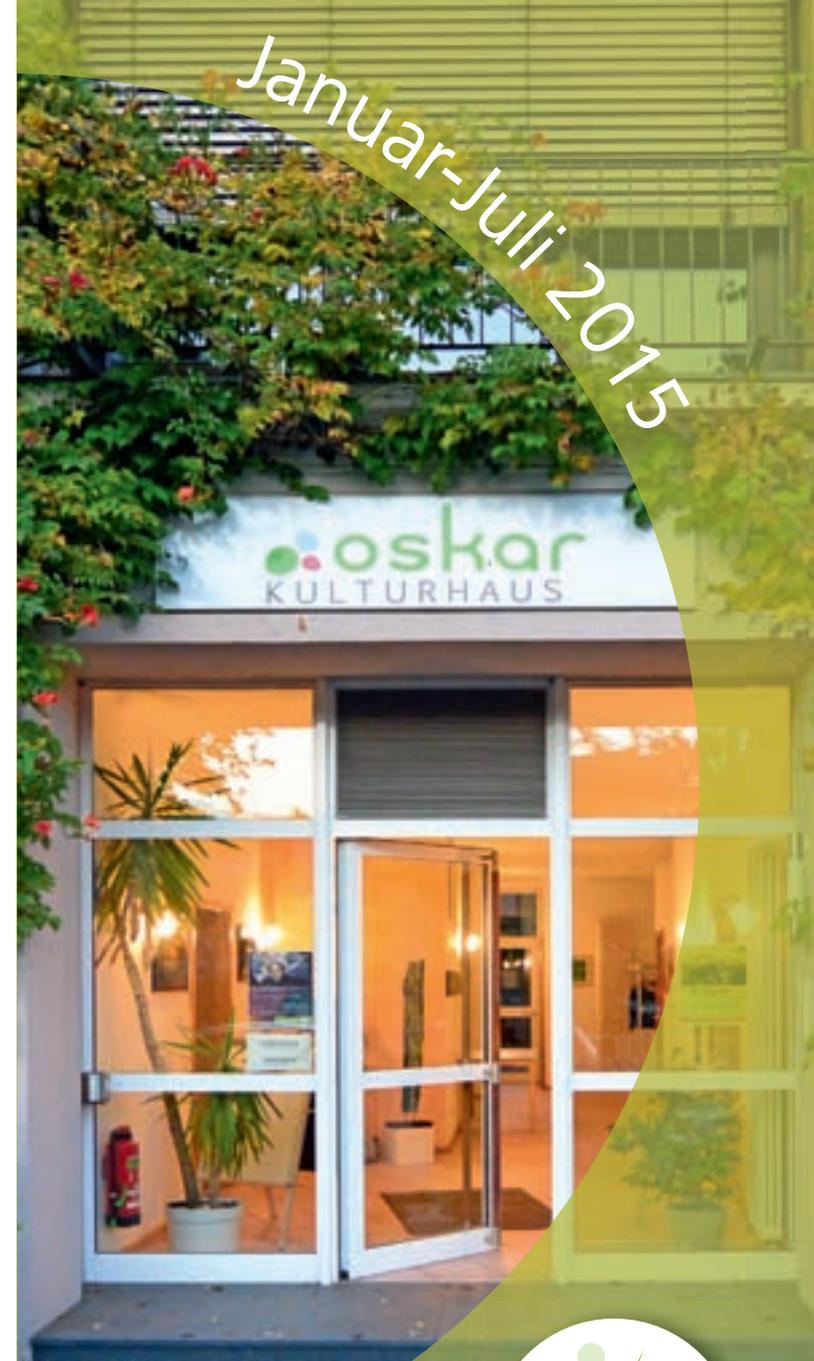


Datum	Kurstitel	Seite
27.04.2015	Vision Sounds - Heilende Klänge und Stille	80
30.04.2015	Das Herz-Chakra	46
30.04.2015	Geomantisch-geisteswissenschaftliche Aspekte von ...	41
01.05.2015	Bochum - eine geomantische Pilgerreise zur Seele der Stadt	42
01.05.2015	Herzchakraarbeit	56
04.05.2015	Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team	9
04.05.2015	Selbstbewusstsein stärken für Alltag und Beruf	10
04.05.2015	Wie lebe ich meine weibliche Sexualität?	26
07.05.2015	Wohnprojekt Erfahrungsaustausch	37
08.05.2015	Entspannung pur - Massagekurs für Laien	64
09.05.2015	Thementag Kinderspiel	78
09.05.2015	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	67
10.05.2015	Die Kraft des Heiligen Ortes - Über die spirituelle Kraft ...	43
12.05.2015	Energiearbeit im Alltag	50
14.05.2015	Das Kopf-Chakra	57
16.05.2015	Die Aura fühlen und sehen	58
18.05.2015	Selbstvertrauen und Eigensinn	11
18.05.2015	Vision Sounds - Heilende Klänge und Stille	80
19.05.2015	Offene Übungsabende GfK	27
20.05.2015	Die Goldene Pforte des Herzens - Meditation für Heilung ...	47
21.05.2015	Architekt und Bauherrengemeinschaft	37
26.05.2015	Den Dämonen Nahrung geben	28
27.05.2015	Neue Wege zur Körperwahrnehmung	74
30.05.2015	JAO Klangatmung	55
30.05.2015	Höhlenkonzert - Klangreise, Tiefenentspannung und Trance ...	82
31.05.2015	Heilungs- und Kraftritual „Klang und Stille“ ... Aggertalhöhle	82
31.05.2015	Syst. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	24
04.06.2015	Das Bauch-Chakra/Solarplexus-Chakra	52
05.06.2015	Mein Schutzengel	58
06.06.2015	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	67
06.06.2015	Deine Biografie als Weg, die Welt zu verändern	33
07.06.2015	Repaircafe: Bekleidung	24
08.06.2015	Leben im Flow	12
09.06.2015	Energiearbeit im Alltag	50
11.06.2015	Der Finanzwächter	38
14.06.2015	Nix da: Hier ist Schluss	34
15.06.2015	Timeout statt Burnout - mit QIGONG	4
15.06.2015	Nie mehr ärgern - klare Grenzen setzen - Empathisch ...	14
16.06.2015	Offene Übungsabende GfK	27
17.06.2015	Neue Wege zur Körperwahrnehmung	74
17.06.2015	Die Goldene Pforte des Herzens - Meditation für Heilung ...	47
18.06.2015	Das Wurzel-Chakra	59
20.06.2015	Gehen in den Schuhen des Kindes	76
21.06.2015	Biodanza	70
22.06.2015	Vision Sounds - Heilende Klänge und Stille	80
23.06.2015	Märchen trifft Seele: Eine berührende Begegnung im Sommer	34
24.06.2015	Bewegter Körper - gesunder Geist	75
26.06.2015	Die Wasserzeichen Krebs, Skorpion und Fische	35
27.06.2015	Begegnung mit dem inneren Kind	33
28.06.2015	Syst. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	24
04.07.2015	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	67
19.07.2015	Syst. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	24
23.07.2015	Das Kronen-Chakra	60

Freies Bildungswerk e.V. Bochum
Oskar-Hoffmann-Str. 25 · 44789 Bochum
Tel.: 0234-67661 · Fax: 0234-6406407
www.fbw-bochum.de · info@fbw-bochum.de



Freies
Bildungswerk



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

Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung

Trägerverein und Anschrift:

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

Geschäftsführung: Renate Magin, Bruno Martin
Redaktion: Jolanthe M. Herker

Persönlicher Kontakt/Beratung:

Das Freie Bildungswerk Bochum ist von Montag bis Donnerstag von 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr sowie Freitag von 9:30 Uhr bis 13:30 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.

Sprachregelung:

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

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

Bankverbindung:

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



Datum	Kurstitel	Seite
09.01.2015	Embodiment	66
10.01.2015	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	67
11.01.2015	Werkstattgemeinschaft für meditative Forschung	44
11.01.2015	Reitkunst und Führungskunst	68
11.01.2015	Syst. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	24
11.01.2015	Repaircafe: Bekleidung	24
12.01.2015	Vom dreifachen Bildschaffen meditativer Arbeit	44
12.01.2015	Biodanza	68
13.01.2015	Yoga sanft	69
13.01.2015	Entspannungstraining/Stressabbau für Erwachsene und ...	62
13.01.2015	Yoga dynamisch	70
14.01.2015	Was macht die Seele, wenn sie gerade nicht auf der Erde ist?	45
15.01.2015	Das Herz-Chakra	46
17.01.2015	Der Name des Jehovah	46
18.01.2015	Biodanza	70
19.01.2015	Die Kunst der Intimität - Seiltanz zwischen Freiheit und ...	25
19.01.2015	Die Fünf »Tibeter«®	71
20.01.2015	Therapeutenkonferenz	63
21.01.2015	Die Goldene Pforte des Herzens - Meditation für Heilung ...	47
22.01.2015	(Mit) Leichtigkeit leben	72
22.01.2015	Das Wesentliche bleibt dem Auge verborgen ...	48
23.01.2015	Biografiearbeit: Schnuppergruppe	26
24.01.2015	Lebenswege im Tanz: Das Labyrinth	72
26.01.2015	Wie lebe ich meine weibliche Sexualität?	26
27.01.2015	Offene Übungsabende GfK	27
29.01.2015	Den Dämonen Nahrung geben	28
31.01.2015	Selbstheilung intensiv	48
31.01.2015	Reinkarnation und Karma im Gespräch	49
01.02.2015	Syst. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	24
02.02.2015	Israelischer Volkstanz	73
02.02.2015	Yoga für Anfänger	73
03.02.2015	Focusing	28
08.02.2015	Biodanza	70
09.02.2015	Timeout statt Burnout - mit QIGONG	4
09.02.2015	Vision Sounds - Heilende Klänge und Stille	80
10.02.2015	Energiearbeit im Alltag	50
11.02.2015	Was macht die Seele, wenn sie gerade nicht auf der Erde ist?	45
14.02.2015	Seelische Verletzungen heilen	51
14.02.2015	Wenn der Atem tanzt - Der Traumkraftweg des Didgeridoos	80
15.02.2015	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	67
17.02.2015	Offene Übungsabende GfK	27
17.02.2015	Focusing	28
17.02.2015	Märchen trifft Seele: Eine berührende Begegnung im Frühling	29
18.02.2015	Die Goldene Pforte des Herzens - Meditation für Heilung ...	47
19.02.2015	Das Bauch-Chakra/Solarplexus-Chakra	52
23.02.2015	Einführung in systemisches Denken und Handeln	6
23.02.2015	Kreativer Umgang mit Stress	79
24.02.2015	Einführung in die Kinesiologie	63
25.02.2015	Neue Wege zur Körperwahrnehmung	74
26.02.2015	Einführung in die Kinesiologie	63
26.02.2015	(Mit) Leichtigkeit leben	72
26.02.2015	Wohnprojekte stellen sich vor	36
26.02.2015	Die Angst als dein Freund	30

Datum	Kurstitel	Seite
27.02.2015	Fortbildung zur Lehrkraft für Kreistanz	20
28.02.2015	Abschied nehmen - Trauern	30
28.02.2015	Entschleunigung	31
01.03.2015	Repaircafe: Bekleidung	24
02.03.2015	Die Kunst der Intimität - Seiltanz zwischen Freiheit und ...	25
02.03.2015	Kreativer Umgang mit Stress	79
03.03.2015	Das Wirken der Engel - die Arbeit mit den Engelsiegeln	52
05.03.2015	Die Angst als dein Freund	30
06.03.2015	Wurzelchakraarbeit	53
06.03.2015	Übersinnliche Naturwahrnehmung	54
07.03.2015	Worte bewegen	31
08.03.2015	Wenn der Atem tanzt - Der Traumkraftweg des Didgeridoos	81
08.03.2015	Syst. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	24
10.03.2015	Offene Übungsabende GfK	27
11.03.2015	Was macht die Seele, wenn sie gerade nicht auf der Erde ist?	45
11.03.2015	Neue Wege zur Körperwahrnehmung	74
13.03.2015	Selbstfürsorge	74
14.03.2015	Gehen in den Schuhen des Kindes	76
16.03.2015	Vision Sounds - Heilende Klänge und Stille	80
17.03.2015	Energiearbeit im Alltag	50
18.03.2015	Die Goldene Pforte des Herzens - Meditation für Heilung ...	47
19.03.2015	Das Hals-Chakra	54
21.03.2015	Kraftplätze in Haus und Garten	40
21.03.2015	Baumgesichter und Frühlingskräuter im Muttental	41
21.03.2015	Sterben und Tod - und wie geht es weiter?	32
21.03.2015	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	67
24.03.2015	Worte bewegen	31
26.03.2015	Geomantisches Wohnen und Leben	36
27.03.2015	Die Feuerzeichen Widder, Löwe und Schütze	32
28.03.2015	JAO Klangatmung	55
29.03.2015	Biodanza	70
12.04.2015	Biodanza	70
13.04.2015	Israelischer Volkstanz	73
13.04.2015	Die Fünf »Tibeter«®	71
14.04.2015	Yoga sanft	69
14.04.2015	Offene Übungsabende GfK	27
14.04.2015	Entspannungstraining/Stressabbau für Erwachsene und ...	62
14.04.2015	Energiearbeit im Alltag	50
14.04.2015	Yoga dynamisch	70
15.04.2015	Die Goldene Pforte des Herzens - Meditation für Heilung ...	47
16.04.2015	Das Vital-Chakra	56
16.04.2015	Focusing	28
18.04.2015	Reinkarnation und Karma im Gespräch	49
19.04.2015	Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr	67
20.04.2015	Frühlingskräuter mit allen Sinnen	7
20.04.2015	Biodanza	68
22.04.2015	Neue Wege zur Körperwahrnehmung	74
23.04.2015	(Mit) Leichtigkeit leben	72
23.04.2015	Focusing	28
24.04.2015	Themenwochenende Konzentrations- und Entspannungs ...	77
25.04.2015	Begegnung mit dem inneren Kind	33
26.04.2015	Syst. Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode	24
27.04.2015	Der Künstler in Dir	8

*Der,
der mit seinen Händen arbeitet,
ist ein Arbeiter.*

*Der,
der mit seinen Händen und mit seinem Kopf arbeitet,
ist ein Handwerker.*

*Der,
der mit seinen Händen, seinem Kopf und seinem Herzen arbeitet,
ist ein Künstler.*

Franz von Assisi

Herzlich willkommen!

In dem Bestreben mit unserem Programmangebot Hand, Herz und Kopf gleichermaßen anzusprechen, hat es uns besonders gefreut, dass auffallend viele Kursleiter auf uns zu gekommen sind, um mit ihren Angeboten unser Programm zu erweitern. Auf diese Weise konnten wir Themenbereiche ergänzen oder neu aufgreifen und Ihnen damit eine größere Auswahl ermöglichen.

Jedoch wurde im Zusammenfügen des Programmheftes deutlich, dass die schönen Texte und interessanten Beschreibungen der Kursleiter wegen der Druckkosten zum Teil drastisch gekürzt werden mussten. Allerdings finden Sie in unserem Online-Portal www.fbw-bochum.de alle Kurse, Seminare, Fortbildungen und Bildungsurlaub in der vollständigen Version, z.T. detaillierter beschrieben, als es in unserem Programmheft möglich ist. Viele von Ihnen nutzen unseren Webauftritt ja schon, um sich zu informieren, sich anzumelden, oder einfach nur, um zu sehen, was wir anbieten.

Wir hoffen auf allseitiges Verständnis. Bitte rufen Sie uns an oder mailen Sie, wenn Sie mehr Informationen zu einer Veranstaltung brauchen.

Wir würden uns freuen, wenn wir mit unserem Programm Anknüpfungspunkte an Ihre gegenwärtigen Fragen und Bedürfnisse gefunden haben und hoffen, Sie bald zu einer unserer Veranstaltungen begrüßen zu können.

Das Team des Freien Bildungswerks Bochum
Renate Magin, Bruno Martin, Jolanthe M. Herker

Inhaltsverzeichnis

Bildungsurlaube	3
Fortbildungen	19
Lebensgestaltung	24
Neue Wohnformen	36
Natur erleben · Geomantie	40
Anthroposophie · Spiritualität	44
Gesundheit · Medizin	62
Körper und Bewegung	66
Eltern und Kinder · Pädagogik	76
Kreativität · Bildende Kunst	79
Musik	80
Kursleiter · Kursangebote	85
Kursleiter · Vitae	86
Allgemeine Geschäftsbedingungen	90
Vorstand und Kooperationspartner	91
Impressum	91
Anmeldeformular	92

Informationen zum Bildungsurlaub

Mit dem Bildungsurlaub fördert der Staat die Initiative von Arbeitnehmer/innen zum lebenslangen Lernen. Eine Woche oder mindestens 3 Tage lang lernen, neue Erkenntnisse gewinnen - beurlaubt von der Arbeit. Die Kosten teilen sich Arbeitnehmer (Seminargebühren) und Arbeitgeber (Lohnfortzahlung). Arbeitnehmer können beim Bildungsurlaub selbst die inhaltlichen Schwerpunkte ihrer Weiterbildung festlegen.

Infos unter: www.bildungsurlaub.de

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

Infos unter: www.bildungspraemie.info sowie www.weiterbildungsberatung.nrw.de

KLIMA SCHÜTZEN UND ENERGIE SPAREN

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

UMWELTFREUNDLICHE HAUSTECHNIK
SOLARANLAGEN FÜR STROM UND WÄRME
REGENWASSERANLAGEN



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

www.swb-herten.de

Timeout statt Burnout - mit QIGONG

Entschleunigende Rituale für einen gesunden und effektiven Berufsalltag

Im Berufsleben leben die Arbeitnehmer meist nicht nach ihrem inneren Rhythmus, sie klagen über Fremdbestimmung, Erfolgs- und Leistungsdruck.

SELBSTFÜRSORGE ist ein Ausdruck dafür, dass wir mit uns selbst eine tiefe Freundschaft schließen. Wichtig ist, dass wir uns bewusst Eigenzeit für körperliche, seelische, geistige Entspannung und Besinnung nehmen, damit die Qi-Lebenskraftquelle sich nicht entleert und die Leistungsfähigkeit, Lebensfreude und Kreativität erhalten bleiben.

Inhalte und Ziele:

- Wo und wie stehe ich? Wo möchte ich hin?
- Wo sind meine aufbauenden, selbstregulierenden, selbstfürsorgenden Zeiten?
- sich Auszeiten/entschleunigende Rituale gönnen und genießen
- Einführung in das QIGONG YANGSHENG
- Konzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Zugang zu Körper und Körpersignalen
- Wahrnehmen von Gefühlen und Bedürfnissen
- die körperlichen, seelischen und geistigen Grenzen erkunden
- vorbeugendes, regeneratives Qigong (fließende, kombinierte Bewegungs-, Atem- und Konzentrationsübungen)
- Entspannungsmethoden als tägliche Praxis

Methoden: theoretischer Input, praxisorientierte QIGONG-Übungen, Kleingruppenarbeit, Plenum, Sharing.

Krankenkassen übernehmen evtl. einen Teil der Kursgebühren.

Leitung: Christina Gott-Jabby

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

Gebühr in EUR: B: 320,00*; C+D: je 180,00*

*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zum Bildungsurlaub

Dauer: B: 34 Kursstunden, 5 Tage; C+D: je 21 Kursstunden, je 3 Tage

Kursnummer: 14BU060

B: Mo 09.02.2015 bis Do 12.02.2015 — 09:30 bis 16:00 Uhr
Fr 13.02.2015 — 09:30 bis 14:30 Uhr

C: Mo 15.06.2015 bis Mi 17.06.2015 — 09:30 bis 16:00 Uhr

D: Mo 17.08.2015 bis Mi 19.08.2015 — 09:30 bis 16:00 Uhr



**Widar
Schule**

Die Waldorfschule in Ihrer Nähe

Sehen, erleben, verstehen.

Alle Jahrgangsstufen von der **1. Klasse bis zum Abitur** (G9),
Angebot **aller staatlichen Abschlüsse**, ganzheitliches
Konzept für **Kopf, Herz und Hand. Zwei Fremdsprachen**
von Beginn an und **über 30 Fächer** von Biologie bis Tanz,
von Holzwerken bis Informatik. **Nachmittagsbetreuung**
mit AGs für die 1. bis 6. Klasse || facebook.de/widarschule



Widar Schule • Höntroper Straße 95 • 44869 Bochum

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

Einführung in systemisches Denken und Handeln

Die Arbeit in pädagogischen Aufgabenbereichen besteht aus zahlreichen Herausforderungen. Dazu gehören Teamfähigkeit, Kooperation, Flexibilität, Kreativität, Arbeit mit Widerständen u.v.m. Immer wieder kommen wir dabei in Berührung mit eigenen Mustern, Gewohnheiten und Konflikten, die innerhalb der Biografie unbewusst als Lösung entwickelt wurden, sich im beruflichen Kontext jedoch selten als konstruktiv und zielförderlich erweisen.

Systemisches Grundlagenwissen und die Übertragung in den Berufsalltag können einen achtsamen Umgang miteinander und mit sich selbst sowie mit den beruflichen Herausforderungen erleichtern. Dadurch können wir zu einem präsenten und authentischen Auftreten gelangen.

Inhalte:

- Systemische Haltungen in sozial-pädagogischen Kontexten und ihre Auswirkungen
- Achtsamkeits-, Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsschulung
- Konstruktiver Umgang mit Ansprüchen, Mustern und Widerständen

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: 210,00*

*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zum Bildungsurlaub

Dauer: 21 Kursstunden

Kursnummer: 15BU01

Mo 23.02.2015 bis Mi 25.02.2015 — 10:00 bis 16:00 Uhr



Annette Geersen

Diplom-Pädagogin · Systemische Beraterin

Beratung · Supervision · Seminare
Aus- und Fortbildungen

Praxis für Beratung und Supervision

Persebecker Str. 37 · 44227 Dortmund

info@annettegeersen.de · www.annettegeersen.de

Frühlingskräuter mit allen Sinnen

Entdecken Sie die faszinierenden Möglichkeiten der Wildkräuter: als Apotheke, Gourmetschätzchen und Wildnis-Drogerie!

Wir nähern uns den frischen Frühlingskräutern mit vielen Methoden. Es gibt

- grüne Smoothies
- Exkursionen an die Ruhr und in den Wald
- eine Einzelverkostung der Kräuter, ein Riechquiz
- spannende Geschichten und Kräutermärchen, Kräuterfilme
- Kräuterrallye im Gelände
- kleine Gruppenarbeiten

Mit Hilfe dieses Seminars können Sie sich ab sofort an der wilden Kräuter-Apotheke bedienen und Ihre Salate aus Wildgemüse zusammen stellen. Geeignet für alle Kräuter-Interessierten, für Erzieher, Lehrer, Krankenpfleger, Heilpraktiker, Köche, Gärtner u. a..

Bitte mitbringen: ein altes Telefonbuch, um ein Herbar anzulegen, sowie einige kleine Marmeladengläschen und eine Flasche Wodka, um Tinkturen anzusetzen.

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 320,00*

*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zum Bildungsurlaub

Dauer: 34 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 15BU02

Mo 20.04.2015 bis Do 23.04.2015 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Fr 24.04.2015 — 10:00 bis 15:00 Uhr



WACHSWERK

...Therapie mit Wärme!

Bienenwachs und wärmende Wickel

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

WACHSWERK

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

www.wachswerk.de · info@wachswerk.de

Der Künstler in Dir

In diesem Workshop gehen wir auf die Suche nach unserem Kreativen Selbst, dem Kern, der uns mit dem Schöpfungsprozess verbindet. Das Kreative Selbst ist unser Zentrum. Wir gehen auf die Suche nach dem Künstler in uns über einen Prozess, der nicht mehr zu bremsen ist, wenn er einmal läuft. Es ist ein Weg, der zum Selbstbewusstsein führt. Der Weg verläuft in folgenden Schritten:

- Das Wahrnehmen der heutigen Situation.
- In Bewegung kommen.
- Das Aufspüren und Umformen von alten, überflüssigen Formen.
- Der kreative Moment, Selbstbegegnung, Neuem begegnen.
- Ausdruck: neue Impulse, Mittel suchen, um sich zu realisieren.
- Umformen: es entsteht eine neue, kreativere Form.
- Schöpfen: die neue Form schöpft Neues in der Umgebung.

Diese Veranstaltung ist für jeden, der mehr Künstler sein will in seiner Arbeit, für Menschen, die mit Kunst als Medium arbeiten und für Künstler, die ihren eigenen Weg suchen.

Wir arbeiten mit künstlerischen Mitteln wie Zeichnen, Malen, Plastizieren u.v.m., mit Übungen für die Wahrnehmung, für das selbständige Urteilen und für das Umformen von alten Mustern. Wir arbeiten auch in Gesprächsform an verschiedenen Themen, wie z.B. Kreativität und der künstlerische Prozess.

Leitung: Jaak Hillen

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

Gebühr in EUR: 210,00*

*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zum Bildungsurlaub

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 15BU03

Mo 27.04.2015 bis Mi 29.04.2015 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Gespräche für's Leben

Damit Dein Leben sich sichtbar entfaltet!



Jutta Rosenboom 0234-9160699

www.biografiearbeit.de

Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

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

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

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

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

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 290,00*

*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zum Bildungsurlaub

Dauer: 34 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 15BU04

Mo 04.05.2015 bis Do 07.05.2015 — 09:30 bis 16:30 Uhr

Fr 08.05.2015 — 09:30 bis 14:30 Uhr

 (02 34) **1 60 46**
Fax 1 60 49

HENNERKES

Neon Schilder Beschriftungen
Entwurf Herstellung Montage
mit Elektrozulassung
Reparatur - Schnelldienst

Kohlenstraße 199-201, 44793 Bochum

Licht +
Werbung

Fachbetrieb für Werbetechnik

Selbstbewusstsein stärken für Alltag und Beruf - Ein Training in Körpersprache

Im Berufsleben zu stehen bedeutet, sich für eigene Interessen einzusetzen. Es kann auch bedeuten, sich bei Meinungsverschiedenheiten, Behinderungen oder Reaktionen wie Neid, Eifersucht, Misstrauen bis zu Mobbing behaupten zu können. Die eigene Körpersprache spielt eine entscheidende Rolle für unser Auftreten im Beruf und Alltag.

Ich möchte Sie einladen, Körpersprache in Bewegung und Dialog kennenzulernen und sich dadurch ein stärkeres Auftreten zu erarbeiten. Das soll Ihnen auch in schwierigen Situationen helfen, sich zu zentrieren und dem Alltag wieder mit Selbstvertrauen zu begegnen.

Folgende Aspekte werden im Kurs erarbeitet:

- Körperhaltung, Körperbewusstsein und Körpersprache
- Atemtechnik und Stimme
- Körpermitte: Zentrierung und Balance
- Thema Status, Übungen dazu
- Situations- und Rollenspiele

Bitte mitbringen: bequeme Freizeit-Kleidung und Gymnastikschuhe bzw. Stoppersocken, sowie eine Decke bzw. Handtuch.

Leitung: Martina Mann

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

Gebühr in EUR: 320,00*

*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zum Bildungsurlaub

Dauer: 30 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 15BU05

Mo 04.05.2015	—	14:00 bis 17:00 Uhr
Di 05.05.2015 bis Do 07.05.2015	—	09:30 bis 16:00 Uhr
Fr 08.05.2015	—	09:30 bis 14:00 Uhr



Ausführliche Beschreibungen
unserer Veranstaltungen
finden Sie auf unserer Webseite

www.fbw-bochum.de

Selbstvertrauen und Eigensinn

Impro-Theater Workshop

Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich einmal spielerisch und fern des Alltags über die eigenen Grenzen hinwegsetzen möchten. Vorerfahrungen mit Improvisation oder Theater sind nicht nötig.

Über Rollenspiel, Pantomime, Sprache und Bewegung werden wir nicht nur aus der Rolle fallen, sondern darin letztlich uns selbst in vielen Facetten ausdrücken und erleben. Wir spielen Fremdes, um damit authentischer durch die Welt zu gehen. Wo wir mutig und mit Freude auch Eigensinn zulassen. Dabei dehnen sich unsere Spielräume für die Gestaltung des eigenen Lebens und des Miteinanders aus.

Ziele:

- Neue Impulse und Motivation, mehr Eigensinn zu leben
- Gestärktes Vertrauen in die eigene Handlungs- und Ausdrucksfähigkeit
- Sich mehr zutrauen, Neues wagen, ausprobieren: Die eigenen Grenzen erweitern
- Flexibilität, Vielfalt und Spontaneität: Erweiterung des Ausdrucks- und Handlungsrepertoires
- Rücksicht, Nachsicht, Offenheit und Neugier dem Eigensinn anderer gegenüber
- Interaktion: Impulse geben und annehmen, Raum nehmen, Raum lassen
- Souveräner Umgang mit unvorhergesehenen Aktionen

Inhalte: Selbstvertrauen und Eigensinn, Regeln und Hilfsmittel im Improtheater, Imagination und Bewegung, Körperlicher Ausdruck/Spontaneität, Sprachlicher Ausdruck/Spontaneität, Impulse geben, Impulsen folgen, Spiel mit Hilfsmitteln und Vorgaben.

Leitung: Miriam Krücke

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

Gebühr in EUR: 210,00*

*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zum Bildungsurlaub

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 15BU06

Mo 18.05.2015 bis Mi 20.05.2015 — 09:30 bis 16:00 Uhr

Leben im Flow

Flow kann man lernen

Flow ist das Wundermittel der modernen Arbeitspsychologie, denn wer Flow erlebt, ist erfolgreich und zufrieden. Flow ist der Zustand, in dem vieles gelingt, in dem wir alles um uns herum vergessen, mit unserer Aktivität verschmelzen, vertieft, glücklich, mühelos.

Leben im Flow ist noch mehr. Es ist die Erfahrung von Sinnhaftigkeit, das Vertrauen, dass uns die Aufgaben des Lebens im richtigen Moment begegnen und dass wir ihnen gewachsen sind. Im Flow fühlen wir uns frei und mit unseren Ressourcen verbunden. Die Dinge kommen uns auf halbem Weg entgegen, es gibt Helfer und Wegweiser. Wer den Zustand kennt, sucht nach ihm, denn es scheint der eigentlich richtige zu sein.

Flow ist ein natürlicher Zustand, dem wir Menschen leider oft mit Widerstand begegnen. In diesem Workshop werden wir uns 3 Tage lang intensiv und kreativ damit beschäftigen, wie Flow entsteht und wie wir ihn mehr und mehr in unser Leben integrieren können. Wir arbeiten u. a. mit imaginativen Übungen und erstellen eine eigene Flow-Mindmap.

Leitung: Miriam Krücke

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

Gebühr in EUR: 210,00*

*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zum Bildungsurlaub

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 15BU07

Mo 08.06.2015 bis Mi 10.06.2015 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Volkmar Scholta-Molnár

Heilpraktiker (Psychotherapie)

Praxis für Psychosynthese und transpersonale Psychologie

Einzel-, Paar- und Gruppensitzungen sowie

wingwave-coaching auf Basis der EMDR-Traumatherapie

Seminare und Veranstaltungen hier im Haus

Telefon 0234 95062506 - Mobil 0178 5170697

Oskar-Hoffmann-Str. 25

44789 Bochum

Mehr im Internet unter: www.psychosynthese-kontakt.de



NATURKOST ARTMANN

Seit 1991 täglich frisch.



Dr. Hauschka
Kosmetik

demeter

Entdecke lecker Essen.

aufmerksam, liebevoll und heiter...

Birkhuhnweg 5a | 44892 Bochum | Telefon 0234 28 67 62
info@naturkost-artmann.de | www.naturkost-artmann.de
Mo. bis Fr. 8.00 - 20.00 Uhr | Sa. 8.00 - 18.00 Uhr

Nie mehr ärgern - klare Grenzen setzen - Empathisch unterstützen!

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation zeigt uns einen Weg - selbst unter herausfordernden Umständen - wertschätzend sowohl mit sich als auch mit dem anderen im Kontakt zu bleiben. Sie regt an, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse ehrlich auszudrücken und gleichzeitig den Gefühlen und Bedürfnissen anderer Menschen respektvoll zu begegnen.

Das Modell der „Vier Schritte“ erleichtert es, Ihre innere Haltung, die Beziehung zu sich und anderen zu klären:

- 1. Schritt:** Situationen wahrnehmen, ohne zu bewerten.
- 2. Schritt:** Fühlen ohne Interpretation und Vorwurf.
- 3. Schritt:** Benennung der Bedürfnisse, sagen, was ich brauche.
- 4. Schritt:** Bitten formulieren, konkret und handlungsorientiert.

Sie erleben Klarheit und Entspannung, stärken Respekt und Vertrauen im Dialog.

Leitung: Dorothea Heimann

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

Gebühr in EUR: 210,00*

*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zum Bildungsurlaub

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 15BU08

Mo 15.06.2015 bis Mi 17.06.2015 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Kräuterapotheke selbst gemacht

Sind Bitterstoffe, Schleimstoffe oder Saponine „gesünder“? Wieso kann der Tod warten, wenn man Salbei im Garten hat? Welches ist der „deutsche Ginseng“? Wie sammelt man richtig und wie bereitet man Tinkturen und Tees richtig zu? Hier bekommen Sie die Grundlagen für das Anlegen einer eigenen Hausapotheke.

Es gibt

- Exkursionen an die Ruhr
- Kräuterfilme, Kräuterrätsel, Riechquiz, Märchen
- Wir machen ein Herbar, setzen Tinkturen an und rühren eine Salbe

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

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, ein Brettchen, kleine Schraubdeckelgläschen und 1 Flasche Wodka, um Tinkturen anzusetzen.

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 320,00*

*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zum Bildungsurlaub

Dauer: 34 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 15BU09

Mo 03.08.2015 bis Do 06.08.2015 — 10:00 bis 16:00 Uhr
Fr 07.08.2015 — 10:00 bis 15:00 Uhr

Gemüsetheke vom Wegesrand und Kräuterapotheke im Herbst

Gemüsetheke aus dem Rasen? Wildsalat vom Wegesrand oder aus dem Wald? Aber ja! Und das mit einem unerhört hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt! Wir analysieren, was hier essbar und welches das vitaminreichste Wildgemüse ist. Daneben stehen die Heilkräuter. Diese kann man zu Urtinkturen verarbeiten und damit eine eigene fast komplette Apotheke anlegen. Es gibt: die Möglichkeit, für ein Herbar zu sammeln, Exkursionen, Tinktur-Herstellung, Märchen, Filme, Quiz.

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

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, ein Brettchen, kleine Schraubdeckelgläschen und 1 Flasche Wodka, um Tinkturen anzusetzen.

Leitung: Ursula Stratmann

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

Gebühr in EUR: 320,00*

*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zum Bildungsurlaub

Dauer: 34 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 15BU10

Mo 24.08.2015 bis Do 27.08.2015 — 10:00 bis 16:00 Uhr
Fr 28.08.2015 — 10:00 bis 15:00 Uhr

Selbsteilung erleben

Der unerschöpfliche Reichtum deines Inneren

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, den unerschöpflichen Reichtum in unserem Inneren zu entdecken. Dabei wird individuell auf jeden Teilnehmer eingegangen. Ein persönliches Screening prüft Blockaden und Schwachpunkte und hilft bei der Erstellung eines individuellen Seminarplans für die persönliche Entwicklung.

Wir bieten drei verschiedene Zugänge zur Welt der Energie und Fülle an. Diese reichen von der Einführung in den Energiekörper über die Hilfe zu einer effektiven Selbsteilung bis hin zu intensiven Erfahrungen für fortgeschrittene Meditierende.

Hartmut Lohmann veranschaulicht in geführten Meditationen seine Form der Heilung. Er schult die Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit der Teilnehmer, um sie für eine tiefgreifende Betrachtung und Erforschung der eigenen Realität anzuwenden. Er hilft, negative Glaubensstrukturen zu erkennen und diese in Toleranz und Mitgefühl zu verwandeln.

Leitung: Hartmut Lohmann

Ort: Columbia Hotel, Jadeallee 50, 26382 Wilhelmshaven

Gebühr in EUR: 920,00* (Extrakosten für Ü+V)

*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zum Bildungsurlaub

Dauer: 45 Kursstunden, 6 Tage

Kursnummer: 15BU11

Mo 24.08.2015 bis Fr 28.08.2015 — 10:00 bis 18:00 Uhr
Sa 29.08.2015 — 10:00 bis 14:00 Uhr

Tanzen - im Kreis zur Mitte

Kreistänze schaffen sowohl seelisch als auch körperlich eine Verbindung mit der Lebensenergie, bieten Halt und Struktur und geben Kraft für die vielschichtigen Anforderungen unserer Arbeitswelt.

Tanzen im Kreis kann ein ganzheitliches Heilungsgeschehen in Gang setzen. Bachblüten- und andere meditative Tänze führen zu tiefer Entspannung; Tänze aus dem südosteuropäischen Raum stellen durch ihre Vibration in der Körperachse jede Rückenschule in den Schatten. Eine lustvolle Tanz-Selbsterfahrung, die bei schönem Wetter auch im Freien stattfinden kann. Außerdem: einfache Kreistänze zum Weitergeben, Tanzdidaktik, Tanznotation.

Unterkunft: Apartment mit 2-Bettzimmern: EUR 210,00;

Einzelzimmer: EUR 310,00; Selbstversorgung

Leitung: Conny Foell

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

Gebühr in EUR: 275,00*

*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zum Bildungsurlaub

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 15BU12

So 06.09.2015 — **16:30 bis 18:45 Uhr**
Mo 07.09.2015 bis Do 10.09.2015 — **09:00 bis 18:45 Uhr**
Fr 11.09.2015 — **09:00 bis 12:00 Uhr**

Basis-Seminar Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Anderen Menschen das eigene Empfinden mitteilen, sagen, was Sie möchten oder brauchen, ohne dabei verletzend zu kritisieren, schwierige Gespräche vorbereiten, andere Menschen verstehen, Konflikte in Familie, Partnerschaft und Beruf friedlich und wirksam lösen - ein geeignetes Mittel dafür ist die Gewaltfreie Kommunikation.

Diese besondere Gesprächsform wurde von Marshall B. Rosenberg entwickelt und verbessert auf erstaunliche und tiefgreifende Weise unsere Kommunikationsmöglichkeiten.

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

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

Leitung: Ulrike Fehling

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

Gebühr in EUR: 350,00*

*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zum Bildungsurlaub

Dauer: 34 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 15BU13

Mo 14.09.2015 bis Do 17.09.2015 — **09:30 bis 16:00 Uhr**
Fr 18.09.2015 — **09:30 bis 14:30 Uhr**

Kunst und Schicksal

Der Künstler zwischen Werk und Schicksal

Welche Motive begleiten dich in deinen künstlerischen Prozessen, was zeigt sich in deinen Werken? Ist es der Zu-fall, der dir zu fällt? Welche Anteile deiner Werke begründen sich durch deine Individualität und haben dadurch eine Verbindung mit deinem ureigenen Lebensstrom, der sich ununterbrochen durch deine Werke hindurch formiert? Wer bist du überhaupt? Und welche Knotenpunkte hast du zu lösen?

Künstler und Werk sind eng miteinander verbunden und offenbaren sich gegenseitig durch die Kraft des persönlichen Schicksals. Für die Arbeit stehen uns drei Schritte zur Verfügung:

- Aus dem Blickwinkel der Vergangenheit verstehen lernen, wer man ist und wer man war.
- Üben, im „Hier und Jetzt“ man selbst zu sein.
- Eine Ahnung und ein Gespür dafür entwickeln, was ansteht, was die Zukunft uns zuruft, was aus der Zukunft auf uns zukommt.

Wir werden verschiedene Techniken der Malerei und der Bildhauerei sowie die Arbeit mit Objekten und Installationen nutzen.

Dieser Workshop ist besonders für diejenigen geeignet, die auf der Suche nach eigenen Inhalten und Ausdruckswegen sind, für Kunsttherapeuten und ausgebildete Künstler.

Leitung: Jaak Hillen

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

Gebühr in EUR: 210,00*

*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zum Bildungsurlaub

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 15BU14

Mo 28.09.2015 bis Mi 30.09.2015 — 09:30 bis 16:30 Uhr

HERDECKER BÜCHERSTUBE

Am Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke

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

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



Montag-Freitag: 10:00-18:00 Uhr
Samstag: 10:00-14:00 Uhr

www.anthro-buch.de

Informationen zu Fortbildungen

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

Infos unter: **www.bildungspraemie.info** sowie **www.weiterbildungsberatung.nrw.de**

Kinder suchen Pflegeeltern

Neue Aufgaben für erfahrene Familienmensen!

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

0234 / 333 856 82

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



Schnelle Hilfe

Verein für Sozialarbeit und Jugendhilfe
Glockengarten 70 - 44803 Bochum



Berufsbegleitende Kurse

für Waldorfpädagogik
Ruhrgebiet e.V.

Anthroposophie

Waldorfpädagogik

Heilpädagogik

Berufsbegleitende Kurse für Waldorfpädagogik Ruhrgebiet e.V.

Holsterhauser Str. 70, 44652 Herne,
fon: 02325-919-230, www.waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de,
E-Mail: info@waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de

Fortbildung zur Lehrkraft für Kreistanz

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

Diese Fortbildungsreihe richtet sich an Berufsgruppen aus dem Gesundheitswesen, dem Sport- und Fitnessbereich und an Menschen, die in Schulen, Kirchengemeinden oder anderen pädagogisch/therapeutischen Zusammenhängen arbeiten.

Erwerb der Befähigung, Tänze inhaltlich und methodisch weiterzugeben.

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

Es ist möglich, zunächst nur das Modul A zu buchen und sich anschließend erst zu entscheiden, ob man die gesamte Fortbildung belegen möchte. Umgekehrt kann auch die Kursleiterin nach dem Entscheidungswochenende feststellen, dass die Voraussetzungen für den weiteren Besuch der Fortbildung nicht gegeben sind. Begrenzte Teilnehmerzahl.

Leitung: Conny Foell

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

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

*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zu Fortbildungen

Dauer: 87 Kursstunden, 6 Wochenenden

Kursnummer: 15FB01

- A: Fr 27.02.2015 — 17:00 bis 19:30 Uhr
 Sa 28.02.2015 — 10:00 bis 16:00 Uhr
 So 01.03.2015 — 09:30 bis 14:00 Uhr
 B: Fr 24.04.2015 — 17:00 bis 19:30 Uhr
 Sa 25.04.2015 — 10:00 bis 16:00 Uhr
 So 26.04.2015 — 09:30 bis 14:00 Uhr
 C: Fr 19.06.2015 — 17:00 bis 19:30 Uhr
 Sa 20.06.2015 — 10:00 bis 16:00 Uhr
 So 21.06.2015 — 09:30 bis 14:00 Uhr
 D: Fr 28.08.2015 — 17:00 bis 19:30 Uhr
 Sa 29.08.2015 — 10:00 bis 16:00 Uhr
 So 30.08.2015 — 09:30 bis 14:00 Uhr
 E: Fr 30.10.2015 — 17:00 bis 19:30 Uhr
 Sa 31.10.2015 — 10:00 bis 16:00 Uhr
 So 01.11.2015 — 09:30 bis 14:00 Uhr
 F: Sa 28.11.2015 — 10:00 bis 16:00 Uhr
 So 29.11.2015 — 09:30 bis 14:00 Uhr



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

Wir singen Seemannslieder zu allen Anlässen, Festen, Geburtstagen, Jubiläen und Gartenfesten. Vielleicht bald schon bei Ihnen!

Telefon: (0234) 85 13 10
 (0234) 59 10 72

info@ruhrkadetten-bochum.de
 www.ruhrkadetten-bochum.de

RUHRKADETTEN BOCHUM

Fortbildung Lebensberatung und Coaching (2. Jahr)

Erweiterungs- und Vertiefungsjahr

Dieses Vertiefungsjahr der Fortbildung richtet sich an Menschen, die das erste Jahr (vgl. Kurs-Nr. 15FB03) absolviert haben oder vergleichbare Erfahrungen und Fähigkeiten mitbringen.

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

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

Weitere Informationen bei Bruno Martin (Tel. 0234-3848340). Ein kostenloses ausführliches Beratungsgespräch ist möglich. Am Ende der Fortbildung kann ein Zertifikat erworben werden.

20.09.2015: Informationsveranstaltung zur Fortbildung.

Termine der Fortbildung nach Vereinbarung

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 980,00* Gesamtzahlung; Ratenzahlung möglich

*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zu Fortbildungen

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

Kursstunden, 9 Treffen (Kleingruppen-Coaching)

Kursnummer: 15FB02

So 20.09.2015 — 11:00 bis 13:00 Uhr

Fortbildung Lebensberatung und Coaching

Andere Menschen in ihren Lebensfragen in hilfreicher Weise zu begleiten und zu beraten ist eine anspruchsvolle Aufgabe. Diese Fortbildung in der Kunst der Lebensberatung und des Coachings richtet sich an Menschen, die diese Aufgabe schon ergriffen haben oder in näherer Zukunft ergreifen wollen und dafür Anregungen und Unterstützung suchen.

Das Besondere dieser Fortbildung ist, dass Gesichtspunkte erarbeitet werden, in welcher Situation welche Methoden geeignet sind und wie die verschiedenen Methoden sich gegenseitig unterstützen.

Die Fortbildung umfasst mehrere Elemente:

I. Folgende Methoden bzw. Themen werden erarbeitet: Klientenzentrierte Gesprächsführung, Biografiearbeit, Focusing, Voice Dia-

logue, Arbeit mit dem Inneren Team, Sinnvoller Umgang mit Gefühlen (Emotionale Intelligenz), Umgang mit Konflikten

II. Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis werden durch die Arbeit mit diesen Methoden ermöglicht und gefördert. Problematische Lebensmuster lösen sich Schritt für Schritt auf und Verwandlungsprozesse kommen in Gang, hin zu wesentlichen Lebensimpulsen, Herzenswünschen und Zielen.

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

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

Am Ende der Fortbildung kann ein Zertifikat erworben werden.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 980,00* Gesamtzahlung; Ratenzahlung möglich

*SPARTIPP: Siehe allgemeine Informationen zu Fortbildungen

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

Kursstunden, 9 Treffen (Kleingruppen-Coaching)

Kursnummer: 15FB03

So 25.10.2015 bis So 05.06.2016 — 10:00 bis 17:00 Uhr

Volkshochschule Bochum...mehr als Sie erwarten!



vhs Bochum



Infos zu allen Veranstaltungen
erhalten Sie unter
0234/910-1555 und
www.vhs-bochum.de

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

Systemische Aufstellungsarbeit als sozial-künstlerische Methode

Dialogisch prozessorientierte Einzel-, Familien- und Organisationsaufstellungen

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

Wenn Sie eine eigene Aufstellung für Ihre persönlichen Anliegen machen möchten, nehmen Sie bitte vor dem Seminar Kontakt mit der Kursleiterin auf.

Bitte mitbringen: Etwas für das gemeinsame Pausenbüffet.

Leitung: Annette G. Geersen

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

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

Seminarteilnahme

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 15101

A: So 11.01.2015 — 14:00 bis 18:30 Uhr

B: So 01.02.2015 — 14:00 bis 18:30 Uhr

C: So 08.03.2015 — 14:00 bis 18:30 Uhr

D: So 26.04.2015 — 14:00 bis 18:30 Uhr

E: So 31.05.2015 — 14:00 bis 18:30 Uhr

F: So 28.06.2015 — 14:00 bis 18:30 Uhr

G: So 19.07.2015 — 14:00 bis 18:30 Uhr

Repaircafe: Bekleidung

Wir treffen uns, um Bekleidung und Textilien zu reparieren und ändern. Aus Alt mach Neu. Löcher weg, Kreativität rein!

Leitung: Jutta Rosenboom

Ort: Praxis für kreative Lebensgestaltung, Präsidentstr. 27, Bochum

Gebühr in EUR: je 10,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 15102

A: So 11.01.2015 — 15:00 bis 18:00 Uhr

B: So 01.03.2015 — 15:00 bis 18:00 Uhr

C: So 07.06.2015 — 15:00 bis 18:00 Uhr

Die Kunst der Intimität - Seiltanz zwischen Freiheit und Sicherheit

Je größer die Nähe zwischen zwei Menschen ist, umso größer sind meistens die Herausforderungen in der Beziehung. Den meisten Menschen ist die Sehnsucht nach Intimität und Geborgenheit in einer Beziehung unvertraut. Wenn wir annehmen, dass - wie in jeder Kunst - Übung hier eine wesentliche Rolle spielt, öffnen sich ungeahnte Möglichkeiten, unsere Beziehung lebendiger, schöner, tiefer und erotischer zu gestalten.

Kannst du ganz du selbst sein, oder hast du das Gefühl, dass du dich anpasst? Fühlst du dich geborgen? Fühlst du dich getragen und frei?

Erfährst du reichlich Zärtlichkeit und Nähe?

An den Abenden arbeiten wir mit einer Vielzahl von Arbeitsformen: Einfühlende Gesprächsarbeit, Bewegungsübungen, nonverbale Kommunikationsübungen, die Kraft der Stille. Du kannst alleine kommen, oder auch mit deinem Partner/deiner Partnerin.

A: 19.01.2015 Konflikte als Wachstumschancen

B: 02.03.2015 Intimität als tägliche Kraftquelle

Leitung: Mari Sawada, Thomas Pedroli

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

Gebühr in EUR: je 40,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 15103

A: Mo 19.01.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr

B: Mo 02.03.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr



Biografiearbeit: Schnuppergruppe

Die Schnuppergruppe ermöglicht Ihnen einen Einblick in die erlebnisorientierte Biografiearbeit. Genießen Sie ein Wochenende voller Kreativität, neuer Einsichten und schöpferischer Erlebnisse. Wir werden vor allem künstlerisch arbeiten: Malen, Zeichnen, Schreiben, Theater, Tanz.

Wagen Sie ein Seminar-Abenteuer mit Auswirkungen auf den privaten und beruflichen Alltag und stellen Sie die Weichen neu für ein glücklicheres und erfüllteres Leben.

Leitung: Jutta Rosenboom

Ort: Praxis für kreative Lebensgestaltung, Präsidentstr. 27, Bochum

Gebühr in EUR: 96,00 + 30,00 für Material und Verpflegung

Dauer: 19 Kursstunden

Kursnummer: 15104

Fr 23.01.2015 — 19:00 bis 21:30 Uhr

Sa 24.01.2015 — 10:00 bis 18:00 Uhr

So 25.01.2015 — 10:00 bis 16:00 Uhr

Wie lebe ich meine weibliche Sexualität?

In unserer Gesellschaft ist die Sexualität überall gegenwärtig. Scheinbar herrscht ein offener, freier Umgang damit, doch in persönlichen Gesprächen erfahre ich immer wieder, wie sensibel dieses Thema ist. Eine authentisch gelebte, erfüllte Sexualität gehört zur Basis einer ganzheitlichen Gesundheit und der Entfaltung des eigenen schöpferischen Potenzials. Wie komme ich dahin? Was steht im Wege, und wie gehe ich damit um?

In meinem interaktiven Vortrag möchte ich mit Ihnen diese Frage bewegen. Interaktiv, weil Sie eingeladen sind, Fragen zu stellen, von Ihrer Erfahrung und Meinung zu sprechen. Dabei stelle ich neuere Erkenntnisse aus der Wissenschaft sowie traditionelles Wissen aus dem Osten und dem Westen vor und gehe auf geschichtliche, psychologische und körperliche Aspekte ein.

Kurs A: 26.01.2015 Nur für Frauen!

Kurs B: 04.05.2015 Für Frauen und Männer!

Leitung: Mari Sawada

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

Gebühr in EUR: je 15,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 15105

A: Mo 26.01.2015 — 18:00 bis 19:30 Uhr

B: Mo 04.05.2015 — 18:00 bis 19:30 Uhr

Offene Übungsabende zur Vertiefung der Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation

Kennen Sie die Gewaltfreie Kommunikation und möchten Sie sich auf einen vertiefenden Übungsweg begeben?

Das Modell der „Vier Schritte“ erleichtert es den Übenden, ihre innere Haltung, die Beziehung zu sich und anderen zu verändern.

- 1. Schritt:** Eine Situation wahrnehmen, beobachten, ohne zu bewerten, zu analysieren.
- 2. Schritt:** Fühlen, ohne zu interpretieren, ohne Vorwurf.
- 3. Schritt:** Benennung der Bedürfnisse, sagen, was ich brauche.
- 4. Schritt:** Bitten formulieren, konkret und handlungsorientiert, ohne zu fordern.

Diese vier Schritte können es sowohl erleichtern, sich selbst in einer Situation zu klären und auszudrücken, als auch mit Blick auf die andere Person den Prozess der Einfühlung zu vertiefen.

Leitung: Dorothea Heimann

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 15106

- A: Di 27.01.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr**
B: Di 17.02.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr
C: Di 10.03.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr
D: Di 14.04.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr
E: Di 19.05.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr
F: Di 16.06.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr



Bewegung für die Seele

**Praxis für
Eurythmie-Therapie**

Elvira Menne (M.A.)

Alte Bahnhofstraße 22
Tel.: 0234 / 3259494
Termine nach Vereinbarung

Den Dämonen Nahrung geben

Als *Dämonen* werden hier die ungeliebten, z.T. verdrängten Anteile in uns verstanden, sogenannte negative Gefühle wie Hass, Unzufriedenheit und Ängste, Süchte, aber auch Krankheiten und innere Anteile wie Kritiker-, Antreiber- und Perfektionisten-Stimmen. Durch Leugnen oder Bekämpfen dieser inneren Kräfte gelangt man nicht weiter. Es gilt, diese Dämonen zu erkunden und auf ihre tieferen Bedürfnisse einzugehen. Die Erfahrung zeigt, dass es dadurch immer wieder zu tiefgreifenden Verwandlungsprozessen kommt. Methodisch geschieht dies in fünf Schritten.

An den vier Seminarabenden werden diese Schritte im Einzelnen erläutert und an den Beispielen exemplarisch durchgeführt, welche die Teilnehmer einbringen wollen.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: A: 50,00-70,00; B: 60,00-90,00

(Selbsteinschätzung)

Dauer: A: 9 Kursstunden, 3 Treffen; B: 12 Kursstunden, 4 Treffen

Kursnummer: 15107

A: Do 29.01.2015 bis Do 12.02.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr
B: Di 26.05.2015 bis Di 09.06.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr
Di 23.06.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Focusing

In jeder Situation, zu jedem Thema bildet sich im Körper spontan ein Gefühl. Dieses ist oft so leise und subtil, dass es übersehen und übergangen wird. Im Focusing lernen wir, diesem Gefühl unsere Aufmerksamkeit zu schenken. Es kann sich dann in einer Weise entfalten, die uns neue, hilfreiche Erkenntnisse und weiterführende Entwicklungen ermöglicht. Focusing ist z. B. hilfreich, wenn man angespannt und unter Druck ist, etwas tun zu müssen, oder es schwer findet, Entscheidungen zu treffen, oder wenn man für Erwartungen von außen sensibler ist als für sich selbst. Wenn man Focusing erlernt hat, kann man sich damit selbst innerhalb kurzer Zeit gut zentrieren, aus Stress befreien, seine Gefühle klären und neue Orientierung in Lebens- bzw. Entscheidungsfragen gewinnen.

Im Kurs werden die sechs Schritte des Focusing vermittelt. Durch die praktische Arbeit mit ihnen lernen wir, sie jeweils individuell anzuwenden, so dass die Teilnehmer nach dem Kurs dann auch

alleine oder im „partnerschaftlichen Focusing“ mit Freunden oder Bekannten weiterhin die fruchtbare Wirkung erfahren können.

A+C: Einführungsvortrag mit Gespräch

B+D: Kurs

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: A+C: je 10,00; B+D: je 60,00-90,00

(Selbsteinschätzung)

Dauer: A+C: je 1 Kursstunde; B: 9 Kursstunden, 3 Treffen; D: 12 Kursstunden, 4 Treffen

Kursnummer: 15108

A: Di	03.02.2015	—	20:00 bis 21:15 Uhr
B: Di	17.02.2015 bis Di	03.03.2015	— 19:00 bis 21:15 Uhr
C: Do	16.04.2015	—	20:00 bis 21:15 Uhr
D: Do	23.04.2015 bis Do	07.05.2015	— 19:00 bis 21:15 Uhr
	Do	21.05.2015	— 19:00 bis 21:15 Uhr

Märchen trifft Seele: Eine berührende Begegnung im Frühling

Wie ein Frühlingsregen spannt sich die Auswahl an wunderbaren Frühlingsmärchen über das Märchenland. Im Wald, im Garten und in der Natur tummeln sich Elfen, Feen, Zwerge, Tiere und die ersten Frühlingsblumen schauen aus der Erde. Alles erwacht in der Märchenwelt im Frühling zu neuem Leben.

Sind wir gespannt auf diese Welt voller Wunder, die wir durch ein Märchen an diesem Abend mit Märchenaugen betrachten wollen und spüren wir die Weisheit und Kraft, die Märchen ausstrahlen. In einem anschließenden Dialog erleben wir die Berührung des Märchens mit unserer Seele.

Leitung: Freia Brix-Bögge

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 15109

Di 17.02.2015 — 19:30 bis 21:45 Uhr

Die Angst als dein Freund

Wir alle haben irgendwann einmal Angst. Doch kaum jemand begrüßt dieses Gefühl als etwas Positives. Oft empfinden wir Angst als etwas Bedrohliches und fühlen uns ihr wehrlos ausgeliefert. Doch wie würden wir unsere Angst wahrnehmen, wenn wir ganz verstehen würden, warum sie da ist?

Lernen Sie in der Sicherheit dieser Gruppe, wie Ihre Angst Sie als innere Stimme leiten kann und Ihnen dabei hilft, Bedürfnisse zu erkennen und zu stillen. Sobald wir unsere Angst nicht mehr fürchten oder bekämpfen, gewinnen wir sie als einen Teil unserer selbst zurück.

A: Einführungsseminar

B: Kurs

Leitung: Martin Wertsch

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

Gebühr in EUR: A: 20,00; B: 70,00

Dauer: A: 3 Kursstunden; B: 12 Kursstunden, 4 Treffen

Kursnummer: 15110

A: Do 26.02.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr

B: Do 05.03.2015 bis Do 26.03.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Abschied nehmen - Trauern

Seminar mit Übungen und Gesprächen

Abschied nehmen - Verlust - Trauern - Betrauern kann sich beziehen auf das Ende einer Partnerschaft, den Tod eines geliebten Menschen oder den Auszug der Kinder, den Verlust von Freunden, den Verlust oder die Beeinträchtigung von Organen, Körperfunktionen und -tchtigkeit, den Verlust von Zukunft, Plänen, Hoffnung.

Verlust heißt immer Veränderung. Veränderung ist der Lebensprozess. Trauer ist der Lösungsprozess nach dem Verlust von Hoffnung. Trauern braucht Zeit. Zeit, die wir uns nehmen müssen, um mit neuer Energie kreativ einen neuen Lebensbeginn zu wagen.

Leitung: Bettina Fresdorf

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

Gebühr in EUR: 90,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 15111

Sa 28.02.2015 — 11:00 bis 18:00 Uhr

Entschleunigung

Vom freiwilligen Langsamer-Werden

Sie suchen Raum und Chance für ein Eintauchen in Lebendigkeit und Lebensfreude? Unser Kurs vermittelt, vor allem über kreatives Tun, neue Räume für Wohlbefinden und genussvolles Dasein.

Leitung: Jutta Rosenboom

Ort: Praxis für kreative Lebensgestaltung, Präsidentstr. 27, Bochum

Gebühr in EUR: 21,00 + 12,00 für Material und Verpflegung

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 15112

Sa 28.02.2015 — 15:00 bis 20:00 Uhr

Worte bewegen

Die Kraft des Dialogs

Der Dialog lädt ein, unser eigenes Denken mit all seinen Wertungen und Annahmen zu hinterfragen; dies ist möglich durch Verlangsamung und offenes Zuhören. Durch diesen von Achtsamkeit geprägten Dialogprozess werden echte zwischenmenschliche Begegnungen erlebbar. Wer sich auf den Dialog einlässt, spürt bald, dass in ihm selbst mehr steckt, als er sich gewöhnlich zutraut, sowohl in Beziehungen, im Berufsleben, aber auch in seinem Inneren.

Der Kurs ist aufgeteilt in eine Tagesveranstaltung (A) und vier Abendtermine (B). Die Tagesveranstaltung kann auch einzeln gebucht werden; es ist wünschenswert, sie vor den vier Kursabenden zu besuchen.

A: Einführung in den Dialog

B: Kurs mit Übungen, Dialogrunden und Reflexionen

Leitung: Freia Brix-Bögge

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

Gebühr in EUR: A: 50,00-70,00; B: 60,00-90,00

(Selbsteinschätzung)

Dauer: A: 7 Kursstunden; B: 12 Kursstunden, 4 Treffen

Kursnummer: 15113

A: Sa 07.03.2015 — 10:00 bis 16:15 Uhr

B: Di 24.03.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Di 21.04.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Di 19.05.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Di 16.06.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Sterben und Tod - und wie geht es weiter?

Seminar mit Gedichten, Märchen und Meditationen

Anliegen dieses Seminars ist es, über unsere Vorstellungen zu diesem Thema ins Gespräch zu kommen. Was berührt mich? Sind meine Gedanken dazu hilfreich? Welche Erfahrungen haben mich bisher geprägt? Was bedeutet „gesundes Sterben“? Und weiter: Welche Sicherheiten kann ich mir erwerben über die Phase nach dem Tod?

Eine Teilnahme am Seminar ist auch dann sinnvoll, wenn Sie sich mit Sterbebegleitung beschäftigen.

Leitung: Bettina Fresdorf

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

Gebühr in EUR: 90,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 15114

Sa 21.03.2015 — 11:00 bis 18:00 Uhr

Die Feuerzeichen Widder, Löwe und Schütze

Heute beginnt eine Reise durch den Zodiak. Das erste Zeichen des astrologischen Jahres ist der Widder. Widder ist ein Feuerzeichen und steht für den Aufbruch der Kräfte. Die beiden anderen Feuerzeichen Löwe und Schütze sind ebenso begeisterungsfähig wie der Widder, sie haben jedoch im Tierkreis andere Aufgaben.

An diesem Abend stehen die Feuerzeichen mit ihren Gemeinsamkeiten und Unterschieden im Mittelpunkt. Die Bedeutung jedes Zeichens wird mit Bildern aus der Mythologie, Symbolen und anhand von Beispiel-Horoskopen berühmter Persönlichkeiten erklärt.

Leitung: Monika Heer

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 15115

Fr 27.03.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Begegnung mit dem inneren Kind

Seminarreihe

In jeglicher Art von Beziehung, egal ob beruflich oder privat, werden wir innerhalb von Krisen oder Konflikten oftmals von inneren Dynamiken gesteuert, die ursprünglich in der Kindheit entwickelt wurden. Diese alten unbewusst wirksamen Lösungen agieren im Erwachsenenalter autonom und führen häufig in eine Art Sackgasse und zu Wiederholungen.

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 Autonomie. Hier ergreift der Erwachsene die Aufgabe der Nachbeelterung seines inneren Kindes, stillt sein Bedürfnis danach, gesehen und wahrgenommen zu werden, nach Kontakt, Geborgenheit und Schutz. Wir arbeiten methodisch u. a. mit kreativen Beratungsmethoden, Aufstellungen, Herzenslogik, Meditationen etc.

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: A+B: 135,00 Gesamtzahlung (ermäßigt 115,00);
75,00 Einzeltermin (ermäßigt 65,00)

Dauer: je 7 Kursstunden

Kursnummer: 15116

A: Sa 25.04.2015 — 11:00 bis 17:00 Uhr

B: Sa 27.06.2015 — 11:00 bis 17:00 Uhr

Deine Biografie als Weg, die Welt zu verändern

Vortrag

Es erwartet Sie eine facettenreiche Veranstaltung über die Bedeutung der biografischen Entwicklung jedes einzelnen Menschen als Chance für Veränderung. Ein Vortrag zum Mitwirken und Weiterdenken. Anmeldung erforderlich, begrenzte Plätze.

Leitung: Jutta Rosenboom

Ort: Praxis für kreative Lebensgestaltung, Präsidentstr. 27, Bochum

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 15117

Sa 06.06.2015 — 17:00 bis 19:15 Uhr

Nix da: Hier ist Schluss

Workshop zum Ja- und Nein- sagen

Ein lebendiger Workshop zum Aufbau und zur Stabilisierung eigener Grenzen. Wir arbeiten kreativ und mit viel Humor. Nur Frauen!

Leitung: Jutta Rosenboom

Ort: Praxis für kreative Lebensgestaltung, Präsidentstr. 27, Bochum

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 15118

So 14.06.2015 — 15:00 bis 18:00 Uhr

Märchen trifft Seele: Eine berührende Begegnung im Sommer

Es war einmal ein Märchen, das ging auf Reisen, weil es die Menschen kennen lernen wollte. Es fand große und kleine, frohe und traurige, stille und laute, mutige und scheue. Es wollte sich allen erzählen. Da lauschte es auf den Klang ihrer Herzen und lernte, jedem von ihnen etwas zu sagen, das genau für ihn, für sie gut war. Sind wir gespannt auf dieses Märchen, dem wir an diesem Abend begegnen. Lassen wir uns berühren von dem, was es uns zu sagen hat und spüren wir die Weisheit und Kraft, die dieses Märchen ausstrahlt. In einem anschließenden Dialog erleben wir die Berührung des Märchens mit unserer Seele.

Leitung: Freia Brix-Bögge

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 15119

Di 23.06.2015 — 19:30 bis 21:45 Uhr

Die Wasserzeichen Krebs, Skorpion und Fische

Zum Sommeranfang wandert die Sonne in das Tierkreiszeichen Krebs. Krebs ist ein Wasserzeichen und ist ebenso wie die anderen Wasserzeichen, der Skorpion und die Fische, gefühlvoll und sensibel. Das Wasser-Element steht in der Astrologie für die Seele, für unsere Empfindungen und für die Art und Weise, wie Erfahrungen auf einer tieferen Ebene verarbeitet werden.

An diesem Abend stehen die Wasserzeichen mit ihren Gemeinsamkeiten und Unterschieden im Mittelpunkt. Die Bedeutung jedes Zeichens wird mit Bildern aus der Mythologie, Symbolen und anhand von Beispiel-Horoskopen berühmter Persönlichkeiten erklärt.

Leitung: Monika Heer

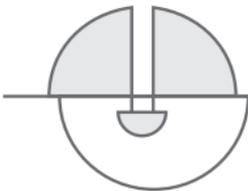
Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 15120

Fr 26.06.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr



schmuck der klaren linie

Brigitte Dombrowski



ÖFFNUNGSZEITEN: Di. – Fr. 10 – 13 Uhr · 15 – 18 Uhr

Wasserstr. 112 · 44803 Bochum **Tel.: 02 34-38 07 85**

brief@brigitte-dombrowski.de · www.schmuck-bochum.de

Wohnprojekte stellen sich vor

An diesem Abend werden drei verschiedene Wohnprojekte vorgestellt.

Neben den Erfahrungen der 20jährigen *Eigentümergeinschaft Klockerigge* in Bochum-Langendreer wird von der Gründungsphase des Wohnprojekts *Krone* im Ehrenfeld und den Entwicklungen des generationenübergreifenden Wohnimpulses im *Glockenhof* berichtet.

Leitung: Christoph Jaenicke

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 15121

Do 26.02.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Geomantisches Wohnen und Leben

Lebenswertes Wohnen privat und im Wohnprojekt

Bei einer geomantischen Wohn- und Siedlungsplanung werden die Art des Gebäudes, seine Größe, Form sowie die energetischen Kräfte des Ortes mit berücksichtigt. Diese Qualitäten bestimmen oftmals das subjektive Gefühl des Wohlsens oder Unwohlsens an einem Ort.

In diesem Vortrag werden - anhand einiger Praxisbeispiele von Gartengestaltungen, Siedlungsplanungen und Wohnprojekten - einige geomantische Methoden und Umsetzungsmöglichkeiten vorgestellt, mit denen eine geomantische Lebensraumgestaltung umgesetzt werden kann.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 12,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 15122

Do 26.03.2015 — 19:00 bis 22:00 Uhr

Wohnprojekt Erfahrungsaustausch

Die Resonanz auf das Thema Neue Wohnformen zeigt, dass viele Menschen mit Überlegungen zu anderen Möglichkeiten des Zusammenlebens- und Wohnens umgehen. Neben der Suche nach Informationen besteht vielfach auch das Bedürfnis, sich mitzuteilen. Dies soll an diesem Abend nach einem kurzen Einführungsreferat im offenen Austausch geschehen. Eigene Ambitionen, Fragen und Erfahrungen sind gewünscht. Bei dieser Veranstaltung können neue Verbindungen zu Projekten und Menschen hergestellt werden, Anregungen ausgetauscht und von Herzensanliegen berichtet werden.

Leitung: Christoph Jaenicke

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

Gebühr in EUR: 10,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 15123

Do 07.05.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Architekt und Bauherrengemeinschaft

Die Planung eines Neu- oder Umbaus für eine Gruppe von Menschen, die ein gemeinsames Wohnprojekt wagen wollen, stellt an die ausführenden Architekten und Bauleiter ganz besondere Anforderungen und setzt ein hohes Maß an Kompetenzen voraus, die in anderen Bauvorhaben eine eher untergeordnete Rolle spielen.

Dieser Abend wird dem besonderen Vorgehen in der Planung gewidmet sein, das einerseits den Gruppenwillen der Baugemeinschaft einbezieht, andererseits aber einen überschaubaren Rahmen an Verlässlichkeit gegenüber Verabredungen und Planungsgrundlagen bietet.

Leitung: Christoph Jaenicke

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 15125

Do 21.05.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Der Finanzwächter

Ein Abend mit Rolf Lückmann

Rolf Lückmann hat sich mit seiner Firma LKM auf die Begleitung bei Finanzierungsfragen und rechtlichen Belangen für Wohnprojekte spezialisiert. Mit der eigens entwickelten Methode des *Finanzwächters* hat er schon manchem Wohnprojekt hilfreich zu gestanden.

An diesem Abend wird er von seiner Arbeit berichten und viele hilfreiche Informationen geben können.

Leitung: Christoph Jaenicke

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

Gebühr in EUR: 15,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 15124

Do 11.06.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr

DIE BIO-KISTE AUS ÖKOLOGISCHER LANDWIRTSCHAFT!

Knackiges Obst und Gemüse bringt die Flotte Karotte zu

Ihnen nach Hause, außerdem Käse und Backwaren, Milchprodukte und Wurst, freuen Sie sich also auf einen leckeren und gesunden Korb, jede Woche neu! Rufen Sie uns an: 02327 – 8308 630 oder besuchen Sie unseren neuen Online-Shop: www.flottekarotte.de

Flotte  arotte

HEUTE RETTE ICH DIE WELT

Mit dem Girokonto der GLS Bank



Mehr unter
www.sharedichdrum.de
#sharedichdrum

GLS Bank
das macht Sinn

Kraftplätze in Haus und Garten

Gestaltung und Nutzung eines persönlichen Kraftplatzes

Kraftplätze sind Orte, um sich zu entspannen, neue Energien zu tanken oder in Kontakt mit höheren Wirkungskräften zu kommen. Bei einer Kraftplatzgestaltung wird durch Auswahl eines Ortes und seine Gestaltung ein Resonanzort für ein persönliches Ziel oder ein Thema geschaffen. Über die Gestaltung des Kraftortes und seiner Aktivierung soll ein Impuls manifestiert werden, um die angestrebten Ziele auch auf die Ebene der nichtstofflichen Dimension zu übertragen und dadurch eine Unterstützung für deren Verwirklichung zu bekommen.

In diesem Seminar werden einige der Grundregeln und Traditionen vorgestellt, die für eine Kraftplatzgestaltung wichtig sind. Es werden Anregungen gegeben, wie man auch im eigenen Umfeld einen persönlichen Kraftplatz gestalten kann.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 60,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 15126

Sa 21.03.2015 — 10:00 bis 17:30 Uhr



Baubiologie RUHR

Hollinderbäumer & Churs, PartG

Sachverständigenbüro für Innenraumdiagnostik

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

Schimmelpilze Immobiliencheck Innenraumschadstoffe

Fon 0234 - 58 44 276

Fon 0234 - 29 84 262

Dirschauer Str. 10 • 44789 Bochum

Baumgesichter und Frühlingskräuter im geheimnisvollen Muttental

Wo Hainbuchen zu Hause sind, kann man was erleben. Im Muttental kann man außergewöhnliche Baum-Gesichter bestaunen und die meisten gucken auf den Weg! Sie umarmen sich, bilden waagrechte Äste für uns zum Meditieren, zeigen Gesichter von Drachen und Mäusen und küssen sich! Auf den Elfenwiesen daneben ist ein Kräuterparadies. Wer hier krank ist, findet die Apotheke gleich um die Ecke.

Einladung zu einer botanischen Wanderung mit Baumpersönlichkeiten, Frühlings-, Heil- und Zauberkräutern an einem wunderschönen Ort. Wir runden die Tour ab in einem Café mit einem Blumenquiz. Kennen Sie die Augenbraue der Venus, die Katzenwurz, den Pferdeschweif und die Elfenlampe? Bestimmt!

Leitung: Ursula Stratmann

Ort: Wanderparkplatz im Wald hinter Rauendahlstr. 127, Witten (-Bommern)

Gebühr in EUR: 25,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 15127

Sa 21.03.2015 — 11:00 bis 14:00 Uhr

Geomantisch-geisteswissenschaftliche Aspekte von Großtechnologien

Gregor Arzt hat sich übersinnlich in intensiver Weise mit Technik befasst, insbesondere mit der Erzeugung elektrischen Stroms. Ausgehend von einer Skizze der Erdgeschichte wird er zunächst über die seelischen Folgeschäden des Bergbaus im Ruhrgebiet sprechen, die sich im Bewußtsein der Erde zeigen, und dann über aktuelle Probleme der Erzeugung elektrischen Stromes durch Wind, Wasser und Sonne. Ein sensiblerer Umgang insbesondere mit den beteiligten Elementarwesen kann hier viel Leid ersparen.

Leitung: Dr. Gregor Arzt

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

Gebühr in EUR: 12,00

Dauer: 2 Kursstunden

Kursnummer: 15184

Do 30.04.2015 — 20:00 bis 21:30 Uhr

Bochum - eine geomantische Pilgerreise zur Seele der Stadt

Intensiv-Seminar

Was wünscht sich die Erde von den Bewohnern der Stadt Bochum?
Was können sie heute von ihr lernen?

In diesem dreitägigen Intensivseminar wird der Bogen gespannt:

- von der Vielfalt der Themen der Quartiere der Stadt
- über die spezifischen Aufgaben der dortigen feinstofflichen Organe des Energiekörpers der Stadt
- über eine Begegnung mit dem Ortsengel
- bis zum Gespräch mit dem weiblichen Bewußtsein der Erde unter der Stadt.

Drei Tage durchwandern, wahrnehmen und erkennen lernen der geistigen Ordnung des Ortes. Wir werden viel unterwegs sein, gemeinsam das geomantische Meditieren üben und, wo nötig, Heilarbeit leisten. Bitte an wettergerechte Kleidung denken.

Leitung: Dr. Gregor Arzt

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

Gebühr in EUR: 170,00

Dauer: 22 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 15185

Fr 01.05.2015 bis Sa 02.05.2015 — 10:00 bis 19:00 Uhr

So 03.05.2015 — 10:00 bis 14:00 Uhr

Ganzheitliche Wohn- und Geschäftsberatungen



Reiner Padligur

Alte Str. 37 b, 58452 Witten

Tel.: 02302/31324

Fax: 02302/ 932788

e-Mail: info@reiner-padligur.de

www.reiner-padligur.de

Feng Shui
Erdstrahlen
Elektrosmog
Geomantie

Untersuchungen, Beratungen, Seminare

Kompetenz durch umfassende Ausbildungen und eine über 27jährige Praxis in Beratungen und Untersuchungen.

Aktuelle Angebote im Freien Bildungswerk:

21.03.2015 - Kraftplätze in Haus und Garten -

Tagesseminar Gestaltung und Nutzung eines persönlichen Kraftplatzes

26.03.2015 - Geomantisches Wohnen und Leben -

Vortrag Lebenswertes Wohnen für Wohnprojekte und Privat

10.05.2015 - Die Kraft des Heiligen Ortes -

Exkursion Über die spirituelle Kraft Bochum Stiepels

Bitte kostenlose Informationen anfordern.

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

Exkursionsnachmittag mit praktischen Erkundungen

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

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 45,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 15128

So 10.05.2015 — 14:00 bis 18:30 Uhr



Lebensfreude

lässt sich einrichten

<p>Alles aus einer Hand</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wohn- und Farbberatung auch bei Ihnen zu Hause • Einrichtungsplanung • Handwerkservice • Massivholzmöbel für alle Wohnbereiche, Küchen • Naturmatratzen, Bettwaren • Naturfarben, Bodenbeläge 	<p>Bestellen Sie bitte unser kostenloses Wohnbuch!</p> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  <p>Natürlich Wohnen</p> </div>	<p>Berliner Str. 107 44867 Bochum Tel (02327) 3078-0 · Fax -78 www.arcus-natur.de</p> <p>Öffnungszeiten Montag bis Freitag 10:00 - 18:30 Uhr Samstag 10:00 - 14:00 Uhr und nach Vereinbarung</p>
---	---	---

Werkstattgemeinschaft für meditative Forschung

Dieser Kurs baut inhaltlich auf der Arbeit der Anthroposophischen Meditationswerkstatt Bochum-Witten auf (vgl. Kurs 15131 „Vom dreifachen Bildschaffen meditativer Arbeit“). Teilnahme nur nach vorheriger Vereinbarung (Kontakt: Erwin Herrmann, Tel. 02302-699262)

Leitung: Christof Lindenau

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 24 Kursstunden, 6 Treffen

Kursnummer: 15130

So 11.01.2015 — 09:30 bis 13:00 Uhr

So 15.02.2015 — 09:30 bis 13:00 Uhr

So 15.03.2015 — 09:30 bis 13:00 Uhr

So 19.04.2015 — 09:30 bis 13:00 Uhr

So 10.05.2015 — 09:30 bis 13:00 Uhr

So 21.06.2015 — 09:30 bis 13:00 Uhr

Vom dreifachen Bildschaffen meditativer Arbeit

Übungen zur meditativen Selbsterziehung

Die intendierte Übungsarbeit baut auf den *Mut* der Teilnehmer auf, sich den folgenden drei Fragen zu stellen - *und üabend auf sie eine Antwort zu suchen*: Wie weit kommen wir von uns los, wenn wir uns *andächtig* auf ein sinnenfällig Gegebenes konzentrieren? - Wie weit werden wir für den darin verborgenen *übersinnlichen* Inhalt empfänglich, indem wir an den „Vorurteilen“ arbeiten, die wir aus unserem bisherigen Leben mitbringen? - Und wie weit gelingt es uns, uns *wachzuhalten*, wenn wir uns auf diese Weise allmählich mit der Welt des Geistes verbinden?

Die mit diesen drei Fragen arbeitende „Anthroposophische Meditationswerkstatt Bochum-Witten“ sieht ihre Aufgabe darin, durch Übungen und Gespräche der heutigen Zivilisation auch eine spirituelle Kulturtechnik einzufügen: die Kulturtechnik des meditativen Arbeitens und Forschens!

Leitung: Christof Lindenau

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

Gebühr in EUR: kostenlos
 Dauer: 14 Kursstunden, 7 Treffen
 Kursnummer: 15131

Mo 12.01.2015 bis Mo 23.02.2015 — 19:30 bis 21:00 Uhr

Was macht die Seele, wenn sie gerade nicht auf der Erde ist?

Das Leben hier auf der Erde mit seinem Werden und Vergehen stellt sich aus Sicht der geistigen Welt dar wie eine kurze Unterbrechung des „ewigen Seins“ im Jenseits und als eine unablässige Transformation von Energien. Die Seele reflektiert zwischen den Leben an verschiedenen Stationen ihr vergangenes Leben, lernt weiter und bereitet sich auf das nächste Leben vor. Die Gesprächsabende erläutern diese Stationen im Einzelnen. Zusätzlich wird das Geschehen durch Hörbeispiele veranschaulicht.

Die Themen der Abende:

E: Wahl des neuen Lebens, Ring des Schicksals, die Wahl des Körpers, „Wiedererkennungskurs“

F: Die Geburt einer Seele, Entwicklung und Reifegrad der Seele, Seelen-Farbe, Seelen-Aura

G: Abenteuer der Seele, andere geistige Reiche, verirrte Seelen, Besetzungen

Leitung: Klaus Wagener

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

Gebühr in EUR: je 40,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 142200

E: Mi 14.01.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr

F: Mi 11.02.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr

G: Mi 11.03.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr

Familien-Bildungs-Werk

Erziehung, Bildung, Kunst, Anthroposophie

Begegnungsstätte und Café

Feste und Feiern aller Art (alkoholfrei)

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



Treffpunkt Eickel
Begegnung und Bildung

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

Das Herz-Chakra

Als hellstichtiger Heiler bin ich es gewohnt, die Aura und den Energiekörper der Menschen genauer zu betrachten. Jedes Chakra besitzt seine eigene Eleganz und Fähigkeit. Das Herzchakra aber ist und bleibt das Zentrum unserer feinfühligsten Fähigkeit. Der Fähigkeit, eine Brücke über alle Grenzen hinweg zu schlagen. Unser Herz ist der Ruhepol unserer Seele und die Kreuzung aller schicksalhaften Pfade des Lebens. Liebe besitzt so viele Formen und Facetten und dennoch ist und bleibt sie das Eine, was uns alle verbindet. Erfahren Sie mehr über das Thema und das Chakra der Liebe.

Jeder Teilnehmer, der dies möchte, erhält während des Seminars ein Screening seines Energiekörpers. In der Veranstaltung werden Übungen praktiziert, um die bestehenden Blockaden zu beheben, Fortschritte werden besprochen.

Leitung: Hartmut Lohmann

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

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 15132

D: Do 15.01.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr

E: Do 30.04.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr

Der Name des Jehovah

Die Vokalresonanz der menschlichen Aura

Die Vokale der menschlichen Sprache bilden in ihrer Resonanzlage eine Stimmkingleiter, die die Eigenart der vokalischen Einzelklänge verbindet und in ein Urwort der christlichen Mystik, in den Namen JEHOVAH kleidet.

Auf der Ebene seiner Klangenergie ist dieser Name auch für unsere Zeit von großer Bedeutung, da er uns das Verständnis und die Empfindung unseres Lebens- und Seelenleibes und deren Konfiguration auf eine bewusstere Weise erschließt.

In diesem Kurs werden wir uns tönend-sprechend diesem Namen nähern und unsere StimmKlangRäume gestaltbildend erleben.

Angesprochen sind Menschen, die beruflich und privat ihre Empfindung für den Klang der Sprache und ihrer Organe erweitern möchten.

Leitung: Willi Finkenrath

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

Gebühr in EUR: 90,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 15133

Sa 17.01.2015 — 11:00 bis 18:00 Uhr

Die Goldene Pforte des Herzens - Meditation für Heilung und Frieden

Frieden kann nur entstehen, wenn wir selber in Frieden sind. Wir selbst können in unseren Frieden kommen, wenn unsere Wunden und Verletzungen geheilt sind.

In diesem Seminar geht es um den Weg, wie Heilung in uns entsteht, die es uns ermöglicht, unseren inneren Frieden zu finden, nach außen zu tragen und aus ihm heraus unser Leben zu gestalten.

Die Goldene Pforte repräsentiert unseren Zugang zu unserem Herzraum, der unsere Anbindung an die Schöpfung ist. Auf meditative Art und Weise können wir diesen Herzraum erfahren und über die Anbindung alte Muster erkennen und transformieren.

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: je 10,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 15134

A: Mi 21.01.2015 — 19:30 bis 21:30 Uhr

B: Mi 18.02.2015 — 19:30 bis 21:30 Uhr

C: Mi 18.03.2015 — 19:30 bis 21:30 Uhr

D: Mi 15.04.2015 — 19:30 bis 21:30 Uhr

E: Mi 20.05.2015 — 19:30 bis 21:30 Uhr

F: Mi 17.06.2015 — 19:30 bis 21:30 Uhr



Ausführliche Beschreibungen
unserer Veranstaltungen
finden Sie auf unserer Webseite

www.fbw-bochum.de

Das Wesentliche bleibt dem Auge verborgen - Kommunikation mit der Geistigen Welt

Die Geistige Welt ist der wesentliche Teil unserer Welt, der sich in der Regel nicht durch unsere fünf Sinne erfassen lässt. Dennoch existiert dieser Teil und wurde von unseren Vorfahren seit jeher als realer Teil der Welt gesehen und in das Leben einbezogen.

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit den Wesen aus der Geistigen Welt und wie wir mit ihnen in Kommunikation treten können. Der Kurs ist ein möglicher Schulungsweg zur übersinnlichen Wahrnehmung. Die Teilnehmer brauchen keine besonderen Voraussetzungen.

Der Kurs beginnt am 22. Januar, danach ist der Kurstag der 3. Donnerstag im Monat (Februar bis Juni).

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: 120,00

Dauer: 12 Kursstunden, 6 Treffen

Kursnummer: 15135

Do 22.01.2015 bis Do 18.06.2015 — 19:30 bis 21:30 Uhr

Selbstheilung intensiv

Der Fokus dieser Veranstaltung liegt ganz auf die Heilung unserer seelischen Wunden - jenen alten, noch nicht verziehenen Verletzungen, die unseren Schmerzkörper erzeugen. Diese Wunden wurden uns vor langer Zeit zugefügt und doch bedrücken, schmerzen und beeinflussen sie unser Leben bis heute. Denn wir selbst sind es, die weiterhin den Fluss der Energie abbremsen und uns so von den Quellen der Kraft und der Freude abschneiden. Der Schlüssel für unsere Befreiung von diesem Mangel liegt bereits in unseren Händen!

Dieses Seminar konzentriert sich auf den liebevollen Umgang mit unserem Schmerzkörper. Wir können lernen, ihm verständnisvoll zu begegnen, Bedürfnisse zu stillen und unsere emotionalen Wunden heilsam zu lösen.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Bequeme Kleidung wird empfohlen.

Bitte mitbringen: warme Socken, Decke, Kisse und evtl. eine Yogamatte.

Leitung: Hartmut Lohmann

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

Gebühr in EUR: je 260,00 (Frühbucher bis 14 Tage vor Beginn: 220,00)

Dauer: je 14 Kursstunden

Kursnummer: 15136

A: Sa 31.01.2015 — 10:00 bis 18:00 Uhr

So 01.02.2015 — 10:00 bis 14:00 Uhr

B: Sa 12.12.2015 — 10:00 bis 18:00 Uhr

So 13.12.2015 — 10:00 bis 14:00 Uhr

Reinkarnation und Karma im Gespräch

Einführung in die Rückführungs- und Reinkarnationstherapie

Die Rückführungs- und Reinkarnationstherapie hat ihren Sinn und ihre Berechtigung darin, emotionale und körperliche Schmerzen und Leiden zu lindern und aufzulösen.

Unsere Wahrnehmungsfähigkeit für den Einfluss von früheren Leben auf unsere heutige Lebensqualität ist an unsere Art zu denken und zu fühlen gebunden sowie an unser Vermögen, unseren Körper wahrzunehmen. Die beiden Veranstaltungen geben Einblick in die Übungen zur Wahrnehmung des Körpers und der Gefühle.

A: Körperwissen und Körperbewusstsein. Der Körper als Gedächtnis des Menschen durch seine verschiedenen Leben hindurch.

B: Das Lindern und Auflösen von emotionalen Schmerzen und Leiden.

Leitung: Bettina Fresdorf

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

Gebühr in EUR: je 40,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 15137

A: Sa 31.01.2015 — 15:00 bis 18:00 Uhr

B: Sa 18.04.2015 — 15:00 bis 18:00 Uhr

Die Puppenbühne Karfunkelstein

Atelier Karfunkelstein, Wittener Str. 92, 44789 Bochum,

Leitung: Christiane Harrer

Aufführungen jeweils Sonntag, 16:00 Uhr

Programm siehe: www.karfunkelstein.net,

Kartenreservierungen: 0234-287169

Energiearbeit im Alltag

Die Kraft der Chakren

Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Ruhelosigkeit sind zu alltäglichen Phänomenen in unseren Leben geworden. Dabei steht uns die Energie, die wir benötigen, jederzeit zur Verfügung. In den Abendkursen dieser Veranstaltungsreihe lernen Sie, wie Sie sich die Kraft eines jeden Chakras neu erschließen können und sich Ihre eigene Energie neu zugänglich machen. Anhand von Beispielen aus dem täglichen Leben werden wir vertieft auf praktische Techniken eingehen und diese in den Alltag integrieren.

Erfahren Sie die Kraft Ihrer sieben Hauptchakren, der dazu gehörigen Gefühle und das Potenzial, das Sie schon jetzt in sich tragen!

A: Das Wurzelchakra: Wege zu Geborgenheit und Ausgeglichenheit

B: Das Vitalchakra: Wege zu Vitalität und Stärkung

C: Das Bauch-Chakra: Wege zur inneren Freude

D: Das Herzchakra: Wege zur Liebe in uns

E: Das Hals-Chakra: Wege zur Offenheit

F: Das Kopfchakra: Dein Ego und Du

G: Das Kronenchakra: Das Göttliche Ich

Leitung: Ruben Bensch

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

Gebühr in EUR: je 20,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 15138

A: Di 10.02.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr

B: Di 17.03.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr

C: Di 14.04.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr

D: Di 12.05.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr

E: Di 09.06.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr

F: Di 18.08.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr

G: Di 15.09.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Seelische Verletzungen heilen

Die Wunden des Leids erkennen und lösen

In diesem Seminar lernen Sie, wie hilfreich die Angst uns als Begleiter und Helfer in unserer eigenen Energiearbeit unterstützen kann, wie wir dank ihr Zugang zu Bedürfnissen finden können und den emotionalen Mangel in uns versorgen und heilen können. Erfahren Sie in praktischen Übungen und Anleitungen, mit Ihren Bedürfnissen in Kontakt zu treten und diese zu stillen.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Meditationen werden im Sitzen und liegend ausgeführt. Bequeme Kleidung wird empfohlen.

1. Tag: Körperbewusstsein, Sensibilisierung für energetische Prozesse, Blockaden und Ängste erkennen und lösen

2. Tag: Integration abgespaltener Anteile, Heilung emotionaler Wunden, Reinigung des Energiekörpers

Leitung: Martin Wertsch

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

Gebühr in EUR: je 220,00

Dauer: je 14 Kursstunden

Kursnummer: 15139

A: Sa 14.02.2015 — 10:00 bis 18:00 Uhr

So 15.02.2015 — 10:00 bis 14:00 Uhr

B: Sa 31.10.2015 — 10:00 bis 18:00 Uhr

So 01.11.2015 — 10:00 bis 14:00 Uhr



Trauerbegleitung

für Menschen, die von Verlust und Abschied betroffen sind und sich Unterstützung in dieser schweren Zeit wünschen.

Brigitte Ratermann
Kulturhaus OSKAR
Oskar-Hoffmann-Str. 25
44789 Bochum

Tel.: 0234 – 707328

kontakt@trauerbegleitung-bochum.de
www.trauerbegleitung-bochum.de

Das Bauch-Chakra/Solarplexus-Chakra

In uns gibt es eine Quelle der Freude, des inneren Glücks, die zeitlos und unzerstörbar ist. Während wir heranreifen zu erwachsenen Wesen, vergessen wir oft, dass wir in unserem tiefsten Innern wie Kinder sind und immer sein werden. Jung. Unschuldig. Zeitlos. Voll Freude.

An diesen Abenden wenden wir uns den Bedürfnissen und Wünschen zu, die nicht erfüllt wurden. Sobald wir uns diese Bedürfnisse wieder gestatten, öffnen wir uns der inneren Fülle. Wir dürfen endlich vollkommen glücklich sein, unschuldig wie das Kind, das wir einst waren.

Jeder Teilnehmer, der dies möchte, erhält während des Seminars ein Screening seines Energiekörpers. In der Veranstaltung werden Übungen praktiziert, um die bestehenden Blockaden zu beheben, Fortschritte werden besprochen.

Leitung: Hartmut Lohmann

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

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 15140

D: Do 19.02.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr

E: Do 04.06.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr

Das Wirken der Engel - die Arbeit mit den Engelsiegeln

Vortrag mit Praxisteil

Das Schwingungsfeld eines Engels in Farbe und Form und in seinen rhythmischen Bewegungen erfühlen, erleben und darüber sein Wirkensfeld zu ertasten und erfahren kann ein erster Schritt eines bewusst aufgenommenen gemeinsamen Wegs mit diesem Engel sein. Zum Schwingungsfeld eines Engels gehört ein bestimmter Farbklang, der uns über die Astralebene von ihm Informationen zufließen lässt, sowie eine „Fließform“, die uns über den Ätherplan mit seinem Kräftefeld verbindet und dadurch ebenfalls Botschaften offenbart.

Engelsiegel nenne ich die Schwingungsbilder, welche bisher durch die Offenbarung von Engeln von mir gemalt werden durften. Sie sind wie ein zum Bild gewordenes Mantra.

Du bist eingeladen, in die Arbeit mit diesen Siegeln einzusteigen, anhand der Engelsiegel eine aktive Kommunikation und Arbeit mit den Engeln aufzunehmen und auch anhand der Mantren, die sie uns geschenkt haben.

Leitung: Ines Siri Trost

Ort: Atelier-2, An der Heile 79, 58300 Wetter

Gebühr in EUR: 18,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 15141

Di 03.03.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Wurzelchakraarbeit

Die Arbeit am eigenen Wurzelchakra ist eine wesentliche Voraussetzung, um unsere Verbindung zu Mutter Erde wieder neu zu stärken und ihre mächtige Lebenskraft in uns zu spüren. In diesen Tagen wollen wir unsere Wahrnehmung für unser eigenes Wurzelchakra sensibilisieren durch die Arbeit mit Meditation, Pflanzen, Farben, Tönen, Krafttieren und -formen, Metallen, Mineralien und planetaren Einflüssen.

Es werden Praxisteile draußen stattfinden, deshalb bitte wettergerechte Kleidung mitbringen, einen Aquarell- oder Wassermalfarbkasten, Ölkreiden und Buntstifte und eine Kleinigkeit für die Mittagspause.

Leitung: Ines Siri Trost

Ort: Atelier-2, An der Heile 79, 58300 Wetter

Gebühr in EUR: 135,00

Dauer: 17 Kursstunden

Kursnummer: 15142

Fr 06.03.2015 — 19:00 bis 21:00 Uhr

Sa 07.03.2015 — 09:00 bis 18:00 Uhr

So 08.03.2015 — 09:00 bis 15:00 Uhr



Übersinnliche Naturwahrnehmung

Die Fähigkeit zur übersinnlichen Wahrnehmung kann auf einem eigenen, persönlichen Erkenntnisweg erreicht werden. Die Menschen sind zu jedem Zeitpunkt viel näher an der Wahrnehmung von Übersinnlichem, als sie es oft vermuten würden. Dieser Kurs will mit praktischen Übungen - vor allem in der Natur - die Möglichkeit zur Erprobung und Erweiterung der eigenen Sensibilität bezüglich des Übersinnlichen geben.

Der Verlauf des Kurses orientiert sich an den Fähigkeiten der Teilnehmer. Es wird Wert auf die Vermittlung einer klaren Wahrnehmungsmethodik gelegt und deren Bezug zum Anthroposophischen Erkenntnisweg aufgezeigt.

Ziel des Kurses ist, die Teilnehmer auf ihrem eigenen Weg zu bestärken und auch Möglichkeiten zum eigenen Weiterforschen zu geben.

Leitung: Frank Burdich

Ort: Rudolf Steiner Schule, Hauptstr. 238, 44892 Bochum

Gebühr in EUR: 95,00

Dauer: 11 Kursstunden

Kursnummer: 15153

Fr 06.03.2015 — 19:00 bis 20:30 Uhr

Sa 07.03.2015 — 09:30 bis 18:00 Uhr

Das Hals-Chakra

Jedes Wort, das wir sprechen - jeder Atemzug, den wir tun - sie alle durchströmen unseren Hals. Wenn wir uns gestatten, die Weite unseres Geistes in der Weite unseres Halses zu spüren, öffnen wir uns unserem Körper für das Sein. Unser Körper spricht die Wahrheit. In jeder Spannung zeigt dein Körper, was noch unausgesprochen geblieben ist. Jetzt ist die Zeit, dieser Energie Raum zu geben, deiner inneren Wahrheit Ausdruck zu verleihen. Lerne, deiner inneren Stimme zu vertrauen, den inneren Druck loszulassen und auf deine innere Stimme zu hören.

Jeder Teilnehmer, der dies möchte, erhält während des Seminars ein Screening seines Energiekörpers. In der Veranstaltung werden Übungen praktiziert, um die bestehenden Blockaden zu beheben, Fortschritte werden besprochen.

Leitung: Hartmut Lohmann

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

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 15143

D: Do 19.03.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr

E: Do 20.08.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr

JAO Klangatmung

Die Vokale der menschlichen Sprache bilden in ihrer Resonanzlage eine Stimmkangleiter, die zusammen mit den Konsonanten die Eigenart der vokalischen Einzelklänge I - E - A - O - U verbindet und in mantrische Reihen formiert. Auf der Ebene ihrer Klangenergie sind diese mantrischen Namen auch für unsere Zeit von großer Bedeutung, da sie uns über unsere Stimme und unser Ohr die Empfindung unseres Lebens- und Seelenleibes und deren Konfiguration erschließen. Dazu werden wir die Klangkraft der Kundalini-Energie kennen lernen, die energetische Vokalresonanz, die uns durch die Resonanzfelder unseres Energiekörpers, die Chakren, führt und unsere Aura erleben lässt.

Dieser Kurs empfiehlt sich für Menschen, die beruflich und privat ihre Empfindung für den Klang der Sprache und ihrer Organe erweitern möchten und die sich ein Bewusstsein für die Energieresonanz der menschlichen Aura erwerben möchten.

Leitung: Willi Finkenrath

Ort: A: Praxis für Stimme und Körper, Hauptstr. 33, 42555 Velbert-Langenberg; B: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: je 140,00

Dauer: je 9 Kursstunden

Kursnummer: 15144

A: Sa 28.03.2015 — 10:00 bis 18:00 Uhr

B: Sa 30.05.2015 — 10:00 bis 18:00 Uhr

Das Vital-Chakra

In jedem von uns brennt ein Feuer, das uns nicht nur wärmt, sondern stärkt. Die Energie in uns ist grenzenlos und steht uns jederzeit zur Verfügung. Wenn wir uns schlapp und kraftlos fühlen und nur mit Mühe den Alltag bewältigen, haben wir unser Inneres Feuer erstickt! Sobald wir die Energie des Vitalchakras befreien, wird die Lebenslust neu entfacht. Wenn wir den Strom unserer Gefühle, unserer Bedürfnisse und unserer Leidenschaften fließen lassen, wird das Feuer neu entzündet.

Jeder Teilnehmer, der dies möchte, erhält während des Seminars ein Screening seines Energiekörpers. In der Veranstaltung werden Übungen praktiziert, um die bestehenden Blockaden zu beheben, Fortschritte werden besprochen.

Leitung: Hartmut Lohmann

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

Gebühr in EUR: je 40,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 15145

D: Do 16.04.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr

E: Do 17.09.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr

Herzchakraarbeit

Die Arbeit am eigenen Herzchakra ist eine wesentliche Voraussetzung, um in die bewusste und aktive Kontaktaufnahme zum eigenen Schutzengel zu kommen. In diesen Tagen wollen wir unsere Wahrnehmung für unser eigenes Herzchakra sensibilisieren durch die Arbeit mit Meditation, Pflanzen, Farben, Tönen, Krafttieren und -formen, Metallen, Mineralien und planetaren Einflüssen.

In diesen drei Tagen können wir die Grundlagen schaffen den „Schlüssel“ zu unserem Herzen und unserer Herzensfreude zu erhalten und dann in Eigenarbeit weiter zu üben.

Es werden Praxisteile draußen stattfinden, deshalb bitte wettergerechte Kleidung mitbringen, einen Aquarell- oder Wassermalfarbkasten, Ölkreiden und Buntstifte und eine Kleinigkeit für die Mittagspause.

Leitung: Ines Siri Trost

Ort: Atelier-2, An der Heile 79, 58300 Wetter

Gebühr in EUR: 135,00

Dauer: 20 Kursstunden

Kursnummer: 15146

Fr 01.05.2015 — 19:00 bis 21:15 Uhr

Sa 02.05.2015 — 09:00 bis 18:00 Uhr

So 03.05.2015 — 09:00 bis 15:00 Uhr

Das Kopf-Chakra

Das Kopfchakra ist die Leinwand unseres Bewusstseins - Projektionsfläche für alles, was ist. Je reiner diese Fläche ist, umso klarer und schillernder werden wir die Welt um uns erfahren. Stress, die täglichen Anforderungen des Lebens, unaufhörliche Gedanken-Urteile, die wir fällen - all das überschattet die Klarheit und Weite, die in Wahrheit alles Seiende trägt. Wenn wir lernen, auf die Momente der Stille zu lauschen, die zwischen unseren Worten und unseren Gedanken erklingen, dann kehren wir zurück zur Stille in uns. Wenn wir unseren Blick auf die Weite richten, die sich zwischen den Dingen aufspannt, kehren wir zurück zu uns.

Jeder Teilnehmer, der dies möchte, erhält während des Seminars ein Screening seines Energiekörpers. In der Veranstaltung werden Übungen praktiziert, um die bestehenden Blockaden zu beheben, Fortschritte werden besprochen.

Leitung: Hartmut Lohmann

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

Gebühr in EUR: je 40,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 15147

D: Do 14.05.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr

E: Do 22.10.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr



Jutta Rosenboom

0234-9160699

Seminare

für Mensch und Leben

www.biografiearbeit.de

Die Aura fühlen und sehen

Die Aura spiegelt die Bewegungen und Impulse unserer Gefühle und Gedanken wider. Allein die Betrachtung verändert ihre Erscheinung, allein das Fühlen des Chi setzt bereits einen Selbstheilungsprozess in Gang. Erfahren Sie selbst die subtile Energie der Aura in praktischen Übungen und Anleitungen.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmer erhalten am Anfang des Seminars ein Skript, in dem alle Techniken beschrieben sind. Die Meditationen werden im Sitzen und liegend ausgeführt. Bequeme Kleidung wird empfohlen.

Leitung: Hartmut Lohmann

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

Gebühr in EUR: 260,00 (Frühbucher bis 14 Tage vor Beginn: 220,00)

Dauer: 14 Kursstunden

Kursnummer: 15148

Sa 16.05.2015 — 10:00 bis 18:00 Uhr

So 17.05.2015 — 10:00 bis 14:00 Uhr

Mein Schutzengel

Unser Herz kennt unseren Schutzengel ganz genau, denn dort spricht er unaufhörlich hinein und wirkt in unserem Leben. Deshalb beginnen wir mit der Herzöffnungsarbeit, die uns für die Wahrnehmung unseres Schutzengels sensibilisiert. Hierzu lernen wir konkrete Methoden kennen und dürfen dabei annehmen, dass die geistige Welt untrennbar mit der physischen verwoben ist und ihre Tore durch unser aktives Handeln im Alltag geöffnet werden. Die Kernmethode für unseren Erkenntnisweg wird das künstlerische Arbeiten sein. Auf Wunsch werde ich für die Einzelnen aus meiner Wahrnehmung heraus die Farben und grundlegenden Schwingungsverläufe des Resonanzfelds des persönlichen Schutzengels mitteilen. Das Arbeiten mit den Botschaften aus dem Schwingungsfeld des Schutzengels gibt Einblicke in die eigenen Lebensbedingungen, Dispositionen, Fähigkeiten und Stärken. Eine seelisch-geistige Matrix erschließt sich.

Es werden Praxisteile draußen stattfinden, deshalb bitte wettergerechte Kleidung mitbringen, einen Aquarell- oder Wassermalfarbkasten, Ölkreiden und Buntstifte und eine Kleinigkeit für die Mittagspause.

Leitung: Ines Siri Trost

Ort: Atelier-2, An der Heile 79, 58300 Wetter

Gebühr in EUR: 135,00

Dauer: 17 Kursstunden

Kursnummer: 15149

Fr 05.06.2015 — 19:00 bis 21:00 Uhr

Sa 06.06.2015 — 09:00 bis 18:00 Uhr

So 07.06.2015 — 09:00 bis 15:00 Uhr

Das Wurzel-Chakra

Im Wurzelchakra sind die Erfahrungen mit unserer Mutter gespeichert. Wir werden sicher und kraftvoll durch das Leben getragen. Das Gefühl des Inneren Friedens ist das Resultat bedingungsloser Geborgenheit. Sind wir unsicher, ruhelos oder leiden unter Schlafstörungen, liegt die Ursache meist in den Erfahrungen mit unserer leiblichen Mutter oder im Wurzelchakra. Doch wir können die Energie, die wir uns heute selbst verwehren, wieder freilegen und uns die Kraft der Geborgenheit, die Kraft der Ruhe von neuem zugänglich machen. Entspannung ist der natürliche Zustand unseres Körpers. Wir dürfen ihn einfach zulassen. Wir bekommen ihn geschenkt! Hier lernen Sie wie.

Jeder Teilnehmer, der dies möchte, erhält während des Seminars ein Screening seines Energiekörpers. In der Veranstaltung werden Übungen praktiziert, um die bestehenden Blockaden zu beheben, Fortschritte werden besprochen.

Leitung: Hartmut Lohmann

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

Gebühr in EUR: je 40,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 15150

D: Do 18.06.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr

E: Do 19.11.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr

Das Kronen-Chakra

Auf dem Thron unserer Seele sitzt der Ursprung der Welt. In diesem Punkt über unserem Haupt gibt es weder gut noch böse, weder Recht noch Unrecht. Alle Trennungen sind aufgehoben und alle Farben zu strahlendem Weiß vereint. Indem wir unser Kronenchakra reinigen und öffnen, befreien wir uns von grundlegenden Irrtümern über das Leben. Die Energie des Kronenchakras reinigt, transformiert und verstärkt sämtliche energetischen Prozesse innerhalb und außerhalb unseres Körpers. Wenn wir lernen, diese Energie in uns einströmen zu lassen, erleuchtet diese Kraft unser Leben. Jeder Teilnehmer, der dies möchte, erhält während des Seminars ein Screening seines Energiekörpers. In der Veranstaltung werden Übungen praktiziert, um die bestehenden Blockaden zu beheben, Fortschritte werden besprochen.

Leitung: Hartmut Lohmann

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

Gebühr in EUR: je 40,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 15151

D: Do 23.07.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr

E: Do 10.12.2015 — 18:00 bis 21:00 Uhr

INNENAUSBAU · MÖBEL · LADENBAU · TÜREN · TREPPEN · FENSTER

OFFEN FÜR IHRE WÜNSCHE



KORDT

KREATIV
DETAILLIERT
HOCHWERTIG

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

Aktivierung der heilenden Kraft Kundalini

Uns allen wohnt eine Kraft inne, die in den alten Traditionen Kundalini genannt wird. Diese Kraft ruht am unteren Ende der Wirbelsäule und wird symbolisch als eine schlafende Schlange überliefert. Erwacht diese Kraft, steigt sie auf, öffnet und befreit sämtliche Chakren, um sich mit dem höchsten Bewusstsein zu verbinden und so Himmel und Erde im menschlichen Körper zu vereinen. Diese Verschmelzung von Mutter Erde und Gottvater im Menschen ist eine spirituelle Erfahrung. Im Rahmen unseres Wochenendseminars wollen wir diesen Prozess durchlaufen. Angeleitet von Hartmut Lohmann, einem hellstichtigen Heiler, der die Kraft der Kundalini initialisieren und lenken kann.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Die Teilnehmer erhalten am Anfang des Seminars ein Skript, in dem alle Techniken beschrieben sind. Die Meditationen werden im Sitzen und liegend ausgeführt. Bequeme Kleidung wird empfohlen.

Leitung: Hartmut Lohmann

Ort: Baumhofzentrum, Baumhofstr. 9, 44799 Bochum

Gebühr in EUR: 260,00 (Frühbucher bis 14 Tage vor Beginn: 220,00)

Dauer: 14 Kursstunden

Kursnummer: 15152

Sa 19.09.2015 — 10:00 bis 18:00 Uhr

So 20.09.2015 — 10:00 bis 14:00 Uhr



Festschriften,
Kataloge,
Gemeindebriefe ...



Druckerei Nolte
Ihr Broschürenspezialist.

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

Qualitätszirkel Anthroposophische Medizin - Ruhr-Ärztekreis

Kontinuierlicher Arbeitskreis einmal pro Woche. Zertifizierung durch die Ärztekammer liegt vor. Auskunft/Kontakt: Hans-Josef Bomholt, Tel.: 0209-22012

Leitung: Hans-Josef Bomholt

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

Gebühr in EUR: Freiwilliger Beitrag erbeten

Dauer: 44 Kursstunden, 22 Treffen

Kursnummer: 15155

Fr 09.01.2015 bis Fr 26.06.2015 — 20:00 bis 21:30 Uhr

Entspannungstraining/Stressabbau für Erwachsene und Senioren

Gezielt aufeinander abgestimmte Übungen bewirken, dass Stress abgebaut, körperliche Belastbarkeit und mentale Entspannung wieder erlangt werden. Auch Stresskopfschmerz, Migräne und innerer Unruhe kann durch diese Übungen gezielt entgegengewirkt werden.

Dieses Training eignet sich für alle Menschen die sich gestresst, überfordert oder ausgepowert fühlen oder auch unter psychosomatischen Kopfschmerzen leiden.

Bitte mitbringen: ein paar dicke Socken und evtl. eine Decke.

Leitung: Elvira Nüßgen

Ort: Hiberniaschule, Holsterhauserstr. 70, Herne-Wanne

Gebühr in EUR: A: 120,00; B: 96,00; 15,00 Einzeltermin

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

Kursnummer: 15156

A: Di 13.01.2015 bis Di 17.03.2015 — 18:30 bis 19:30 Uhr

B: Di 14.04.2015 bis Di 09.06.2015 — 18:30 bis 19:30 Uhr

Therapeutenkonferenz

Interdisziplinäre Therapiebesprechungen und Grundlagenarbeit zur anthroposophischen Menschenkunde. Info/Anmeldung: Monika Becker, Tel. 02327-86376 (Malthherapie), Gundula Sprung, Tel. 0234-9413120 (Heileurythmie)

Leitung: Monika Becker

Ort: Atelier für KunstTherapie, Westenfelder Str. 60, 44867 Bochum

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 57 Kursstunden, 3 Kursstunden/Treffen, 14-tägig

Kursnummer: 15157

Di 20.01.2015 bis Di 23.06.2015 — 19:30 bis 21:45 Uhr

Einführung in die Kinesiologie

Wo im Körper liegt mein Stress?

Die Kinesiologie ist eine sanfte Biofeedback-Methode. Mit dem Muskeltest kann eine Stressreaktion genau geortet und beschrieben werden, ob sie auf emotionaler, mentaler oder körperlicher Ebene liegt. Jede Form von Stress schränkt auch den Funktionskreislauf der Organe ein. So ist seelischer Stress immer auch ein körperlicher und umgekehrt. Dem genauen Erkennen der Stressebene folgen stressabbauende Korrekturen, die innere Zentrierung und eine Erleichterung bei einschränkenden Überzeugungen, Ängsten oder Selbstzweifeln ermöglichen. So entstehen eine neue Wahl und neue Perspektiven, Herausforderungen im Alltag zu bewältigen.

Leitung: Birgit Baumann

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

Gebühr in EUR: je 150,00

Dauer: je 15 Kursstunden, je 5 Treffen

Kursnummer: 15158

A: Di 24.02.2015 bis Di 24.03.2015 — 18:00 bis 20:15 Uhr

B: Do 26.02.2015 bis Do 26.03.2015 — 10:00 bis 12:15 Uhr

Entspannung pur - Massagekurs für Laien

Wer schon immer Partner oder Familie verwöhnen wollte, ist hier richtig. An diesem Wochenende können erholsame, fließende und entspannende Massagetechniken erlernt werden. Grundlagen dafür bietet die Breuß-Massage, kombiniert mit Elementen aus der Klassischen Massage. Neben praktischen Übeinheiten werden funktionelle anatomische Kenntnisse vermittelt.

Bitte mitbringen: großes Bade- oder Saunahandtuch, bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke.

Interessenten mit akuten gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie Bandscheibenvorfällen oder entzündlichen Erkrankungen können leider nicht teilnehmen.

Leitung: Andreas Blasberg

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

Gebühr in EUR: 150,00 Einzelperson; 280,00 Paare

Dauer: 16 Kursstunden

Kursnummer: 15159

Fr 08.05.2015 — 18:00 bis 20:15 Uhr

Sa 09.05.2015 — 10:00 bis 18:00 Uhr

So 10.05.2015 — 11:00 bis 14:00 Uhr



**Atelier für KunstTherapie Monika Becker
Kunsttherapeutin BVAKT**

Westenfelder Str. 60, 44867 Bochum

Information und Anmeldung: Tel./Fax 02327-86376

E-Mail: monikabeckerakth@t-online.de

Es gibt kein muss in der Kunst, die ewig frei ist.

W. Kandinsky

**Therapeutisches Malen und Zeichnen
Maltherapie mit Pflanzenfarben**

Allgemeines zur künstlerischen Therapie/Maltherapie

Die Kunsttherapie hat ihre Grundlagen in den Erkenntnissen der anthroposophisch-medizinischen Menschenkunde, die über eine ausschließlich naturwissenschaftliche Betrachtung des Menschen hinausgeht und seinen seelisch-geistigen Anteil mit einbezieht und auch seine darin begründeten schöpferischen Fähigkeiten.

In der Maltherapie werden therapeutisch geführte, künstlerische Prozesse angeregt, die auf das Seelenleben, die Lebenskräfte und die Organfunktionen eine ausgleichende und gesundende Wirkung haben.

Die künstlerische Therapie wird eingesetzt zur Gesundheitsförderung, Krankheitsbewältigung, Krisenüberwindung und sinnvollen Lebensgestaltung.

Das therapeutische Malen und Zeichnen wird durchgeführt in

Einzelstunden

für Erwachsene und Kinder nach ärztlicher Verordnung und als

Einzelbetreuung

in einer kleinen Gruppe bis zu drei TeilnehmerInnen im Atelier für Kunsttherapie

Kunsttherapeutische Betreuung

am Krankenbett zu Hause, im Krankenhaus, im Hospiz ist nach Absprache möglich.

Trauerbegleitung

Malen in einer kleinen Gruppe und Einzelstunden

Informationen zur Maltherapie, zu den Kosten und der Kostenerstattung durch die Krankenkasse: Mo.-Fr. 9:00-9:30, 13:00-13:30 Uhr

Embodiment

oder die Kunst, meinen Körper als Instrument zu stimmen

Vielen Kindern und Erwachsenen gelingt es in ihrer Entwicklung nicht, geschickte und fließende Bewegungen aus einer entspannten Körperhaltung auszuführen. Als Folge kann es zu Sprach-, Konzentrations- und Lernstörungen kommen.

Embodiment lässt Unausgereiftes aus der Kindheit durch gesunde Bewegungsabläufe nachhaltig nachreifen. Die Folgestörungen mildern sich ab oder heilen sogar ganz aus:

- Der Muskeltonus pendelt sich in einer gespannt-entspannten Mitte ein,
- die freie Kopfkontrolle wird ermöglicht,
- frühkindliche Muster werden gehemmt, was freie Bewegungen ermöglicht,
- die Eigenwahrnehmung durch den kinästhetischen und vestibulären Sinn reift nach.

Haltungs- und Bewegungsstörungen, Aufmerksamkeits-, Sprach- und Lernstörungen, Kiefer-, Nacken-, Rücken-, Hüft-, Knie-schmerzen u. a. können dauerhaft überwunden werden. Bei Hyper-/Hypo-Aktivität sinkt der Stresslevel, die Konzentrations- und Lernbereitschaft verbessert sich und das Bewegungstempo pendelt sich ein. Der Atem wird ruhiger und die Stimme kommt in eine mittlere Lage.

Leitung: Ingrid Ruhrmann

Ort: Hiberniaschule, Holsterhauserstr. 70, 44652 Herne

Gebühr in EUR: 170,00 + 10,00 für Verpflegung (Freitagabend und Samstagmittag)

Dauer: 13 Kursstunden

Kursnummer: 15160

Fr 09.01.2015 — 17:00 bis 20:30 Uhr

Sa 10.01.2015 — 09:45 bis 17:45 Uhr



Gabriele Fischer

Heilpraktikerin

Traditionelle Chinesische Medizin

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

Velsstraße 2 • 44803 Bochum • Fon 0234-3 60 06 96 • www.tcm-fischer.de

Kreise ziehen: Tanzend durch das Jahr

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

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

A: Durch Tore tanzen - ein Neubeginn

B: Vom Dunkel ins Licht

C: Frühlingsreigen

D: Der geheime Garten

E: Blütenzauber

F: Zwischen Himmel und Erde

G: Sonnenfeuer

Leitung: Conny Foell

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

Gebühr in EUR: je 24,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 15161

A: Sa 10.01.2015 — 14:00 bis 17:00 Uhr

B: So 15.02.2015 — 14:00 bis 17:00 Uhr

C: Sa 21.03.2015 — 14:00 bis 17:00 Uhr

D: So 19.04.2015 — 14:00 bis 17:00 Uhr

E: Sa 09.05.2015 — 14:00 bis 17:00 Uhr

F: Sa 06.06.2015 — 14:00 bis 17:00 Uhr

G: Sa 04.07.2015 — 14:00 bis 17:00 Uhr



Renate Magin
LOHELANDGYMNASTIK

BEWEGUNG
ist der spielende Umgang
mit GEGENSÄTZEN

www.renate-magin-lohelandgymnastik.de

Reitkunst und Führungskunst

In diesem Kurs wollen wir die Reitkunst im Spiegel der Führungskunst erfahren. Das Pferd als Partner mit großem Einfühlungsvermögen fördert Ihre innere und äußere Führung, Sensibilität, Kreativität, Wahrnehmung und vermittelt zwischen Ihnen und Ihrer Umwelt und der Natur. Die Rückbesinnung auf unsere vergessenen archaischen Potenziale ermöglicht uns, die eigenen Kräfte zu zentrieren und mit den natürlichen Kräften des Pferdes in Beziehung zu setzen. Selbst bei Menschen, die noch nie mit Pferden zu tun hatten, stellt sich in kürzester Zeit Sicherheit, Harmonie und Vertrauen zum Pferd ein. Wir legen in diesem Kurs den Schwerpunkt auf die Bodenarbeit mit dem Pferd und die phänomenale Wirkung unserer inneren und äußeren Haltung.

Leitung: Maren Gerards

Ort: Casa Selva, Rüsbergstr. 64, 58456 Witten

Gebühr in EUR: 75,00

Dauer: 10 Kursstunden, 5 Treffen

Kursnummer: 15162

So 11.01.2015 bis So 08.02.2015 — 11:00 bis 12:30 Uhr

Biodanza

Gemeinsam das Leben tanzen!

Biodanza stärkt unsere Lebensfreude, löst Spannungen auf und beflügelt unser Miteinander. Zu Musik aus aller Welt tanzen wir, ohne feste Schrittfolge allein, zu zweit, in kleinen Gruppen oder gemeinsam zunächst zu lebhaften und anschließend zu stillen Tänzen. Wir fühlen unsere Lebenskraft, lassen uns in der Tiefe berühren und erleben innere Harmonie.

Biodanza ist für alle Menschen jeden Alters geeignet, die Lust haben, sich zu Musik zu bewegen und offen für neue Erfahrungen sind.

Besondere körperliche Fitness oder Tanzerfahrungen sind nicht erforderlich. Bitte zu allen Terminen mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, etwas zu trinken und evtl. ein Sitzkissen für die Anfangsrunde. Vgl. auch die Sonntagstermine (S. 70).

A+C: Schnupperabend

B+D: Kurs

Leitung: Sandra Baumann

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

Gebühr in EUR: A+C: je 12,00; B: 72,00; D: 60,00

Dauer: A+C: je 3 Kursstunden, je 1 Treffen; B: 18 Kursstunden, 6 Treffen, 14-tägig; D: 15 Kursstunden, 5 Treffen, 14-tägig

Kursnummer: 15164

A: Mo 12.01.2015 — **19:00 bis 21:15 Uhr**
B: Mo 12.01.2015 bis Mo 23.03.2015 — **19:00 bis 21:15 Uhr**
C: Mo 20.04.2015 — **19:00 bis 21:15 Uhr**
D: Mo 20.04.2015 bis Mo 15.06.2015 — **19:00 bis 21:15 Uhr**

Yoga sanft

Die Integration sanfter Atemübungen und schonender Ausführung von asanas zur Entwicklung von Kraft, Ausdauer und Flexibilität. Die Kursstunde beginnt mit einer Körperachtsamkeitsschulung (body scan) und wird abgerundet mit Tiefenentspannung und kurzer Meditation. Dieser Kurs richtet sich an Yoga-Neulinge und auch an Yoga-Erfahrene, die nicht (mehr) oder noch nicht so flexibel sind. Bitte mitbringen: eine Yogamatte, ein Kissen und eine Decke.

Leitung: Susanne Schutta

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

Gebühr in EUR: A: 80,00; B: 100,00

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

Kursnummer: 15165

A: Di 13.01.2015 bis Di 03.02.2015 — **18:00 bis 19:30 Uhr**
Di 10.03.2015 bis Di 31.03.2015 — **18:00 bis 19:30 Uhr**
B: Di 14.04.2015 bis Di 19.05.2015 — **18:00 bis 19:30 Uhr**
Di 09.06.2015 bis Di 30.06.2015 — **18:00 bis 19:30 Uhr**



ERGOTHERAPIE UND NEUROFEEDBACK

Oliver Zimmermann
Imbuschplatz 11
44787 Bochum

Tel.: 0234 - 61065626

WWW.ERGOTHERAPIE-ZIMMERMANN.DE

Yoga dynamisch

Es werden Asanas, Pranayama und Flows geübt. Die Balance aus Kraft, Flexibilität und Bewegung ergibt eine lebendige, genussvolle Yogapraxis.

Die Kursstunde beginnt mit einer Körperachtsamkeitsschulung und wird abgerundet mit Tiefenentspannung und Meditation.

Bitte mitbringen: eine Yogamatte, ein Kissen und eine Decke.

Leitung: Susanne Schutta

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

Gebühr in EUR: A: 80,00; B: 100,00

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

Kursnummer: 15166

A: Di 13.01.2015 bis Di 03.02.2015 — 20:00 bis 21:30 Uhr
Di 10.03.2015 bis Di 31.03.2015 — 20:00 bis 21:30 Uhr
B: Di 14.04.2015 bis Di 19.05.2015 — 20:00 bis 21:30 Uhr
Di 09.06.2015 bis Di 30.06.2015 — 20:00 bis 21:30 Uhr

Biodanza

Gemeinsam das Leben tanzen!

Biodanza stärkt unsere Lebensfreude, löst Spannungen auf und beflügelt unser Miteinander. Zu Musik aus aller Welt tanzen wir, ohne feste Schrittfolge allein, zu zweit, in kleinen Gruppen oder gemeinsam zunächst zu lebhaften und anschließend zu stillen Tänzen. Wir fühlen unsere Lebenskraft, lassen uns in der Tiefe berühren und erleben innere Harmonie.

Biodanza ist für alle Menschen jeden Alters geeignet, die Lust haben, sich zu Musik zu bewegen und offen für neue Erfahrungen sind. Besondere körperliche Fitness oder Tanzerfahrungen sind nicht erforderlich.

Bitte zu allen Terminen mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, etwas zu trinken und evtl. ein Sitzkissen für die Anfangsrunde. Vgl. auch den Montagskurs (S. 68).

Leitung: Sandra Baumann

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

Gebühr in EUR: A-E: 60,00; 15,00 Einzeltermin

Dauer: 3 Kursstunden/Treffen

Kursnummer: 15167

A: So 18.01.2015 — 16:00 bis 18:15 Uhr

B: So 08.02.2015 — 16:00 bis 18:15 Uhr

C: So 29.03.2015 — 16:00 bis 18:15 Uhr

D: So 12.04.2015 — 15:00 bis 17:15 Uhr

E: So 21.06.2015 — 16:00 bis 18:15 Uhr

Die Fünf »Tibeter«®

Die Fünf »Tibeter«® sind ein leicht erlernbares Programm von fünf klassischen Yogastellungen, die in dynamische Bewegungsabläufe umgewandelt sind. Diese uralte Weisheit aus den Bergen des Himalayas entfaltet ihre Wirkung auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene. Durch sanftes Dehnen und Strecken und bewusstes Atmen wird die Beweglichkeit verbessert, Verhärtungen und Verspannungen der Muskulatur werden gelöst, das Verdauungssystem wird stabilisiert, das Herz gestärkt und die Blutzirkulation reguliert. So stellt sich zunehmende Vitalität ein.

Die Fünf »Tibeter«® sind für jeden erlernbar. Der Basiskurs vermittelt Ihnen alle notwendigen Kenntnisse, um die Übungen selbstständig zu Hause auszuführen. Je nach Interesse der Teilnehmer wird der Kurs ergänzt durch eine Einführung in die Chakralehre, die Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson und Übungen aus dem Qi Gong. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Yogamatte o.ä.

Bitte beachten Sie, dass Kurs A am 16.02. (Rosenmontag) und Kurs B am 25.05. (Pfingstmontag) nicht stattfindet!

Leitung: Barbara Meller

Ort: Widar Schule (Eurythmieraum), Höntroper Str. 95, Bochum

Gebühr in EUR: A: 108,00; B: 120,00

Dauer: A: 18 Kursstunden, 9 Treffen; B: 20 Kursstunden, 10 Treffen

Kursnummer: 15163

A: Mo 19.01.2015 bis Mo 23.03.2015 — 19:30 bis 21:00 Uhr

B: Mo 13.04.2015 bis Mo 22.06.2015 — 19:30 bis 21:00 Uhr

(Mit) Leichtigkeit leben

Einführung in die F.M. AlexanderTechnik

AlexanderTechnik ist ein Übungsweg, mit dem der propriozeptive Sinn (Sinn für Eigenwahrnehmung) geschult wird. Dies vollzieht sich sehr praktisch anhand von alltäglichen Aktivitäten - wie z. B. Hinsetzen und Aufstehen - oder auch an spezialisierteren Tätigkeiten wie Singen oder das Spielen eines Instruments.

Dieses Angebot richtet sich an Menschen mit Schmerzen oder Haltungsfragen, an Menschen mit Repräsentationspflichten oder aus Gesundheitsberufen.

Leitung: Irene Schlump

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

Gebühr in EUR: A+B: je 60,00; C: 96,00; 15,00 Einzeltermin

Dauer: A+B: je 10 Kursstunden, je 5 Treffen; C: 16 Kursstunden, 8 Treffen

Kursnummer: 15168

A: Do 22.01.2015 bis Do 19.02.2015 — 18:15 bis 19:45 Uhr

B: Do 26.02.2015 bis Do 26.03.2015 — 18:15 bis 19:45 Uhr

C: Do 23.04.2015 bis Do 07.05.2015 — 18:15 bis 19:45 Uhr

Do 21.05.2015 bis Do 28.05.2015 — 18:15 bis 19:45 Uhr

Do 11.06.2015 bis Do 25.06.2015 — 18:15 bis 19:45 Uhr

Lebenswege im Tanz: Das Labyrinth

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

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

Leitung: Conny Foell

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 28, 44089 Bochum

Gebühr in EUR: 55,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 15169

Sa 24.01.2015 — 10:00 bis 17:00 Uhr

Yoga für Anfänger

In diesem Kurs werden einfache Übungen und Übungsreihen durchgeführt, die den Bedürfnissen und Möglichkeiten der einzelnen Teilnehmer angepasst werden. Die Yogaübungen werden dynamisch, im Besonderen in Verbindung mit dem Atem und in sinnvoll aufeinander aufbauenden Schritten durchgeführt. Ein solches Üben hat eine positive Wirkung auf die körperliche und mentale Ebene. Das Üben führt zu mehr Gesundheit, Beweglichkeit, Entspannung, Gelassenheit, Körperbewusstsein, psychischem Wohlbefinden und Bei-Sich-Sein.

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

Leitung: Elke Himmighofen

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

Gebühr in EUR: 80,00

Dauer: 16 Kursstunden, 8 Treffen

Kursnummer: 15170

Mo 02.02.2015 bis Mo 23.03.2015 — 17:00 bis 18:30 Uhr

Israelischer Volkstanz

Kaum mehr als 66 Jahre alt, ist der israelische Volkstanz zweifellos der dynamischste Ausdruck nationaler Identität und ein Spiegelbild des sich ständig wandelnden Alltags in Israel. So vielfältig wie die Nationalitäten der im Kibbuz arbeitenden Menschen sind auch die in dieser Zeit entstandenen Tänze: ob russisch, orientalisches, griechisch oder spanisch - ob fröhlich-wild oder sehnsüchtig eindrucksvoll.

Choreografien werden gemeinsam erlernt, deren Entstehungsgeschichte und auch die Symbolik der Arm- und Beinbewegungen werden wir kennen lernen, um sie dann letztlich gemeinsam fröhlich-kraftvoll zu tanzen.

Etwas Tanzerfahrung der Teilnehmer wäre wünschenswert.

Leitung: Barbara Schulze

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

Gebühr in EUR: je 70,00

Dauer: je 14 Kursstunden, je 7 Treffen

Kursnummer: 15171

A: Mo 02.02.2015 bis Mo 16.03.2015 — 17:00 bis 18:30 Uhr

B: Mo 13.04.2015 bis Mo 27.04.2015 — 17:00 bis 18:30 Uhr

Mo 11.05.2015 bis Mo 18.05.2015 — 17:00 bis 18:30 Uhr

Mo 01.06.2015 bis Mo 08.06.2015 — 17:00 bis 18:30 Uhr

Neue Wege zur Körperwahrnehmung

Eigen- und Fremdwahrnehmung

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der eigenen Körperwahrnehmung; es geht darum, ein Bewußtsein für Körperhaltung, Zentrierung und Stabilität zu entwickeln. Wichtige Aspekte dabei sind Signale der Körpersprache, Stimme und Atmung, Übungen mit Bewegung, Dynamik und musikalischen Elementen.

Der Kurs eignet sich für alle, die an einer Stärkung des Selbstbewußtseins interessiert sind. Mit Hilfe von Körperübungen geht es um eine Vertiefung der Wahrnehmung. Eigen- und Fremdwahrnehmung werden angesprochen, Feedback und Hilfe zur Stärkung der eigenen Ausstrahlung werden gegeben.

Leitung: Martina Mann

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

Gebühr in EUR: A-E: 70,00; Einzeltermin: 18,00

Dauer: 2 Kursstunden/Treffen

Kursnummer: 15172

A: Mi 25.02.2015 — 19:00 bis 20:30 Uhr

B: Mi 11.03.2015 — 19:00 bis 20:30 Uhr

C: Mi 22.04.2015 — 19:00 bis 20:30 Uhr

D: Mi 27.05.2015 — 19:00 bis 20:30 Uhr

E: Mi 17.06.2015 — 19:00 bis 20:30 Uhr

Selbstfürsorge

Im beruflichen Alltag sind die Arbeitnehmer stark gefordert, erleben Erfolgs- und Leistungsdruck. Der Körper wird dabei oft vernachlässigt. Umso wichtiger ist es sich bewusst Eigenzeit für körperliche, seelische, geistige Entspannung und Besinnung zu nehmen.

Mit den fließenden Haltungs-Bewegungs-Atem-Konzentrationsübungen der chinesischen Heilkunst - Qigong Yangsheng - können die Qi-Lebenskräfte im Menschen ganzheitlich gestärkt und in Fluss gebracht werden. Die Einheit von Körper, Seele und Geist kann auf diesem Weg gekräftigt werden.

Inhalte:

- Einführung in das QIGONG YANGSHENG
- Konzepte der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Zugang zu Körper und Körpersignalen
- Die körperlichen, seelischen, geistigen Grenzen erkunden
- Vorbeugendes, regeneratives Qigong (sanfte, fließende Bewegungs-Atem-Konzentrations-Vorstellungsübungen)

- Entspannungsübungen im Gehen, Liegen und Sitzen
- Ritualisierte Entspannungsmethoden

Leitung: Christina Gott-Jabby

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

Gebühr in EUR: 230,00

Dauer: 18 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 15173

Fr 13.03.2015 — 17:00 bis 21:00 Uhr

Sa 14.03.2015 — 09:30 bis 18:00 Uhr

So 15.03.2015 — 09:30 bis 12:30 Uhr

Bewegter Körper - gesunder Geist

Wie wir unseren Rücken stärken und uns vor emotionalen Durchhängern schützen

Schon wenige, einfache Körperübungen wirken ganzheitlich stabilisierend und führen uns zu einem ausgeglichenen Wohlbefinden. Sanft trainierte Muskeln aktivieren unser Gehirn und unsere Seele. Das Gleichgewicht kann verbessert werden, die Verspannung in den Schultern gelöst.

In dieser Veranstaltung erlernen wir einfache körperbezogene Übungen, welche die Wirkungen unterschiedlicher Belastungen auf unser geistiges und körperliches Wohlbefinden ausgleichen. Wir befassen uns damit, wie wir uns mit leichten Körper- und Atemübungen selbst nachhaltig stärken können.

Leitung: Nicole Schmied

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

Gebühr in EUR: 20,00

Dauer: 2 Kursstunden

Kursnummer: 15174

Mi 24.06.2015 — 19:00 bis 20:30 Uhr

Gehen in den Schuhen des Kindes - und es verstehen!

Warum fällt mein Kind auf oder warum ist es so unauffällig?
Auf welche Art und Weise können wir unsere Kinder auf ihrem Lebensweg unterstützend begleiten? Können wir unsere Kinder bedingungslos annehmen, können wir uns bedingungslos annehmen?
Ein altes indianisches Sprichwort lautet: „Urteile nicht über einen anderen, bevor du nicht 1000 Meilen in seinen Schuhen gelaufen bist“. Nach diesem Grundsatz werden wir lernen, uns in das Kind hinein zu versetzen, und versuchen, sein Handeln zu verstehen.

Die beiden Seminare richten sich an Eltern, Erzieher, Lehrer und Pädagogen, die Möglichkeiten suchen, Kinder und Jugendliche besser zu verstehen, um sie individueller begleiten zu können.

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: je 40,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 15175

A: Sa 14.03.2015 — 10:00 bis 13:00 Uhr

B: Sa 20.06.2015 — 10:00 bis 13:00 Uhr

MUT ZUM WANDEL WALDORFLEHRER WERDEN



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

- ▶ 1 Jahr in Vollzeit (Förderung durch Bildungsgutschein AZAV möglich)
- ▶ 3 Jahre in Teilzeit (Förderung durch Bildungsprämie / Bildungsscheck möglich)

weiterbildung.wittenannen.net



Eine
Kooperation
von

WITTEN//ANNEN
INSTITUT FÜR
WALDORF
PÄDAGOGIK

Themenwochenende Konzentrations- und Entspannungsübungen für Kinder

Dieses Themenwochenende richtet sich an Lehrer, Erzieher, Eltern und Interessierte.

Für ein gutes Lernen ist es wichtig, dass das Gehirn ausreichend mit Blut und Sauerstoff versorgt wird und die Gehirnhemisphären gut vernetzt sind. Das ist jedoch nur gewährleistet, wenn das Gehirn nicht unter Stress steht. Ansonsten kann es passieren, dass nur eine Gehirnhälfte oder die eine mehr als die andere arbeitet.

Dieses Kindertraining in spielerischer Form besteht aus Überkreuz- und X-Übungen sowie aus speziellen Atem- und rhythmischen Übungen, welche man entweder im Rhythmischen Unterrichtsteil gut einbinden oder aber auch in einer Tiefpunktphase der Schüler während des Unterrichts einsetzen kann. Die Übungsfolgen helfen Kindern und Jugendlichen bei regelmäßiger Anwendung, Schulstress abzubauen, innerlich entspannter und ausgeglichener zu sein. Mathematisches Denken, Kreativität und Vorstellungsvermögen werden gefördert.

In Zusammenarbeit mit: „Berufsbegleitende Kurse für Waldorfpädagogik Ruhrgebiet e.V.“

Leitung: Elvira Nüßgen

Ort: Hiberniaschule, Holsterhauserstr. 70, 44652 Herne

Gebühr in EUR: 150,00

Dauer: 15 Kursstunden

Kursnummer: 15176

A: Fr 24.04.2015 — 17:00 bis 19:30 Uhr

Sa 25.04.2015 — 10:00 bis 17:00 Uhr

So 26.04.2015 — 10:00 bis 13:00 Uhr

Figurentheater-Kolleg

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

Traumberuf PuppenspielerIn ?!

Fortbildung Figurentheater Orientierungskurs

13.04. - 17.07.2015

EINZELKURSE

- Märchenerzählen • Stimme
- Pilates • Tanz • Schauspiel
- Pantomime • Improtheater • Clown
- Figurenspiel • Figurenbau • Zirkuspädagogik
- Radierung • Malen • Kreatives Schreiben



Thementag Kinderspiel

Mutig werden fürs Leben

Das Kulturgut der Kinderspiele bietet ein riesiges Angebot an Übungselementen. Diese lassen die Kinder durch das selbstvergessene Spiel lebensstaugliche Fähigkeiten für das spätere Leben entwickeln. Im Spielturnunterricht, im Betreuungsbereich der Schule, in Zirkusprojekten und Sportvereinen wird zunehmend der Wert der Kinderspiele für den Gewinn an Sozialkompetenz und Bewegungssicherheit erkannt.

Der Thementag Kinderspiel richtet sich an Eltern, Lehrer, Erzieher, Studenten und alle, die Interesse daran haben, ein Repertoire an Angeboten kennen zu lernen.

Neben dem praktischen Erleben der Kindertänze, Klatsch-, Ball- und Seilspele werden in theoretischen Sequenzen die Entwicklungs- und Bewegungshintergründe sowie methodisch-didaktische Erwägungen erörtert.

In Zusammenarbeit mit: „Berufsbegleitende Kurse für Waldorfpädagogik Ruhrgebiet e.V.“

Leitung: Renate Magin

Ort: Rudolf Steiner Schule, Hauptstraße 238, 44892 Bochum

Gebühr in EUR: 90,00

Dauer: 9 Kursstunden

Kursnummer: 15177

Sa 09.05.2015 — 10:00 bis 18:00 Uhr

Figurentheater im Kulturhaus OSKAR

Marionettenbühne Hurleburlebutz · Oskar-Hoffmann-Str. 25,
44789 Bochum · Leitung: Christa von Schilling,

25.01.2015 - Frau Holle

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

22.03.2015 - Jorinde und Joringel

Machtlos muss Joringel zuschauen, wie die alte Zauberin seine Jorinde in eine Nachtigal verwandelt. Wird er sie nie wiederbekommen?

Kreativer Umgang mit Stress

Viel Stress und wenig Zeit? - Kennzeichnend für die tägliche Arbeit sind eine hohe Arbeitsverdichtung und starker Termindruck.

Kreative Stressbewältigung unterstützt Sie dabei, individuelle Zeit- und Krafräuber zu identifizieren. Die Arbeit mit künstlerischen Materialien verbessert die Selbstwahrnehmung und ermöglicht die Entwicklung von konkreten Lösungen für den Alltag. Darüber hinaus wird die Regenerationsfähigkeit aktiviert und die soziale und kommunikative Kompetenz nachhaltig gestärkt. Ziel des Angebotes ist es, dass Sie im hektischen und anspruchsvollen Arbeitsalltag im Gleichgewicht bleiben.

Der Vortrag mit Schnupperworkshop (A) sowie der Kurs (B) können unabhängig voneinander gebucht werden. Eine Kostenerstattung von manchen Krankenkassen ist möglich.

Leitung: Dr. Regine Merz

Ort: Atelier DIE BASIS, Bruchstr. 28a, 45525 Hattingen (direkt an der S-Bahn Hattingen-Mitte am Reschop Carré)

Gebühr in EUR: A: 10,00; B: 70,00 inkl. Material

Dauer: A: 3 Kursstunden; B: 12 Kursstunden, 4 Treffen

Kursnummer: 15178

A: Mo 23.02.2015 — 18:30 bis 20:45 Uhr

B: Mo 02.03.2015 bis Mo 23.03.2015 — 18:30 bis 20:45 Uhr

www.marionettenbuehne-hurleburlebutz.de

Aufführungen jeweils Sonntag, 15:00 und 16:30 Uhr, Eintritt 3,50 €

Kartenreservierungen: 0234-280392

03.05.2015 - Der Froschkönig oder der eiserne Heinrich

Die schöne goldene Kugel der jüngsten Königstochter fällt ihr aus der Hand und rollt in einen tiefen Brunnen. Helfen kann ihr nur der Frosch, aber dafür soll sie ihm ein Versprechen geben ...

07.06.2015 – Rotkäppchen

Ganz allein macht sich Rotkäppchen auf den Weg zur Großmutter und begegnet im Wald dem Wolf, der sie listig ausfragt... Aber zum Schluss sorgt der Jäger für ein gutes Ende.

Vision Sounds - Heilende Klänge und Stille

Es ist möglich, nur durch das Hören von meditativen Klängen zu entspannen. Die Gedanken und der Körper können erfrischt werden und zur Ruhe kommen. Es entsteht Platz für Neues. Marc Iwaszkiewicz nutzt Gongs, Klangschalen, Didgeridoos, Monochord, Obertongesang und die japanische Koto, um behutsam mit den Teilnehmern in die Stille zu gehen. Die Besucher spielen die Instrumente nicht, sie lauschen den Klängen. Wir begeben uns auf die Suche nach unserem inneren Lehrer und vertiefen oder stärken unser persönliches Gleichgewicht.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: je 25,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 15179

A: Mo 09.02.2015 — 20:00 bis 21:30 Uhr

B: Mo 16.03.2015 — 20:00 bis 21:30 Uhr

C: Mo 27.04.2015 — 20:00 bis 21:30 Uhr

D: Mo 18.05.2015 — 20:00 bis 21:30 Uhr

E: Mo 22.06.2015 — 20:00 bis 21:30 Uhr

Wenn der Atem tanzt - Der Traumkraftweg des Didgeridoos

Didgeridoo-Tagesseminar

Das Didgeridoo, der Atem, die Stimme und der Klang haben viel mehr zu bieten, als die meisten Menschen denken. Anregung, Ruhe, Konzentration, Entspannung und Gesundheit können gefördert werden. Der Kurs richtet sich an Didgeridoo-Freunde, Musiker, Atemwegserkrankte, Heiler, Therapeuten etc. Jeder wird je nach seinem Spiel- und Wissensstand beraten und gefördert. Das Faszinierende, der Spaß, das Erleben in der Gruppe, aber auch alleine, sowie das persönliche Wachsen am Didgeridoo stehen im Vordergrund.

Instrumente können für den Kurstag ausgeliehen werden. Bei der Anmeldung den Leihwunsch bitte mit angeben! Bei dem Kauf eines Didgeridoos werden die Leihgebühren mit angerechnet.

In Zusammenarbeit mit der Haranni Clinic in Herne.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: Haranni Clinic, Schulstraße 30-32, 44623 Herne

Gebühr in EUR: 60,00 + evtl. 10,00 Leihinstrument
 Dauer: 5 Kursstunden
 Kursnummer: 15180

Sa 14.02.2015 — 12:00 bis 15:45 Uhr

Wenn der Atem tanzt - Der Traumkraftweg des Didgeridoos - Intensivkurs

Der fortlaufende Kurs richtet sich an Didgeridoo-Freunde, Musiker, Heiler, Therapeuten, Atemwegserkrankte,; insbesondere Menschen mit Schlafproblemen, Asthma, Schnarchen, Schlafapnoe, Panikattacken, Verspannungen, Mukoviszidose etc. Jeder wird je nach seinem Spiel- und Wissensstand beraten und gefördert. Einige Vorerkrankungen können durch das Didgeridoo-Spiel in Kombination mit den speziellen Übungen und dem Wissen aus der Atempädagogik gelindert oder geheilt werden.

Instrumente können für die gesamte Kursdauer ausgeliehen werden. Bei der Anmeldung den Leihwunsch bitte mit angeben! Bei dem Kauf eines Didgeridoos werden die Leihgebühren mit angerechnet.

Die Kursgebühr beinhaltet ein Übungs- und Trainingsheft, Gruppenarbeit und intensive Einzelbetreuung (auch außerhalb der Kurs-tage).

In Zusammenarbeit mit der Haranni Clinic in Herne.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: Haranni Clinic, Schulstraße 30-32, 44623 Herne

Gebühr in EUR: 380,00 (monatl. 95,00) + (bei Bedarf) 50,00
 Leihinstrument

Dauer: 16 Kursstunden, 4 Treffen

Kursnummer: 15181

So 08.03.2015 — 11:30 bis 14:30 Uhr

Sa 18.04.2015 — 11:30 bis 14:30 Uhr

So 17.05.2015 — 11:30 bis 14:30 Uhr

So 14.06.2015 — 11:30 bis 14:30 Uhr

Höhlenkonzert - Klangreise, Tiefenentspannung und Trance mit Traumkraft

In der Aggertalhöhle, im Schoß von Mutter Erde, werden hypnotisierende, in die Tiefe führende Klänge gespielt. Australisches Didgeridoo, indianische Flöte, mongolischer Obertongesang und Gongs laden ein zum Auftanken von Energie, zur Klangreise, Tiefenentspannung oder schamanistischen Trance-Reise. Das Klangergebnis findet bei Kerzenlicht statt.

Wer möchte, kann einen Liegestuhl, Isomatte oder Schlafsack mitbringen. Sitzplätze sind vorhanden.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: Aggertalhöhle Runderoth, In Krümmel 39, 51766 Engelskirchen

Gebühr in EUR: 30,00 Sitzplatz; 35,00 Liegeplatz

Dauer: 2 Kursstunden

Kursnummer: 15182

Sa 30.05.2015 — 16:00 bis 17:30 Uhr

Heilungs- und Kraftritual „Klang und Stille“ in der Aggertalhöhle im Bergischen Land

Stille Phasen kombiniert mit achtsamen Klangmeditationen führen Sie in das australische Outback (Didgeridoo), indische Ashrams (Tanpura, Shruti Box, Gongs und Klangschalen) und die mongolische Steppe (Obertongesang). Es ist herrlich, in sich zu ruhen, bei sich zu sein, den äußeren Stress loszulassen, sich einen Tag frei zu nehmen, in die Stille und Klang des inneren und äußeren Raums zu lauschen und im Hier und Jetzt anzukommen.

Bitte mitbringen: lockere, warme Kleidung anziehen, 2 Decken, Isomatte, Schlafsack, Kissen, evtl. Tee oder Meditationsbank.

Falls Vorerfahrungen bei einem der Themengebiete vorhanden sind, diese bitte kurz bei der Anmeldung mit angeben. Der Kurs findet in der fantastischen Energie-, Klang- und Stille-Atmosphäre der Höhle statt!

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

Ort: Aggertalhöhle Runderoth, In Krümmel 39, 51766 Engelskirchen

Gebühr in EUR: 80,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 15183

So 31.05.2015 — 12:00 bis 15:45 Uhr

Zukunft in uns!

www.hiberniaschule.de

- **Gesamtschule eigener Art**

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

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

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

- **Weiterbildungskolleg im Zweiten Bildungsweg**

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

Für weiterführende Informationen:

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

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

hibernia schule®

Für mein Wohlbefinden und das
meiner Familie

NICOLE
SCHMIED

HEILPRAKTIKERIN



Rundum versorgt:

- Klassische Homöopathie
Akute wie chronische Zustände von Allergien, Asthma und AD(H)S bis Zysten, Zyklusstörungen und Zerrungen
- Dorn-Wirbelsäulenthherapie, Breuss-Rückenmassage und Aku-Taping
Rückenschmerzen, Ischiasbeschwerden, Tennis-Arm-Syndrom etc.
- Aromaöl-Massagen
Anti-Stress-Gesichtsmassage mit warmen Edelsteinen

smovey®
SMOKEY VIBROSWING SYSTEM

smovey
VIBROSWING-System
move, swing & smile



Praxis für
Klassische Homöopathie
- Dorn-Breuss, Aku-Taping
- Aromaöl-Massage
Wasserstr. 112 / Ecke Vohstr.
44880 Bochum

Telefon +49 (0)234 - 915 76 70
info@praxis-schmied.de
www.praxis-schmied.de



Familien- und
Krankenpflege
Bochum

- ✓ PFLEGE
- ✓ BETREUTES WOHNEN
- ✓ MENÜSERVICE

www.fundk-bochum.de



Gründungsmitglied des



Wir sind seit über 45 Jahren gemeinnützig in der ambulanten Pflege tätig. Ergänzend zur Pflege bieten wir eine große Anzahl an Dienstleistungen für Sie an.

Wir sind Vertragspartner aller Kranken- und Pflegekassen.
Wir beraten Sie gerne kostenlos.

Unsere kostenlose Servicenummer:

Tel.: 0800 - 307 96 00

... eine Spur persönlicher!

KursleiterIn	Seite(n)
Arzt, Dr. Gregor	41, 42
Baumann, Birgit	63
Baumann, Sandra	68, 70
Becker, Monika	63
Bensch, Ruben	50
Blasberg, Andreas	64
Bomholt, Hans-Josef	62
Brix-Bögge, Freia	29, 31, 34
Burdich, Frank	54
Fehling, Ulrike	17
Finkenrath, Willi	46, 55
Foell, Conny	16, 20, 67, 72
Fresdorf, Bettina	30, 32, 49
Geersen, Annette G.	6, 24, 33
Gerards, Maren	68
Gott-Jabby, Christina	4, 74
Heer, Monika	32, 35
Heimann, Dorothea	14, 27
Hillen, Jaak	8, 18
Himmighofen, Elke	73
Iwaszkiewicz, Marc	80-82
Jaenicke, Christoph	36-38
Krücke, Miriam	11, 12
Lindenau, Christof	44
Lohmann, Hartmut	16, 46, 48, 52, 54, 56-61
Magin, Renate	78
Mann, Martina	10, 74
Martin, Bruno	9, 22, 28
Meller, Barbara	71
Merz, Dr. Regine	79
Nüßgen, Elvira	62, 77
Padligur, Reiner	36, 40, 43
Pedroli, Thomas	25
Rosenboom, Jutta	24, 26, 31, 33, 34
Ruhrmann, Ingrid	66
Sawada, Mari	25, 26
Schlump, Irene	72
Schmied, Nicole	75
Schulze, Barbara	73
Schutta, Susanne	69, 70
Stratmann, Ursula	7, 14, 15, 41
Trost, Ines Siri	52, 53, 56, 58
Wagener, Klaus	45
Welz, Joachim	47, 48, 76
Wertsch, Martin	30, 51

- Arzt, Dr. Gregor** - Studium Literatur- und Musikwissenschaften, Ausbildung Radiästhesie und Geomantie, Geomant, Geistesforscher, www.undinenhof.de
- Baumann, Birgit** - Psychologische Beraterin (VfP), Kinesiologin, Energetikerin, www.birgitbaumann.com
- Baumann, Sandra** - Ergotherapeutin, Lachyoga-Leiterin, Biodanza-Leiterin unter Supervision
- Becker, Monika** - Kunsttherapeutin BVAKT
- Bensch, Ruben** - Musiker, von Hartmut Lohmann ausgebildeter Heiler, als Geistheiler tätig, www.chi-heilung.de
- Blasberg, Andreas** - staatl. gepr. Masseur und med. Bademeister
- Bomholt, Hans-Josef** - Facharzt für Allgemeinmedizin mit eigener Praxis, Schwerpunkt Anthroposophische Medizin
- Brix-Bögge, Freia** - Kommunikations- und Vertriebstrainerin, zertifizierte Dialogbegleiterin, www.dialogreich.de
- Burdich, Frank** - Lehrer für Naturwissenschaften und Informatik, Geschäftsführer der Gesellschaft für angewandte Geistesforschung, www.geistesforschung-gmbh.de
- Fehling, Ulrike** - Heilpraktikerin für Psychotherapie, Dipl. Sozialpädagogin, Ausbildung in integrativer Psychotherapie, Familien- und Strukturaufstellungen, Paar-Therapie, www.ulrike-fehling.de
- Finkenrath, Willi** - Stimm- und Körpertherapeut, www.intonation-lionardo.de
- Foell, Conny** - Diplom-Sozialwissenschaftlerin, Heiltanzpädagogin BVT, Kreistanzlehrerin, www.freudentanz.com
- Fresdorf, Bettina** - Heilpraktikerin für Psychotherapie, Simontontherapeutin, Praxis für Rückführungs- und Reinkarnationstherapie, www.simonton-seminare.de
- Geersen, Annette G.** - Diplom-Pädagogin, Systemische Beraterin, Gesundheitstrainerin, tätig in Beratung und Supervision, www.annettegeersen.de
- Gerards, Maren** - Studium der klassischen Reitkunst, Ausbildung zur Reittrainerin, www.casaselva.de
- Gott-Jabby, Christina** - Heilpraktikerin, Qigong Dozentin zur Gesundheitsstärkung, Stressprophylaxe, www.qigong-kunst-zentrum.de
- Heer, Monika** - Astrologie-Ausbildung und Beratung, DAV-Ausbildungszentrum Bochum, www.astrologos.de
- Heimann, Dorothea** - Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, Coach, Aikidotrainerin, www.gewaltfrei-kommunizieren.com

Hillen, Jaak - Bildhauer, Dozent der Alanus Hochschule, ausgebildet in Prozessbegleitung und in der Schicksalsarbeit, www.hillen.be

Himmighofen, Elke - Yogalehrerin BDY/EYU

Iwaszkiewicz, Marc - Atempädagoge und Musiker, Ausbilder für Atem- und Klangarbeiter, Konzerte im In- und Ausland, Schüler der Vipassana Meditation, www.traumkraft.de

Jaenicke, Christoph - Architekt, Wohnprojektbegleiter, Kurator der Trias-Stiftung, Mitglied im Ökobau Ruhrgebiet e.V., www.architekturbuero-jaenicke.de

Krücke, Miriam - Dipl.-Reha.-Pädagogin, Kreativtherapeutin, systemische Beraterin, NLP-Coach, Systemischer Coach und Mediatorin, www.coaching-mk.de

Lindenau, Christof - Entwicklung der Meditation zu einer spirituellen Kulturtechnik in der Anthroposophischen Meditationswerkstatt Bochum-Witten

Lohmann, Hartmut - Künstler und Schriftsteller, Heiler, www.hartmut-lohmann.de

Magin, Renate - staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin (Loheland) mit Schwerpunkt Bewegungstherapie, www.renate-magin-lohelandgymnastik.de

Mann, Martina - Schauspielerin und Gedächtnistrainerin, Dozentin der Essener Folkwang-Universität der Künste, www.koerpersprache-bochum.de

Martin, Bruno - Biografieberater und Coach, Fortbildungen in Gestalttherapie, Biografiearbeit und Focusing

Meller, Barbara - Waldorflehrerin, lizenzierte »Fünf Tibeter«® Trainee, langjährige Praxis in Tai Chi und Qi Gong

Merz, Dr. Regine - Diplom-Betriebswirtin (VWA), Übungsleiterin für Kreatives Stressmanagement (BVAKT)®, Diplom-Kunsttherapeutin, www.try-art.de

Nüßgen, Elvira - Zertifizierte Entspannungstrainerin/Mental Coach, im Schauspielbereich der Hiberniaschule tätig, www.relaxing-training.de

Padligur, Reiner - Wünschelrutengänger, Sachverständiger für Radiästhesie und Elektrosmog, Vermessungstechniker, Dipl.Sozialarbeiter, www.reiner-padligur.de

Pedroli, Thomas - Seminarleiter, Coach, Lehrer, www.pedroli.de

Rosenboom, Jutta - Heilpraktikerin für Psychotherapie, Biografieberatung und Persönlichkeitsentwicklung, freischaffende Künstlerin, www.biografiearbeit.de

KURSLEITER · VITAE

Ruhrmann, Ingrid - Heilpädagogin, Sonderschullehrerin, Praxis für Logopädie, tätig am Bernard-Lievegoed-Institut, Frühförderung, Biografieberatung

Sawada, Mari - Waldorflehrerin, Heilpädagogin, Diplompsychologin

Schlump, Irene - Schauspielerin, Lehrerin für AlexanderTechnik, www.alexanderalliance.de/irene_schlump

Schmied, Nicole - Heilpraktikerin, Praxis für Klassische Homöopathie, Dorn-Breuss-Wirbelsäulenbehandlung®, Edelstein-Aromaöl-Massagen, www.praxis-schmied.de

Schulze, Barbara - C-Kirchenmusikerin, zertifizierte Tanzpädagogin BVST, Ausbildung zur „Meditation im Tanz“ bei Friedl Kloke-Eibl

Schutta, Susanne - zertifizierte Marma Yoga-Lehrerin, ausgebildet in Hormon Yoga, Pre- und Postnatal-Yoga, Weiterbildung in Anusara Yoga, www.ich-liebe-yoga.de

Stratmann, Ursula - Dipl.Biologin, Kräuterführungen, www.ursula-stratmann.de

Trost, Ines Siri - freischaffende Künstlerin, Kunst- und Englischlehrerin, Engelbeauftragte, www.atelier-2.net

Wagener, Klaus - Organisationsentwickler, Coach und Supervisor für Einrichtungen in sozialen Aufgabenfeldern, www.seelen-reisen.de

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

Wertsch, Martin - von Hartmut Lohmann ausgebildeter Heiler, als Geistheiler tätig, www.chi-heilung.de



Frank Burdich



Ulrike Fehling



Conny Foell



Bettina Fressdorf



Annette Geersen



Christina Gott-Jabby



Monika Heer



Marc Iwaszkiewicz



Hartmut Lohmann



Renate Magin



Martina Mann



Bruno Martin



Reiner Padligr



Thomas Pedroli



Mari Sawada



Irene Schlump



Nicole Schmied



Susanne Schutta



Ursula Stratmann



Joachim Welz

I. Anmeldungen

Für alle Veranstaltungen ist eine Anmeldung erforderlich. Mit der Anmeldung werden die Geschäftsbedingungen anerkannt. Die Teilnehmer können sich persönlich, telefonisch, schriftlich, per E-Mail oder über unsere Homepage anmelden. Für alle Veranstaltungen ist bereits die Anmeldung verbindlich. Bei Bildungsurlauben und Fortbildungen erhalten die Teilnehmer eine Anmeldebestätigung. Wenn eine Veranstaltung belegt ist oder ausfällt, benachrichtigt das FBW die Teilnehmer.

II. Teilnahmegebühren

Mit der Anmeldung werden auch die Teilnahmegebühren fällig. Die Bezahlung erfolgt per Lastschrift, Überweisung oder bar. Überweisungen oder Barzahlungen müssen vor der Veranstaltung erfolgen. Ermäßigungen oder Ratenzahlungen sind auf Anfrage möglich.

III. Kursabmeldung/Rücktritt

Die Durchführung einer Veranstaltung ist an eine notwendige Mindestteilnehmerzahl gebunden. Liegen nicht genügend Anmeldungen vor, kann eine Veranstaltung abgesagt werden. Bereits entrichtete Gebühren werden erstattet. Bei Rücktritt der Teilnehmer innerhalb einer Woche vor Beginn des Kurses wird der gesamte Kursbeitrag fällig. Eine Ersatzperson kann gestellt werden. Wer die Teilnahme von sich aus unterbricht oder beendet, hat keinen Anspruch auf Erstattung.

Bei Bildungsurlauben und Fortbildungen gelten ab 01.01.2015 veränderte Rücktrittsbedingungen: Bei einem Rücktritt ist bis 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung 25 EUR Bearbeitungsgebühr, 2 bis 4 Wochen vor Beginn 50 % der Seminargebühr und im Zeitraum von weniger als 2 Wochen vor Beginn die komplette Seminargebühr fällig.

IV. Haftung

Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Das FBW haftet nicht für Schäden aus Beschädigungen, Diebstahl, Verlust oder sonstigen Unregelmäßigkeiten. In Fällen höherer Gewalt, wie Verkehrsstörungen oder Krankheit des Kursleiters, ist das FBW nicht zum Schadensersatz verpflichtet.

V. Datenschutz

Ihre persönlichen Daten werden bei uns gespeichert und nur zur Abwicklung der Veranstaltung und zur Information über weitere Angebote verwendet. Falls es sich um eine Kooperationsveranstaltung mit einem anderen Bildungsanbieter handelt, bekommt dieser lediglich die Daten, die für die Durchführung der Veranstaltung notwendig sind.

Falls Sie einen Bildungsscheck oder einen Prämiengutschein einreichen, werden nur die zur Abrechnung notwendigen Daten weitergegeben. An weitere Dritte werden keine persönlichen Daten weitergegeben. Anonymisiert werden Daten für statistische Zwecke aufbereitet. Auch hier orientieren wir uns an dem Grundsatz der Datensparsamkeit und geben diese Statistiken nur an die zuständige Bezirksregierung Arnsberg und den Landesverband für eine Alternative Weiterbildung (LAAW) weiter. Unser Onlineverfahren ist verschlüsselt und damit vor unbefugtem Zugriff gesichert.

Vorstand

Christine Blanke, Bochum
Annette G. Geersen, Dortmund
Christoph Jaenicke, Bochum
Dirk-Hinrich Otto, Essen
Eva Schneeweiß-Ebinger, Bochum

Mitarbeiter-Team

Renate Magin
Bruno Martin
Jolanthe Maria Herker

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
- Institut für Audiopädie, Witten
- Runder Tisch Weiterbildung, Bochum
- Treffpunkt Eickel, Herne
- WaKiBoLa Familienzentrum des Waldorfkindergarten BO-Langendreer
- Waldorfkindergarten Wattenscheid, BO-Wattenscheid-Höntrop

Impressum

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





Freies Bildungswerk e.V. Bochum

Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Tel.: 0234-67661, Fax: 0234-6406407

info@fbw-bochum.de, www.fbw-bochum.de

Hiermit melde ich mich zu der nachfolgenden Veranstaltung verbindlich an. Die „Allgemeinen Geschäftsbedingungen“ habe ich gelesen und erkläre mich einverstanden.

Kursnummer:

Kurztitel:

Kursdatum:

Betrag:

Name, Vorname:

Straße, Nr.:

PLZ, Ort:

Telefon:

Email:

Zahlung: Lastschrift Die Daten sind bereits bekannt!

Kontoinhaber:

IBAN:

BIC:

oder

Bankleitzahl:

Kontonummer:

Ort, Datum:

Unterschrift:

Bitte senden Sie mir regelmäßig ihren Newsletter.