 450,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BUC8

**Mo 22.09.2025 bis Do 25.09.2025 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 26.09.2025 — 09:30 bis 15:30 Uhr**

## Herbstkräuter - fit und vital durch den Winter

In diesem Bildungsurlaub haben Sie die Möglichkeit „vergessenes Wissen“ über die Heilkraft der Wildkräuter mit Hilfe vieler Rezepte aufzufrischen. Sie werden lernen, die Ernährung mit natürlichen Bitterstoffen, wirksamen schmackhaften Aromen oder Natursüße zu ergänzen. Diese wirken kraftvoll auf den Körper: „*Kräuter im Mund - halten den Menschen gesund.*“

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU71

**Mo 22.09.2025 — 10:00 bis 16:30 Uhr**  
**Di 23.09.2025 bis Do 25.09.2025 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 26.09.2025 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

## Authentisch, entspannt und überzeugend kommunizieren auf Schiermonnikoog - Achtsamkeitstraining mit Schwerpunkt Kommunikation

*Mit innerer Balance und dem Handwerkszeug der Bühnenprofis zum erfolgreichen Auftreten*

In der praxisorientierten Weiterbildung erlernst Du die Grundlagen der achtsamen Kommunikation für mehr Wertschätzung und Zusammenhalt in betrieblichen Teams. In dem geschützten Rahmen des Seminars probierst Du verschiedene Methoden des Schauspieltrainings aus, um in Deinem beruflichen Umfeld authentisch, entspannt und überzeugend zu agieren. Dieser Workshop fördert nachhaltig die Kommunikation und reduziert Stress. Eine Investition in Deine berufliche Zukunft, die sich lohnt. Die Teilnehmenden erwerben das Zertifikat: Achtsame Kommunikation für Teams.

Leitung: Christine Blanke, Michael Ihringer

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

Gebühr in EUR: 560,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BUA8

**Mo 22.09.2025 — 17:15 bis 21:30 Uhr**  
**Di 23.09.2025 bis Fr 26.09.2025 — 08:15 bis 21:15 Uhr**

## Bildungsurlaub auf Ameland - Bring Deine Vision ins Leben - Gestalte Deine Zukunft - Klarheit, Fokus, Führung

*Ressourcenmanagement - VISIONEN UND ZIELE WORKSHOP - inklusive einem deutsch niederländischen Vergleich im betrieblichen und gesellschaftspolitischen Kontext*

Dieser Kurs wurde für leistungsstarke und engagierte Menschen entwickelt. Der Kurs wird Dir helfen, Deinen inneren Kompass neu auszurichten und den Mut zu finden, Deinen Weg konsequent zu gehen. An der Nordsee findest Du die ideale Umgebung, um dich aus dem Alltag herauszulösen und die Weichen für Deine Zukunft neu zu stellen.

Leitung: Sabine Grosser

Ort: Stichting de Plaats, De Plaats 5,

9161 AD Hollum (Ameland) NL

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU73

**Mo 06.10.2025 bis Do 09.10.2025** — 09:30 bis 17:00 Uhr  
**Fr 10.10.2025** — 09:30 bis 15:30 Uhr

## YOGA Bildungsurlaub für Frauen - Mindful woman - Bildungsurlaub im Revier

Der Begriff Yoga bedeutet so viel wie *Einheit, Harmonie*. Durch bestimmte Körper- und Atemübungen, Konzentration, Selbstwahrnehmung und Meditation sollen Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht werden.

Der praktische Fokus des Seminars liegt auf der meditativen Verbindung von Atem und Bewegung, Anspannung und Entspannung, Klang und Stille. Übungen zur Achtsamkeit und Selbsterfahrungen in der Natur runden das Programm ab.

Leitung: Birgit Hausdörfer

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

Gebühr in EUR: 370,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU72

**Mo 06.10.2025** — 10:00 bis 16:30 Uhr  
**Di 07.10.2025 bis Do 09.10.2025** — 09:30 bis 16:30 Uhr  
**Fr 10.10.2025** — 09:30 bis 15:00 Uhr

## Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln

Warum musste mir das passieren? Warum geschieht mir immer wieder das Gleiche? In diesem Bildungsurlaub erforschen wir diese Fragen und erkennen, wie wir hilfreiche Änderungen in unserem beruflichen und privaten Leben erzielen können. Wir erlernen zahlreiche Methoden eines angemessenen Umgangs mit unseren Schattenthemen, wodurch es uns gelingen kann, diese Themen zu lösen und die problematischen Lebensmuster zu verwandeln.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BUB6

**Mo 06.10.2025** — 10:00 bis 16:30 Uhr  
**Di 07.10.2025 bis Do 09.10.2025** — 09:30 bis 16:30 Uhr  
**Fr 10.10.2025** — 09:30 bis 15:00 Uhr

## Stressbewältigung im beruflichen Alltag - Achtsam Fotografieren in Nationalpark Hainich als Quelle der Kreativität und emotionaler Ausgeglichenheit

*Bildungsurlaub zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Gesundheitsprävention im Kontext gesteigerter beruflicher Anforderungen*

In einer Zeit, in der wir umgeben sind von fotografischen Bildern, ist es umso wichtiger zu verstehen, wie Bilder entstehen und wie wir unsere persönlichen Vorstellungsbilder in fotografisch sichtbare Bilder übertragen können. Der Prozess des achtsamen Fotografierens hilft uns dabei, uns intensiv auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren und uns mit der Welt zu verbinden. Das Experiment steht dabei im Fokus der Bildentstehung, wir nutzen die Fotografie bewusst, um eigene Gedanken und Gefühle im Moment des Betrachtens einzufangen und sichtbar zu machen.

Leitung: Tania Reinicke

Ort: Hotel Zum Herrenhaus, Schloßstraße 10,

99820 Hörselberg-Hainich

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU69

**Mo 06.10.2025** — 14:30 bis 21:30 Uhr  
**Di 07.10.2025 bis Do 09.10.2025** — 09:30 bis 18:00 Uhr  
**Fr 10.10.2025** — 09:30 bis 15:00 Uhr

### **Bildungsurlaub im Thüringer Wald - Neue Impulse für die Berufs- und Alltagsbewältigung mit der Kraft der Trommel und Yoga**

*Zur Förderung einer verbesserten Stressresilienz und gesundheitsfördernden Haltung im beruflichen Alltag*

In diesem Seminar erleben Sie, wie verloren geglaubte Lebensfreude zurückkehrt. Die befreienden Strukturen des Trommelns, die kraftvollen Rhythmen, eignen sich, um Lebensfreude fließen zu lassen. Die im Rhythmus geweckten Energien werden mit den spannenden Techniken des Yoga bewusst gemacht und kanalisiert. Das gemeinsame Trommeln fördert den Teamgeist.

Leitung: Birgit Hausdörfer, Hannes Hausdörfer  
 Ort: Waldhotel Berghof, Langenburgstr. 18-19, 99885 Luisenthal/Thüringen  
 Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V  
 Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage  
 Kursnummer: 25BU74

**Mo 13.10.2025** — 09:30 bis 21:00 Uhr  
**Di 14.10.2025 bis Do 16.10.2025** — 07:30 bis 21:00 Uhr  
**Fr 17.10.2025** — 07:30 bis 13:30 Uhr

### **Potenziale entdecken - und (die uralte Kunst der) Astrologie kennenlernen**

In diesem Bildungsurlaub entdecken Sie persönliche Potenziale und Ressourcen. Wir arbeiten mit persönlichen Geburtshoroskopen und Sie lernen die Bedeutung der archetypischen Bilder kennen.

Die Arbeit mit den Bildern der Astrologie basiert auf Elementen der systemischen und lösungsorientierten Therapie. Ansätze aus den Kommunikationstheorien und dem Coaching sowie einfache Körperübungen ergänzen das Angebot und sorgen für einen abwechslungsreichen und praxisnahen Unterricht.

Leitung: Monika Heer  
 Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum  
 Gebühr in EUR: 395,00  
 Dauer: 37 Kursstunden, 5 Tage  
 Kursnummer: 25BUC7

**Mo 13.10.2025** — 10:00 bis 16:30 Uhr  
**Di 14.10.2025 bis Do 16.10.2025** — 09:30 bis 16:30 Uhr  
**Fr 17.10.2025** — 09:30 bis 15:00 Uhr

### **Neue Horizonte - Die Chance der Wechseljahre - Bildungsurlaub für Frauen an der Ostsee**

Ziel ist, Fähigkeiten, Kenntnisse und Fertigkeiten zu erlernen, die eine Frau dabei unterstützen, mit den Herausforderungen der Wechseljahre in Beruf und Alltag umzugehen. Der gesamte Organismus wird stabilisiert und so vor Krankheitsanfälligkeit, Stress und Burnout geschützt.

Leitung: Katrin Langholf  
 Ort: Landhaus Ostseeblick, Pottloch 3, 24395 Kronsgaard  
 Gebühr in EUR: 415,00 + Kosten für U+V  
 Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage  
 Kursnummer: 25BUC1

**Mo 20.10.2025 bis Do 23.10.2025** — 09:30 bis 17:30 Uhr  
**Fr 24.10.2025** — 09:30 bis 15:30 Uhr

### **Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit VEDIC ART - intuitives Malen an der Ruhr**

*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.

In einer historischen Mühle an der Ruhr begeben Sie sich auf eine spannende Reise zu sich selbst.

Leitung: Beata Glatthaar  
 Ort: Birschel-Mühle, Veranstaltungsbereich Business & Art, Schleusenstr. 8, 45525 Hattingen an der Ruhr  
 Gebühr in EUR: 520,00 + Materialkosten + Kosten für TP  
 Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage  
 Kursnummer: 25BUB2

**Mo 20.10.2025** — 10:00 bis 18:00 Uhr  
**Di 21.10.2025 bis Fr 24.10.2025** — 09:00 bis 17:00 Uhr

## Reif für die Insel - Stressbewältigung mit Schwerpunkt LIP-Aufstellungen (nach Nelles) auf Schiermonnikoog

*Resilienz stärken und Herausforderungen gelassen angehen mit Achtsamkeitstraining, Meditationspraxis und systemischer Aufstellungsarbeit*

Mit Mindfulnessstraining und der systemischen Aufstellungsarbeit gewinnst Du ein tieferes Verständnis für Muster, Gewohnheiten und Erfahrungen, die Dich beeinflussen. Du erkennst seelische und zwischenmenschliche Dynamiken und lernst, damit proaktiv umzugehen. Du gewinnst nicht nur neue Einsichten für den betrieblichen Kontext und bringst wieder neuen Schwung ins Team, Du beugst auch stressbedingten Krankheiten vor und betreibst aktives Resilienztraining. In der zauberhaften Natur-Umgebung findest Du Gelassenheit und innere Balance, um wieder neu durchstarten zu können.

Leitung: Christine Blanke, Katharina Wendt  
Ort: Seminarhaus Springfield, Melle Grietjespad 17,  
9166 LT Schiermonnikoog (NL)  
Gebühr in EUR: 560,00 + Kosten für U+V  
Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage  
Kursnummer: 25BU77

**Mo 20.10.2025** — **17:15 bis 20:30 Uhr**  
**Di 21.10.2025 bis Fr 24.10.2025** — **08:15 bis 20:30 Uhr**

## ERGOTHERAPIE NEUROFEEDBACK



**OLIVER ZIMMERMANN**

0234 61065626  
ergotherapie-zimmermann.de

Imbuschplatz 11  
(am Nordring)  
44787 Bochum

## Bildungsurlaub zur Gesundheitsförderung im Berufsalltag - Ernährung, Achtsamkeit und Bewegung in der Eifel

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle Berufstätigen, die etwas für ihre Gesundheit tun und insgesamt vitaler, fitter und zufriedener werden möchten. Für alle, die sich mehr Freude, Leichtigkeit und Genuss in ihrem Leben wünschen. Grundlage hierfür ist ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit, das die individuell verschiedenen Herausforderungen und Bedürfnisse berücksichtigt. Der Schwerpunkt dieses Bildungsurlaubes liegt auf Ernährung.

Leitung: Susanne Lentz-Pesch, Sigrid Pape  
Ort: Akademie-Dein-Weg-Zu-Dir, Luxemburgerstr. 40,  
53940 Hellenthal/Eifel  
Gebühr in EUR: 420,00 + Kosten für U+V  
Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage  
Kursnummer: 25BUB5

**Mo 27.10.2025 bis Do 30.10.2025** — **09:30 bis 17:00 Uhr**  
**Fr 31.10.2025** — **09:00 bis 14:00 Uhr**

## Sonnenkind und Schattenkind - Veränderung von Glaubenssätzen

In diesem Seminar arbeiten wir mit Glaubenssätzen und dem inneren Kind. Dabei nutzen wir Übungen und Erkenntnisse von Stephanie Stahl und ihre Unterscheidung in Sonnenkind und Schattenkind. Das Sonnenkind gilt es zu stärken. Denn es beinhaltet die stärkenden und positiven Anteile Ihrer Persönlichkeit. Durch praktische Übungen, Reflexion und Austausch lernen Sie, Ihre Schattenkind-Muster zu erkennen und bewusst zu transformieren. Sie erhalten effektive Werkzeuge, um hinderliche Verhaltensweisen zu verändern und Ihr Potenzial voll zu entfalten für mehr Selbstbewusstsein, Zufriedenheit und Konfliktfähigkeit.

Leitung: Djamila Lindemann  
Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum  
Gebühr in EUR: 360,00  
Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage  
Kursnummer: 25BU99

**Mo 27.10.2025** — **10:00 bis 17:00 Uhr**  
**Di 28.10.2025 bis Do 30.10.2025** — **09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 31.10.2025** — **09:30 bis 15:00 Uhr**

## Naturverbundenheit - Yoga, Meditation und achtsame Wanderungen in der Natur

Meditative Yogaeinheiten und langsame Wanderungen mit geistiger Ausrichtung in der schönen Landschaft entspannen Körper und Geist auf natürliche Art und Weise. Aus dem Verbinden mit der heilsamen Natur schöpfen wir Kraft. Wir werden ruhig, klar und gelassener für die Anforderungen des Alltags.

Leitung: Norbert Mohr, Monika Vonau  
Ort: Seminarhaus Lindenhof, Lindenhof 1,  
78532 Tuttlingen Möhringen  
Gebühr in EUR: 470,00 + Kosten für U+V  
Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage  
Kursnummer: 25BU39

**Mo 27.10.2025** — 15:00 bis 18:00 Uhr  
**Di 28.10.2025 bis Do 30.10.2025** — 07:15 bis 18:00 Uhr  
**Fr 31.10.2025** — 07:15 bis 14:00 Uhr

## Mit Leichtigkeit zur Zufriedenheit - auf der Insel Borkum die eigenen Glaubenssätze positiv in den beruflichen Alltag integrieren

*Stressfaktoren und daraus resultierende Gesundheitsgefahren erkennen und für den eigenen Arbeitsplatz verändern*

In diesem Intensiv-Workshop werden wir höchst effektiv mit ganzheitlichem Ansatz die Ursachen von Ersatzbefriedigungen, Krankheiten, Schmerzen, psychischer und physischer Beschwerden und Blockaden aufdecken und lösen.

Wir werden verschiedene Glaubenssätze an- oder ausschalten, um dadurch die Ursachen verschiedenster psychologischer oder medizinischer Probleme nachhaltig zu lösen.

Leitung: Ingo Rasche  
Ort: Hotel Bloemfontein, Reedestraße 73, 26757 Borkum  
Gebühr in EUR: 590,00 + Kosten für U+V  
Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage  
Kursnummer: 25BU78

**Mo 03.11.2025 bis Do 06.11.2025** — 09:30 bis 17:30 Uhr  
**Fr 07.11.2025** — 09:30 bis 15:30 Uhr

## Murmeltiertage im Herbst - „Schlafen lernen“ auf Spiekeroog

In diesem Bildungsurlaub erlernen Sie effektive Techniken, die sofort Ihre Schlafqualität verbessern. Ich bringe Ihnen das Thema „Schlaf“ im Kontext von Yoga näher. In diesem Zusammenhang werden wir ergänzend Quellen des Christentums sowie der kabbalistischen Betrachtung heranziehen. Aus meinen mehrjährigen Erfahrungen mit Betroffenen werde ich Ihnen zeigen, dass auch gravierende Schlafstörungen schnell behoben werden können.

Leitung: Claudia Geldner  
Ort: Haus Sturmeck, Westend 22, 26474 Spiekeroog  
Gebühr in EUR: 435,00 + Kosten für U+V  
Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage  
Kursnummer: 25BUC6

**Mo 03.11.2025 bis Do 06.11.2025** — 09:30 bis 17:30 Uhr  
**Fr 07.11.2025** — 09:30 bis 12:30 Uhr

## Klangerbeit, Achtsamkeit und Stille im Kurort Bad Zwesten -Dein Weg zu tiefer Entspannung im Beruf und Alltag

In einer entspannten und aufmerksamen Atmosphäre lernst Du die Grundlagen einer guten Klangerbeit mit Klangwiege, Klangstuhl und Monochord kennen und lieben. Das Seminar gibt Dir neue Impulse, die Dich privat oder beruflich inspirieren werden. Ein Kurs für Körper, Geist und Seele. Freue Dich auf die gemeinsame Zeit.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz  
Treffpunkt: Klangmöbel-Manufaktur Allton, Wildunger Str. 7,  
34596 Bad Zwesten  
Gebühr in EUR: 595,00  
Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage  
Kursnummer: 25BUC3

**Mo 03.11.2025** — 11:00 bis 17:30 Uhr  
**Di 04.11.2025 bis Do 06.11.2025** — 09:00 bis 17:30 Uhr  
**Fr 07.11.2025** — 09:00 bis 15:00 Uhr

## Pflanzenmärchen und das alte Wissen - In einem Bildungsurlaub Heilrezepte und Kräuterwissen entdecken

Früher erzählten die Großmütter den Enkelkindern Märchen und Geschichten. So transportierten sie Informationen und Wissen, welches auch die Enkelkinder an ihre Kinder weitergaben.

In diesen drei Tagen werden wir diesem Wissen auf die Spur gehen. Wir werden Wildkräuter erkennen lernen, alte Rezepte ausprobieren, Salben, Tinkturen und Heilöle herstellen. Wir erleben einen gemütlichen Märchen-Nachmittag bei Kerzenschein mit selbstgemachten Kräutersnacks, alten Gedichten und Liedern.

Leitung: Claudia Backenecker

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum  
Gebühr in EUR: 280,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 25BU79

**Mi 05.11.2025 bis Fr 07.11.2025 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

## Rücken - Yoga-Präventionsübungen für den Alltag - Bildungsurlaub auf Sylt

*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 alltagstaugliche individuelle Lösungen für Ihre Rückenschmerzen.

Leitung: Christina Gott

Ort: Akademie am Meer. Volkshochschule Klappholttal,  
25992 List auf Sylt

Gebühr in EUR: 430,00+Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU91

**Mo 10.11.2025 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Di 11.11.2025 bis Do 13.11.2025 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 14.11.2025 — 09:30 bis 13:30 Uhr**

## Lebensbalance durch Yoga und Entspannung am Fuße des Hohen Meißners

Sanfte Yoga Flows im eigenem Atemrhythmus entspannen, regenerieren und vitalisieren Sie auf allen Ebenen. Die Flows folgen dem natürlichen Bedürfnis des Körpers nach kraftvoller, dynamischer wie auch ruhiger, meditativer Bewegung.

Bei einer achtsamen Wanderung in der Natur gewinnen Sie Abstand von den täglichen Anforderungen, lassen Belastungen hinter sich und kommen Ihren stressverstärkenden Gedankenmustern auf die Spur. Der Blick wird wieder frei für kreative Lösungen. Neue Perspektiven eröffnen sich.

Leitung: Barbara Sering

Ort: Altes Forsthaus Germerode, Abteröder Str. 1, 37290 Meißner  
Gebühr in EUR: 430,00 + Kosten für U+V

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU93

**Mo 17.11.2025 bis Do 20.11.2025 — 09:30 bis 16:45 Uhr**  
**Fr 21.11.2025 — 09:30 bis 14:30 Uhr**

## Bildungsurlaub im Pott - Die Bühne des Lebens - Ich bin viele!

Wir „spielen“ viele Rollen. Um neue Erfahrungen zu schaffen, nutzen wir vor allem Wahrnehmungsspiele und Körperarbeit: Schauspieltechniken von S. Meisner und M. Tschechov (Grundübungen) in ihrer Schnittstelle mit der F.M. Alexander Technik. Wir improvisieren mit großen Gefühlen und den kleinsten Bewegungen, die mich in Kontakt bringen mit meinem kreativen Potential, meiner Vitalität und Beweglichkeit - hautnah erlebbar - physisch und mental. Auf die Bühne 1-2-3!

Leitung: Irene Schlump

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum  
Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU97

**Mo 17.11.2025 — 10:00 bis 16:30 Uhr**  
**Di 18.11.2025 bis Do 20.11.2025 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 21.11.2025 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

## Heilfasten am Fuße des Hohen Meißners - Detox für Körper und Geist

*Heilen - Helfen - Horchen - Resilienz für den beruflichen Alltag*

Das Fasten, ein bewährtes Mittel, um Selbstheilungskräfte anzukurbeln. Sie können selbst viel für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden tun. Viele chronischen Krankheiten können signifikant gemildert werden. Das Fasten fördert die Teambildung und stärkt Ihre Resilienz für den beruflichen Alltag.

Three-in-One: Körperliche Gesundheit, Team-Spirit und Burnout-Prävention vereint in einer Woche!

Leitung: Melina Jörgens

Ort: Der Kursort stand bei Drucklegung noch nicht fest.

Gebühr in EUR: 520,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU94

**Mo 24.11.2025 bis Do 27.11.2025 — 09:00 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 28.11.2025 — 08:00 bis 13:00 Uhr**

## Bildungsurlaub hinterm Deich - Von Zeitdieben und anderen Alltagsmonstern - Raus aus dem Gedankenstau

Dieser Bildungsurlaub ist eine Entdeckungsreise zu Dir. Mit verschiedenen Methoden bist Du eingeladen das tägliche Hamsterrad anzuhalten, innezuhalten und eine aktuelle kognitive und emotionale Standortbestimmung vorzunehmen.

Mit einem zusätzlichen Impulskoaching per Zoom wird die Dynamik des inneren Motive-Antreiber-Systems transparent und leicht verständlich. Für mehr Souveränität, Klarheit, Gelassenheit, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Lebenszufriedenheit.

Leitung: Katja Jacobi

Ort: Seminarhotel Kunze-Hof, Deichstraße 16-18, 26937 Stadland

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU95

**Mo 24.11.2025 bis Do 27.11.2025 — 09:00 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 28.11.2025 — 09:00 bis 14:30 Uhr**

## Rücken-Yoga im Pott - 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 alltagstaugliche individuelle Lösungen für Ihre Rückenschmerzen.

Leitung: Christina Gott

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

Gebühr in EUR: 370,00

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU96

**Mo 01.12.2025 bis Do 04.12.2025 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 05.12.2025 — 09:30 bis 14:30 Uhr**

## Magische Vor-Weihnachtszeit - Stressabbau im Advent

In diesem Seminar lernen Sie aktiv Vorweihnachtsstress abzubauen, verknüpfen sich mit altem Wissen und nehmen viele Ideen mit nach Hause, die auch der Familie und den Kollegen zugutekommen. Achtsamer Umgang mit uns selbst wird geübt und aufmerksames Sein in der Natur, um dem Alltagsstress etwas entgegen zu setzen. Ein Training in Sachen Resilienz.

Leitung: Claudia Heinzl

Ort: Abtei Marienstatt, 57629 Marienstatt

Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BUC5

**Mo 01.12.2025 bis Do 04.12.2025 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 05.12.2025 — 09:30 bis 15:00 Uhr**



## Befreie Dich vom Alltagsstress - Meditation, Achtsamkeit, Stille und meditative Klänge im Kloster Steinfeld - Atem, Haltung, Stimme und Gedanken schulen

*Zur Ruhe kommen und im Augenblick verweilen*

Erlebe drei Tage der Entspannung und Achtsamkeit in der ruhigen Atmosphäre dieses Ortes. Lerne, wie Klänge, Meditation, Stille und Achtsamkeit Dir helfen können, Stress zu reduzieren und innere Ruhe zu finden - fernab von Leistungsdruck und Terminen. Mit sanften Klängen von Gongs, Klangschalen und Flöten lernst Du, wie Du zur Ruhe kommst und im Moment verweilst. Loslassen lernen, um im hektischen Alltag gelassen zu bleiben.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: 349,00 + Kosten für U+V

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 25BUC4

**Mi 03.12.2025 — 11:00 bis 16:30 Uhr**

**Do 04.12.2025 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**Fr 05.12.2025 — 09:30 bis 15:30 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: 380,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU98

**Mo 08.12.2025**

— 10:00 bis 16:30 Uhr

**Di 09.12.2025 bis Do 11.12.2025**

— 09:30 bis 16:30 Uhr

**Fr 12.12.2025**

— 09:30 bis 15:00 Uhr

## Achtsam Fotografieren mit dem eigenen Camper am Nationalpark Jasmund auf Rügen

**Fotografie und Achtsamkeit** als Quelle für Kreativität, sowie zur Stressbewältigung im beruflichen Alltag

Leitung: Tania Reinicke

Ort: Wohnmobilstellplatz

am Dorfladen,

Arkonastr. 4, 18551 Lohme, Rügen



**Mo 08.09 - Do 11.09.2025** - 09:30 bis 17:30 Uhr

**Fr 12.09.2025** – 09:30 bis 15:00 Uhr



**Kursgebühr:** 495 EUR  
zzgl. Kosten für Stellplatz

**Dauer:**  
40 Kursstunden, 5 Tage  
**Kursnummer:** 25BUD8



Zum Verschenken schön

### Geschenk-Gutscheine

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

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

Freies  
Bildungs  
werk

## Gesundheitsmanagement online - Yoga für Ihren Berufsalltag

*Ausfallzeiten reduzieren durch Gesundheitsvorsorge - mehr Bewegung im Alltag*

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 370,00

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU80

**A: Mo 13.01.2025 bis Fr 17.01.2025 — 09:00 bis 15:30 Uhr**

**B: Mo 27.10.2025 bis Fr 31.10.2025 — 09:00 bis 15:30 Uhr**

## Rücken-Yoga online - 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 schmerzf freien 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 370,00

Dauer: je 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU84

**A: Mo 23.06.2025 bis Fr 27.06.2025 — 09:00 bis 15:30 Uhr**

**B: Mo 03.11.2025 bis Fr 07.11.2025 — 09:00 bis 15:30 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 Materialeexperimente mit einfachen Mitteln, helfen uns die Erfahrungen am eigenen Leib zu integrieren und bringen unsere (Co)kreativität in Fluss.

Im Laufe der Woche entsteht ein gemeinsam gestaltetes Reisetagebuch, das Sie nach dem Seminar als Print erhalten werden. Im Seminarpreis sind die Kosten für die Bildverarbeitung und Printkosten enthalten.

Leitung: Cornelia Budde

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: je 400,00

Dauer: je 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 25BU81

**A: Mo 24.11.2025 bis Fr 28.11.2025 — 09:00 bis 15:30 Uhr**

**B: Mo 08.12.2025 bis Fr 12.12.2025 — 09:00 bis 15:30 Uhr**

## Bildungsurlaub online - Kreativität entdecken mit VEDIC ART

*Berufliche Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung fördern - Basiskurs*

In diesem Bildungsurlaub werden 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 auf eine spannende innere Reise zu sich selbst zu begeben.

Leitung: Beata Glatthaar

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: 450,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Termine

Kursnummer: 25BU89

**Mo 01.12.2025 bis Fr 05.12.2025 — 09:00 bis 17:00 Uhr**

## 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. Wir brauchen dazu neben psychologischem Wissen und methodischer Kompetenz auch Fähigkeiten wie Einfühlung und Gespür, Souveränität und Selbstbewusstsein, Offenheit und Flexibilität.

Methodische Schwerpunkte der Fortbildung sind die Klientenzentrierte Gesprächsführung, das Focusing und die Arbeit mit inneren Persönlichkeitsanteilen (Kind-, Jugendlichen-, Eltern- und Erwachsenen-Stimmen).

Diese Fortbildung 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 einzulassen.

Termine der Fortbildung: 02.03.25, 30.03., 27.04., 25.05., 22.06., 14.09., 12.10., 09.11.2025

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 1.440,00

Dauer: 92 Kursstunden, 8 Termine (+ 7 individuelle Termine)

Kursnummer: 25FB01

**So 02.03.2025 bis So 09.11.2025 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

## Naturverbindung - Einjährige Fortbildung zum Naturmentor

Die Jahresfortbildung bietet einen sicheren Rahmen, sich im Lebensraum der Natur auf einen Entwicklungsprozess einzulassen, der von allen Teilnehmenden getragen und vom Mentor angeleitet und gehalten wird. Das Prinzip ist es, sich auf auf spielerische Art und Weise im Selbsterfahrungsprozess zu entwickeln. Jeder Mensch wird in seiner Persönlichkeit gesehen und individuell gefördert.

Ein Jahr gibt den äußeren zeitlichen Rahmen vor. Monatlich findet ein Treffen statt, in der Regel in der Natur. Dazwischen können die Teilnehmenden selbständig „üben“, Erfahrungen sammeln und vertiefen, über die man sich beim nächsten Treffen austauschen kann. Lernen durch Tun ist ein Prinzip, denn die Veränderung in unserem Leben findet durch den Lerntransfer in die Handlung statt. Es werden Erfahrungen gesammelt, an denen innerliches Reifen und Wachsen möglich ist, unabhängig vom Lebensbezug und individuellen Entwicklungsstand.

Leitung: Joachim Welz

Ort: : Joachim Welz, Kemnader Str. 44, 44795 Bochum

Gebühr in EUR: 720,00

Dauer: 96 Kursstunden, 12 Termine

Kursnummer: 25FB02

**Sa 05.04.2025 bis Sa 14.03.2026 — 12:00 bis 18:00 Uhr**

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR

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

In unserem MBSR-Acht-Wochen-Programm, welches von Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt wurde, lernen Sie das Steuer des Lebens wieder in Ihre Hand zu nehmen, Handlungsoptionen zu entdecken und vom Tun zum Sein zu gelangen. Auf eine gründliche Schulung der Achtsamkeit wird besonders Wert gelegt. Zertifiziert als Präventionskurs der gesetzlichen Krankenkassen.

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: je 295,00

Dauer: je 31 Kursstunden, 9 Termine

Kursnummer: 25100

**A: Di 07.01.2025 bis Di 25.02.2025 — 18:30 bis 21:00 Uhr**  
**Sa 15.02.2025 — 10:00 bis 16:00 Uhr**  
**B: Do 30.10.2025 bis Do 18.12.2025 — 18:30 bis 21:00 Uhr**  
**Sa 06.12.2025 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## 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 Kursstunde, 5 Termine

Kursnummer: 25101

**A: Mo 13.01.2025 bis Mo 10.02.2025 — 18:00 bis 19:00 Uhr**  
**B: Mo 17.02.2025 bis Mo 17.03.2025 — 18:00 bis 19:00 Uhr**  
**C: Mo 28.04.2025 bis Mo 26.05.2025 — 18:00 bis 19:00 Uhr**  
**D: Mo 02.06.2025 — 18:00 bis 19:00 Uhr**  
**Mo 16.06.2025 bis Mo 07.07.2025 — 18:00 bis 19:00 Uhr**  
**E: Mo 27.10.2025 bis Mo 24.11.2025 — 18:00 bis 19:00 Uhr**

## Dialogische Bildgestaltung

Systemische Aufstellungsarbeit

Die Methode der dialogischen Bildgestaltung dient dem Erkennen und Lösen von unbewusst seelisch und geistig wirksamen Themen. Diese Themen beziehen sich auf den biografischen, familiären oder auch beruflichen Hintergrund. Sie bietet ein methodisches Werkzeug um schicksalhafte Ereignisse und sich biografisch wiederholende Themen und Konflikte aus einem distanzierteren Blickwinkel und aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten.

Pro Termin findet eine Aufstellung zu einer individuellen Frage statt. Wenn Sie persönlich arbeiten möchten, teilen Sie dies bitte bei ihrer Anmeldung mit.

Termine: 19.01., 16.02., 16.03., 06.04., 15.06., 20.07., 24.08., 21.09., 12.10., 30.11.2025

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: je 20,00 Seminarteilnahme; je 150,00 eigene Aufstellung

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 25102

**So 19.01.2025 bis So 30.11.2025 — 12:00 bis 16:00 Uhr**

## Abenteuer Kommunikation - Mit GfK in einen Austausch treten

Was wäre, wenn wir uns in Gesprächen miteinander austauschen, statt nur darauf zu warten die eigenen Dinge zu erzählen? In diesem Einführungskurs in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg können Sie lernen, wie Sie mit anderen Menschen so kommunizieren, dass Verbindungen entstehen. Die vier Schritte der GfK unterstützen Sie dabei auch in herausfordernden Situationen.

Leitung: Stefan Dabrock

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

Gebühr in EUR: je 90,00

Dauer: je 12 Kursstunden, 4 Termine

Kursnummer: 25103

**A: Mi 22.01.2025 bis Mi 12.02.2025 — 19:00 bis 21:15 Uhr**  
**B: Mi 22.10.2025 bis Mi 12.11.2025 — 19:00 bis 21:15 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, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 25104

**A: Mi 29.01.2025 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Mi 05.03.2025 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**C: Mi 07.05.2025 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**D: Mi 10.09.2025 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**E: Mi 12.11.2025 — 19:00 bis 21:15 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: je 130,00

Dauer: je 12 Kursstunden, 4 Termine

Kursnummer: 25105

**A: Do 30.01.2025 bis Do 20.02.2025 — 18:30 bis 20:45 Uhr**

**B: Di 06.05.2025 bis Di 27.05.2025 — 18:30 bis 20:45 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. Oliver Schröder

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 25304

**A: Di 04.02.2025 — 19:00 bis 21:30 Uhr**

**B: Do 04.09.2025 — 19:00 bis 21:30 Uhr**

## Herzintelligenz erlernen - Intuition, Souveränität und Entscheidungskraft fördern

An diesen Kursabenden erlernen Sie Methoden, mit denen Sie Ihre Zentriertheit und Souveränität, Ihr Gespür und Wahrheitsempfinden, Ihre Intuition und inneres Wissen steigern und entfalten können. Anschließend können Sie diese Methoden auch für sich alleine praktizieren und so ihre fruchtbare Wirkung immer mehr erfahren.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 25106

**A: Mi 05.02.2025 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Mi 26.11.2025 — 19:00 bis 21:15 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. In Stille mit dem sein, was gerade ist und zulassen, dass Dinge sich entfalten.

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: je 45,00

Dauer: je 7 Kursstunden

Kursnummer: 25107

**A: Sa 15.02.2025 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

**B: Sa 06.12.2025 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## Die Logik des Herzens

Die methodische Anwendung der Herzenslogik führt zu einem bewussten und achtsamen Umgang mit sich und der Welt. Sie ist ein Weg zu Geistesgegenwärtigkeit, Unvoreingenommenheit und innerer Ruhe.

Vorstellungen, Assoziationen und Emotionen durchfluten die Seele und führen oft zu impulsgesteuerten oder gewohnheitsmäßig eingeübten Reaktionen.

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: je 50,00

Dauer: je 6 Kursstunden

Kursnummer: 25109

**A: Sa 22.02.2025 — 12:00 bis 16:00 Uhr**

**B: Sa 28.06.2025 — 12:00 bis 16:00 Uhr**

**C: Sa 25.10.2025 — 12:00 bis 16:00 Uhr**

## "Die schönere Welt, die unser Herz kennt, ist möglich"

*Charles Eisenstein*

An diesem Abend beschäftigen wir uns damit, was jede/r Einzelne von uns tun kann, um unsere Welt zu einem besseren Ort zu machen. Dabei lassen wir uns von Charles Eisensteins Einsichten inspirieren, der uns ermutigt, das herrschende Prinzip der Separation zu überwinden, unsere wechselseitige Verbundenheit anzuerkennen und dadurch unsere Welt grundlegend positiv zu verändern. Was das für unser Leben bedeuten kann und wie wir alle individuell zum Wandel beitragen können, teilen wir an diesem Abend miteinander.

Leitung: Ulrike Fehling

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

Gebühr in EUR: 20,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 25110

**A: Mo 10.03.2025 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Mi 05.11.2025 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Bewusstseinsentwicklung und Meditation

An diesen Abenden befassen wir uns mit Fragen der persönlichen Weiterentwicklung. Nach dem Resonanzprinzip hängt unser individuelles Schicksal weitgehend davon ab, aus welchem Bewusstseinszustand heraus wir denken, fühlen und handeln. Mit etwas Übung können wir viel zum Positiven hin verändern. Wir besprechen, welche Übungen und Meditationen uns bei den anstehenden Schritten helfen können und tauschen uns über die Erfahrungen mit diesen Übungen aus.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 25111

**A: Do 20.03.2025 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Do 18.09.2025 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**C: Do 11.12.2025 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Quellen der Zuversicht im Horoskop

Mit einem Mix aus moderner psychologischer Astrologie und traditionellen Techniken machen wir uns auf die Suche nach den Quellen der Zuversicht im Horoskop.

Glücksplanet Jupiter und seine Bedeutung sowie die sogenannten Speerträger von Sonne und Mond stehen an diesem Abend im Mittelpunkt.

Leitung: Monika Heer

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

Gebühr in EUR: 35,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 25112

**Fr 21.03.2025 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

## Ein Kessel Bunes - Workshop für GFK-Begeisterte

*Tagesseminar*

Die ersten Schritte in der Gewaltfreien Kommunikation sind getan. Nun braucht es weitere Übung. Es erwartet Sie ein bunter Tag mit vielfältigen Erfahrungen im Reich der Giraffen / der Gewaltfreien Kommunikation.

Ich lade Sie herzlich ein, Ihre Kenntnisse aufzufrischen und gemeinsam mit anderen Interessierten in eine Sprache einzutauchen, die unser Miteinander und damit unsere Welt verändern kann.

Leitung: Ulrike Fehling

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

Gebühr in EUR: 60,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 25108

**A: Sa 29.03.2025 — 10:00 bis 15:00 Uhr**

**B: Sa 22.11.2025 — 10:00 bis 15:00 Uhr**

## Begegnung mit dem inneren Kind

*... und seinen unterschiedlichen Anteilen*

In jeglicher Art von Beziehung, werden wir innerhalb von Konflikten und Krisen oft von inneren Dynamiken gesteuert, die in der Kindheit ihren Ursprung haben. Diese unbewusst wirkenden Automatismen agieren bis ins Erwachsenenalter.

Das Erkennen, Annehmen und Integrieren der Persönlichkeitsanteile des Inneren Kindes, das Wahrnehmen seiner Bedürfnisse und Wunden, stärkt die Lebenskräfte, fördert Kreativität und Lebensfreude und ermöglicht ein selbstbewusstes Denken und Handeln.

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: je 60,00

Dauer: je 6 Kursstunden

Kursnummer: 25113

**A: Sa 29.03.2025 — 11:00 bis 16:00 Uhr**

**B: Sa 03.05.2025 — 11:00 bis 16:00 Uhr**

**C: Sa 06.09.2025 — 11:00 bis 16:00 Uhr**

**D: Sa 22.11.2025 — 11:00 bis 16:00 Uhr**

## Arbeit mit dem Inneren Team

Die Arbeit mit dem Inneren Team bezieht sich auf die allgemein menschliche Erfahrung, dass wir uns in bestimmten Lebensfragen zwischen verschiedenen inneren Tendenzen oder Stimmen hin- und hergerissen fühlen. Das kann sich auf berufliche Entscheidungsfragen oder auch auf zwischenmenschliche innere und äußere Konflikte beziehen. Die verschiedenen Anteile in uns brauchen jeweils eine andere Art des Umgangs mit ihnen, den wir an diesen Abenden erlernen.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 25114

**A: Do 03.04.2025 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Do 23.10.2025 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Die Kunst der Fermentation - Faszination Kimchi

Kimchi bedeutet übersetzt „Eingelegtes“. Nahrungsmittel mussten für den Winter haltbar gemacht werden. Aus dieser Notwendigkeit heraus entstand Kimchi, als Produkt der wilden Fermentation, genauso wie unser Sauerkraut.

Wir zeigen Euch, welche Zutaten notwendig sind, stellen gemeinsam eine klassische sowie eine einfache, schnelle, unseren Geschmacksknospen angepasste Variante her und geben Euch verschiedene Variationsmöglichkeiten mit Obst, Gemüse, Kräutern, etc. mit auf den Weg.

Leitung: Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: je 65,00

Dauer: je 7 Kursstunden

Kursnummer: 25115

**A: Sa 05.04.2025 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

**B: Sa 22.11.2025 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## Ich verstehe mich endlich - Enneagramm als hilfreiches Instrument

Das Enneagramm ist ein hilfreiches Instrument, sich selbst und andere besser verstehen zu lernen. Es ermöglicht uns nicht nur, dies zu erkennen, sondern zeigt auch Wege zur Entwicklung und bietet nützliche Anregungen für die Bewältigung unseres Alltags.

Leitung: Julia Wendzinski

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

Gebühr in EUR: je 128,00

Dauer: je 15 Kursstunden, 2 Tage

Kursnummer: 25301

**A: Sa 05.04.2025 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

**So 06.04.2025 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

**B: Sa 08.11.2025 — 10:00 bis 17:00 Uhr**

**So 09.11.2025 — 10:00 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, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 25116

**A: Do 10.04.2025 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Do 09.10.2025 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Meditationswochenende - Vertrauen und Ankommen

*Vertiefung der Achtsamkeitspraxis*

An diesem Wochenende werden Meditationen mit Anleitungen und Stille praktiziert. Eine Gelegenheit aus dem Hamsterrad sowie dem Alltag herauszutreten, um gemeinsam und dennoch allein über einen längeren Zeitraum die Praxis der Achtsamkeit zu vertiefen.

Ein absolvierter MBSR Kurs und/oder erste Erfahrungen in der Meditation sind Voraussetzung für die Teilnahme. Der Kurs findet überwiegend im Schweigen mit Gelegenheiten zum Austausch statt.

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: 90,00

Dauer: 9 Kursstunden, 2 Tage

Kursnummer: 25117

**Fr 16.05.2025 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**Sa 17.05.2025 — 10:00 bis 18:00 Uhr**



## Hochsensibilität - Mit Feingefühl zu meiner Stärke

Medizinisch-neurologisch wird Hochsensibilität als eine angeborene Eigenschaft des Nervensystems beschrieben.

In diesem Workshop lernen Sie die wichtigsten Aspekte dieses Phänomens kennen. Informationen dazu und der Erfahrungsaustausch mit anderen vermitteln Ihnen neue Erkenntnisse zu Ihrer Hochsensibilität. Das kann Sie inspirieren, Ihre Haltung dazu neu zu bewerten. Selbstannahme und Selbstverantwortung werden gefördert, um sich mehr und mehr ein Leben zu erschaffen, welches Ihrem Wesen entspricht.

Leitung: Michaela Göddenhoff

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum  
Gebühr in EUR: 140,00

Dauer: 14 Kursstunden, 2 Tage

Kursnummer: 25118

**Sa 17.05.2025 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

**So 18.05.2025 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## Die Kunst der Fermentation - Milchkefir, das Getränk der Hundertjährigen

Der echte Milchkefir, das „Getränk der Hundertjährigen“, lässt sich ganz einfach mit zwei Zutaten in jeder Küche herstellen, indem Milch mit Hilfe einer Kultur, den Kefirknollen, fermentiert wird.

Was sind das für Knollen, die seit langer Zeit von Generation zu Generation gehütet und weitergegeben werden?

In diesem Seminar erfahren die Teilnehmenden alles über die Verträglichkeit, die positiven Eigenschaften des Milchkefirs auf unseren Darm und unsere Gesundheit. Sie erlernen das Brauen dieses Sauermilchgetränks und wie daraus Molke, Saure Sahne und Frischkäse gewonnen werden können.

Leitung: Gerlinde Schuhmann

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum  
Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 25119

**Di 03.06.2025 — 18:00 bis 21:30 Uhr**

## Frei Leben - Sich wandeln und sich neu entdecken

*Verhaltens- und Reaktionsmuster erkennen und umwandeln nach Dr. John Pierrakos/Siegmar Gerken*

In diesem Seminar geht es um die Auswirkungen kindlicher Erfahrungen auf Ihr Leben und deren Heilung und Integration. Verschiedene schmerzhaft Erfahrungen können unser Potenzial schwächen, voll in der Welt zu leben und glücklich zu sein.

Im Seminar verknüpfen wir theoretisches Wissen mit Übungen zu Körperwahrnehmung und Selbsterforschung, die Ihnen unmittelbar helfen, Ihre individuellen Reaktionsmuster zu erkennen, damit einhergehende Blockierungen sanft zu lösen.

Leitung: Ulrike Fehling

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum  
Gebühr in EUR: 90,00

Dauer: 10 Kursstunden, 2 Tage

Kursnummer: 25120

**Fr 13.06.2025 — 17:00 bis 20:00 Uhr**

**Sa 14.06.2025 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

Höntroper  
**Töpfermarkt**  
[www.höntroper-töpfermarkt.de](http://www.höntroper-töpfermarkt.de)

**27. & 28. September 2025**

Samstag 11-18 Uhr Sonntag 11-17 Uhr



Im Park der **Villa Baare** Reiterweg 13,  
44869 Bochum

## Das Kind in uns - Innere-Kind-Arbeit erleben

Jede/r von uns trägt sein „inneres Kind“ mit sich; es begleitet uns unser ganzes Leben und hat Erfahrungen, die uns selbst schon längst nicht mehr bewusst sind, nie vergessen. Gleichzeitig ist in ihm unser natürliches Potential für ein positives und erfülltes Leben angelegt.

Indem wir uns diesem „inneren Kind“ zuwenden, um es kennenzulernen und bedingungslos anzunehmen, können schmerzliche Erfahrungen heilen. So bekommen wir wieder Zugang zu seinem Potential: Freude, Lebendigkeit, Offenheit, Selbstbewusstsein und andere Sonnenseiten unseres Seins.

Im Seminar zeige ich Ihnen Wege, wie Sie Ihrem „inneren Kind“ begegnen und seine Verletzungen Schritt für Schritt heilen können.

Leitung: Ulrike Fehling

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

Gebühr in EUR: 70,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 25121

**Sa 28.06.2025 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## Liebevolle Partnerschaft - Gewaltfreie Kommunikation in der Liebesbeziehung

*Tagesseminar*

Sprachlosigkeit, Streit, Missverständnisse in der Partnerschaft - das muss nicht sein! Wenn wir die Prinzipien der Gewaltfreien Kommunikation im Gespräch mit unserem Partner/unsere Partnerin anwenden, vertiefen wir umgehend den liebevollen Kontakt zueinander. Wir verbessern die Qualität unserer Beziehung und entscheiden uns für gegenseitiges Mitgefühl, Verständnis, Verbundenheit und Liebe.

Leitung: Ulrike Fehling

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

Gebühr in EUR: 60,00

Dauer: 6Kursstunden

Kursnummer: 25122

**Sa 30.08.2025 — 10:00 bis 15:00 Uhr**

## Kraftplätze in Haus und Garten

*Gestaltung und Nutzung eines persönlichen Kraftplatzes*

Bei einer Kraftplatzgestaltung wird durch gezielte Auswahl eines bestimmten Ortes und seiner Gestaltung ein Resonanzort für ein persönliches Ziel oder ein Thema geschaffen. Über die Gestaltung eines persönlichen Kraftplatzes hinaus, besteht die Möglichkeit, auch auf feinstofflicher Ebene, eine Unterstützung für die persönlichen Ziele und Wünsche zu bekommen.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 20,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 25123

**Mi 24.09.2025 — 19:00 bis 21:30 Uhr**

## Die Hochsensibilität im Kontext von ADS/ADHS, Autismus Spektrum, Bindungs- und Entwicklungstrauma, Einfluss von Familienstrom, Karma und Umwelt

Ich möchte in dieser Veranstaltung einen anderen Blickwinkel und eine andere Fragestellung auf das Thema der Hochsensibilität legen und Zusammenhänge zu anderen Bereichen aufzeigen, da es Überschneidungen mit Bindungs- und Entwicklungstraumata und zum Autismus Spektrum gibt.

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 25124

**Fr 26.09.2025 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Zwiesgespräche - Kommunikation für Paare

*Tagesseminar*

Wenn wir uns in unserer Beziehung auf ein tiefes und aufrichtiges Gespräch einlassen, bauen wir eine Brücke zu unserem Partner und schaffen die Voraussetzung, ihm oder ihr immer wieder neu zu begegnen.

Erlernen Sie eine einfache, aber effektive Gesprächstechnik, die Ihnen hilft, Ihre Beziehung zu entwickeln und Konflikte zu klären oder zu verhüten. Erweitern Sie Ihre Beziehungskompetenz im Alltag.

Leitung: Ulrike Fehling

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

Gebühr in EUR: 50,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 25125

**Sa 27.09.2025 — 11:00 bis 15:00 Uhr**

## Achtsames Selbstmitgefühl

*Aufbaukurs für Absolventen eines 8-wöchigen MBSR Kurses und/oder Erfahrene in der Achtsamkeitsmeditation*

Aufbaukurs für Menschen, die einen 8 Wochen MBSR Kurs besucht haben und/oder Erfahrene in der Achtsamkeitsmeditation.

In dem Kurs können Sie die uns innewohnende Fähigkeit zum Selbstmitgefühl wieder entdecken und trainieren. Akzeptanz und innere Selbstheilungskräfte werden gefördert. Inhaltlich und methodisch arbeiten wir mit Meditationen, Visualisierungs- und Vorstellungübungen, Selbsterfahrung sowie Kurzvorträgen. Der Austausch in der Gruppe ist wesentlicher Bestandteil.

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: 260,00

Dauer: 23 Kursstunden, 7 Termine

Kursnummer: 25126

**Di 04.11.2025 bis Di 16.12.2025 — 18:30 bis 21:00 Uhr**

## Wasser - Quelle des Lebens

*Über die Bedeutung des Wassers aus energetischer Sicht*

In diesem Vortrag sollen anhand kulturhistorischer Belege einige Einblicke in die Besonderheit des Wassers in Kultur und Brauchtum vorgestellt werden. Darüber hinaus werden, neben den wichtigsten physikalischen Aspekten, die energetischen Wirkungsweisen des Wassers, die für den besonderen Stellenwert des Wassers verantwortlich sind, beschrieben und erklärt.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 20,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 25127

**Mi 05.11.2025 — 19:00 bis 21:30 Uhr**

## Geheimnisse der vedischen Numerologie - Entdecke Dein persönliches Potential

Jede Zahl hat ein Lebensthema, mit dem Du Dein Leben bewusster leben und erfolgreicher gestalten kannst. Mit Numerologie ist es möglich mehr über Dein Leben herauszufinden. Dein Geburtsdatum oder die Hausnummer kann Deine persönlichen Lebensthemen aufzeigen. Das Potential Deines Namens kannst Du herauslesen, indem Worte in Zahlen umgewandelt werden.

Mit der Numerologie kannst Du Dein Leben gezielt gestalten und Dein persönliches Potential finden.

Leitung: Guntram Stoehr

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

Gebühr in EUR: A: 12,00; B: 136,00

Dauer: A: 2 Kursstd., B: 8 Kursstd.

Kursnummer: 25128

**A: Fr 07.11.2025 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

**B: Sa 08.11.2025 — 09:30 bis 17:30 Uhr**

## Mensch, komm zu dir - und zu einem erfüllteren Miteinander

Wie können wir effektiv aus kreisenden Gedanken, unangenehmen Gefühlen, Lustlosigkeit und Bequemlichkeit aussteigen?

Wie können wir das „Einsteigen“ in Gedanken- und Gefühlsspiralen vermindern?

Wann fällt es Dir schwer, wann leicht, den Weg zu wählen und ihn zu gehen, der Dich in Zufriedenheit und Gesundheit führt?

An diesem Tag werden wir Forschen, Üben und Lernen, wie es gelingen kann, immer häufiger diesen Weg zu betreten - den Weg zu uns selbst.

Leitung: Martina Liesenhoff

Ort: Klangraum Marl, Martina Liesenhoff, Guido-Heiland-Str. 1, 45768 Marl

Gebühr in EUR: 78,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 25129

**Sa 15.11.2025 — 10:30 bis 16:30 Uhr**

## "Reizvoller" Job - Hochsensibilität im Berufsalltag

Der Berufsalltag wird von hochsensiblen Menschen meist sehr intensiv erlebt und ist oft von schneller Überreizung, Müdigkeit und Erschöpfung geprägt. In diesem Kurs wird die Thematik der Hochsensibilität im Beruf näher betrachtet und es wird der Frage nachgegangen, wie Kreativität, Ideenreichtum und Schöpferkraft im Beruf als Hochsensibler Mensch verwirklicht werden kann.

Leitung: Michaela Göddenhoff

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

Gebühr in EUR: je 70,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 25130

**A: Do 20.11.2025 — 18:00 bis 20:30 Uhr**

**B: Do 27.11.2025 — 18:00 bis 20:30 Uhr**



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

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

Ganzheitliche Wohn- und Geschäftsberatungen



**Feng Shui**  
**Erdstrahlen**  
**Elektromog**  
**Geomantie**

**Reiner Padligur** *Untersuchungen, Beratungen, Seminare*

Alte Str. 37 b, 58452 Witten  
Tel.: 02302/31324  
e-Mail: [info@reiner-padligur.de](mailto:info@reiner-padligur.de)  
[www.reiner-padligur.de](http://www.reiner-padligur.de) *Aktuelle Angebote im Freien Bildungswerk:*

03.04.2025 - **Elektromog** - erkennen, einschätzen und vermeiden  
Vortrag

24.05.2025 - **Kraftorte und heilige Plätze in Haltern** - Die geomantische Kraft der Hohen Mark  
Exkursion

11.06.2025 - **Einflussfaktor Erdstrahlen** - Die Bedeutung der Erdstrahlen in unserem Leben  
Vortrag

24.09.2025 - **Kraftplätze in Haus und Garten** - Die Gestaltung und Nutzung von Kraftplätzen  
Vortrag

27.09.2025 - **Quellen, Wasseradern und Heiligtümer am Hellweg** - geomantische Erkundungen  
Exkursion

05.11.2025 - **Wasser - Quelle des Lebens** - Die Bedeutung des Wassers aus energetischer Sicht  
Vortrag

**Bitte kostenlose Informationen anfordern.**

## Arbeitskreis für Geobiologie und Geomantie

*Geobiologischer Arbeitskreis Westfalen*

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

**19.03.:** Vortrag von Daniela Imlau „Das Medizinrad - Landkarte des Lebens“.

**03.05.:** Exkursion zu einem römischen Tempel in Krefeld

**18.06.:** Vortrag von Beate Meuth „Gralsorte in Westfalen und ihre Äthergeographie“

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 14 Kursstunden, 3 Termine

Kursnummer: 25132

**A: Mi 19.03.2025 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**Sa 03.05.2025 — 13:00 bis 18:00 Uhr**

**Mi 18.06.2025 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

## Naturspirituelle Wanderungen mit Ritualen und Zeremonien an Kraftorten im Jahreskreis

*Erdkräfte, Engel, Elemente, Naturwesen - Begegnungen auf Seelen- und Herzebene*

Wir spazieren auf mystischen Pfaden in schönster Natur gemeinsam zu Kraftplätzen, an denen u.a. die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen und helfen können. Dort zelebrieren wir feierlich in dankbarer Verbindung zur Mutter Erde unsere spiralförmigen Lebensentwicklungskreisläufe in den zyklischen Rhythmen von Sonne, Mond und Jahreszeiten.

Natur-, Segens-, Feuer- und Räucher-Zeremonien können je nach Jahreskreisthema unsere Rituale, Meditationen, Tänze und Gesänge unterstützen und bereichern. Heilsame Impulse des Friedens, der Liebe und Wertschätzung senden wir voller Dankbarkeit in unser Leben und unsere Lebensgrundlagen.

Leitung: Undine Hossmann

Ort: Treffpunkte zu den Terminen sind im Text angegeben

Gebühr in EUR: je 35,00

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 25133

**A: Sa 29.03.2025 — 13:00 bis 17:00 Uhr**

**B: Do 26.06.2025 — 17:00 bis 21:00 Uhr**

**C: Sa 25.10.2025 — 13:00 bis 17:00 Uhr**

## Elektrosmog - erkennen, einschätzen, vermeiden

In diesem Vortrag werden die aktuellen Forschungsergebnisse und Erklärungsmodelle über die gesundheitlichen Gefahren von elektromagnetischen Feldern vorgestellt und die empfohlenen Grenzwerte daran bewertet und verglichen. Es werden praktische Tipps gegeben, wie im Haus und Wohnbereich die Gefahren des Elektrosmogs eingeschätzt und minimiert werden können.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 20,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 25134

**Do 03.04.2025 — 19:00 bis 21:30 Uhr**

## Naturwanderung und Meditation im mystischen Muttental

*Wo die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen*

Mit geöffneten Sinnen spazieren wir in idyllischer Natur gemeinsam im mystischen Muttental. 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

Treffpunkt: Parkplatz Schloss Steinhausen, Auf Steinhausen 28, 58452 Witten

Gebühr in EUR: 25,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 25135

**So 27.04.2025 — 13:00 bis 17:00 Uhr**

## Naturwanderung und Meditation am Ruhrhöhenrücken

*Wo die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen*

Auf dem Turmplatz des Harkortberges starten wir unsere Waldwanderung zu mystischen Pfaden und Kraftplätzen an denen uns die Erdkräfte und Naturwesen unterstützen können. Einfache Wahrnehmungsübungen, sanftes Tönen und Gesang, helfen uns unsere Fantasie anzuregen und unsere Kreativität zu beflügeln. Gemeinsam begeben wir uns auf eine wundersame Reise zur mystischen Schatzkammer einer Kraft, die sich vor Ort entfaltet.

Leitung: Undine Hossmann

Treffpunkt: Harkorturm, Harkortberg, 58300 Wetter (Ruhr)

Gebühr in EUR: 25,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 25136

**Do 08.05.2025 — 17:00 bis 21:00 Uhr**

## Waldführung - Durch Achtsamkeit in der Natur in die eigene Mitte kommen

Waldführung lädt nicht nur dazu ein, den Wald mit allen Sinnen zu erleben, sondern sich selbst als ein Teil der Natur wahrzunehmen, die Natur als Spiegel der eigenen Person zu erfahren. Dabei greifen wir auf die Erfahrungen und das Wissen der Naturvölker zurück, die in der Verbindung mit der Natur einen Schlüssel zur Heilung sahen.

Leitung: Joachim Welz

Treffpunkt: Weitmarer Holz, an der Sternwarte in Bochum

Sundern, Oberbaak Str., gegenüber der ehem. Gaststätte „Zum Wienkopp,

Gebühr in EUR: je 45,00

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 25137

**A: So 18.05.2025 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

**B: So 14.09.2025 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

## Kraftorte und Heilige Plätze in Haltern am See

*Die geomantische Kraft der Hohen Mark*

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

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 120,00

Dauer: 10 Kursstunden

Kursnummer: 25138

**Sa 24.05.2025 — 10:00 bis 19:00 Uhr**

## Einflussfaktor Erdstrahlen - Über die Bedeutung der Erdstrahlen in unserem Leben

An diesem Abend werden die verschiedenen Aspekte des Wünschelrutenphänomens anhand eines Powerpointvortrages und eigenen Erfahrungsberichten vorgestellt. Darüber hinaus sollen die befürchteten Gefahren durch Erdstrahlen relativiert und Fragen zur Auswahl eines gesunden Schlafplatzes angesprochen werden.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 24,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 25140

**Mi 11.06.2025 — 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: Bushaltestelle Wartenberg  
gegenüber, Lange Straße 100, 58453 Witten

Gebühr in EUR: je 25,00

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 25139

**A: Fr 13.06.2025 — 17:00 bis 21:00 Uhr**

**B: Do 10.07.2025 — 17:00 bis 21:00 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

Treffpunkt: Parkplatz Rittergut Haus Herbede,  
Von-Elverfeldt-Allee 12, 58456 Witten Herbede

Gebühr in EUR: 25,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 25141

**Sa 26.07.2025 — 11:00 bis 15:00 Uhr**

## Quellen, Wasseradern und Heiligtümer am Hellweg

*Radiästhetisch und geomantisch praktisch erkunden*

In diesem Seminar stehen Techniken zur Durchführung einer geomantischen Untersuchung im Vordergrund, um eine größere Sensibilität zu der energetischen Qualität der Hellwegregion zu bekommen. An ausgewählten Quellen, Wasseradern und heiligen Orten können unter Anleitung auch Erfahrungen mit der Wünschelrute gesammelt oder vertieft werden.

Exkursionsorte sind die Rosenauquelle in Bad Sassendorf, die Kirche St. Pantoleon an der Ahsequelle in Lohne, das „Bullerloch“ bei Eikeloh, der „Königssood“ in Bad Westerkotten, die Drüggelter-Kapelle, das Steinkistengrab bei Soest und der Hellweg als Jacobsweg.

Leitung: Reiner Padligur

Treffpunkt: Pendlerparkplatz an der A 44,  
Anschlussstelle Soest-Ost (Nr. 57) Ecke B 475,  
59494 Soest

Gebühr in EUR: 120,00

Dauer: 10 Kursstunden

Kursnummer: 25142

**Sa 27.09.2025 — 10:00 bis 19:00 Uhr**

## Medialer Zirkel

*Heilkreis*

Jeder Mensch verfügt über mediale Fähigkeiten. In diesem medialen Zirkel wollen wir diese individuellen Fähigkeiten schulen und für unsere Heilkräfte nutzen. Dafür ist lediglich eine offene Neugierde erforderlich und keine „speziellen“ Fähigkeiten oder Kenntnisse.

Wir arbeiten mit verschiedenen Methoden und an praktischen Beispielen, so dass die Teilnehmenden positive Erfahrungen sammeln und selbständig zu Hause üben können.

Die Einheiten sind einzeln zu buchen, eine regelmäßige Teilnahme ist empfehlenswert.

Leitung: Joachim Welz

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum  
Gebühr in EUR: je 15,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 25143

- A: Mi 15.01.2025 — 19:00 bis 21:15 Uhr**
- B: Mi 19.02.2025 — 19:00 bis 21:15 Uhr**
- C: Mi 19.03.2025 — 19:00 bis 21:15 Uhr**
- D: Mi 09.04.2025 — 19:00 bis 21:15 Uhr**
- E: Mi 21.05.2025 — 19:00 bis 21:15 Uhr**
- F: Mi 18.06.2025 — 19:00 bis 21:15 Uhr**
- G: Mi 09.07.2025 — 19:00 bis 21:15 Uhr**
- H: Mi 17.09.2025 — 19:00 bis 21:15 Uhr**
- I: Mi 08.10.2025 — 19:00 bis 21:15 Uhr**
- J: Mi 19.11.2025 — 19:00 bis 21:15 Uhr**
- K: Mi 17.12.2025 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Maria Lichtmess

Auf welche Art und Weise kann sich der Mensch in der heutigen Zeit mit dem Lichtmessgeschehen und seinen Wirksamkeiten im Kosmos und auf der Erde verbinden?

An diesem Tag wollen wir, das mehr als tausend Jahre alte und in vielen unterschiedlichen Kulturen auf unterschiedliche Weise gefeierte und begangene Fest, Maria Lichtmess gemeinschaftlich neu ergreifen und gestalten.

Leitung: Annette G. Geersen

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

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 25144

**So 02.02.2025 — 14:00 bis 18:00 Uhr**



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

## RUHRKADETTEN BOCHUM

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

Telefon: Manfred Strunk (0177) 64 92 74 7

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

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



Zum Verschenken schön

Geschenk-Gutscheine

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

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

Freies  
Bildungs  
werk



## Fit und vital durchs Jahr - Ein gesunder Darm mit Wilden Fermenten

Fast jedes Gemüse lässt sich schnell, einfach und nach eigenem Geschmack in der eigenen Küche fermentieren und so für Monate haltbar machen. Dabei bleiben auch noch sämtliche Vital- und Nährstoffe erhalten. Ihr erlernt diese alte, traditionelle Art der Haltbarmachung und erfahrt dabei, welchen Einfluss sie neben einer abwechslungsreichen Ernährung auf unsere Mitte, insbesondere unseren Darm, haben. Zusammen werden wir verschiedene Fermente Schritt für Schritt herstellen und ein paar leckere Snacks zubereiten.

Leitung: Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: je 65,00

Dauer: je 7 Kursstunden

Kursnummer: 25145

**A: Sa 22.02.2025 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

**B: Sa 27.09.2025 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## Natur-Rezepte für die Erkältungszeit

Bei einer Erkältung, beim Husten, Schnupfen, Halsschmerzen und Heiserkeit kann man seine eigenen Hausmittel dagegen herstellen. Die alten Rezepte, wie Salbeibonbons, Spitzwegerichsaft, oder Omas Wickel und Auflagen, sind da genau richtig. Auch ein „Gute-Luft-Spray“ oder ein Nasenspray können selbst hergestellt werden. Dieses und vieles mehr bereiten wir an diesem Seminartag zu.

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 50,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 24221

**B: Sa 15.03.2025 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

**C: Sa 15.11.2025 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## Die Kunst der Fermentation - Gesunde, spritzige Limonaden für Groß und Klein

*Kombucha, Wasserkefir und Co.*

Dieser Workshop bietet die Gelegenheit, die uralte Kunst der Herstellung dieser gesunden und aromatischen Getränke zu erlernen. Schritt für Schritt zeigen wir euch das Brauen von Wasserkefir, der spritzigen Limo und Kombucha, dem fermentierten Tee mit Charakter. Ihr erfahrt dabei, wie ihr mit verschiedenen Früchten, Gewürzen und Kräutern experimentieren könnt, um diesen Getränken unverwechselbare Aromen zu verleihen - im Sommer als erfrischende Limo und im Winter als wärmender Punsch.

Leitung: Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: je 65,00

Dauer: je 7 Kursstunden

Kursnummer: 25147

**A: Sa 22.03.2025 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

**B: Sa 11.10.2025 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## Die Kunst der Fermentation - Pestos und Salsas

*Wilde Fermente für Fortgeschrittene und Experimentierfreudige und für einen gesunden Darm*

In diesem Kurs erkunden wir gemeinsam, wie die wilde Fermentation einfach in jeder Küche in Gang gesetzt werden kann, welche Prozesse genau im Gärgefäß ablaufen und wie diese beeinflusst werden können. Wir entdecken besondere wilde Fermente, wie aromatische Pestos, fruchtige Salsas, gesundes selbstkreatives Slow- und Fast Food.

Leitung: Gerlinde Schuhmann, Ricarda Schuhmann

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

Gebühr in EUR: 65,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 25148

**Sa 05.07.2025 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

### Die Kunst der Oxymel-Herstellung - altbewährte, gesunde Elixiere aus Essig, Honig und Kräutern

Oxymele, auch als Sauerhonige bezeichnet, sind Mischungen aus Honig und Essig. In diesem Kurs erlernt ihr die Herstellung der verschiedenen Oxymel Arten. Mit verschiedenen Zutaten für den Genuss unterstützen wir unsere Gesundheit: unser Immunsystem, die Verdauung, die Darmflora, den Säure-Basen-Haushalt. Ihr erfahrt, warum diese Naturprodukte jede Menge gesunde Mikroorganismen enthalten, wodurch und warum sie so positiv auf unsere Gesundheit wirken und wie ihr sie einsetzen könnt.

Leitung: Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: 45,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 25149

**Di 26.08.2025 — 18:00 bis 21:30 Uhr**

### Gesund und fit mit Oxymel - Die Kraft des Heilelixiers aus Essig und Honig

Oxymele, auch als Sauerhonige bezeichnet, sind Mischungen aus Honig und Essig. In diesem Kurs erlernt ihr die Herstellung der verschiedenen Oxymel Arten. Mit verschiedenen Zutaten für den Genuss unterstützen wir unsere Gesundheit: unser Immunsystem, die Verdauung, die Darmflora, den Säure-Basen-Haushalt. Ihr erfahrt, warum diese Naturprodukte jede Menge gesunde Mikroorganismen enthalten, wodurch und warum sie so positiv auf unsere Gesundheit wirken und wie ihr sie einsetzen könnt.

Leitung: Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: 45,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 25150

**Mi 27.08.2025 — 18:00 bis 21:00 Uhr**

**Flotte Karotte**

Mein knackiger Bio-Lieferservice

demeter

Naturland

Bioland

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

ökokiste

[WWW.FLOTTEKAROTTE.DE](http://WWW.FLOTTEKAROTTE.DE)

## Achtsames Pilates - Workshop

Pilates ist ein sanftes und effektives Ganzkörpertraining. Gelenkschonend, kräftigt, dehnt uns ist sehr effektiv. In diesem Workshop lernst Du dieses wunderbare Ganzkörpertraining. Wir beginnen mit einer Meditation, die unterstützt Abstand vom Alltag zu gewinnen. Achtsames Pilates ist kein schweißtreibendes Training. Vielmehr schenkt es Entspannung und Regeneration.

Leitung: Eva Grune

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

Gebühr in EUR: je 20,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 25170

**A: So 12.01.2025 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

**B: So 09.02.2025 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

**C: So 23.03.2025 — 17:00 bis 18:30 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: 91,00; B: 70,00; C: 98,00

Dauer: A: 13 Kursstd., 13 Termine; B: 10 Kursstd., 10 Termine; C:

14 Kursstd., 14 Termine

Kursnummer: 25152

**A: Mo 13.01.2025 bis Mo 07.04.2025 — 18:45 bis 19:45 Uhr**

**B: Mo 28.04.2025 bis Mo 02.06.2025 — 18:45 bis 19:45 Uhr**

**Mo 16.06.2025 bis Mo 07.07.2025 — 18:45 bis 19:45 Uhr**

**C: Mo 01.09.2025 bis Mo 06.10.2025 — 18:45 bis 19:45 Uhr**

**Mo 27.10.2025 bis Mo 15.12.2025 — 18:45 bis 19:45 Uhr**

## Yin Yoga - Entspannung nach Feierabend

Hat Ihre Beweglichkeit mit den Jahren abgenommen? Denken Sie, dass Rückenschmerzen und Muskelverkürzungen zum Älterwerden dazugehören?

Yin Yoga hilft tiefliegende Verspannungen im Bindegewebe aufzulösen. Dadurch können sich verkürzte Muskeln, die durch Stress oder langes Sitzen entstanden sind, auf Dauer wieder dehnen.

Leitung: Sebastian Raszke

Ort: Kulturhaus OSKAR, Saal des Vidar-Zweigs,

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

Gebühr in EUR: A+C: je 60,00; B: 108,00; D: 84,00

Dauer: A+C: je 5 Kursstd., 5 Termine; B: 9 Kursstd., 9 Termine; D:

7 Kursstd., 7 Termine

Kursnummer: 25153

**A: Do 16.01.2025 bis Do 13.02.2025 — 18:15 bis 19:30 Uhr**

**B: Do 20.02.2025 bis Do 06.03.2025 — 18:15 bis 19:30 Uhr**

**Do 27.03.2025 bis Do 10.04.2025 — 18:15 bis 19:30 Uhr**

**Do 08.05.2025 bis Do 22.05.2025 — 18:15 bis 19:30 Uhr**

**C: Do 04.09.2025 bis Do 25.09.2025 — 18:15 bis 19:30 Uhr**

**Do 09.10.2025 — 18:15 bis 19:30 Uhr**

**D: Do 30.10.2025 bis Do 11.12.2025 — 18:15 bis 19:30 Uhr**

## Oase für Paare – ein Wochenendseminar für Paare in Münsterland

In diesem Seminar handelt es sich um ein evaluiertes Konzept aus dem tantrischen Training für Anfänger. Ziel ist es, gestärkt als Paar aus dem Wochenende hervorzugehen, und eine neue Sicht auf das Potenzial eurer Partnerschaft zu öffnen. Es geht um Kommunikation, um Verständnis und Wertschätzung. Gib Deiner Partnerschaft die Aufmerksamkeit, die sie verdient!

Leitung: Birgit Hausdörfer, Hannes Hausdörfer

Ort: Seminarhof Schöppingen, Heven 54,

48624 Schöppingen

Gebühr in EUR: 400,00 für 2 Personen

Kursnummer: 25175

**Fr 16.05.2025 bis So 18.05.2025**

## 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. Dieses Angebot richtet sich an alle, die Biodanza kennenlernen oder so oft wie möglich Biodanza tanzen möchten.

Termine: 26.01., 09.02., 23.02., 09.03., 23.03., 06.04., 11.05., 25.05., 01.06., 29.06., 06.07., 31.08., 14.09., 28.09., 05.10., 09.11., 23.11., 07.12.2025

Leitung: Sandra Baumann

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

Gebühr in EUR: je 21,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 25154

**So 26.01.2025 bis So 07.12.2025 — 12:00 bis 14:15 Uhr**

## Stärke mit achtsamen Pilates Deinen Körper und Deinen Geist

Erlebe ein neues Körpergefühl, indem Du Deinen Körper und seine Bedürfnisse wahrnimmst und mit ihm statt gegen ihn trainierst. Die Atemtechnik im Pilates und die Aufmerksamkeit während der Übungen helfen Dir, im Hier und Jetzt zu sein. Deine Körperhaltung wird aufrechter und alltägliche Bewegungen fallen Dir leichter. Dies wirkt sich positiv auf Deinen Geist, Deine Stimmung und Dein Selbstvertrauen aus. Jede Pilates-Stunde beginnt mit einer Meditation, die Dir hilft Abstand vom Alltag zu gewinnen und Dich voll und ganz auf Deine Auszeit zu konzentrieren.

Leitung: Eva Grune

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

Gebühr in EUR: 80,00

Dauer: 8 Kursstunden, 8 Termine

Kursnummer: 25155

**A: Do 30.01.2025 bis Do 06.03.2025 — 20:00 bis 21:00 Uhr**

**Do 20.03.2025 bis Do 27.03.2025 — 20:00 bis 21:00 Uhr**

## Paar-Yoga

Kommen Sie gemeinsam mit Ihrem Liebblingsmenschen zum Paar-Yoga!

Diese wohltuende Form des Yoga eröffnet neue Räume zu zweit. Leichte Yogaübungen werden an diesem Tag zu zweit unter klarer Anleitung praktiziert. Über die sanfte Dehnung und Flexibilisierung des Körpers entsteht eine tiefe Entspannung, wodurch Zeit zum gemeinsamen Durchatmen geschaffen wird. Yoga-Neulinge sind herzlich willkommen. Bitte jeweils zu zweit anmelden.

Leitung: Birgit Hausdörfer, Hannes Hausdörfer

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

Gebühr in EUR: je 25,00 p.P.

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 25156

**A: So 02.02.2025 — 11:00 bis 13:00 Uhr**

**B: So 06.04.2025 — 11:00 bis 13:00 Uhr**

**C: So 28.09.2025 — 11:00 bis 13:00 Uhr**

**D: So 23.11.2025 — 11:00 bis 13:00 Uhr**

## Osteopathische Selbstbehandlung

Die Techniken der Osteopathie können in der Selbstbehandlung angewendet werden. Neben der Geschichte und Theorie der Osteopathie befassen wir uns mit der Anatomie und Physiologie (Funktionsweise) des Körpers, erkunden die eigenen Gegebenheiten und Hilfsmöglichkeiten. Überwiegend befassen wir uns mit Beschwerden des Bewegungsapparates, erkunden aber auch die inneren Organe.

Die Selbstbehandlung ist sanft, ungefährlich für jedes Alter und jeden Fitnessgrad. Der Kursleiter ist zertifizierter Osteopath und langjährig in der Gesundheitsbildung tätig. Dieser Kurs wird mit einer sehr kleinen Gruppe (max. 7 Personen) durchgeführt.

Leitung: Norbert Hermann

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

Gebühr in EUR: je 144,00

Dauer: je 16 Kursstunden, 8 Termine

Kursnummer: 25157

**A: Do 20.02.2025 bis Do 10.04.2025 — 18:30 bis 20:00 Uhr**

**B: Do 08.05.2025 bis Do 22.05.2025 — 18:30 bis 20:00 Uhr**

**Do 05.06.2025 bis Mo 12.05.2025 — 18:30 bis 20:00 Uhr**

**Do 26.06.2025 bis Do 10.07.2025 — 18:30 bis 20:00 Uhr**

**C: Do 30.10.2025 bis Do 18.12.2025 — 18:30 bis 20:00 Uhr**

## Große Veränderungen durch kleine Bewegungen

*Alexander-Technik als Hilfe für unseren gestressten Körper*

In diesem Kurs kannst Du Deinen Körper besser kennenlernen. Es geht um Körperwahrnehmung, Körperbewusstheit und Veränderung der Beziehung von Denken und Körper. Wir streben mehr Achtsamkeit beim Umgang mit unserem Körper an. Oft bestreiten wir den Alltag mit zu viel Muskelspannung, so dass irgendwann Schmerzen entstehen, die nicht bleiben müssen. Die Bewusstseins-Methoden der Alexander-Technik haben das Potenzial das Körpergefühl positiv zu verändern. Das Stehen, das Gehen, das Sitzen erfährt eine neue Qualität!

Leitung: Achim Hellmann

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

Gebühr in EUR: je 90,00

Dauer: je 9 Kursstunden, 3 Termine

Kursnummer: 25158

**A: Sa 29.03.2025 bis Sa 12.04.2025 — 11:00 bis 13:30 Uhr**

**B: Sa 06.09.2025 bis Sa 20.09.2025 — 11:00 bis 13:30 Uhr**

## YOGA trifft ZEN

*Zwei große östliche Traditionen, die auch uns Menschen im Westen berühren können*

In diesem Workshop bereiten sanfte meditative Yoga- und Atemübungen den Körper und Geist auf das dann folgende Zazen (Sitzmeditation) vor. So entsteht ein wunderbares Zusammenspiel dieser beiden großen östlichen Lehren, welches uns hilft, auch im Alltag ruhig, achtsam, zentriert und präsent zu sein.

Leitung: Monika Vonau, Norbert Mohr

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

Gebühr in EUR: 70,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 25159

**So 16.11.2025 — 11:00 bis 17:00 Uhr**

## Schnitzen und Holzbildhauerei

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden Unterstützung, ihre eigenen Ideen in Holz umzusetzen. Hier können die unterschiedlichsten Objekte entstehen, vom Holzlöffel bis zur freien Skulptur. Es kann auch ein interessantes Stück Holz oder eine Wurzel mitgebracht und dieses intuitiv bearbeitet werden.

Leitung: Margret Link

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

Gebühr in EUR: je 140,00

Dauer: je 8 Kursstunden, 4 Termine

Kursnummer: 25160

**A: Mi 19.02.2025 bis Mi 12.03.2025 — 15:00 bis 17:00 Uhr**

**B: Mi 22.10.2025 bis Mi 12.11.2025 — 15:00 bis 17:00 Uhr**

## Kunst zur Entspannung - Malen als Kraftquelle für Deinen stressigen Alltag

Der Fokus des Kurses liegt auf den **Maltechniken**. Sie lernen spielerisch den Umgang mit Bleistift und Pinsel, lernen zu skizzieren und zu aquarellieren. Wir zeichnen Drin und Draußen. Sie lernen beim Malen zu entspannen und können ein fertiges Bild mit nach Hause nehmen.

Der Aufenthalt in der Natur, die Ruhe beim Malen, das Abzeichnen von Landschaft und Natur trägt zusätzlich zur Entspannung bei und jeder schöpft dabei neue Kraft für den Alltag.

Leitung: Sonja Arvai

Ort: Familienzentrum Villip, Zwischen den Hüllen 1, 53343

Wachtberg

Gebühr in EUR: je 230,00

Dauer: je 16 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 25303

**A: Fr 28.03.2025 — 17:00 bis 20:00 Uhr**

**Sa 29.03.2025 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

**So 30.03.2025 — 10:00 bis 15:00 Uhr**

**B: Fr 07.11.2025 — 17:00 bis 20:00 Uhr**

**Sa 08.11.2025 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

**So 09.11.2025 — 10:00 bis 15:00 Uhr**

**WWW.TRAUMKRAFT.DE**  
 ZENTRUM FÜR KLANG-, KÖRPER-,  
 ATEMARBEIT, ACHTSAMKEIT &  
 MUSIKINSTRUMENTE



**Traumkraft sucht Untermieter\*innen**  
*für die neuen Räumlichkeiten an der Jahrhunderthalle in  
 Bochum z.B. im Bereich Yoga, Coaching oder Massage!*  
**Biete deine eigenen Angebote über Traumkraft an.**

**Marc Iwaszkiewicz**  
**Atemlehrer nach Dr. med. Parow - Musiker**  
**Burnout Berater - Klangmasseur - Krisenhelfer**  
**Wattenscheider Str. 43**  
**An der Jahrhunderthalle**  
**In 44793 Bochum**

**Tel. 049 (0)234 978 96 39**  
**webmaster@traumkraft.de**

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



## Mantrasingen und Meditation

Wir wollen einen Raum anbieten für Erholung, Meditation, Entschleunigung und Achtsamkeit. Wir werden spirituelle Mantras aus der indischen Tradition, sowie deutsch- und englisch sprachige Lieder zur Herzöffnung singen.

Rhythmus und Melodie der Lieder werden immer wieder wiederholt, so dass der denkende Kopf dahinter zurück bleiben und seine Kontrollfunktion aufgeben kann. Das ist Meditation per Definition. Wir laden auch die Menschen ein, die von sich glauben nicht singen zu können.

Leitung: Birgit Hausdörfer, Hannes Hausdörfer

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

Gebühr in EUR: je 15,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 25161

**A: So 02.02.2025 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

**B: So 06.04.2025 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

**C: So 28.09.2025 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

**D: So 23.11.2025 — 19:00 bis 20:30 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 Vielfalt von Obertönen, die warme Stimme des Obertongesangs und 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, ein Ankommen bei sich selbst.

Leitung: Brigitte Geuss

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

Gebühr in EUR: je 35,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 25302

**A: So 23.02.2025 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

**B: So 25.05.2025 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

**C: So 21.09.2025 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

**D: So 23.11.2025 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

## TaKeTiNa-Rhythmusreise - Wurzeln im Rhythmus

In diesem Seminar geht es darum, mit Körper und Stimme, mit Rhythmus und Klang mir selbst näherzukommen. Musik aus dem Augenblick sinnlich erleben, mich selbst neu kennenlernen und entfalten, Körperbewusstsein und Rhythmusgefühl vertiefen. In einem sicheren und wertungsfreien Rahmen ganzheitlich lernen und wachsen.

Pro Workshop finden zwei Rhythmusreisen statt. Die Workshops bauen nicht aufeinander auf, und können auch einzeln gebucht werden. In jedem Workshop finden unterschiedliche Rhythmusreisen statt.

Leitung: Matthias Liesenhoff, Martina Liesenhoff

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

Gebühr in EUR: 65,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 25162

**So 30.03.2025 — 15:00 bis 18:00 Uhr**

## AHORA-Klangheilung zur Weihnachtszeit

*Sphärische Monochordklänge, Stimme und heilende Rhythmen*

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

Tief berührende Monochordklänge mit einer Vielfalt von Obertönen, die warme Stimme des Obertongesangs und 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, ein Ankommen bei sich selbst.

Leitung: Brigitte Geuss

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

Gebühr in EUR: 30,00

Dauer: 1 Kursstunden

Kursnummer: 25163

**Fr 19.12.2025 — 18:00 bis 19:00 Uhr**

## Yin-Yoga-Abend online

Möchtest Du beweglich bleiben, Deine Faszien elastisch halten und an jedem Montagabend „runterkommen“?

Bewegung und Entspannung erwarten Dich jeden Montagabend bei Dir zu Hause. Sanftes, regeneratives Yin- und Vinyasa-Yoga wirken ausgleichend, entspannend und erholsam. Wir können damit für eine anmutige, aufrechte Haltung, einen gesunden Körper und einen ruhigen achtsamen Geist sorgen. Du erlebst 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: A: 130,00; B: 100,00; C: 140,00

Dauer: A: 13 Kursstd., 13 Termine; B: 10 Kursstd., 10 Termine; C: 14 Kursstd., 14 Termine

Kursnummer: 25164

**A: Mo 13.01.2025 bis Mo 07.04.2025 — 18:30 bis 19:30 Uhr**

**B: Mo 28.04.2025 bis Mo 02.06.2025 — 18:30 bis 19:30 Uhr**

**Mo 16.06.2025 bis Mo 07.07.2025 — 18:30 bis 19:30 Uhr**

**C: Mo 01.09.2025 bis Mo 06.10.2025 — 18:30 bis 19:30 Uhr**

**Mo 27.10.2025 bis Di 16.12.2025 — 18:30 bis 19:30 Uhr**

## Raus aus Stress und Erschöpfung, hin zu Lebendigkeit und Freude

Deinen Krafträubern auf die Spur zu kommen und Dein persönliches Frühwarnsystem kennenzulernen, sind ebenso wichtig, wie die verschiedenen Wirkweisen von Emotionen unterscheiden zu lernen, um von Stress zu Freude, und von Erschöpfung in die Lebendigkeit zu kommen.

Dich erwarten Wahrnehmungsübungen, Selbstreflexion und Austausch, gefühlsregulierende Atemübungen, Erlernen angenehmer Gefühlszustände, Stärken Deiner Resilienz und mehr.

Leitung: Martina Liesenhoff

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: 126,00

Dauer: 14 Kursstunden, 7 Termine

Kursnummer: 25165

**Di 14.01.2025 bis Di 25.02.2025 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

## FREIES BILDUNGSWEK BOCHUM

### Vorstand

Annette G. Geersen, Dortmund

Kristin Send-Bojahr, Bochum

Christoph Jaenicke, Witten

Volkmar Scholta-Molnär, Bochum

### Geschäftsführung

Jolanthe Maria Herker

### Mitarbeiter

Kerstin Richter

Elena Pastellas

### 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



<b>Kursleiter</b>	<b>Seite(n)</b>	<b>Kursleiter</b>	<b>Seite(n)</b>
Arvai, Sonja .....	52	Mann, Martina B.....	3, 7, 23
Backenecker, Claudia .....	12, 13, 24, 29, 47	Martin, Bruno .....	4, 9, 17, 21, 25, 31, 33, 35, 36, 37, 38
Baumann, Sandra .....	50	Martin, Ute .....	9, 20
Blanke, Christine.....	4, 5, 11, 15, 17, 18, 20, 23, 24, 27	Maxminer, Anne .....	9, 15
Brandes, Wibke .....	8, 14	Mohr, Norbert.....	15, 28, 51
Budde, Cornelia.....	22, 32	Munteanu, Raphaela.....	34
Dabrock, Stefan .....	34	Padligur, Reiner.....	40, 41, 43, 44, 45
de Ribaupierre, Ulrike.....	6	Pape, Sigrid.....	27
Fehling, Ulrike.....	36, 37, 39, 40, 41	Pascu, Cristina .....	49
Feld, Angelika .....	7, 10	Ranft, Wilfried .....	12
Föger, Dr. Manfred.....	17	Rasche, Ingo .....	5, 6, 14, 28
Geersen, Annette G.....	34, 36, 37, 46	Raszke, Sebastian.....	49
Geldner, Claudia .....	8, 11, 16, 22, 28	Reinicke, Tania .....	3, 12, 13, 25
Geuss, Brigitte .....	53	Schlump, Irene.....	29
Geyer, Silke.....	23	Schnabel, Barbara .....	12, 23
Glatthaar, Beata.....	2, 13, 16, 26, 32	Schröder, Dr. , Oliver .....	35
Gott, Christina.....	4, 5, 21, 29, 30, 32, 54	Schuhmann, Ricarda .....	3, 14, 47
Göddenhoff, Michaela .....	39, 42	Schuhmann, Gerlinde .....	3, 14, 38, 39, 47, 48
Grosser, Sabine .....	11, 25	Schwiese, Kathleen .....	19
Grune, Eva.....	49, 50	Sering, Barbara .....	2, 29
Gudatus, Kathrin .....	24	Steudel, Thomas .....	19
Hausdörfer, Birgit.....	10, 11, 19, 20, 25, 26, 50, 53	Stoehr, Guntram .....	41
Hausdörfer, Hannes .....	10, 11, 19, 20, 26, 50, 53	von Hoyningen-Huene, Anne.....	6
Heer, Monika .....	26, 37	Vonau, Monika .....	15, 28, 51
Heinzel, Claudia.....	8, 13, 30	Wawrzyniak, Uwe .....	34, 35, 36, 38, 41
Hellmann, Achim .....	51	Welz, Joachim.....	33, 40, 44, 46
Hermann, Norbert.....	50	Wendt, Katharina .....	5, 27
Hossmann, Undine.....	8, 18, 21, 43, 44, 45	Wendzinski, Julia .....	38
Huth, Inken.....	20	Wessel, Kerstin .....	17
Ihringer, Michael .....	24	Woitass, Robert.....	12, 23
Iwaszkiewicz, Marc .....	16, 20, 21, 23, 28, 31	Zimmeringkat, Jens.....	10, 15, 17, 22
Jacobi, Katja .....	4, 18, 30		
Janka, Angelika.....	10, 22		
Jörgens, Melina.....	4, 14, 30		
Kahl, Madlen .....	24		
Kleinsorge, Daniela .....	18		
Korring, Marianne Heidrun .....	9		
Küster, Jürgen.....	9		
Langhof, Katrin.....	6, 15, 16, 26		
Lennox, Jean.....	18		
Lentz-Pesch, Susanne.....	27		
Liesenhoff, Martina .....	42, 53, 54		
Liesenhoff, Matthias .....	53		
Lindemann, Djamila .....	27		
Link, Margret .....	52		

**Arvai, Sonja** - Künstlerin, Kunsttherapeutin BA

**Backenecker, Claudia** - Konditorin, Köchin, Ausbildung zur Ethnobotanikerin bei W. D. Storl, Phytaro Dipl. Kräuterfachfrau für Einheimische Ethnologie, [www.wildkraeuter-alessia.de](http://www.wildkraeuter-alessia.de)

**Baumann, Sandra** - Biodanza-Lehrerin System Rolando Toro, Ergotherapeutin, Apnoetaucherin, Delfinflüsterin, [www.biodanza-tanzen-bochum.de](http://www.biodanza-tanzen-bochum.de)

**Blanke, Christine** - Achtsamkeitstrainerin für Stressbewältigung (taohealth, mit Zertifikat), LoveCreation®Leader für Meditation, Körperpsychotherapie und Biografiearbeit, [schierlicht.com](http://schierlicht.com)

**Brandes, Wibke** - freischaffende Illustratorin und Malerin, Dozentin und Leitung von Kunstprojekten, [wibke-brandes.de](http://wibke-brandes.de)

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

**Dabrock, Stefan** - Mediator auf Basis der Gewaltfreie Kommunikation (Zertifikat Steyerberg), Diplom-Geograph, Teesommelier IHK, Coach (Lösungen finden), [lebenspfade-coaching.de](http://lebenspfade-coaching.de)

**de Ribaupierre, Ulrike** - Schauspiel & Regie, Künstlerin und Theatertherapeutin (DGfT, HPpsych), [www.ulrikeschwab.de](http://www.ulrikeschwab.de)

**Fehling, Ulrike** - Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dipl. Sozialpädagogin, Ausbildung in integrativer Psychotherapie, Familien- und Strukturaufstellungen, Paar-Therapie, [www.ulrike-fehling.de](http://www.ulrike-fehling.de)

**Feld, Angelika** - Tanztherapeutin, Heilpraktikerin Psychotherapie, Yoga-Lehrerin und MBCT-Lehrerin, [www.achtsame-koerperarbeit-feld.de](http://www.achtsame-koerperarbeit-feld.de)

**Föger, Dr. Manfred** - Biologe (Schwerpunkt Vogelkunde), Seminar- und Reiseleiter, Autor, [www.blu.or.at](http://www.blu.or.at)

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

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

**Geuss, Brigitte** - Heilerin, Musikerin, geistiges/spirituelles Heilen, energetische Musiktherapie, Konzerte, Malerei, [www.brigittegeuss.de](http://www.brigittegeuss.de)

**Geyer, Silke** - Figuren- und Maskenspielerin, Dozentin der Hochschule in Stuttgart und weiteren Bildungsträgern

**Glatthaar, Beata** - Vedic Art Lehrerin, freischaffende Künstlerin, Life Trust Coach®, [vedicart-germany.com](http://vedicart-germany.com)

**Gott, Christina** - Heilpraktikerin, Yoga- und Qigong-Dozentin, Autogenes-Training u. Progressive Muskelentspannung, Burnout- u. Stressprophylaxe

**Göddenhoff, Michaela** - Humanistische Gesprächstherapeutin, Wanderführerin (SGV), Heilpraktikerin für Psychotherapie, [www.seelen-bewegen.de](http://www.seelen-bewegen.de)

**Grosser, Sabine** - Dipl. Betriebswirtin, AlexanderTechnik-Lehrerin, NLP-Master, Coach, Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK), [ikos-grosser.de](http://ikos-grosser.de)

**Grune, Eva** - Pilates-Trainerin, Systemischer Coach, Wald- und Gesundheitstrainerin

**Gudatus, Kathrin** - Stimmbildnerin nach der Lichtenberger Methode, Stressmanagement-Trainerin, Entspannungscoach, Dozentin für Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation

**Hausdörfer, Birgit** - Yogalehrerin (BYY), Hatha Yoga und Vinyasa, Tanztherapeutin, Dozentin für afrikanischen Tanz und Körperarbeit, [www.yab-yum.de](http://www.yab-yum.de)

**Hausdörfer, Hannes** - Musiker (Schwerpunkt Latin-Percussion), Ausbildung im Bereich Integrale Körper- und Bewusstseinsarbeit, [www.yab-yum.de](http://www.yab-yum.de)

**Heer, Monika** - Historikerin, Germanistin (M.A), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Leitung des Astrologie-Zentrums Bochum, Autorin, Bloggerin, [www.astrologos.de](http://www.astrologos.de)

**Heinzel, Claudia** - Heilpraktikerin, Dipl. Oecotrophologin, [www.claudia-heinzel.de](http://www.claudia-heinzel.de)

**Hellmann, Achim** - Ingenieur, Trainer für AlexanderTechnik, Tangotänzer

**Hermann, Norbert** - Diplomsozialwissenschaftler, Osteopath, Heilpraktiker

**Hossmann, Undine** - Geomantin (Ausbildung u.a. bei Dr. Gregor Arzt und Marko Pogacnik), Heilerin, Künstlerin für energetische Bilder, Autorin, [energetikbild.de](http://energetikbild.de)

**Huth, Inken** - Fitnesstrainerin C-Lizenz, Workout- und Rückenfitness, Step Aerobic, Indoor Cycling

**Ihringer, Michael** - Kommunikationstrainer, Schauspieler, Bühnen-Coach, Moderator und Autor

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

**Jacobi, Katja** - zertifizierte Mediatorin, systemische Trainerin, Integraler Coach, Resilienzexpertin

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

**Jörgens, Melina** - Heilpraktikerin und Fastencoach, ausgebildet in der Craniosacral-Therapie, Osteopathie und Hypnoseherapie mit eigener Praxis (Schwerpunkte: Schmerztherapie, Osteopathie)

**Kahl, Madlen** - Yogalehrerin, Faszien Fitness Trainerin

**Kleinsorge, Daniela** - Entspannungstrainerin, Meditationslehrerin, Fitnesstrainerin C-Lizenz, Yoga-Lehrerin (BYV), Gesundheitsberaterin

**Korreg, Marianne Heidrun** - Ingenieurin, Baubiologin, Energieberaterin, Wildnispädagogin

**Küster, Jürgen** - zertifizierter Coach DFC, systemisch-integrativer Coach SIC®, Hypnosecoach DAGH, zertifizierter Resilienztrainer B.I.E.K., Dipl.-Volkswirt, Mediator, [www.juergenkuester.de](http://www.juergenkuester.de)

- Langhoff, Katrin** - Heilpraktikerin für Psychotherapie und Diplom Kulturpädagogin, weiblichkeit-entfalten.de
- Lennox, Jean** - Künstlerin, Organisationsentwicklerin und Systemischer Coach (ZOE+C)
- Lentz-Pesch, Susanne** - Dipl. Biologin, Heilpraktikerin, NLP-Practitioner (DVNLP)
- Liesenhoff, Martina** - HeartMath® Coach, Rhythmus-Pädagogin (TaKeTiNa®), Klangtherapeutin, Living in a Body™ Practitioner, www.zelltanz.de
- Liesenhoff, Matthias** - TaKeTiNa® Rhythmuspädagoge, Musiker, Ingenieur, Übersetzer, Living in a Body™ Practitioner, www.zelltanz.de
- Lindemann, Djamilia** - Dipl. Informatikerin, Ausbilderin nach AEO (IHK), NLP Trainerin (Deutscher Verband NLP), www.erfolgreichnlp.de
- Link, Margret** - Holzbildhauerin, Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR-Therapeutin, www.margretlink.de
- Mann, Martina B.** - Schauspielerin, Trainerin für Körpersprache, Gedächtnis, Schauspiel und Fitness, www.koerpersprache-bochum.de
- Martin, Bruno** - Biografieberater, Coach, Klientenzentrierte Gesprächsführung, Focusing, Inneres Team, Fortbildungsleiter für Coaching und Persönlichkeitsentwicklung
- Martin, Ute** - Resilienz-, PMR- und ZENbo balance-Trainerin, Achtsamkeitstrainerin für Meditation und Waldbaden, www.naturverliebt.org
- Maxminer, Anne** - Yoga-Lehrerin (AYA zertifiziert), Meditationstrainerin, www.yogamaxmi.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
- Padligur, Reiner** - Wohn- und Geschäftsberatungen für Feng Shui, Geomantie, Erdstrahlen und Elektromog, Vermessungstechniker, Dipl. Sozialarbeiter, www.reiner-padligur.de
- Pape, Sigrid** - Dipl. Pädagogin, Coach, Meditationslehrerin, Yogatrainerin
- Pascu, Cristina** - Tänzerin, Aerobic-Trainerin, Pilates Fortbildungen
- Ranft, Wilfried** - Ev. Pfarrer, körperorientierter Krankenhauseelsorger, 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, rasche.vision
- Raszke, Sebastian** - Vinyasa- und Yin-Yoga Lehrer
- Reinicke, Tania** - Visual Artist, Creative Coach, www.bildungsurlaub-fotografie.de
- Schlump, Irene** - Schauspielerin, Lehrerin für AlexanderTechnik
- Schnabel, Barbara** - Systemischer Coach ECA (European Coaching Association e.V.), Mediatorin (zertifiziert bei Bundesverband MEDIATION e.V., Embodiment Coach)
- Schröder, Dr. , Oliver** - Unternehmensberater, Trainer und Business-Coach, Therapeut mit den Schwerpunkten Atemtherapie, Männerarbeit, systemischer Coach
- Schuhmann, Ricarda** - Ernährungsberaterin, Zertifizierte Fermentista
- Schuhmann, Gerlinde** - Fermentista (Food Fermentation - Verified Certificate by HarvardX)
- Schwiese, Kathleen** - Yogalehrerin (RYT), Pilates Trainer (STOTT), Personal Trainer (DFAV), Mental-, Stress-Management-, Entspannungs- u. Meditationstrainerin, www.kathleenschwiese.de
- Sering, Barbara** - staatlich anerkannte Bewegungspädagogin, Tanztherapeutin (DGT) und zertifizierte Yogalehrerin (BYV), Entspannungstherapeutin
- Studel, Thomas** - Studium der Kunst, Philosophie und Violoncello, Ausbildung in Psychotherapie und spiritueller Begleitung (BITEP Berlin), thomas-studel-meditation.de
- Stoehr, Guntram** - Dipl. -Ing., Freier Architekt (Bauhaus-Universität Weimar), Schule für Geomantie und Vastu, Buchautor, www.architektur-geomantie.com
- von Hoyningen-Huene, Anne** - Künstlerin und Dozentin für Kunst in Veränderungsprozessen, www.artful-impact.de
- Vonau, Monika** - Yogalehrerin BDY/EYU, eigene Yogaschule seit 2008, www.yoga-gelsenkirchen.de
- Wawrzyniak, Uwe** - Diplom Sozialarbeiter, Achtsamkeitstrainer, MBSR Trainer, Lebensberatung/Coaching
- Welz, Joachim** - Dipl. Sportlehrer, Heilpraktiker Psychotherapie, Natur- und Wildnispädagoge, Geomant, erkenntnis-heilt.de
- Wendt, Katharina** - Biografie-Coach, Entwicklungsbegleiterin bei Mira-Companions for Development und zertifizierte phänomenologische Therapeutin
- Wendzinski, Julia** - Dipl. Chemieingenierin,ertif. Enneagramm-Traineein (ÖAE)
- Wessel, Kerstin** - Qigong-Lehrerin, Therapeutin für Traditionale Chinesische Medizin, Coach, Kommunikationstrainerin, www.energieraum-hs.de
- Woitas, Robert** - Staatlich anerkannter Erzieher, Wildnismentor, Natur- und Wildnispädagoge, Heilpraktiker, Autor
- Zimmeringkat, Jens** - Dipl. Betriebswirt, Trainer für multimodales Stressmanagement, systemischer Coach (QRC zertifiziert), zertifizierter Wanderführer nach DWV, www.jens-zimmeringkat.de

## I. Geltungsbereich

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

## II. Anmeldungen

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

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

## III. Teilnahmegebühren

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

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

## IV. Kursabmeldung/Stornierung

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

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

Dem 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.

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

Datum	Kurstitel	Seite
07.01.2025	Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR	34
12.01.2025	Achtsames Pilates - Workshop	49
13.01.2025	Gesundheitsmanagement online - Yoga für Ihren Berufsalltag	32
13.01.2025	Autogenes Training	34
13.01.2025	Body Forming mit Pilates	49
15.01.2025	Medialer Zirkel	46
16.01.2025	Yin Yoga - Entspannung nach Feierabend	49
19.01.2025	Dialogische Bildgestaltung - System. Aufstellungsarbeit	34
22.01.2025	Abenteuer Kommunikation - Mit GfK in einen Austausch treten	34
26.01.2025	Biodanza	50
27.01.2025	Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit VEDIC ART ...	2
29.01.2025	Focusing	35
30.01.2025	Vertiefungskurs Achtsamkeit - MBSR	35
02.02.2025	Maria Lichtmess	46
04.02.2025	Die Heldenreise des Mannes	35
05.02.2025	Herzintelligenz erlernen - Intuition, Souveränität und ...	35
09.02.2025	Achtsames Pilates - Workshop	49
09.02.2025	Biodanza	50
10.02.2025	Lebensbalance durch Yoga und Entspannung auf Sylt ...	2
10.02.2025	Stressbewältigung im beruflichen Alltag - Fotografieren ...	3
10.02.2025	Die Kunst des Fermentierens in der Praxis	3
15.02.2025	Tag der Achtsamkeit	36
16.02.2025	Dialogische Bildgestaltung - System. Aufstellungsarbeit	34
17.02.2025	Selbstbestimmt sein, konsequent, stark - Frida Kahlo ...	3
17.02.2025	Autogenes Training	34
19.02.2025	Medialer Zirkel	46
20.02.2025	Yin Yoga - Entspannung nach Feierabend	49
22.02.2025	Die Logik des Herzens	36
22.02.2025	Fit und vital durchs Jahr - Ein gesunder Darm mit Fermenten	47
23.02.2025	Biodanza	50
24.02.2025	Bildungsurlaub an der Ostsee - Von Zeitdieben und anderen ...	4
02.03.2025	Fortbildung Coaching	33
03.03.2025	Stärkenorientierung statt Burnout - die Chance für ein ...	4
03.03.2025	Leicht und belebt in den Frühling - gesund bleiben mit Suppen-	4
05.03.2025	Focusing	35
09.03.2025	Biodanza	50
10.03.2025	Rücken - Yoga-Präventionsübungen an der Ostsee	4
10.03.2025	Mit Leichtigkeit zur Zufriedenheit - in der Eifel die eigenen ...	5
10.03.2025	Auf zu neuen Ufern - ZUKUNFTSWERKSTATT auf der Insel	5
10.03.2025	Die schönere Welt, die unser Herz kennt, ist möglich	36
15.03.2025	Natur-Rezepte für die Erkältungszeit	47
16.03.2025	Dialogische Bildgestaltung - System. Aufstellungsarbeit	34
17.03.2025	Gesundheitsmanagement auf Borkum - Yoga ...	5
17.03.2025	Mit Leichtigkeit zur Zufriedenheit - in Renesse die eigenen ...	6
17.03.2025	Spezifische Mehrbelastungen von Frauen im Beruf ...	6
17.03.2025	Kunst kann! Kraftquellen für Beruf und Alltag	6
17.03.2025	Mit sanfter Bewegung zur inneren Ruhe finden	7
17.03.2025	Körpersprache verstehen und anwenden - in der Eifel	7

Datum	Kurstitel	Seite
17.03.2025	Experimente auf Papier - den inneren Kritiker überlisten	8
17.03.2025	Murmeltiertage im Frühling - Schlafen lernen auf Spiekeroog	8
17.03.2025	Resilienz durch Naturverbindung - Wanderungen und ...	8
17.03.2025	Wald erleben, erlernen und erkunden - wildes Waldwissen ...	8
19.03.2025	Arbeitskreis für Geobiologie und Geomantie	43
19.03.2025	Medialer Zirkel	46
20.03.2025	Bewusstseinsentwicklung und Meditation	36
21.03.2025	Quellen der Zuversicht im Horoskop	37
22.03.2025	Die Kunst der Fermentation - Gesunde, spritzige Limonaden	47
23.03.2025	Achtsames Pilates - Workshop	49
23.03.2025	Biodanza	50
24.03.2025	Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit VEDIC ART ...	2
24.03.2025	Gesundheitsmanagement auf Borkum - Yoga ...	5
24.03.2025	Zufrieden im Beruf - Glücklicher Leben - MEIN NEUES ICH ...	9
24.03.2025	Yoga und Achtsamkeit zur Stressreduktion und Resilienz...	9
24.03.2025	Erfolgreich mit Konflikten umgehen	9
29.03.2025	Ein Kessel Buntes - Workshop für GfK-Begeisterte	37
29.03.2025	Begegnung mit dem inneren Kind	37
29.03.2025	Naturspirituelle Wanderungen mit Ritualen und Zeremonien	43
31.03.2025	Achtsamkeit statt Burnout - Wildkräuter und Wald als ...	9
31.03.2025	Was Menschen stark macht - Wandern und Resilienz-Seminar ...	10
31.03.2025	Resilienz und Gesundheit fördern - an der Nordsee ...	10
31.03.2025	Bildungsurlaub auf Spiekeroog - Neue Impulse mit Yoga, Tanz ...	10
31.03.2025	Märchenhaft vom Stress befreit	11
31.03.2025	Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe durch ...	11
31.03.2025	Die Leichtigkeit des Seins am Hohen Meißner - Yoga	10
03.04.2025	Arbeit mit dem Inneren Team	37
03.04.2025	Elektrosmog - erkennen, einschätzen, vermeiden	43
05.04.2025	Naturverbindung - Einjährige Fortbildung zum Naturmentor	33
05.04.2025	Die Kunst der Fermentation - Faszination Kimchi	38
05.04.2025	Ich verstehe mich endlich - Enneagramm als hilfreiches ...	38
06.04.2025	Dialogische Bildgestaltung - System. Aufstellungsarbeit	34
06.04.2025	Biodanza	50
07.04.2025	Leicht und belebt in den Frühling - gesund bleiben mit Suppen-	4
07.04.2025	Bildungsurlaub auf Ameland - Finde die Vision, die Dich ...	11
09.04.2025	Medialer Zirkel	46
10.04.2025	Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln	38
14.04.2025	Frühlingsfrei und Yogaschön - 3-tägiger Bildungsurlaub ...	11
23.04.2025	Stressbewältigung im beruflichen Alltag - Fotografieren in ...	12
27.04.2025	Naturwanderung und Meditation im mystischen Muttental	43
28.04.2025	Frühlingspower - von den Kräutern bis zu den Bäumen	12
28.04.2025	Autogenes Training	34
28.04.2025	Body Forming mit Pilates	49
03.05.2025	Begegnung mit dem inneren Kind	37
03.05.2025	Arbeitskreis für Geobiologie und Geomantie	43
05.05.2025	Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe durch ...	11
05.05.2025	Achtsamkeit und Stille im Teutoburger Wald - Stress ...	12
05.05.2025	50Plus - Deine große Chance Dich neu zu entdecken ...	12

# KALENDARIUM

Datum	Kurstitel	Seite
05.05.2025	Im Reich der wilden Kräuter	13
05.05.2025	Stressbewältigung im beruflichen Alltag - Fotografieren in ...	13
05.05.2025	Frühjahrskurs mit Frühlingskräutern	13
06.05.2025	Vertiefungskurs Achtsamkeit - MBSR	35
07.05.2025	Focusing	35
08.05.2025	Naturwanderung und Meditation am Ruhrhöhenrücken	44
11.05.2025	Biodanza	50
12.05.2025	Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit VEDIC ART	13
12.05.2025	Die Schönheit im Alltäglichen - von der Figur zum Comic...	14
12.05.2025	Mit Leichtigkeit zur Zufriedenheit - an der Ostsee die eigenen ...	14
12.05.2025	Fit und Vital durchs Jahr mit Fermenten für einen gesunden ...	14
12.05.2025	Heilfasten in Bergischen Land - Detox für Körper und Geist	14
12.05.2025	Reif für die Insel - Stressbewältigung auf Schiermonnikoog ...	15
16.05.2025	Meditationswochenende - Vertrauen und Ankommen	38
17.05.2025	Hochsensibilität - Mit Feingefühl zu meiner Stärke	39
18.05.2025	Waldführung - Durch Achtsamkeit in der Natur in die eigene ...	44
19.05.2025	Ein Resilienz Training für Beruf und Alltag unter Segeln ...	15
19.05.2025	Spezifische Mehrfachbelastungen von Frauen im Beruf ...	15
19.05.2025	Naturverbundenheit im Bergischen Land - Yoga, Meditation ...	15
19.05.2025	Stress lass nach Tage - Wege aus Stress und Erschöpfung ...	16
21.05.2025	Medialer Zirkel	46
24.05.2025	Kraftorte und Heilige Plätze in Haltern am See	44
25.05.2025	Biodanza	50
01.06.2025	Biodanza	50
02.06.2025	Autogenes Training	34
03.06.2025	Die Kunst der Fermentation - Milchkefir, das Getränk der ...	39
11.06.2025	Einflussfaktor Erdstrahlen - Über die Bedeutung der Erdstrahlen	44
13.06.2025	Frei Leben - Sich wandeln und sich neu entdecken	39
13.06.2025	Naturwanderung und Meditation am Kraftplatz	45
15.06.2025	Dialogische Bildgestaltung - System. Aufstellungsarbeit	34
16.06.2025	Autogenes Training	34
18.06.2025	Arbeitskreis für Geobiologie und Geomantie	43
18.06.2025	Medialer Zirkel	46
23.06.2025	Spezifische Mehrbelastungen von Frauen im Beruf ...	16
23.06.2025	Innere Stärke und Achtsamkeit: Atem- und Klangarbeit ...	16
23.06.2025	Rücken-Yoga online - Präventionsübungen für den Alltag	32
26.06.2025	Naturspirituelle Wanderungen mit Ritualen und Zeremonien	43
28.06.2025	Die Logik des Herzens	36
28.06.2025	Das Kind in uns - Innere-Kind-Arbeit erleben	40
29.06.2025	Biodanza	50
30.06.2025	Stressbewältigung im beruflichen Alltag - Fotografieren in...	12
30.06.2025	Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit VEDIC ART	16
30.06.2025	Was Menschen stark macht - Wandern und Resilienz-Seminar ...	17
30.06.2025	Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team	17
30.06.2025	Den Horizont erweitern auf der Nordsee-Insel Schiermonnikoog	17
05.07.2025	Die Kunst der Fermentation - Pestos und Salsas	47
06.07.2025	Biodanza	50
07.07.2025	Bildungsurlaub zur Stressbewältigung im Berufsalltag - Qigong...	17

Datum	Kurstitel	Seite
07.07.2025	Reif für die Insel - Achtsamkeitstraining zur Burnout...	18
09.07.2025	Medialer Zirkel	46
10.07.2025	Naturwanderung und Meditation am Kraftplatz	45
14.07.2025	Bildungsurlaub am Möhnesee - Von Zeitdieben und anderen ...	18
14.07.2025	Resilienz durch Naturverbindung für Frauen - Wanderungen ...	18
14.07.2025	Wunderwerk Frau und der Zyklus des Lebens	18
14.07.2025	Stille und Schönheit im Seminarhof Plockhorst - Meditation ...	19
20.07.2025	Dialogische Bildgestaltung - System. Aufstellungsarbeit	34
21.07.2025	Work-Life-Balance mit Hund - Kreislauf ethischer Lifestyle ...	19
21.07.2025	Bildungsurlaub auf Baltrum - Neue Impulse für die Berufs...	19
21.07.2025	Bildungsurlaub im Revier - Klangwelten erleben - Klangarbeit	20
26.07.2025	Naturwanderung und Meditation an der Ruhr	45
28.07.2025	Bildungsurlaub auf Baltrum - Neue Impulse für die Berufs...	19
11.08.2025	Bildungsurlaub am Strand von Renesse - Neue Impulse für ...	20
11.08.2025	Neue Wege der Stressbewältigung - Zurück zum Ursprung ...	20
18.08.2025	Reif für die Insel Stressbewältigung durch Achtsamkeit ...	20
24.08.2025	Dialogische Bildgestaltung - System. Aufstellungsarbeit	34
25.08.2025	Resilienz durch Naturverbindung - Wanderungen und ...	21
25.08.2025	Achtsamkeit für Genießer - Gelassenheit leicht gemacht im ...	21
26.08.2025	Die Kunst der Oxymel-Herstellung - Elixiere aus Essig, Honig ...	48
27.08.2025	Gesund und fit mit Oxymel - Die Kraft des Heilelixiers aus Essig	48
30.08.2025	Liebevolle Partnerschaft - Gewaltfreie Kommunikation ...	40
31.08.2025	Biodanza	50
01.09.2025	Rücken - Yoga-Präventionsübungen am Plöner See	21
01.09.2025	Bewusstseinsentwicklung und Meditation	21
01.09.2025	Body Forming mit Pilates	49
04.09.2025	Die Heldenreise des Mannes	35
04.09.2025	Yin Yoga - Entspannung nach Feierabend	49
06.09.2025	Begegnung mit dem inneren Kind	37
08.09.2025	Work-Life-Balance mit Hund - Kreislauf ethischer Lifestyle ...	19
08.09.2025	Die Leichtigkeit des Seins an der Ostsee - Bildungsurlaub zur ...	22
08.09.2025	Dem Lebendigen lauschen - Wege zu Entspannung, Präsenz ...	22
08.09.2025	Was Menschen stark macht - Wandern und Resilienz-Seminar ...	22
10.09.2025	Focusing	35
14.09.2025	Waldführung - Durch Achtsamkeit in der Natur in die eigene ...	44
15.09.2025	Im Reich der wilden Kräuter	13
15.09.2025	Stille und Schönheit im Seminarhof Plockhorst - Meditation ...	19
15.09.2025	Intuition und Resilienz stärken - Bildungsurlaub in Nationalpark	22
15.09.2025	Körpersprache verstehen und anwenden - Bildungsurlaub am ...	23
15.09.2025	Didgeridoo-, Atem- und Stille-Auszeit für mehr Energie ...	23
15.09.2025	Reif für die Insel - Stressbewältigung mit Schwerpunkt ...	23
17.09.2025	Medialer Zirkel	46
18.09.2025	Bewusstseinsentwicklung und Meditation	36
21.09.2025	Dialogische Bildgestaltung - System. Aufstellungsarbeit	34
22.09.2025	Spezifische Mehrbelastungen von Frauen im Beruf ...	6
22.09.2025	Experimente auf Papier - den inneren Kritiker überlisten	8
22.09.2025	Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit VEDIC ART	13
22.09.2025	Mit Leichtigkeit zur Zufriedenheit - an der Ostsee die eigenen ...	14

Datum	Kurstitel	Seite
22.09.2025	50Plus - Deine große Chance Dich neu zu entdecken, neu ...	23
22.09.2025	Kraftquelle Stimme - Die tragfähige Stimme im Beruf	24
22.09.2025	Stress reduzieren und Balance im Leben finden - Yoga ...	24
22.09.2025	Herbstkräuter - fit und vital durch den Winter	24
22.09.2025	Authentisch, entspannt und überzeugend kommunizieren ...	24
24.09.2025	Kraftplätze in Haus und Garten	40
26.09.2025	Die Hochsensibilität im Kontext von ADS/ADHS	40
27.09.2025	Zwiesgespräche - Kommunikation für Paare	41
27.09.2025	Quellen, Wasseradern und Heiligtümer am Hellweg	45
27.09.2025	Fit und vital durchs Jahr - Ein gesunder Darm mit Fermenten	47
06.10.2025	Bildungsurlaub auf Ameland - Bring Deine Vision ins Leben	25
06.10.2025	YOGA Bildungsurlaub für Frauen - Mindful woman ...	25
06.10.2025	Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln	25
06.10.2025	Stressbewältigung im beruflichen Alltag - Fotografieren in ...	25
08.10.2025	Medialer Zirkel	46
09.10.2025	Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln	38
11.10.2025	Die Kunst der Fermentation - Gesunde, spritzige Limonaden	47
12.10.2025	Dialogische Bildgestaltung - System. Aufstellungsarbeit	34
13.10.2025	Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe durch ...	11
13.10.2025	Ein Resilienz Training für Beruf und Alltag unter Segeln ...	15
13.10.2025	Bildungsurlaub im Thüringer Wald - Neue Impulse für die ...	26
13.10.2025	Potenziale entdecken - und (die uralte Kunst der) Astrologie ...	26
20.10.2025	Bildungsurlaub zur Stressbewältigung im Berufsalltag - Qigong...	17
20.10.2025	Neue Horizonte - Die Chance der Wechseljahre ...	26
20.10.2025	Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit VEDIC ART	26
20.10.2025	Reif für die Insel - Stressbewältigung mit Schwerpunkt LIP...	27
22.10.2025	Abenteuer Kommunikation - Mit GfK in einen Austausch treten	34
23.10.2025	Arbeit mit dem Inneren Team	37
25.10.2025	Die Logik des Herzens	36
25.10.2025	Naturspirituelle Wanderungen mit Ritualen und Zeremonien	43
27.10.2025	Kunst kann! Kraftquellen für Beruf und Alltag	6
27.10.2025	Wald erleben, erlernen und erkunden - wildes Waldwissen ...	8
27.10.2025	Zufrieden im Beruf - Glücklicher Leben - MEIN NEUES ICH ...	9
27.10.2025	Bildungsurlaub zur Gesundheitsförderung im Berufsalltag ...	27
27.10.2025	Sonnenkind und Schattenkind - Veränderung von ...	27
27.10.2025	Naturverbundenheit - Yoga, Meditation und achtsame ...	28
27.10.2025	Gesundheitsmanagement online - Yoga für Ihren Berufsalltag	32
27.10.2025	Autogenes Training	34
30.10.2025	Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR	34
30.10.2025	Yin Yoga - Entspannung nach Feierabend	49
03.11.2025	Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team	17
03.11.2025	Mit Leichtigkeit zur Zufriedenheit - auf der Insel Borkum ...	28
03.11.2025	Murmeltiertage im Herbst - „Schlafen lernen“ auf Spiekeroog	28
03.11.2025	Klangarbeit, Achtsamkeit und Stille im Kurort Bad Zwesten	28
03.11.2025	Rücken-Yoga online - Präventionsübungen für den Alltag	32
04.11.2025	Achtsames Selbstmitgefühl	41
05.11.2025	Pflanzenmärchen und das alte Wissen - Heilrezepte und ...	29
05.11.2025	Die schönere Welt, die unser Herz kennt, ist möglich	36

Datum	Kurstitel	Seite
05.11.2025	Wasser - Quelle des Lebens	41
07.11.2025	Geheimnisse der vedischen Numerologie	41
08.11.2025	Ich verstehe mich endlich - Enneagramm als hilfreiches ...	38
08.11.2025	Geheimnisse der vedischen Numerologie	41
10.11.2025	Die Schönheit im Alltäglichen - von der Figur zum Comic...	14
10.11.2025	Fit und Vital durchs Jahr mit Fermenten für einen gesunden ...	14
10.11.2025	Rücken - Yoga-Präventionsübungen für den Alltag ...	29
12.11.2025	Focusing	35
15.11.2025	Mensch, komm zu dir - und zu einem erfüllteren Miteinander	42
15.11.2025	Natur-Rezepte für die Erkältungszeit	47
17.11.2025	Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit VEDIC ART ...	2
17.11.2025	Work-Life-Balance mit Hund - Kreislauf ethischer Lifestyle ...	19
17.11.2025	Lebensbalance durch Yoga und Entspannung am Fuße des ...	29
17.11.2025	Bildungsurlaub im Pott - Die Bühne des Lebens - Ich bin viele!	29
19.11.2025	Medialer Zirkel	46
20.11.2025	„Reizvoller Job“ – Hochsensibilität im Berufsalltag	42
22.11.2025	Ein Kessel Buntes - Workshop für GfK-Begeisterte	37
22.11.2025	Begegnung mit dem inneren Kind	37
22.11.2025	Die Kunst der Fermentation - Faszination Kimchi	38
24.11.2025	Heilfasten am Fuße des Hohen Meißners - Detox für Körper ...	30
24.11.2025	Bildungsurlaub hinterm Deich - Von Zeitdieben und anderen ...	30
24.11.2025	Nach Hause kommen ... zu mir - online	32
26.11.2025	Herzintelligenz erlernen - Intuition, Souveränität und ...	35
27.11.2025	„Reizvoller Job“ – Hochsensibilität im Berufsalltag	42
30.11.2025	Dialogische Bildgestaltung - System. Aufstellungsarbeit	34
01.12.2025	Rücken-Yoga im Pott - Präventionsübungen für den Alltag	30
01.12.2025	Magische Vor-Weihnachtszeit - Stressabbau im Advent	30
01.12.2025	Bildungsurlaub online - Kreativität entdecken mit VEDIC ART	32
03.12.2025	Befreie Dich vom Alltagsstress - Meditation, Achtsamkeit ...	31
06.12.2025	Tag der Achtsamkeit	36
08.12.2025	Biografiearbeit und Lebensvision	31
08.12.2025	Nach Hause kommen ... zu mir - online	32
11.12.2025	Bewusstseinsentwicklung und Meditation	36
17.12.2025	Medialer Zirkel	46

