

JANUAR - JUNI 2023

FREIES  
BILDUNGSWERK  
BOCHUM



STAATLICH  
ANERKANNTE  
EINRICHTUNG DER  
WEITERBILDUNG

## **FREIES BILDUNGSWERK BOCHUM**

für anthroposophisch orientierte Menschenkunde,  
Pädagogik, soziale Lebensgestaltung und Kunst

Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung

### Trägerverein und Anschrift:

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

### Persönlicher Kontakt/Beratung:

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

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

### Sprachregelung:

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

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

### Bankverbindung:

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



*Und plötzlich weißt du:  
Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen,  
und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.*

Meister Eckhart

## **Herzlich willkommen!**

Wir möchten Ihnen unser neues Programm mit vielen neuen Ideen, bewährten Inhalten, interessanten Kursen, Seminaren und Bildungsurlauben vorstellen. Wir möchten weiterhin Ihr Wegbegleiter auf einem Stück Ihres Lebensweges sein und wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern und Finden des für Sie Passenden. Nehmen Sie sich die Zeit, halten Sie inne... es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen...

Für alle Kursbeschreibungen finden Sie ausführliche Texte auf unserer Internetseite [www.fbw-bochum.de](http://www.fbw-bochum.de). Auf Nachfrage senden wir Ihnen gerne eine ausführliche Kursbeschreibung zu.

Wir freuen uns darauf, Sie bald bei uns im Bildungswerk begrüßen zu können!

*Das Team des Freien Bildungswerks Bochum*

---

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

---

## Inhaltsverzeichnis

Bildungsurlaube.....	3
Online-Bildungsurlaube.....	28
Lebensgestaltung.....	30
Natur erleben · Geomantie.....	42
Anthroposophie · Spiritualität .....	50
Gesundheit · Ernährung.....	52
Körper und Bewegung.....	56
Kreativität · Bildende Kunst.....	61
Musik und Gesundheit.....	62
Online-Kurse.....	64
Kursleiter · Kursangebote.....	66
Kursleiter · Vitae .....	67
Allgemeine Geschäftsbedingungen .....	70
Vorstand und Kooperationspartner .....	72
Impressum.....	72

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

## Informationen zum Bildungsurlaub

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

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

### Bildungsurlaube des Freien Bildungswerks Bochum

Unsere Bildungsurlaube sind offen für alle! Auch für nicht berufstätige oder Selbständige.

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

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



Sachverständigenbüro  
Hollinderbäumer

Dipl. Biol. & Baubiologe IBN

- Asbest
- Immobiliencheck
- Schadstoffe
- Schimmelpilze

Telefon 0234 - 58 44 276

E-mail: [info@innenraumhygiene-bochum.de](mailto:info@innenraumhygiene-bochum.de)

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

### Quanten Intelligenz an der Ostsee - Leicht und einfach eigene Glaubenssätze ändern mit Qi

Qi ist die Weiterentwicklung einer von Bruce Lipton entdeckten Methode, wie wir selber unsere Gesundheit kontrollieren und uns dabei auch noch das glücklichste Leben erschaffen können, das wir uns vorstellen können. Wir selbst bestimmen über die Entwicklung unserer Zellen und damit über unser ganzes physisches und psychisches Leben.

Diese neue Methodik ist leicht zu erlernen. Probieren Sie es aus, wie leicht und einfach es sein kann sein Leben selber zu bestimmen!

Leitung: Ingo Rasche

Ort: Landhaus Ostseeblick, Pottloch 3, 24395 Kronsgaard

Gebühr in EUR: 530,00 + Zusatzkosten für U+V

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU07

**Mo 13.02.2023 bis Do 16.02.2023 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 17.02.2023 — 09:30 bis 13:00 Uhr**

### Aus Baum und Knospen eine Apotheke herstellen und alles zum Mythos Baum

In diesem Bildungsurlaub möchten wir Sie gerne zum Zuhören, Lernen, Riechen und Schmecken sowie zum Nachdenken und Ausprobieren anregen. Entdecken Sie Ihre Liebe zu den Bäumen und erweitern Sie in diesen Kräutertagen Ihre persönliche Apotheke.

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 240,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 23BU11

**Mo 06.03.2023 bis Mi 08.03.2023 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

### Kinder suchen Pflegeeltern

Neue Aufgaben für erfahrene Familienmenschen!

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

0234/601 402 500

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



### Schnelle Hilfe

Verein für Sozialarbeit und Jugendhilfe  
Glockengarten 70 - 44803 Bochum

## Leicht und belebt in den Frühling starten auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog

*Suppen-Fasten, Natur-Erleben und Achtsamkeitstraining für Resilienz und Stressreduktion*

Loslassen und Neuausrichten durch Suppen-Fasten und Achtsamkeitstraining sind die Schwerpunkte dieses Kurses. Dazu lernen wir konkrete und alltagstaugliche Übungen kennen, um die körperliche und seelische Gesundheit zu fördern. Ein perfektes Training für Entgiftung, Resilienz und Salutogenese. Komm mit uns und finde Deine Kraft auf der idyllischen Nordseeinsel Schiermonnikoog.

Leitung: Christine Blanke, Susanne Ulke

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

Gebühr in EUR: je 480,00 + Zusatzkosten für U+V

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU55

**A: Mo 13.03.2023 bis Do 16.03.2023 — 08:15 bis 21:00 Uhr**  
**Fr 17.03.2023 — 07:30 bis 11:00 Uhr**  
**B: Mo 17.04.2023 — 17:30 bis 21:00 Uhr**  
**Di 18.04.2023 bis Fr 21.04.2023 — 08:15 bis 21:00 Uhr**

## VEDIC ART - Intuitives Malen im Kloster Steinfeld

*Basis- und Vertiefungskurs*

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

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

Leitung: Beata Glatthaar

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

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

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU03

**A: Mo 13.03.2023 bis Fr 17.03.2023 — 09:00 bis 17:00 Uhr**  
**B: Mo 13.11.2023 bis Fr 17.11.2023 — 09:00 bis 17:00 Uhr**

### **Resilienz durch Naturverbindung - Wanderungen und Naturmeditationen auf Spiekeroog**

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

Leitung: Undine Hossmann

Ort: Haus am Meer, Diakonie Freizeitzentrum, Westend 12, 26474 Spiekeroog

Gebühr in EUR: 395,00 + Zusatzkosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU09

**Mo 13.03.2023 bis Do 16.03.2023 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 17.03.2023 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

### **Achtsamkeit und Stille im Schloss Bad Zwosten - Stress bewältigen mit Achtsamkeit**

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

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

Leitung: Wilfried Ranft

Ort: Schloss Bad Zwosten, Schlossweg 2-4, 34596 Bad Zwosten

Gebühr in EUR: je 440,00 + Zusatzkosten für U+V

Dauer: je 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU13

**A: Mo 20.03.2023 bis Do 23.03.2023 — 09:00 bis 17:45 Uhr**  
**Fr 24.03.2023 — 09:00 bis 14:30 Uhr**  
**B: Mo 18.09.2023 bis Do 21.09.2023 — 09:00 bis 17:45 Uhr**  
**Fr 22.09.2023 — 09:00 bis 14:30 Uhr**

## Stressprävention auf Spiekeroog - Bildungsurlaub für Frauen

In diesem Seminar geht es darum, die Zusammenhänge zwischen Berufs- und Alltagsleben, dem weiblichen System und Stress zu erkennen. Ziel ist eine gesteigerte Lebensfreude, Entspannung, die Fähigkeit konstruktiv mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen und im Einklang zu sein mit dem eigenen Körper. Die Workshops sind explizit für die spezifischen Belange einer Frau in ihrer Ganzheit angelegt. Auf der Nordseeinsel Spiekeroog werden Sie Ihre Lebensfreude wieder entdecken und Ihre Lebensenergie stärken.

Leitung: Katrin Langholf

Ort: Haus Sturmeck, Westend 22, 26474 Spiekeroog

Gebühr in EUR: 395,00 + Zusatzkosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU10

**Mo 20.03.2023 bis Do 23.03.2023 — 09:30 bis 17:30 Uhr**

**Fr 24.03.2023 — 09:30 bis 13:00 Uhr**

## Ein Training in Körpersprache am Strand von Renesse

*Souverän auftreten, entspannter wirken, leichter kommunizieren ...*

Einen Raum betreten und für sich einnehmen. Im Gespräch überzeugen. Die eigene Ausstrahlung stärken und authentisch wirken.

Mithilfe von vielen Übungen werden Sie in dieser Woche Ihre Stärken besser kennenlernen und diese mit Leichtigkeit für mehr Souveränität in Beruf und Alltag einsetzen. Ein Training in Körpersprache. Viele Übungseinheiten werden wir draußen am Strand, an der frischen Luft machen und können so ganz wunderbar die Bildungszeit und Urlaub miteinander verbinden.

Leitung: Martina Mann

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

Gebühr in EUR: je 430,00 + Zusatzkosten für U+V

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU17

**A: Mo 20.03.2023 bis Do 23.03.2023 — 09:30 bis 18:00 Uhr**

**Fr 24.03.2023 — 09:00 bis 15:00 Uhr**

**B: Mo 31.07.2023 bis Do 03.08.2023 — 09:30 bis 18:00 Uhr**

**Fr 04.08.2023 — 09:00 bis 15:00 Uhr**

## Erfolgreich mit Konflikten umgehen

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

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 360,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU14

**Mo 20.03.2023** — 10:00 bis 16:30 Uhr  
**Di 21.03.2023 bis Do 23.03.2023** — 09:30 bis 16:30 Uhr  
**Fr 24.03.2023** — 09:30 bis 15:00 Uhr

## Ich. Wir. Echt. Neue Impulse für die Berufs- und Alltagsbewältigung auf der Insel Spiekeroog mit Yoga, Meditation, Trommeln und Tanz

Wenn jegliche Kreativität blockiert ist und Ihr (beruflicher) Alltag geprägt ist von ermüdender Routine oder Leistungsdruck an der Belastungsgrenze, wird es Zeit, genauer hinzuschauen! Wie gelingt es, den ureigenen Rhythmus wiederzufinden, im Takt und gleichermaßen intakt zu bleiben?

In diesem Seminar erleben Sie, wie verloren geglaubte Lebensfreude zurückkehrt und Entspannung spürbar wird. Die befreienden Strukturen des afrikanischen Tanzes, die ursprünglichen, organischen und ganz natürlichen Bewegungen dieser Tanzform, eignen sich hervorragend, um Lebensfreude fließen zu lassen. Die im Tanz geweckten Energien werden mit den entspannenden Techniken des Yoga bewusst gemacht und kanalisiert. Das Motto des Kurses: Vom starken Ich zum verbundenen Wir!

Leitung: Birgit Hausdörfer, Hannes Hausdörfer

Ort: Haus Sturmeck, Westend 22, 26474 Spiekeroog

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU04

**Mo 20.03.2023 bis Do 23.03.2023** — 15:30 bis 21:30 Uhr  
**Di 21.03.2023 bis Do 23.03.2023** — 07:30 bis 21:30 Uhr  
**Fr 24.03.2023** — 07:30 bis 12:30 Uhr

## Bildungsurlaub auf Sylt - Vitalität gewinnen mit der Feldenkrais-Methode

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

Leitung: Elke Kaiser

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

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

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU05

**A: Mo 27.03.2023 bis Fr 31.03.2023 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**B: Mo 25.09.2023 bis Fr 29.09.2023 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

## 5Rhythmen® Tanz- und Bewegungsmeditation an der Nordsee

*„Ride the energy of your own unique spirit!“ Gabrielle Roth*

Die Welle der 5Rhythmen® bildet verschiedene Lebensqualitäten in uns ab: innere Kraft und Orientierung, ausgerichtete Kraft und Struktur, Hingabe und Loslösung von Strukturen, Ausdruck von Individualität und Kreativität, tiefe Verbundenheit mit den Rhythmen des Lebens.

Tanzend werden wir die Welle dieser Qualitäten in uns selbst spüren und entwickeln lassen. Ziel ist es die einzelnen Qualitäten in uns zu erkennen und zu stärken sowie ein Repertoire zu erschaffen, sie in Beruf und Alltag klarer zum Einsatz zu bringen.

Leitung: Christine Riemer

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

Gebühr in EUR: A: 415,00; B: 495,00; + Zusatzkosten für U+V

Dauer: A: 32 Kursstd., 4 Tage; B: 36 Kursstd., 5 Tage

Kursnummer: 23BU18

**A: Di 11.04.2023 bis Do 13.04.2023 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 14.04.2023 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

**B: Mo 09.10.2023 — 14:00 bis 17:30 Uhr**  
**Di 10.10.2023 bis Fr 13.10.2023 — 09:30 bis 17:30 Uhr**

## Neue Wege der Stressbewältigung - Zurück zum Ursprung in der Lüneburger Heide

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

Leitung: Ute Martin

Ort: Seminarzentrum Waldhof, Wittenbecksweg 25,  
29646 Bispingen / OT Hützel

Gebühr in EUR: je 475,00 + Zusatzkosten für U+V

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU71

<b>A: Mo 17.04.2023</b>	—	<b>15:30 bis 20:45 Uhr</b>
<b>Di 18.04.2023 bis Do 20.04.2023</b>	—	<b>08:00 bis 18:00 Uhr</b>
<b>Fr 21.04.2023</b>	—	<b>08:00 bis 14:15 Uhr</b>
<b>B: Mo 24.07.2023</b>	—	<b>15:30 bis 20:45 Uhr</b>
<b>Di 25.07.2023 bis Do 27.07.2023</b>	—	<b>08:00 bis 18:00 Uhr</b>
<b>Fr 28.07.2023</b>	—	<b>08:00 bis 14:15 Uhr</b>

## Achtsam Fotografieren im Thüringer Wald - die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen

*Achtsame Fotografie als Quelle für Kreativität, emotionale Ausgeglichenheit sowie zur Stressbewältigung im beruflichen Alltag*

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

Leitung: Tania Reinicke

Ort: Waldhotel Berghof, Langenburgstr. 18-19,  
9885 Luisenthal/Thüringen

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

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU74

<b>Mo 24.04.2023 bis Do 27.04.2023</b>	—	<b>09:30 bis 17:30 Uhr</b>
<b>Fr 28.04.2023</b>	—	<b>09:30 bis 12:30 Uhr</b>

## Coache Dich selbst - im Thüringer Wald den eigenen Weg finden

Dieser Kurs ist eine Schulung des Bewusstseins. Wir dürfen den Mut und die Ehrlichkeit besitzen, die eigenen Grenzen im Bewusstsein abzutasten und zu erweitern. Ein erster Schritt dabei ist, ein tiefergehendes Verständnis zu bekommen für unsere eigenen Bedürfnisse, Stärken und Fähigkeiten.

Es braucht dafür keinen Coach im Außen, der uns anleitet. Dieser Coach sitzt in uns. Niemand kennt uns so gut wie wir selbst. Es ist an der Zeit, dass wir lernen, dieser inneren Stimme zu folgen. Selbstbewusster und selbstbestimmter aufzutreten. Zweifel beiseitezuschieben, eigene Wege zu gehen und sich selbst zu vertrauen. Sich anzunehmen und zu genügen. Lebensfreude zu empfinden und mit Optimismus neuen Herausforderungen zu begegnen.

Leitung: Markus Lehnert

Ort: Waldhotel Berghof, Langenburgstr. 18-19,  
9885 Luisenthal/Thüringen

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

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU75

**Mo 24.04.2023 bis Do 27.04.2023 — 09:30 bis 17:30 Uhr**

**Fr 28.04.2023 — 09:30 bis 12:30 Uhr**

INNENAUSBAU · MÖBEL · LADENBAU · TÜREN · TREPPEN · FENSTER

OFFEN FÜR IHRE WÜNSCHE



KREATIV  
DETAILLIERT  
HOCHWERTIG

KORDT

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

### **Den Horizont erweitern auf der Nordsee-Insel Schiermonnikoog**

*Das Geheimnis der Vogelperspektive - Einblicke in die Natur und Ausblicke für den Berufsalltag*

In diesem Bildungsurlaub auf der Insel Schiermonnikoog lernen wir am Beispiel der vielfältigen Vogelwelt das hochsensible, komplexe Naturgeschehen im UNESCO Weltnaturerbe Wattenmeer kennen und schätzen.

Viele Gesetzmäßigkeiten in der Natur helfen uns auch im Alltag, wie zu Beispiel differenziertes Wahrnehmen und urteilen und die Fähigkeit einen übergeordneten Standpunkt einzunehmen, die sprichwörtliche Vogelperspektive.

Leitung: Dr. Manfred Föger, Christine Blanke

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

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU23

**Mo 24.04.2023 — 09:30 bis 21:00 Uhr**

**Di 25.04.2023 — 06:00 bis 18:00 Uhr**

**Mi 26.04.2023 — 09:30 bis 21:00 Uhr**

**Do 27.04.2023 — 06:00 bis 18:00 Uhr**

**Fr 28.04.2023 — 08:00 bis 11:30 Uhr**

### **Frühlingskräuter - Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke**

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

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU20

**Mo 24.04.2023 — 10:00 bis 16:30 Uhr**

**Di 25.04.2023 bis Do 27.04.2023 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**Fr 28.04.2023 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

## Regenerative Energiearbeit - auch am Strand von Renesse - Erfolg durch Selbstanwendung mit Japanischem Heilströmen

An einem wunderschönen Fleck Erde erlernen Sie eine einfache Methode zur Ausgeglichenheit. Diese trägt zur Entlastung von vielen Alltagsbeschwerden und zur Stärkung der Widerstandskraft gegen Stress positiv bei. Die Technik und Kunst des japanischen Heilströmens erfolgt am bekleideten Körper und wirkt auf körperlicher, geistiger sowie seelischer Ebene. Durch Anregung Ihrer Meridiane werden Sie entspannter und das Wohlbefinden verbessert sich. Diese Urform der Akupunktur ist einfach ein Segen.

Leitung: Dagmar Sabine Holl

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

Gebühr in EUR: 390,00 + Zusatzkosten für U+V

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU12

**Mo 24.04.2023 bis Do 27.04.2023 — 10:00 bis 17:00 Uhr**  
**Fr 28.04.2023 — 10:00 bis 15:00 Uhr**

## Stress lass nach Tage - Wege aus Stress und Erschöpfung

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

Leitung: Claudia Geldner

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

Gebühr in EUR: je 400,00 + Zusatzkosten für U+V

Dauer: je 30 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU19

**A: Mo 24.04.2023 — 19:00 bis 22:00 Uhr**  
**Di 25.04.2023 bis Do 27.04.2023 — 09:00 bis 21:30 Uhr**  
**Fr 28.04.2023 — 08:00 bis 10:30 Uhr**  
**B: Mo 25.09.2023 — 19:00 bis 22:00 Uhr**  
**Di 26.09.2023 bis Do 28.09.2023 — 09:00 bis 21:30 Uhr**  
**Fr 29.09.2023 — 08:00 bis 10:30 Uhr**

### **Resilienz-Fähigkeit und Stressbewältigung für Berufstätige durch Yoga und Achtsamkeitspraxis**

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

Leitung: Angelika Janka

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

Gebühr in EUR: 240,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 23BU63

**A: Mi 26.04.2023 bis Fr 28.04.2023 — 09:00 bis 16:00 Uhr**

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

*Natur erfahren*

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

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

Leitung: Norbert Mohr, Monika Vonau

Ort: Seminarhaus UnterLinden, Heister 4,

42929 Wermelskirchen-Dhünn

Gebühr in EUR: 400,00 + Zusatzkosten für U+V

Dauer: 35 Kursstunden, 4 Tage

Kursnummer: 23BU57

**Di 02.05.2023 — 10:00 bis 20:30 Uhr**

**Mi 03.05.2023 bis Do 04.05.2023 — 07:15 bis 20:30 Uhr**

**Fr 05.05.2023 — 07:15 bis 15:00 Uhr**

## Experimente auf Papier - den inneren Kritiker überlisten

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

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

Leitung: Wibke Brandes

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

Gebühr in EUR: je 300,00

Dauer: je 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 23BU34

**A: Mi 03.05.2023 — 10:00 bis 16:00 Uhr**  
**Do 04.05.2023 bis Fr 05.05.2023 — 09:30 bis 16:00 Uhr**  
**B: Mi 11.10.2023 — 10:00 bis 16:00 Uhr**  
**Do 12.10.2023 bis Fr 13.10.2023 — 09:30 bis 16:00 Uhr**

## VEDIC ART - Intuitives Malen im Schloss Bad Zwesten

*Basis- und Vertiefungskurs*

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

Im schönen Ambiente begeben Sie sich auf eine spannende Reise zu sich selbst.

Leitung: Beata Glatthaar

Ort: Schloss Bad Zwesten, Schlossweg 2-4, 34596 Bad Zwesten

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU22

**Mo 08.05.2023 bis Fr 12.05.2023 — 09:00 bis 17:00 Uhr**

## Bewusstseinsentwicklung und Meditation

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

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 360,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU02

**B: Mo 08.05.2023** — 10:00 bis 16:30 Uhr  
**Di 09.05.2023 bis Do 11.05.2023** — 09:30 bis 16:30 Uhr  
**Fr 12.05.2023** — 09:30 bis 15:00 Uhr

## Resilienzfähigkeit und Stressbewältigung für Berufstätige durch Yoga und Achtsamkeitspraxis im Kloster Bestwig

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

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

Leitung: Angelika Janka

Ort: Kloster Bestwig, Zum Bergkloster, 59909 Bestwig

Gebühr in EUR: 330,00 + Zusatzkosten für U+V

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU76

**Mo 08.05.2023** — 13:30 bis 20:15 Uhr  
**Di 09.05.2023 bis Do 11.05.2023** — 07:30 bis 17:00 Uhr  
**Fr 12.05.2023** — 07:30 bis 14:00 Uhr

## Ressourcen stärken mit regenerativer Massage am Meer

*Erfolg durch Selbstmassage und Fingeryoga für den Berufsalltag*

Erlernen Sie an einem wunderschönen Fleck Erde in Neuharlingersiel verschiedene Massagegriffe, Berührungsqualitäten und Massageabläufe. So haben Sie eine wirksame Methode zur Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsförderung in der Hand. Die Selbstmassage kann z.B. Spannungskopfschmerz lindern und bei schmerzhaften Füßen, Muskelverspannungen lösen. Auch Basisübungen des Fingeryogas werden vermittelt und praktisch geübt.

Leitung: Dagmar Sabine Holl

Ort: DJH Resort Neuharlingersiel, Bettenwarfen 2 -14,  
25427 Neuharlingersiel

Gebühr in EUR: 390,00 + Zusatzkosten für U+V

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU66

**Mo 15.05.2023 bis Do 18.05.2023 — 09:30 bis 16:00 Uhr**  
**Fr 19.05.2023 — 09:30 bis 14:30 Uhr**

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

*Die Kunst des Fermentierens in der Praxis*

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

Leitung: Ricarda Schuhmann, Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: je 270,00

Dauer: je 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 23BU29

**A: Mo 15.05.2023 — 10:00 bis 16:30 Uhr**  
**Di 16.05.2023 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Mi 17.05.2023 — 09:30 bis 16:00 Uhr**  
**B: Mo 09.10.2023 — 10:00 bis 16:30 Uhr**  
**Di 10.10.2023 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Mi 11.10.2023 — 09:30 bis 16:00 Uhr**

## Segel- und Strickreise zu den holländischen Inseln Vlieland und Terschelling

*Mittels Segel- und Strickfertigkeiten sowie Methoden aus dem Coaching Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge entwickeln - Seminar für Frauen*

Gemeinsam hissen wir die Segel, lernen Coachingmethoden zur Selbststeuerung und stärken so und durch das Stricken unsere Selbstfürsorge und den Selbstausdruck. Wir lernen die uralten Handwerke des Segelns und Strickens. In der sich ständig verändernden Welt und in der gleichbleibenden Umgebung des Weltnaturerbes „Westfriesisches Wattenmeer“ erleben wir Bewahren und Entwickeln im Einklang.

Leitung: Stefanie Joris

Ort: EERSTELING - Segelschiff in Hafen von Harlingen,  
8861 EX Harlingen (NL)

Gebühr in EUR: 400,00 + Kosten für Übernachtung auf dem Boot

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU65

**Mo 22.05.2023 bis Fr 26.05.2023 — 09:00 bis 15:00 Uhr**

## Regeneratives Yoga an der Ostsee

*Neue Kraft für Körper und Geist - auch für Ihren Arbeitsplatz*

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

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

Leitung: Christine Gott

Ort: Landhaus Ostseeblick, Pottloch 3, 24395 Kronsgaard

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU21

**Mo 22.05.2023 bis Do 25.05.2023 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**Fr 26.05.2023 — 09:30 bis 14:00 Uhr**

## Von Zeitdieben und anderen Alltagsmonstern - Raus aus dem Gedankenstau - in Dreiländereck

Dieser Bildungsurlaub ist eine Entdeckungsreise zu Dir. Mit erlebnisorientierten Methoden bist Du eingeladen in einem geschützten Rahmen aktiv und eigenverantwortlich wertvolle Inhalte zu den Themen „Innere Haltung“, Eigenverantwortung, Kommunikation und Selbstwirksamkeit sowie zum Thema Veränderung zu entdecken.

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

Leitung: Katja Jacobi

Ort: Neumühle Saar, Neumühle 2, 66693 Mettlach-Tünsdorf

Gebühr in EUR: je 530,00 + Zusatzkosten für U+V

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU24

- A: Mo 22.05.2023** — **14:00 bis 17:30 Uhr**  
**Di 23.05.2023 bis Fr 26.05.2023** — **09:00 bis 17:30 Uhr**  
**B: Mo 04.09.2023** — **14:00 bis 17:30 Uhr**  
**Di 05.09.2023 bis Fr 08.09.2023** — **09:00 bis 17:30 Uhr**

**Online lernen: Bildungsurlaube, Gruppen-, Einzelunterricht, Didgeridoo & Meditation Treffen**

**Bildungsurlaube:**  
 Bekomme bis zu **50%** der Kursgebühr vom Land NRW erstattet.



**TRAUMKRAFT**

**Musik & Therapie Instrumente  
 Atem-, Stimm- & Klंगाusbildungen  
 Burnout Beratung & Klangmassagen**

**Tel. 0234 978 96 39**  
**www.Traumkraft.de**

**Bochum  
 Gesundheitscampus**

### **Hisst die Segel nach Schiermonnikoog - Stärke Dich. Kläre Dich. Zeige Dich. Mehr Ausstrahlung und Überzeugungskraft für ein erfolgreiches Berufs- oder Privatleben**

*Selbstwirksamkeits- und Gruppentraining auf einem Plattbodenboot*

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

Seminarinhalte und -methoden beziehen sich auf Fragen zum aktuellen oder zukünftigen Berufsleben mit mehr oder weniger Verantwortung oder, Ihren Zielen entsprechend, auf Ihr aktuelles oder künftiges Privatleben. Methodisch werden Übungen des traditionellen wie systemischen Coachings kombiniert mit Verfahren des Trainings, dem Theater und der Arbeit mit unbewussten Anteilen.

Leitung: Jens Steinhagen, Stefanie Joris

Ort: Het Dorpshuis, Torenstreek 18a,

9166 LK Schiermonnikoog, NL

Gebühr in EUR: 540,00 + Kosten für Übernachtung auf dem Boot

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU60

**Mo 05.06.2023 bis Fr 09.06.2023 — 09:00 bis 16:30 Uhr**

### **Achtsam Fotografieren an der Nordsee - die Welt mit allen Sinnen wahrnehmen**

*Achtsame Fotografie als Quelle für Kreativität, emotionale Ausgeglichenheit sowie zur Stressbewältigung im beruflichen Alltag*

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

Leitung: Tania Reinicke

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

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

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU51

**Mo 05.06.2023 bis Do 08.06.2023 — 09:30 bis 17:30 Uhr**

**Fr 09.06.2023 — 09:30 bis 12:30 Uhr**

## Die Rolle meines Lebens!

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

Ausgehend von den Prinzipien der Alexander-Technik und den Schauspieltechniken von S. Meisner und M. Tschechow werden wir uns spielerisch verwandeln. Die Teilnehmenden erhalten Ideen und Anregungen, die ihren Arbeitsalltag erfrischen und bereichern. Eine Woche voller spannender Theatermomente, Innehalten und Applaus.

Leitung: Irene Schlump

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

Gebühr in EUR: je 360,00

Dauer: je 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU70

**A: Mo 12.06.2023 bis Do 15.06.2023 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**Fr 16.06.2023 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

**B: Mo 11.12.2023 bis Do 14.12.2023 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**Fr 15.12.2023 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

## Stille und Schönheit - Meditation und Malen als Weg zur Gesundheitsvorsorge

In diesem Seminar wollen wir das Leichte, das unserem Wesen nach Natürliche und Gesunde entdecken, stärken und zum Ausdruck bringen. Dieses Retreat ist eine Einladung, sich still und bewusst auf die eigenen gegenwärtigen Erfahrungen in der Meditation einzulassen und einen spontanen künstlerischen Ausdruck zuzulassen.

Leitung: Thomas Steudel

Ort: Seminarhof Plockhorst, Im Deilen 4, 31234 Edemissen

Gebühr in EUR: je 475,00 + Zusatzkosten für U+V

Dauer: je 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 22BU41

**B: Mo 12.06.2023 bis Fr 16.06.2023 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**C: Mo 11.09.2023 bis Fr 15.09.2023 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

## Fortbildung Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

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

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 360,00

Dauer: je 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU28

<b>A: Mo 12.06.2023</b>	—	<b>10:00 bis 16:30 Uhr</b>
<b>Di 13.06.2023 bis Do 15.06.2023</b>	—	<b>09:30 bis 16:30 Uhr</b>
<b>Fr 16.06.2023</b>	—	<b>09:30 bis 15:00 Uhr</b>
<b>B: Mo 06.11.2023</b>	—	<b>10:00 bis 16:30 Uhr</b>
<b>Di 07.11.2023 bis Do 09.11.2023</b>	—	<b>09:30 bis 16:30 Uhr</b>
<b>Fr 10.11.2023</b>	—	<b>09:30 bis 15:00 Uhr</b>

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

Auf der idyllischen Nordseeinsel Schiermonnikoog ist der ideale Ort für ein Training zur Stressbewältigung, Achtsamkeit und Burnout-Prophylaxe. Wir lernen Bewegungs- und Atemübungen aus der Salutogenese kennen und praktizieren verschiedene Meditationstechniken. An Europas breitem Sandstrand kannst Du die Seele weiten und Kraft tanken. Mitten im Weltnaturerbe Wattenmeer findest Du Inspiration, Gemeinschaft und innere Ausgeglichenheit.

Leitung: Christine Blanke

Ort: Seminarhaus Springfield, Melle Grietjespad 17,

9166 LT Schiermonnikoog (NL)

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU56

<b>B: Mo 12.06.2023</b>	—	<b>17:30 bis 21:00 Uhr</b>
<b>Di 13.06.2023 bis Fr 16.06.2023</b>	—	<b>08:00 bis 21:00 Uhr</b>

## Frischer Wind für Klarheit und Erfüllung im Beruf - auf der Nordseeinsel

*Selbstmanagement durch Mindfulness-Training und systemische Aufstellungsarbeit*

Mit der systemischen Aufstellungsarbeit und dem Achtsamkeits-Training wurden wertvolle Werkzeuge entwickelt, um die eigene Lebens- und Arbeitssituation in die Hand zu nehmen, hin zu mehr Zufriedenheit und Erfüllung. Es lohnt sich.

Unser Bildungsurlaub auf der zauberhaften Nordseeinsel Schiermonnikoog dient dem persönlichen Wachstum, der Weiterentwicklung und der Salutogenese. Verbunden mit eindrucksvollen Naturerlebnissen finden wir zu innerem Gleichgewicht und finden in uns einen sicheren Standpunkt, der unserem Wesen entspricht.

Leitung: Christine Blanke, Barbara Biella

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

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU30

**Mo 19.06.2023 bis Do 22.06.2023 — 08:15 bis 20:30 Uhr**  
**Fr 23.06.2023 — 08:15 bis 12:00 Uhr**

## Rücken - Yoga-Präventionsübungen für den Alltag

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

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

Leitung: Christine Gott

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

Gebühr in EUR: je 360,00

Dauer: je 37 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU25

**A: Mo 19.06.2023 — 10:00 bis 16:30 Uhr**  
**Di 20.06.2023 bis Do 22.06.2023 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 23.06.2023 — 09:30 bis 14:30 Uhr**  
**B: Mo 04.12.2023 — 10:00 bis 16:30 Uhr**  
**Di 05.12.2023 bis Do 07.12.2023 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 08.12.2023 — 09:00 bis 14:30 Uhr**

### **„Leinen los“ auf Schiermonnikoog. Stärke Dich. Kläre Dich. Zeige Dich. Leichter in Beziehungen - für ein erfolgreiches Berufs- und Privatleben**

Unser Coaching-Seminar findet im Nationalpark auf der Vogelinsel Schiermonnikoog statt! Wir arbeiten daran, leichter mit anderen und nicht zuletzt auch angenehmer mit uns selbst in Beziehung treten zu können. So werden wir im Berufs- oder auch Privatleben erfolgreichere und erfüllendere Beziehungen eingehen können. Seminarinhalte und -methoden beziehen sich auf Fragen um das aktuelle oder zukünftige Berufs- oder Privatleben. Methodisch werden Übungen des traditionellen wie systemischen Coachings kombiniert mit Verfahren des Trainings, dem Theater, Aspekten der Designcoachings und der Arbeit mit unbewussten Anteilen.

Leitung: Jens Steinhagen  
Ort: Het Dorpshuis, Torenstreek 18a,  
9166 LK Schiermonnikoog, NL  
Gebühr in EUR: 540,00 + Zusatzkosten für U+V  
Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage  
Kursnummer: 23BU61

**Mo 03.07.2023 bis Do 06.07.2023 — 09:00 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 07.07.2023 — 09:00 bis 15:00 Uhr**

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

In der Natur der Lüneburger Heide machen Sie einen Bildungsurlaub, in dem Sie wieder das Vertrauen in die eigene Intuition finden. Vedic Art kann helfen, das Leben besser zu gestalten und das eigene Potenzial im Berufs- und Privatleben zu entdecken. Jeder kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und hat so die Möglichkeit, sich in der Natur auf eine spannende innere Reise zu sich selbst zu begeben.

Leitung: Beata Glatthaar  
Ort: Wellnesshotel Rundlingsdorf Sagasfeld, Sagasfeld 1,  
29473 Görde Hitzacker  
Gebühr in EUR: 495,00 + Materialkosten + Kosten für U+V  
Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage  
Kursnummer: 23BU33

**Mo 10.07.2023 bis Do 13.07.2023 — 09:00 bis 17:00 Uhr**  
**Fr 14.07.2023 — 09:00 bis 14:00 Uhr**

## VEDIC ART - Intuitives Malen auf Hallig Langeneß

Der Workshop ermöglicht das Vertrauen in die eigene Intuition wiederzufinden, bietet die Freiheit, mit Farben, Formen und Materialien zu experimentieren und sich dabei in der Stille auf eine innere Reise zu sich selbst zu begeben. Mit VEDIC ART können wir das Leben besser gestalten, das eigene Potenzial sowohl im Berufs- als auch im Privatleben neu entdecken, sowie Burnout-Prophylaxe und Stressprävention betreiben. Erleben Sie Ihre kreative Reise auf der Hallig Langeneß. Freuen Sie sich auf das Meeresrauschen, salzige Luft, frische Brise ...

Leitung: Beata Glatthaar

Ort: Hotel Anker's Hörn, Mayenswarf 2, 25863 Hallig Langeness

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU32

**Mo 17.07.2023 bis Fr 21.07.2023 — 09:00 bis 17:00 Uhr**

## Ich bin dann mal ... auf der Insel

*Ressourcentraining mit Bewegung, Entspannung und viel Natur*

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

Leitung: Birgit Hausdörfer, Hannes Hausdörfer

Ort: Hotel Strandburg, Westdorf 139, 26579 Baltrum

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

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU27

**A: Di 18.07.2023 — 14:30 bis 21:30 Uhr**

**Mi 19.07.2023 bis Fr 21.07.2023 — 07:30 bis 21:30 Uhr**

**Sa 22.07.2023 — 07:30 bis 12:30 Uhr**

**B: Mo 02.10.2023 — 14:30 bis 21:30 Uhr**

**Di 03.10.2023 bis Do 05.10.2023 — 07:30 bis 21:30 Uhr**

**Fr 06.10.2023 — 07:30 bis 12:30 Uhr**

### **Resilienz durch Naturverbindung - Wanderungen und Naturmeditationen an Kraftplätzen**

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

Der Bildungsurlaub findet ausschließlich draußen statt.

Leitung: Undine Hossmann

Treffpunkt: Historisches Zollhaus Herbede, Lakebrücke, Ruhrtal 1, 58456 Witten

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU77

**Mo 24.07.2023** — **11:00 bis 17:30 Uhr**  
**Di 25.07.2023 bis Do 27.07.2023** — **09:00 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 28.07.2023** — **09:00 bis 14:30 Uhr**

### **Leichter in Beziehung - Hisst die Segel nach Vlieland**

Unser Coaching-Seminar findet auf der westfriesischen Insel Vlieland statt. Wir werden daran arbeiten, leichter mit anderen und nicht zuletzt auch angenehmer mit uns selbst in Beziehung treten zu können. So werden wir im Berufs- oder auch Privatleben erfolgreichere und erfüllendere Beziehungen eingehen können.

Seminarinhalte und -methoden beziehen sich auf Fragen rund um das aktuelle oder zukünftige Berufs- oder Privatleben. Methodisch werden Übungen des traditionellen wie systemischen Coachings kombiniert mit Verfahren des Trainings, dem Theater, Aspekten der Designcoachings und der Arbeit mit unbewussten Anteilen.

Leitung: Jens Steinhagen

Ort: Brouwerij Vlieland, Fortweg 10, 8899 CC Oost-Vlieland, NL

Gebühr in EUR: 540,00 + Kosten für Übernachtung auf dem Boot

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU68

**Mo 07.08.2023 bis Do 10.08.2023** — **09:00 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 11.08.2023** — **09:00 bis 15:00 Uhr**

## Sommerkräuter - Wilde Kräuterküche und selbst gemachte Heilkräuterapotheke

Wir sammeln unsere Kräuter an den schönsten Ausflugszielen des Ruhrgebietes. Daraus zaubern wir ein Kräutermenü. Die Teilnehmenden lernen Heilkräuter und ihre Wirkung kennen, erlernen deren Heilkraft und Wirkungsweise. Mit Hilfe von vielen Rezepten hat jeder Teilnehmender die Möglichkeit vergessenes Wissen zu erneuern und die Ernährung mit Kräutern zu ergänzen.

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 350,00

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU37

**Mo 07.08.2023** — 10:00 bis 16:30 Uhr  
**Di 08.08.2023 bis Do 10.08.2023** — 09:30 bis 16:30 Uhr  
**Fr 11.08.2023** — 09:30 bis 15:00 Uhr

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

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

Der Bildungsurlaub findet ausschließlich draußen statt.

Leitung: Undine Hossmann

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

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU36

**Mo 14.08.2023 bis Fr 18.08.2023** — 09:30 bis 17:30 Uhr

## Nach Hause kommen ... zu mir - online

*Kraftquellen im Ungewissen*

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

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

Spiele- und Gestaltungsaufgaben und Materialexperimente mit einfachen Mitteln, helfen uns die Erfahrungen am eigenen Leib zu integrieren und bringen unsere (Co)kreativität in Fluss.

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

Leitung: Cornelia Budde

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: je 400,00

Dauer: je 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU81

**A: Mo 06.03.2023 bis Fr 10.03.2023 — 09:00 bis 15:00 Uhr**

**B: Mo 04.12.2023 bis Fr 08.12.2023 — 09:00 bis 15:00 Uhr**

## Selbstenergiemanagement online - Yoga für Ihren Berufsalltag

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

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

Leitung: Christine Gott

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: je 300,00

Dauer: je 30 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU80

**A: Mo 20.03.2023 bis Fr 24.03.2023 — 09:00 bis 15:00 Uhr**

**B: Mo 28.08.2023 bis Fr 01.09.2023 — 09:00 bis 15:00 Uhr**

**C: Mo 06.11.2023 bis Fr 10.11.2023 — 09:00 bis 15:00 Uhr**

# Flotte Karotte

Mein knackiger Bio-Lieferservice



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



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

## Autogenes Training

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

Leitung: Raphaela Munteanu

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

Gebühr in EUR: je 70,00

Dauer: je 7 Kursstunden, 7 Termine

Kursnummer: 23101

**A: Mo 09.01.2023 bis Mo 30.01.2023 — 19:00 bis 20:00 Uhr**  
**Mo 13.02.2023 bis Mo 27.02.2023 — 19:00 bis 20:00 Uhr**  
**B: Mo 06.03.2023 bis Mo 27.03.2023 — 19:00 bis 20:00 Uhr**  
**Mo 17.04.2023 bis Mo 24.04.2023 — 19:00 bis 20:00 Uhr**  
**Mo 08.05.2023 — 19:00 bis 20:00 Uhr**

## Waschmittel selbst gemacht - natürlich und umweltfreundlich

Möchten Sie selbst bestimmen welche Inhaltsstoffe in Ihrem Shampoo, Waschmittel oder Putzmittel stecken?

Dann haben wir das richtige Seminar für Sie. Waschmittel, Putzmittel oder Shampoo selber zu machen schont nicht nur die Umwelt und Ihre Gesundheit, sondern auch den Geldbeutel. Außerdem macht es Spaß, seine eigenen Wasch-Kreationen herzustellen! Ich freue mich auf Sie!

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 80,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 23102

**A: Fr 20.01.2023 — 09:00 bis 16:00 Uhr**



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

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

## Astrologie Themenabend

Nachdem die letzten Jahre tiefgreifende Veränderungen mit sich brachten, stehen in 2023 zwei markante Wechsel von langsam laufenden Planeten an. Wir untersuchen diesen Wechsel, gemeinsam mit den Rhythmen der anderen Planeten. Dabei geht es vor allem darum, konstruktive Perspektiven für die kommenden Jahre zu entwickeln. Worauf sollten wir achten, wenn wir Veränderungen initiieren? Und was raten uns die Planeten, um in Kontakt mit unseren Ressourcen zu bleiben?

Leitung: Monika Heer

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

Gebühr in EUR: 30,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 23316

**Fr 20.01.2023 — 18:00 bis 21:30 Uhr**

## Gemeinsam lesen

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam mit anderen Menschen lesen und über das Gelesene miteinander ins Gespräch kommen.

Im Unterschied zu anderen literarischen Kursen lesen wir kein fortlaufendes Buch sondern wählen aus unseren mitgebrachten Texten, die wir selbst gelesen haben, einen oder mehrere aus.

Das Angebot ist offen, auch zu einzelnen Terminen.

Leitung: Gisela Kröger

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

Gebühr in EUR: 10,00

Dauer: je 20 Kursstunden, 10 Termine

Kursnummer: 23103

**A: Di 24.01.2023 bis Di 28.03.2023 — 10:00 bis 12:00 Uhr**

**B: Di 25.04.2023 bis Di 27.06.2023 — 10:00 bis 12:00 Uhr**



**ERGOTHERAPIE NEUROFEEDBACK**  
OLIVER ZIMMERMANN

0234 61065626

[ergotherapie-zimmermann.de](http://ergotherapie-zimmermann.de)

Imbuschplatz 11  
(am Nordring)  
44787 Bochum

## Focusing

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

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 23104

**A: Mi 25.01.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Mi 22.03.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**C: Mi 24.05.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

*Durch innere Prozesse Klärung, Selbstbewusstsein und Entscheidungskraft fördern*

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

Leitung: Bruno Martin

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

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

Dauer: je 16 Kursstunden, 4 Termine

Kursnummer: 23105

**A: Do 26.01.2023 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**Do 09.02.2023 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**Do 23.02.2023 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**Do 09.03.2023 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**B: Do 20.04.2023 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**Do 04.05.2023 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**Do 01.06.2023 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**Do 15.06.2023 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

## Wie kann ich mich für das Thema Diversität sensibilisieren

*Strukturelle Benachteiligung - Diskriminierung - Rassismus*

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die rassismuskritisches Leben stärker in ihrem Alltag und Arbeit verankern möchten.

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

Leitung: Irene Schlump

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

Gebühr in EUR: je 180,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 23106

**A: Do 26.01.2023 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

**B: Do 23.02.2023 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

**C: Do 30.03.2023 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

**D: Do 27.04.2023 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

**E: Do 15.06.2023 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

## Prozessorientierte dialogische Aufstellungsarbeit zum inneren System

Die systemische Aufstellungsarbeit ist eine hochwirksame Methode zum Erkennen unbewusster innerer Dynamiken und Wirksamkeiten, sowie übernommener Muster und Gewohnheiten im alltäglichen Leben.

Der Verwirklichung der individuellen Ziele und dem Streben nach Frieden und Harmonie stehen sie häufig im Weg. Wenn die dazu gehörenden Themen, Erfahrungen und Gefühle erkannt werden, können sie in einem nächsten Schritt akzeptiert und integriert werden. Daraus erwächst eine neue Ordnung des inneren Systems.

Leitung: Annette G. Geersen

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

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

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 23107

**A: So 29.01.2023 — 12:00 bis 16:00 Uhr**

**B: So 05.03.2023 — 12:00 bis 16:00 Uhr**

**C: So 21.05.2023 — 12:00 bis 16:00 Uhr**

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR

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

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

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: 280,00

Dauer: 31 Kursstunden, 9 Termine

Kursnummer: 23108

**A: Di 31.01.2023 bis Di 21.03.2023 — 18:30 bis 21:00 Uhr**  
**Sa 11.03.2023 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln

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

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 23109

**A: Di 14.02.2023 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**B: Di 25.04.2023 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**C: Di 06.06.2023 — 19:00 bis 22:00 Uhr**



*Zum Verschenken schön*

**Freies  
Bildungs  
werk**

**Geschenk-Gutscheine**  
...für Veranstaltungen aus dem Programm des  
Freien Bildungswerks erhalten Sie in unserem Büro  
Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum  
[www.fbw-bochum.de](http://www.fbw-bochum.de)

## Bewusstseinsentwicklung und Meditation

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

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 70,00

Dauer: 9 Kursstunden, 3 Termine

Kursnummer: 23110

**A: Mi 22.02.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**Mi 08.03.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**Mi 22.03.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Vertiefungskurs Achtsamkeit - MBSR

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

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

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: 120,00

Dauer: 12 Kursstunden, 4 Termine

Kursnummer: 23111

**Do 02.03.2023 bis Do 23.03.2023 — 18:30 bis 20:45 Uhr**

## Warum gibst Du dem Loslassen keine Chance?

Mit Hilfe dieses Coaching-Seminars verabschieden wir uns von verschiedenen Dingen, die wir nicht mehr brauchen und lassen Themen los, mit denen wir uns schon zu lange beschäftigen. Nichts mehr sollte unserem Glück im Weg stehen und nichts sollte uns daran hindern, uns dauerhaft frei und zufrieden zu fühlen. Nichts sollte uns krankmachen, uns Angst machen oder unseren Schlaf rauben. Ich unterstütze Dich in diesem Workshop mit Tipps und vielen Übungen.

Leitung: Markus Lehnert

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

Gebühr in EUR: 140,00

Dauer: 9 Kursstunden

Kursnummer: 23309

**Sa 11.03.2023 — 09:30 bis 17:30 Uhr**

## Tag der Achtsamkeit

Der Tag der Achtsamkeit ist geeignet für alle, die einen MBSR-Kurs absolviert und die bereits etwas Erfahrung in der Meditation haben. Angeleitete Meditationen führen durch den Tag des Schweigens. In Stille mit dem zu sein, was gerade ist und zuzulassen, dass Dinge sich entfalten.

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: 45,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 23112

**Sa 11.03.2023 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## Naturheilpraxis

**Gabriele Fischer** Heilpraktikerin



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

Telefon 0151/11 66 76 40

[kontakt@naturheilpraxis-gabriele-fischer.de](mailto:kontakt@naturheilpraxis-gabriele-fischer.de)

[www.naturheilpraxis-gabriele-fischer.de](http://www.naturheilpraxis-gabriele-fischer.de)

## Familienaufstellungen

In diesem Seminar finden Sie die Möglichkeit, mit einer individuellen Frage zu den Strukturen und Wirksamkeiten innerhalb der eigenen Familie, der Ursprungsfamilie oder der im Familienstrom wirkenden Themen zu arbeiten.

Das Erkennen, Benennen und Integrieren von z.B. abgespaltenen, verstrickten oder verschütteten Seelenanteilen, ausgeschlossenen Familienmitgliedern oder Themen über die nie geredet werden durfte, ermöglichen eine Harmonisierung der Energien und Stärkung der Lebenskräfte.

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: je 30,00; eigene Aufstellung: 120,00

Dauer: je 6 Kursstunden

Kursnummer: 23113

**A: So 19.03.2023 — 10:00 bis 15:00 Uhr**

**B: Sa 03.06.2023 — 12:00 bis 17:00 Uhr**

## Die Logik des Herzens

Die Logik des Herzens ist eine individuell und selbstständig anwendbare Methode, um in Zeiten der Reiz- und Nachrichtenüberflutungen, dem Aushalten von Antipathie - und Sympathiekräften und emotionalen Erregbarkeiten, die Anbindung an sich selbst zu behalten und zu stärken. Überwältigende Eindrücke und Erregbarkeiten können durch die Herzenslogik neutralisiert, Empathie, Präsenz und Authentizität vertieft werden. Die Lebenskräfte erfahren eine Stärkung und eine kreative Lebensgestaltung wird ermöglicht.

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: je 45,00

Dauer: je 6 Kursstunden

Kursnummer: 23114

**A: Sa 25.03.2023 — 12:00 bis 17:15 Uhr**

**B: Sa 10.06.2023 — 12:00 bis 17:15 Uhr**

## Achtsames Selbstmitgefühl

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

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

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

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: 250,00

Dauer: 23 Kursstunden, 7 Termine

Kursnummer: 23115

**Di 09.05.2023 bis Di 20.06.2023 — 18:30 bis 21:00 Uhr**

## Die Heldenreise des Mannes

*Info- und Erlebnisabend für Männer*

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

Leitung: Dr. Matthias Scharte

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 23116

**A: Di 09.05.2023 — 19:00 bis 21:30 Uhr**



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

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

## Der gesunde Schlafplatz - Besser schlafen ohne Erdstrahlen oder Elektromog

Viele Krankheiten sind direkt oder indirekt auf den Schlafplatz zurückzuführen. Die Ursachen können in der Verwendung von giftigen oder allergenen Baustoffen liegen, an Störungen durch elektromagnetische Felder zu finden sein oder durch Erdstrahlen.

In diesem Vortrag werden die Problemfelder des unharmonischen und ungesunden Wohnens im Bereich der Erdstrahlung und des Elektromogs aufgezeigt und Lösungskonzepte zur Vermeidung etwaiger Störungen vorgestellt.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 20,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 23117

**Mi 24.05.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Status Go

Jetzt ist der Moment, in dem sich jeder selbst begegnen darf und begegnen wird. Aus dieser Begegnung heraus kommen wir in eine Kraft, die uns durch diese Transformation führt. Noch nie war es so wichtig, selbst zu denken, sich zu fühlen und sich in Wertschätzung zu begegnen. Die Chance zur Veränderung, endlich unser eigenes Leben zu leben! Doch erst über das Loslassen kommen wir in das Zulassen und dadurch aus dem Status quo in den „Status Go“.

Leitung: Markus Lehnert

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

Gebühr in EUR: 140,00

Dauer: 9 Kursstunden

Kursnummer: 23310

**Sa 27.05.2023 — 09:30 bis 17:30 Uhr**

### Anthroposophie - Waldorfpädagogik - Heilpädagogik



**Berufsbegleitende  
Kurse**

für Waldorfpädagogik  
Ruhrgebiet e.V.

- Seminare
- Vorträge
- Tagesveranstaltungen
- Fort- und Weiterbildungen

Holsterhauser Str. 70 · 44652 Herne

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

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

## Genogrammarbeit - bildliche Darstellung von komplexen Familienstrukturen

Genogramme dienen der übersichtlichen und bildlichen Darstellung von komplexen Familienstrukturen. Dabei können wiederkehrende Themen, die Qualitäten von Beziehungen, Konflikte und Koalitionen farblich markiert und dadurch optisch sichtbar gemacht werden. Dies kann zu einem neuen Verständnis der im Familienstrom wirkenden Themen führen.

An diesem Nachmittag wird jeder Teilnehmende das Genogramm seiner Herkunftsfamilie erstellen. Es besteht die Möglichkeit, das eigene Genogramm vorzustellen und sich darüber auszutauschen.

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: 50,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 23118

**So 25.06.2023 — 14:00 bis 18:00 Uhr**



**KLIMASCHUTZ  
BRAUCHT DEINEN  
KONTOWECHSEL**

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

**GLS Bank**  
das macht Sinn

# ICH & DU

ZUKUNFT  
GEMEINSAM  
VERANTWORTLICH  
GESTALTEN

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

VON DER 1. KLASSE  
BIS ZUM ABITUR

**hibernia schule<sup>®</sup>**

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

Holsterhauser Straße 70 · 44652 Herne

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

## Ein Trauerjahr im Wald

Trauer, der Verlust eines geliebten Menschen, kehrt unser Leben um, alles verändert sich. Gemeinsam gehen wir durch ein Trauerjahr. Sanfte Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen geben uns Kraft und Energie für die nächsten Schritte, mit Erinnerungs- und Dankbarkeitsritualen geben wir der Trauer den Raum, den sie braucht, um sich zu verändern. Der Wald ist ein starker Begleiter, der uns mit Ruhe und Kraft als Energiespender zur Seite steht.

Ich lade Menschen mit schweren Verlusterfahrungen ein, gemeinsam den Wald mit allen Sinnen zu erfahren, ihn als Kraftquelle zu entdecken und zu nutzen.

Leitung: Regina Reinhardt

Ort: : Wald bei Gut Schede, 58313 Herdecke

Gebühr in EUR: 180,00

Dauer: 24 Kursstunden, 6 Termine

Kursnummer: 23119

**Sa 18.02.2023 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

**Sa 01.04.2023 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

**Sa 03.06.2023 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

**Sa 12.08.2023 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

**Sa 21.10.2023 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

**Sa 09.12.2023 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

## Arbeitskreis für Geobiologie und Geomantie

*Geobiologischer Arbeitskreis Westfalen*

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

01.03. Vortrag von Ch. Grubert „Die drei Göttinnen in der Franziskanerkirche zu Berchtesgaden“

13.05. Exkursion zu der Burganlage Haus Horst in Essen

07.06. Vortrag von S. Hübner „Radiästhetischen Energiemessungen im Kornkreis in Raisting“.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 14 Kursstunden, 3 Termine

Kursnummer: 23120

**Mi 01.03.2023 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**Sa 13.05.2023 — 13:00 bis 18:00 Uhr**

**Mi 07.06.2023 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

## Loslassen - Impulsspaziergang

Kaum etwas fällt uns schwerer als das Loslassen. Zwar wird einem gerne geraten: „Du musst loslassen lernen!“ Das ist aber leichter gesagt als getan. Mit Intuitiv-kreativen Methoden im Dialog mit der Natur, Impulsgedanken, nähern wir uns bei diesem Spaziergang durch den Kruppwald in Essen dem Thema an.

Leitung: Michaela Göddenhoff

Treffpunkt: Kirchplatz Gemeinde St. Markus, Frankenstraße 370  
(Haltestelle Bus 194/Bahn 107), 45133 Essen

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 23121

**Sa 18.03.2023 — 14:00 bis 17:00 Uhr**

## Naturwanderung und Meditation am Kraftplatz

*Wo die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen*

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

Leitung: Undine Hossmann

Treffpunkt: Bushaltestelle Wartenberg  
gegenüber Lange Straße 100, 58453 Witten

Gebühr in EUR: je 25,00

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 23122

**A: Mi 22.03.2023 — 15:00 bis 19:00 Uhr**

**B: Sa 06.05.2023 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

## Wasser - Quelle des Lebens

*Über die Bedeutung des Wassers aus energetischer Sicht*

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

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 20,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 23123

**Mi 22.03.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Naturwanderung und Meditation am Ruhrhöhenrücken

*Wo die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen*

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

Leitung: Undine Hossmann

Treffpunkt: Harkortturm, Harkortberg, 58300 Wetter (Ruhr)

Gebühr in EUR: 25,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 23124

**A: Sa 22.04.2023 — 11:00 bis 15:00 Uhr**



Freies  
Bildungs  
werk

*Zum Verschenken schön*

**Geschenk-Gutscheine**

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

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

## Loslassen und los: Zulassen - ein Wanderseminar

Bei diesem Wanderseminar dient die Natur als Impulsgeber für neue Sichtweisen, verbindet uns wieder mehr mit unserer Intuition und schärft die Wahrnehmung. Beim Gehen werden Sie in verschiedenen Übungen das Loslassen und das Annehmen erfahren: Ziel ist die bewusste Wahrnehmung von Sinnes- und Gefühlseindrücken und die Schulung von Achtsamkeit.

Leitung: Michaela Göddenhoff

Treffpunkt: Kiosk am S-Bahnhof in Essen-Werden, Im Löwental 11, 45239 Essen

Gebühr in EUR: je 120,00

Dauer: je 14 Kursstunden, 2 Tage

Kursnummer: 23125

**A: Sa 29.04.2023 bis So 30.04.2023 — 10:30 bis 16:30 Uhr**

**B: Sa 17.06.2023 bis So 18.06.2023 — 10:30 bis 16:30 Uhr**

## Ein Tag im Wald

*Naturverbundenheit und meditatives Wandern mit Yoga*

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

Leitung: Norbert Mohr, Monika Vonau

Treffpunkt: Wanderparkplatz am Haus Haard, Haardgrenzweg 338, 45739 Oer-Erkenschwick

Gebühr in EUR: 48,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 22131

**C: Sa 29.04.2023 — 11:00 bis 16:30 Uhr**

## Die Natur mit allen Sinnen erleben

*Naturverbindung schaffen wie unsere Vorfahren*

An diesem Wochenende werden wir lernen, wie sich die Menschen der Naturvölker in der Natur bewegen und dadurch ein tieferes Verständnis zur Natur entwickeln. Wir werden unsere Sinne, unsere Wahrnehmung und unser Körpergefühl schärfen und dabei innerlich zur Ruhe kommen. In diesem Zustand der Achtsamkeit erweitern wir unser Bewusstsein und werden ein Teil der Natur. Wir können erahnen, wie sich unsere Vorfahren als Jäger im Wald bewegt und dabei gefühlt haben. Absolutes Gewahrsein und Präsenz werden spielerisch vermittelt.

Leitung: Joachim Welz, Maria Lentz

Ort: Treffpunkt stand bei Drucklegung noch nicht fest

Gebühr in EUR: 180,00

Dauer: 17 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 23126

**Fr 05.05.2023 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**Sa 06.05.2023 — 10:00 bis 20:00 Uhr**

**So 07.05.2023 — 10:00 bis 13:00 Uhr**

## Naturwanderung und Meditation an der Ruhr

*Wo die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen*

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

Leitung: Undine Hossmann

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

Gebühr in EUR: 25,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 23127

**A: Sa 13.05.2023 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

## Quellen, Wasseradern und Heiligtümer am Hellweg

*Radiästhetisch und geomantisch praktisch erkunden*

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

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

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 110,00

Dauer: 10 Kursstunden

Kursnummer: 23128

**So 14.05.2023 — 10:00 bis 19:00 Uhr**

## Naturwanderung und Meditation - Leichtigkeit erleben

*Wo die Erdkräfte und Naturwesen uns unterstützen*

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

Leitung: Undine Hossmann

Treffpunkt: Bushaltestelle Oesterheidestr. auf Höhe der  
Oberstr. 152 in 44892 Bochum-Langendreer

Gebühr in EUR: je 25,00

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 23129

**A: Mi 24.05.2023 — 16:00 bis 20:00 Uhr**

**B: Sa 17.06.2023 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

## Dem Wesen des Feuers begegnen

*Feuer machen so wie unsere Vorfahren*

An diesem Wochenende lernen wir, wie ein Feuer mit den eigenen Händen „aus dem Nichts“ entstehen kann. Wir lernen alles, was es zu einem Feuer braucht. Wir sammeln gemeinsam das Material, bauen das Feuerholz auf und werden es mit selbst gebautem „Feuerzeug“ - dem Drillbogen, wie unsere Vorfahren zum Leben erwecken. Wir werden uns eine Holzschale brennen und auf dem Feuer gemeinsam kochen.

Leitung: Joachim Welz, Maria Lentz

Ort: Treffpunkt stand bei Drucklegung noch nicht fest

Gebühr in EUR: 180,00

Dauer: 17 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 23130

**Fr 16.06.2023 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**Sa 17.06.2023 — 10:00 bis 20:00 Uhr**

**So 18.06.2023 — 10:00 bis 13:00 Uhr**

# KLIMA SCHÜTZEN UND ENERGIE SPAREN

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



UMWELTFREUNDLICHE HAUSTECHNIK  
SOLARANLAGEN FÜR STROM UND WÄRME  
REGENWASSERANLAGEN



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

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



Rudolf Steiner Schule  
Bochum



*Die Waldorfschule  
für Ihr Kind*

## Info-Veranstaltung II

für die Eltern der Schulanfänger 2023  
und andere Interessierte

**27. + 28. Januar 2023**

Fr 18.30 Uhr Sa 10 – 13 Uhr

Kleiner Festsaal / Schwerpunkte: Naturwissenschaften  
und Mathematik, Handwerk und Künstlerische Fächer



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

## **Erden und Zentrieren - Grundlage für geistiges Arbeiten**

*zu-sich-kommen und bei-sich-sein*

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

Leitung: Diana Vlassakidis-Glagovsek

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

B-D: Gaias Garten D. Vlassakidis-Glagovsek, Apothekerstr. 3, 44652 Herne

Gebühr in EUR: je 27,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 23131

**A: Mi 18.01.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Fr 24.02.2023 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**C: Mi 15.03.2023 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**D: Fr 05.05.2023 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

## **Maria Lichtmess**

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

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

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: Freiwilliger Beitrag

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 23132

**Do 02.02.2023 — 16:00 bis 19:00 Uhr**

## Dem Engel begegnen

*Der Engel in Dir  
freut sich über dein Licht ...*

Vertrauen und Zuversicht können im Alltag eine verlässliche Basis bilden, um allen Herausforderungen zu begegnen. Eine Anbindung an die geistige Welt kann Orientierung und Sicherheit geben. Mit unterschiedlichen Methoden können die Fähigkeiten für eine differenzierte Wahrnehmung der Wirksamkeiten der geistigen Helfer erweitert und die Erfahrungen in das Bewusstsein integriert werden.

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: je 40,00

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 23133

**A: So 19.02.2023 — 12:00 bis 16:30 Uhr**

**B: So 07.05.2023 — 10:00 bis 14:30 Uhr**

[www.ERKENNTNIS-HEILT.DE](http://www.ERKENNTNIS-HEILT.DE)

### DER INNERE WEG DER HEILUNG HEILUNG DURCH ERKENNTNIS BEWUSSTSEINS COACHING

- \*KINESOLOGIE \*GESPRÄCH- & GESTALT THERAPIE
- \*HOCHSENSIBILITÄT \*INNERE KIND ARBEIT
- \*SYSTEMISCHES ARBEITEN & AUFSTELLUNG
- \*ABLÖSEN VON ANHAFTUNGEN \*KARMAARBEIT
- \*ENNERGETISCHE KLÄRUNG & HEILARBEIT
- \*FAMILIENSTROM & AHNEN
- \*GEOMANTISCHE ARBEIT \*RAUMKLÄRUNG

**JOACHIM WELZ**

HEILPRAKTIKER PSYCH.

GEOMANT

Joachim.Welz@Erkenntnis-Heilt.de

Tel. 0177-37 53 52 7



## **Fit und Vital durchs Jahr - Ein gesunder Darm mit spritzigen, probiotischen Gärgetränken**

*Kombucha, Wasserkefir und Co.*

Was sind das für Gärgetränke, die von uns Menschen seit langer Zeit mit Hilfe von Fermentationskulturen, den Scobys, hergestellt werden?

In diesem Seminar gehen wir diesen Fragen auf den Grund. Ihr erlernt das spannende Brauen dieser probiotischen, gesunden Limonaden mit den jeweiligen Kulturen in der Erstfermentation und erfahrt dazu alle Tipps und Tricks für erfolgreiche Brauvorgänge. Mit Hilfe von Obst, Gemüse, Gewürzen und/oder Kräutern entstehen spritzige, belebende Zweitfermentationen.

Leitung: Ricarda Schuhmann, Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: 65,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 22221

**B: Sa 11.02.2023 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## **Kraft der Hände - Wochenende**

Am ersten Abend widmen wir uns der Erdung und Zentrierung. Durch geführte Meditationen und weitere Übungen kommen wir in eine stabile Anbindung zu uns selbst. Wir erfahren die uns durchströmende Lebensenergie und leiten diese durch unsere Hände weiter. Die Kraft-der-Hände aktiviert unsere Selbstheilungskräfte. Am dritten Tag werden die Übungen vertieft und persönliche Themen können bearbeitet werden.

Die einzelnen Tage können auch separat gebucht werden.

Leitung: Diana Vlassakidis-Glagovsek

Ort: Gaias Garten D. Vlassakidis-Glagovsek, Apothekerstr. 3, 44652 Herne

Gebühr in EUR: je 225,00

Dauer: je 17 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 23134

**A: Fr 24.02.2023 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**Sa 25.02.2023 — 11:00 bis 16:00 Uhr**

**So 26.02.2023 — 11:00 bis 18:00 Uhr**

**B: Fr 05.05.2023 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**Sa 06.05.2023 — 11:00 bis 16:00 Uhr**

**So 07.05.2023 — 11:00 bis 18:00 Uhr**

## Kraft der Hände - Einführung

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

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

Leitung: Diana Vlassakidis-Glagovsek

Ort: Gaias Garten D. Vlassakidis-Glagovsek, Apothekerstr. 3, 44652 Herne

Gebühr in EUR: je 72,00

Dauer: je 6 Kursstunden

Kursnummer: 23135

**A: Sa 25.02.2023 — 11:00 bis 16:00 Uhr**

**B: Sa 18.03.2023 — 11:00 bis 16:00 Uhr**

**C: Sa 06.05.2023 — 11:00 bis 16:00 Uhr**

## Kraft der Hände - Vertiefung

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

Voraussetzung für den Kurs ist die Teilnahme an einem Einführungskurs oder Erfahrung in der geistigen Arbeit.

Leitung: Diana Vlassakidis-Glagovsek

Ort: Gaias Garten D. Vlassakidis-Glagovsek, Apothekerstr. 3, 44652 Herne

Gebühr in EUR: je 127,00

Dauer: je 8 Kursstunden

Kursnummer: 23136

**A: So 26.02.2023 — 11:00 bis 18:00 Uhr**

**B: Sa 22.04.2023 — 11:00 bis 18:00 Uhr**

**C: So 07.05.2023 — 11:00 bis 18:00 Uhr**



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

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

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

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

Leitung: Ricarda Schuhmann, Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: 65,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 22220

**C: Sa 25.03.2023 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## **Die Kunst der Fermentation - Probiotische Limonaden für Groß und Klein**

*Kombucha, Wasserkefir und wilde Limos*

Sprudelig, erfrischend, voller Aroma, vitalstoffreich, probiotisch - das sind unsere Gärgetränke. Mit Früchten, Blüten, Blättern oder Gewürzen lassen sich probiotische, gesunde Limonaden herstellen. Sie erhalten fundiertes Wissen rund um Wasserkefir, Kombucha und wilde Limos und deren positiven Einfluss auf unsere Gesundheit.

Leitung: Ricarda Schuhmann, Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: 65,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 23137

**A: Sa 15.04.2023 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## Die Kunst der Fermentation - Pestos, Salsas, Dips und vieles mehr

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

In diesem Kurs erkunden wir gemeinsam, wie die wilde Fermentation einfach in jeder Küche in Gang gesetzt werden kann, welche Prozesse genau im Gärgefäß ablaufen und wie diese beeinflusst werden können.

Wir entdecken besondere wilde Fermente, wie aromatische Pestos, fruchtige Salsas oder Dips und süß-salzige Fruchtaufstriche, gesundes selbstkreatives Slow- und Fast Food.

Leitung: Ricarda Schuhmann, Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: 65,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 23138

**Sa 24.06.2023 — 10:00 bis 16:00 Uhr**



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

## RUHRKADETTEN BOCHUM

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

Telefon: Ede Rettemeyer (0234) 59 10 72

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

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

## Yin Yoga - Faszien Yoga

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

Leitung: Claudia Geldner

Ort: Kulturhaus OSKAR, Saal des Vidar-Zweigs,  
(2. Seiteneingang Links), Oskar-Hoffmann-Str. 23, 44789 Bochum  
Gebühr in EUR: je 144,00

Dauer: je 24 Kursstunden, 12 Termine

Kursnummer: 23143

- A: Do 05.01.2023 bis Do 26.01.2023 — 18:00 bis 19:30 Uhr**  
**Do 09.02.2023 — 18:00 bis 19:30 Uhr**  
**Do 23.02.2023 bis Do 30.03.2023 — 18:00 bis 19:30 Uhr**
- B: Do 06.04.2023 bis Do 20.04.2023 — 18:00 bis 19:30 Uhr**  
**Do 04.05.2023 bis Do 11.05.2023 — 18:00 bis 19:30 Uhr**  
**Do 25.05.2023 bis Do 01.06.2023 — 18:00 bis 19:30 Uhr**  
**Do 15.06.2023 bis Do 13.07.2023 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

## Hatha Yoga - Yoga für Anfänger

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

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

Ein Präventionskurs der gesetzlichen Krankenkassen.

Leitung: Elke Himmighofen

Ort: Kulturhaus OSKAR, Saal des Vidar-Zweigs,  
(2. Seiteneingang Links), Oskar-Hoffmann-Str. 23, 44789 Bochum  
Gebühr in EUR: je 120,00

Dauer: je 20 Kursstunden, 10 Termine

Kursnummer: 23144

- A: Mo 09.01.2023 bis Mo 13.03.2023 — 17:00 bis 18:30 Uhr**
- B: Mo 20.03.2023 bis Mo 27.03.2023 — 17:00 bis 18:30 Uhr**  
**Mo 17.04.2023 bis Mo 24.04.2023 — 17:00 bis 18:30 Uhr**  
**Mo 08.05.2023 bis Mo 22.05.2023 — 17:00 bis 18:30 Uhr**  
**Mo 05.06.2023 bis Mo 19.06.2023 — 17:00 bis 18:30 Uhr**

## Body Forming mit Pilates

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

Leitung: Cristina Pascu

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

Gebühr in EUR: A: 77,00; B: 56,00

Dauer: A: 11 Kursstd., 11 Termine; B: 8 Kursstd., 8 Termine

Kursnummer: 23145

**A: Mo 09.01.2023 bis Mo 13.02.2023 — 18:45 bis 19:45 Uhr**  
**Mo 27.02.2023 bis Mo 27.03.2023 — 18:45 bis 19:45 Uhr**  
**B: Mo 17.04.2023 bis Mo 24.04.2023 — 18:45 bis 19:45 Uhr**  
**Mo 08.05.2023 bis Mo 22.05.2023 — 18:45 bis 19:45 Uhr**  
**Mo 05.06.2023 bis Mo 19.06.2023 — 18:45 bis 19:45 Uhr**

## Für Männer: Einführung in die Alexander-Technik - Balance für Kopf und Körper

Ein Kurs nur für Männer? Ich möchte mit dieser Einführung in die Alexander-Technik die Frauen nicht benachteiligen, sondern ein Angebot für Männer machen, weil ich glaube, dass es einen Unterschied macht, wie Männer die Beschäftigung mit Selbstwahrnehmung, mit Körper und Geist annehmen können, wenn Frauen dabei sind oder wenn nur Männer in einem Raum sind.

Leitung: Achim Hellmann

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

Gebühr in EUR: je 40,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 22340

**B: Sa 14.01.2023 — 10:00 bis 13:30 Uhr**

**C: Sa 25.03.2023 — 10:00 bis 13:30 Uhr**



Freies  
Bildungs  
werk

*Zum Verschenken schön*

**Geschenk-Gutscheine**

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

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

## Biodanza

*Gemeinsam das Leben tanzen!*

Biodanza stärkt unsere Lebenslust, beflügelt unser Miteinander und berührt alle Ebenen unseres Seins.

Biodanza ist für alle Menschen jeden Alters geeignet, die Lust haben, sich zu Musik zu bewegen und offen für neue Erfahrungen sind. Dieses Angebot richtet sich an alle, die in einer fortlaufenden Gruppe Biodanza tanzen und in ihren Alltag integrieren möchten.

Leitung: Sandra Baumann, Beate Wehking

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

Gebühr in EUR: je 24,00; bei Buchung A-F: 108,00; G-K: 90,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 23146

**A: Sa 14.01.2023 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**B: Fr 27.01.2023 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**C: Fr 10.02.2023 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**D: Fr 24.02.2023 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**E: Fr 10.03.2023 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**F: Fr 24.03.2023 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**G: Fr 21.04.2023 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**H: Fr 05.05.2023 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**I: Fr 26.05.2023 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**J: Fr 02.06.2023 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**K: Fr 16.06.2023 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

## Kraftort - Kreistanz

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

Leitung: Tobias Schneider

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

Gebühr in EUR: je 18,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 22306

**K: So 15.01.2023 — 14:30 bis 16:30 Uhr**

**L: So 12.02.2023 — 14:30 bis 16:30 Uhr**

**M: So 12.03.2023 — 14:30 bis 16:30 Uhr**

**N: So 16.04.2023 — 14:30 bis 16:30 Uhr**

**P: So 14.05.2023 — 14:30 bis 16:30 Uhr**

**Q: So 11.06.2023 — 14:30 bis 16:30 Uhr**

## Osteopathische Selbstbehandlung

Die Techniken der Osteopathie können in der Selbstbehandlung angewendet werden. Neben der Geschichte und Theorie der Osteopathie befassen wir uns mit der Anatomie und Physiologie (Funktionsweise) des Körpers, erkunden die eigenen Gegebenheiten und Hilfsmöglichkeiten. Überwiegend befassen wir uns mit Beschwerden des Bewegungsapparates, erkunden aber auch die inneren Organe.

Die Selbstbehandlung ist sanft, ungefährlich für jedes Alter und jeden Fitnessgrad. Der Kursleiter ist zertifizierter Osteopath und langjährig in der Gesundheitsbildung tätig. Dieser Kurs wird mit einer sehr kleinen Gruppe (max. 5 Personen) durchgeführt.

Leitung: Norbert Hermann

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

Gebühr in EUR: 144,00

Dauer: 16 Kursstunden, 8 Termine

Kursnummer: 23337

**Do 02.02.2023 bis Do 23.03.2023 — 18:30 bis 20:00 Uhr**

## Die Acht Alexander - eine Einführung

Es gibt gute Gründe, aufgerichtet und beweglich dem Leben zu begegnen. Egal ob wir spazieren gehen, Tango tanzen, Yoga machen, Joggen oder die Wohnung putzen, alles fühlt sich besser an, wenn wir unseren Körper achtsam und entsprechend seiner Konstruktion nutzen.

Acht Alexander ist eine Übungspraxis der inneren Balance für mehr Beweglichkeit und Aufrichtung. Das sind achtsame, mit wahrnehmender Bewusstheit durchgeführte Übungen.

Leitung: Achim Hellmann

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

Gebühr in EUR: A+C+E+F: je 60,00; B+D: je 30,00

Dauer: A+C: je 6 Kursstd., 2 Termine; B+D: je 3 Kursstd., 1 Termin

Kursnummer: 23147

**A: Sa 04.02.2023 — 11:00 bis 13:30 Uhr**

**Sa 25.02.2023 — 11:00 bis 13:30 Uhr**

**B: Do 23.03.2023 — 11:00 bis 13:30 Uhr**

**C: Mi 03.05.2023 — 11:00 bis 13:30 Uhr**

**Mi 10.05.2023 — 11:00 bis 13:30 Uhr**

**D: Sa 03.06.2023 — 11:00 bis 13:30 Uhr**

### **5Rhythmen® Tanz- und Bewegungsmeditation**

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

Bringen Sie eine Freundin mit, einen Freund, beachten Sie unser Angebot für die Anmeldung für zwei Personen und den Anmeldeschluss am Dienstag, den 21.03.2023 um 12:00 Uhr. Teilen Sie Ihre Freude!

Leitung: Christine Riemer

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

Gebühr in EUR: 24,00; Anmeldung für 2 Personen: 30,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 23148

**So 26.03.2023 — 14:30 bis 16:45 Uhr**

### **Einführung in die Alexander-Technik - Balance für Kopf und Körper**

Die Alexander-Technik ist ein Weg zur Veränderung, sich besser zu fühlen und sich entspannter zu bewegen. Die Alexander-Technik ist für alle interessant, die bereit sind, sich in Ihrem eigenen Körper wohler zu fühlen.

Wir beschäftigen uns in dem Kurs mit den Prinzipien der Alexander-Technik und mit den Themen, die die Teilnehmenden aus Ihrem Bereich des Lebens mitbringen: Gehen, Sitzen, Stehen, Yoga, Tango, einen Apfel schälen etc.

Leitung: Achim Hellmann

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

Gebühr in EUR: je 40,00

Dauer: je 4 Kursstunden

Kursnummer: 23149

**A: Sa 13.05.2023 — 10:00 bis 13:30 Uhr**

**B: Mo 22.05.2023 — 10:00 bis 13:30 Uhr**

## Schnitzen und Holzbildhauerei

In diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden Unterstützung, ihre eigenen Ideen in Holz umzusetzen. Hier können die unterschiedlichsten Objekte entstehen, vom Holzlöffel bis zur freien Skulptur. Es kann auch ein interessantes Stück Holz oder eine Wurzel mitgebracht und dieses intuitiv bearbeitet werden.

Leitung: Margret Link

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

Gebühr in EUR: 140,00

Dauer: 10 Kursstunden, 2 Tage

Kursnummer: 23150

**A: Fr 05.05.2023 — 14:00 bis 18:00 Uhr**

**Sa 06.05.2023 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

# TIGERPALAST HERNE

## Kindertheater mit Menschen und Figuren

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

### AUFFÜHRUNGEN JEDEN SONNTAG

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

## TIGERPALAST HERNE

Das Kindertheater in Herne Wanne-Eickel

Heisterkamp 62 - 44652 Herne

Tel.: 023 25-356 32

mobil 0172-282 1997

Ansprechpartner: Bernd Staklies

tigerpalastherne@t-online.de

www.tigerpalast-herne.de

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



## AHORA-SOUND HEALING - Klangheilung

*Spirituelles Heilen mit Monochordklängen und heilenden Rhythmen*

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

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

Leitung: Brigitte Geuss

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

Gebühr in EUR: je 30,00; für 2 Personen 50,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 23301

**A: So 19.03.2023 — 16:00 bis 17:30 Uhr**

**B: So 07.05.2023 — 16:00 bis 17:30 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 35jährige Praxis in Beratungen und Untersuchungen.

**Aktuelle Angebote im Freien Bildungswerk:**

22.03.2023 - **Wasser - Quelle des Lebens**

Vortrag Die Bedeutung des Wassers aus energetischer Sicht

14.05.2023 - **Quellen, Wasseradern und Heiligtümer**

Exkursion am Hellweg - geomantische Erkundungen

24.05.2023 - **Der gesunde Schlafplatz -**

Vortrag Besser schlafen ohne Erdstrahlen & Elektrosmog

**Bitte kostenlose Informationen anfordern.**



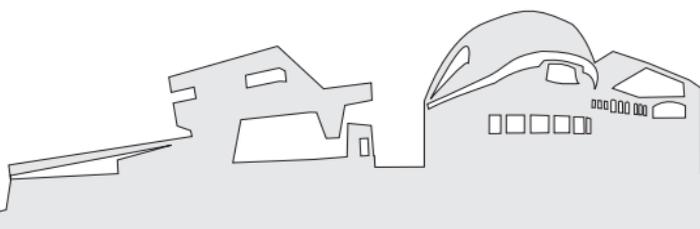
**Widar  
Schule**

Die Waldorfschule in Ihrer Nähe

## *Sehen, erleben, verstehen.*

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

 [facebook.de/widarschule](https://facebook.de/widarschule)



Widar Schule • Höntroper Straße 95 • 44869 Bochum

© 0 23 27 · 97 61~0 • Infos & Termine: [widarschule.de](https://widarschule.de)

## Kreativer Yoga-Abend - online

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

Leitung: Christine Gott

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: je 120,00

Dauer: je 26 Kursstunden, 13 Termine

Kursnummer: 23151

**A: Mo 09.01.2023 bis Mo 03.04.2023 — 18:30 bis 20:00 Uhr**

**B: Mo 17.04.2023 bis Mo 10.07.2023 — 18:30 bis 20:00 Uhr**

## Online Einführung - Die Acht Alexander

Es gibt gute Gründe aufgerichtet und beweglich dem Leben zu begegnen. Egal ob wir spazieren gehen, Tango tanzen, Yoga machen, Joggen oder die Wohnung putzen, alles fühlt sich besser an, wenn wir unseren Körper achtsam und entsprechend seiner Konstruktion nutzen.

Acht Alexander ist eine Übungspraxis der inneren Balance für mehr Beweglichkeit und Aufrichtung. Das sind achtsame, mit wahrnehmender Bewusstheit durchgeführte Übungen.

Leitung: Achim Hellmann

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 4 Kursstunden, 2 Termine

Kursnummer: 23152

**A: So 05.02.2023 — 10:00 bis 11:30 Uhr**

**So 12.02.2023 — 10:00 bis 11:30 Uhr**



Freies  
Bildungs  
werk

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

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

## Online Einführung in die Alexander-Technik - Balance für Kopf und Körper

Die Alexander-Technik ist ein Weg zur Veränderung, sich besser zu fühlen und sich entspannter zu bewegen. Die Alexander-Technik ist für alle interessant, die bereit sind, sich in Ihrem eigenen Körper wohler zu fühlen.

Wir beschäftigen uns in dem Kurs mit den Prinzipien der Alexander-Technik und mit den Themen, die die Teilnehmenden aus Ihrem Bereich des Leben mitbringen: Gehen, Sitzen, Stehen, Yoga, Tango, einen Apfel schälen etc.

Leitung: Achim Hellmann

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 4 Kursstunden, 2 Termine

Kursnummer: 23153

**A: Do 16.02.2023 — 18:30 bis 20:00 Uhr**

**Do 23.02.2023 — 18:30 bis 20:00 Uhr**



**einfach  
besonders  
vielfältig**

**Volkshochschule Bochum**

Gustav-Heinemann-Platz 2-6

0234 910-15 55 | vhs-bochum.de

<b>Kursleiter</b>	<b>Seite(n)</b>
Backenecker, Claudia	4, 12, 27, 30
Baumann, Sandra	58
Biella, Barbara	23
Blanke, Christine	5, 12, 22, 23
Brandes, Wibke	15
Budde, Cornelia	28
Föger, Dr. Manfred	12
Geersen, Annette G.	33, 37, 40, 50, 51
Geldner, Claudia	13, 56
Geuss, Brigitte	62
Glatthaar, Beata	5, 15, 24, 25
Gott, Christina	18, 23, 28, 64
Göddenhoff, Michaela	43, 45
Hausdörfer, Birgit	8, 25
Hausdörfer, Hannes	8, 25
Heer, Monika	31
Hellmann, Achim	57, 59, 60, 64, 65
Hermann, Norbert	59
Himmighofen, Elke	56
Holl, Dagmar Sabine	13, 17
Hossmann, Undine	6, 26, 27, 43, 44, 46, 47
Jacobi, Katja	19
Janka, Angelika	14, 16
Joris, Stefanie	18, 20
Kaiser, Elke	9
Kröger, Gisela	31
Langhof, Katrin	7
Lehnert, Markus	11, 36, 39
Lentz, Maria	46, 48
Link, Margret	61
Mann, Martina	7
Martin, Bruno	8, 16, 22, 32, 34, 35
Martin, Ute	10
Mohr, Norbert	14, 45
Munteanu, Raphaela	30
Padligur, Reiner	39, 42, 44, 47
Pascu, Cristina	57
Ranft, Wilfried	6
Rasche, Ingo	4
Reinhardt, Regina	42
Reinicke, Tania	10
Riemer, Christine	9, 60
Scharte, Dr. Matthias	38
Schlump, Irene	21, 33
Schneider, Tobias	58
Schuhmann, Ricarda	17, 52, 54, 55
Schuhmann, Gerlinde	17, 52, 54, 55
Steinhagen, Jens	20, 24, 26
Steudel, Thomas	21
Ulke, Susanne	5
Vlassakidis-Glagovsek, Diana	50, 52, 53
Vonau, Monika	14, 45
Wawrzyniak, Uwe	34, 35, 36, 38
Wehking, Beate	58
Welz, Joachim	46, 48

- Backenecker, Claudia** - Konditorin, Köchin, Ausbildung zur Ethnobotanikerin bei W. D. Storl, Phytaro Dipl. Kräuterfachfrau für Einheimische Ethnologie, [www.wildkraeuter-alessia.de](http://www.wildkraeuter-alessia.de)
- Baumann, Sandra** - Biodanza-Lehrerin System Rolando Toro, Ergotherapeutin, Apnoetaucherin, Delfinflüsterin
- Biella, Barbara** - Systemische Aufstellungen und Coaching, Integrale Lebensberaterin, [www.barbarabiella.de](http://www.barbarabiella.de)
- Blanke, Christine** - Achtsamkeitstrainerin für Stressbewältigung (taohealth\* mit Zertifikat), LoveCreation®Leader für Meditation, Körperpsychotherapie und Biografiearbeit, [schieferlicht.com](http://schieferlicht.com)
- Brandes, Wibke** - freischaffende Illustratorin und Malerin, Dozentin und Leitung von Kunstprojekten, [wibke-brandes.de/](http://wibke-brandes.de/)
- Budde, Cornelia** - Body-Mind Centering® Practitioner, Bildhauerin, Tanzsoziotherapeutin, [www.leibreise.de](http://www.leibreise.de)
- Föger, Dr. Manfred** - Biologe (Schwerpunkt Vogelkunde), Seminar- und Reiseleiter, Autor, [www.blu.or.at](http://www.blu.or.at)
- Geersen, Annette G.** - Diplom-Pädagogin, Systemische Beraterin, Gesundheitstrainerin, tätig in Beratung und Supervision, [www.annettegeersen.de](http://www.annettegeersen.de)
- Geldner, Claudia** - Yoga- und Meditationslehrerin
- Geuss, Brigitte** - Heilerin, Musikerin, geistiges/spirituelles Heilen, energetische Musiktherapie, Konzerte, Malerei, [www.brittegeuss.de](http://www.brittegeuss.de)
- Glatthaar, Beata** - Vedic Art Lehrerin, freischaffende Künstlerin, [vedicart-germany.com](http://vedicart-germany.com)
- Gott, Christina** - Heilpraktikerin, Yoga- und Qigong-Dozentin, Autogenes-Training u. Progressive Muskelentspannung, Burnout- u. Stressprophylaxe
- Göddenhoff, Michaela** - Humanistische Gesprächstherapeutin, Wanderführerin (SGV), Heilpraktikerin für Psychotherapie, [www.seelen-bewegen.de](http://www.seelen-bewegen.de)
- Hausdörfer, Birgit** - Yogalehrerin (BYY), Hatha Yoga und Vinyasa, Tanztherapeutin, Dozentin für afrikanischen Tanz und Körperarbeit, [www.yab-yum.de](http://www.yab-yum.de)
- Hausdörfer, Hannes** - Musiker (Schwerpunkt Latin-Percussion), Ausbildung im Bereich Integrale Körper- und Bewusstseinsarbeit, [www.yab-yum.de](http://www.yab-yum.de)
- Heer, Monika** - Historikerin, Germanistin (M.A), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Leitung des Astrologie-Zentrums Bochum, Autorin, Bloggerin, [www.astrologos.de](http://www.astrologos.de)
- Hellmann, Achim** - Ingenieur, Trainer für AlexanderTechnik, Tangotänzer
- Hermann, Norbert** - Diplomsozialwissenschaftler, Osteopath, Heilpraktiker
- Himmighofen, Elke** - Yogalehrerin BDY/EYU
- Holl, Dagmar Sabine** - Kosmetikerin, Diplom-Lebensberaterin, Practitioner für Hawaiianische Körperenergiearbeit, Seminarleiterin zu Gesundheitsthemen, [www.inbalance-massagen.de](http://www.inbalance-massagen.de)

**Hossmann, Undine** - Geomantin (Ausbildung u.a. bei Dr. Gregor Arzt und Marko Pogacnik), Heilerin, Künstlerin für energetische Bilder, Autorin, [www.energetikbild.de](http://www.energetikbild.de)

**Jacobi, Katja** - Life Coach & Klangtherapeutin

**Janka, Angelika** - Zertifizierte Yogalehrerin und Yoga-Therapeutin, [www.yoga-live-herne.de](http://www.yoga-live-herne.de)

**Joris, Stefanie** - Diplom Kommunikations-Designer, NLP Coach (DVNLP), Mitinhaberin des Woll-Webshops „Die Maschen zum Glück“, [www.designcoachings.de](http://www.designcoachings.de)

**Kaiser, Elke** - Feldenkreis- und Ergotherapeutin, [www.ergotherapie-schauer.de](http://www.ergotherapie-schauer.de)

**Kröger, Gisela** - Lehrerin für Sprachkurse, Dozentin für Literaturkurse

**Langholf, Katrin** - Heilpraktikerin für Psychotherapie und Diplom Kulturpädagogin, [www.weiblichkeit-entfalten.de](http://www.weiblichkeit-entfalten.de)

**Lehnert, Markus** - Ganzheitlicher Life- & Business Coach, Hypnosetherapeut (CHt), Rückführungscoach, [www.MarkusLehnert.com](http://www.MarkusLehnert.com)

**Lentz, Maria** - Natur- und Wildnispädagogin

**Link, Margret** - Holzbildhauerin, Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR-Therapeutin, [www.margretlink.de](http://www.margretlink.de)

**Mann, Martina** - Schauspielerin, Körpersprache- und Gedächtnistrainerin, [www.koerpersprache-bochum.de](http://www.koerpersprache-bochum.de)

**Martin, Bruno** - Biografieberater, Coach, Klientenzentrierte Gesprächsführung, Focusing, Inneres Team, Fortbildungsleiter für Lebensberatung und Coaching, [www.bruno-martin.net](http://www.bruno-martin.net)

**Martin, Ute** - Resilienz-, PMR- und ZENbo balance-Trainerin, Achtsamkeitstrainerin für Meditation und Waldbaden, [www.naturverliebt.org](http://www.naturverliebt.org)

**Mohr, Norbert** - Yogalehrer (BDY), Meditationsausbildung, 30-jährige Yoga- und Meditationspraxis, Zen- und Vipassanameditation, [www.mohr-yoga.de](http://www.mohr-yoga.de)

**Munteanu, Raphaela** - Gesundheits- und Krankenpflegerin, Kursleiterin Autogenes Training

**Padligur, Reiner** - Wohn- und Geschäftsberatungen für Feng Shui, Geomantie, Erdstrahlen und Elektrosmog, Vermessungstechniker, Dipl. Sozialarbeiter, [www.reiner-padligur.de](http://www.reiner-padligur.de)

**Pascu, Cristina** - Tänzerin, Aerobic-Trainerin, Pilates Fortbildungen

**Ranft, Wilfried** - Ev. Pfarrer, körperorientierter Krankenhausesorger, zertifizierter TRE® (Tension and Trauma Releasing Exercises)-Advanced Provider, Meditations- und MBSR-Lehrer

**Rasche, Ingo** - Ernährungs- und Gesundheitsberater, Coach, Dozent für ätherische Öle, Aufstellungen, Ahnenheilung, [www.rasche.vision](http://www.rasche.vision)

**Reinhardt, Regina** - Zertifizierte Kursleiterin für Trauerbegleitung (BVT) und Waldbaden

**Reinicke, Tania** - Master of Arts (M.A) Fotografie, Inhaberin der Agentur Bussenius & Reinicke GbR - Fotographie Konzept & Design, zahlreiche Ausstellungen, [www.busseniusreinicke.de](http://www.busseniusreinicke.de)

- Riemer, Christine** - Dipl. Sozialpäd., Heilpraktikerin, 5Rhythmen® Tanz- und Bewegungslehrerin, körperorientierte Traumatherapeutin (Somatic Experiencing®), [www.5rhythmen-tanzen.de](http://www.5rhythmen-tanzen.de)
- Scharte, Dr. Matthias** - Männer-Coach und ZIPAT-Männertrainer, Heilpraktiker für Psychotherapie, Integraler Coach und Berater
- Schlump, Irene** - Schauspielerin, Lehrerin für AlexanderTechnik
- Schneider, Tobias** - Bewegungslehrer, Teilnehmer von vielen internationalen Folkloreseminaren, 10-jährige Erfahrung in Tanzgruppen-Leitung
- Schuhmann, Ricarda** - Ernährungsberaterin, Zertifizierte Fermentista
- Schuhmann, Gerlinde** - Fermentista (Food Fermentation - Verified Certificate by HarvardX)
- Steinhagen, Jens** - Diplom Volkswirt, zertifizierter NLP Master-, Business- und Systemischer-Coach, DVNLP Trainer, zertifizierter Mediator, [www.designcoachings.de](http://www.designcoachings.de)
- Studel, Thomas** - Studium der Kunst, Philosophie und Violoncello, Ausbildung in Psychotherapie und spiritueller Begleitung (BITEP Berlin), [thomas-studel-meditation.de/](http://thomas-studel-meditation.de/)
- Ulke, Susanne** - Handweberin, Ernährungsberaterin und Heilkräuterfrau
- Vlassakidis-Glagovsek, Diana** - Mediale Heilerin, arbeitet seit 2020 in eigener Praxis „Gaias Garten“, Waldorflehrerin für Mathematik und Chemie, [www.gaias-garten.com](http://www.gaias-garten.com)
- Vonau, Monika** - Yogalehrerin BDY/EYU, eigene Yogaschule seit 2008, [www.yoga-gelsenkirchen.de](http://www.yoga-gelsenkirchen.de)
- Wawrzyniak, Uwe** - Diplom Sozialarbeiter, Achtsamkeitstrainer, MBSR Trainer, Lebensberatung/Coaching
- Wehking, Beate** - Dipl. Sozialarbeiterin, Biodanza-Lehrerin
- Welz, Joachim** - Dipl. Sportlehrer, Heilpraktiker Psychotherapie, Natur- und Wildnispädagoge, Geomant, [www.joachim-welz.de](http://www.joachim-welz.de)

## I. Geltungsbereich

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

## II. Anmeldungen

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

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

## III. Teilnahmegebühren

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

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

## IV. Kursabmeldung/Stornierung

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

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

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

Bei Bildungsurlauben und Fortbildungen gilt:

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

Bei allen anderen Kursen gilt:

Es fallen keine Stornierungsgebühren an, wenn die Stornierung mehr als eine Woche vor Beginn der Veranstaltung erfolgt. Danach werden die gesamten Seminargebühren erhoben. Unterbricht oder beendet ein Teilnehmer die Veranstaltung, hat er keinen Anspruch auf eine (anteilige) Erstattung der bereits entrichteten Gebühr.

## V. Haftung

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

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

## VI. Pflichten des Teilnehmers

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

## VII. Erfüllungsort

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

## IX. Salvatorische Klausel

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

**Stand 10.12.2019**

## Vorstand

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

## Geschäftsführung

Jolanthe Maria Herker

## Mitarbeiter

Kerstin Richter

## Kooperationspartner und befreundete Einrichtungen

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

## Impressum

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

