

JANUAR-JUNI 2024

FREIES  
BILDUNGSWERK  
BOCHUM



STAATLICH  
ANERKANNT  
EINRICHTUNG DER  
WEITERBILDUNG

## FREIES BILDUNGSWERK BOCHUM

für anthroposophisch orientierte Menschenkunde,  
Pädagogik, soziale Lebensgestaltung und Kunst

Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung

### Trägerverein und Anschrift:

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

### Persönlicher Kontakt/Beratung:

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

Anmeldung unter [www.fbw-bochum.de](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



2602-147



zertifiziert durch  
**Gütesiegelverbund  
Weiterbildung**  
Branchenmodell  
Weiterbildung

*Was immer Du tun und erträumen kannst,  
Du kannst damit beginnen.  
Im Mut liegen Schöpferkraft, Stärke und Zauber.*

Johann Wolfgang von Goethe

## **Herzlich willkommen!**

Unser Programm für das erste Halbjahr 2024 mit vielen neuen, interessanten Ideen, Kursen, Seminaren und Bildungsurlauben, wartet darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Fangen Sie jetzt damit an, die Dinge, die Sie tun möchten oder erträumen, umzusetzen, auszuprobieren oder zu verändern. Haben Sie den Mut, sich auf etwas Neues einzulassen. Sicherlich kann die eine oder andere Veranstaltung aus unserem Programm dafür ein Anstoß sein.

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

*Das Team des Freien Bildungswerks Bochum*

---

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

---

## Inhaltsverzeichnis

Bildungsurlaube .....	3
Online-Bildungsurlaube.....	45
Lebensgestaltung.....	46
Natur erleben · Geomantie.....	56
Anthroposophie · Spiritualität .....	64
Gesundheit · Ernährung.....	66
Körper und Bewegung.....	70
Kreativität · Bildende Kunst.....	76
Musik und Gesundheit.....	77
Online-Kurse.....	79
Kursleiter · Kursangebote.....	81
Kursleiter · Vitae .....	83
Allgemeine Geschäftsbedingungen .....	86
Vorstand und Kooperationspartner .....	88
Impressum .....	88

**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.

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

### **Bildungsurlaube des Freien Bildungswerks Bochum**

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

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

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

### **Kreativität und Persönlichkeitsentwicklung mit VEDIC ART - intuitives Malen im Kloster Steinfeld**

*Basis- und Vertiefungskurs*

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

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

Leitung: Beata Glatthaar

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

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

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU04

**A: Mo 22.01.2024 bis Fr 26.01.2024 — 09:00 bis 17:00 Uhr**

**B: Mo 11.03.2024 bis Fr 15.03.2024 — 09:00 bis 17:00 Uhr**

**C: Mo 25.11.2024 bis Fr 29.11.2024 — 09:00 bis 17:00 Uhr**

### **Bildungsurlaub auf Sylt - Im Dschungel der gesunden Ernährung**

In den Medien wird die gesunde Ernährung immer mehr in den Fokus gestellt. Dabei gibt es zahlreiche Möglichkeiten zur Umsetzung - Low Carb, Keto, Low Fat oder doch lieber „Planetary Health Diet“?

Welche Art der gesunden Ernährung ist richtig für mich? Gesunde Ernährung ist höchst individuell und von vielen persönlichen Faktoren abhängig. Sich in diesem Dschungel der Empfehlungen etwas sicherer bewegen zu können, ist das Ziel unseres Bildungsurlaubes auf Sylt.

Leitung: Claudia Heinzl

Ort: Klaarstrand, Strandstraße 9,

25996 Wenningstedt-Braderup/Sylt

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU02

**A: Mo 12.02.2024 bis Do 15.02.2024 — 09:00 bis 18:00 Uhr**

**Fr 16.02.2024 — 09:00 bis 12:30 Uhr**

## Aufbruch zur Zufriedenheit - Bildungsurlaub an der Ostsee - Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation

*Bewertungsfrei beobachten und im Kontakt mit Gefühlen und  
Bedürfnissen den Berufsfalltag als Miteinander gestalten*

Wir möchten gerne anderen Menschen im beruflichen wie privaten Alltag so begegnen, dass sie sich verbindend austauschen und persönliche Zufriedenheit erleben. Gleichzeitig merken wir, dass auf dem Weg vom Wunsch zur Umsetzung, Blockaden auftauchen können. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, mit der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation solche Blockaden aufzulösen. Sie können dann Mitgefühl und Selbstbehauptung so in Einklang bringen, dass Sie Brücken für das Miteinander bauen.

Leitung: Stefan Dabrock

Ort: Landhaus Ostseeblick, Pottloch 3, 24395 Kronsgaard

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU06

**Mo 12.02.2024 bis Do 15.02.2024 — 09:30 bis 19:00 Uhr**

**Fr 16.02.2024 — 09:30 bis 12:30 Uhr**

Ganzheitliche Wohn- und Geschäftsberatungen

seit 36 Jahren



**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 36jährige Praxis in Beratungen und Untersuchungen.

**Aktuelle Angebote im Freien Bildungswerk:**

17.04.2024 - Die Geomantie des Ruhrgebiets -  
Vortrag Die Kraft aus dem Ursprung

15.06.2024 - Geomantie des Ruhrgebiets -  
Exkursion Der Kraftort Dortmund Hohensyburg

12.06.2024 - Der gesunde Schlafplatz -  
Vortrag Besser schlafen ohne Erdstrahlen & Elektrosmog

**Bitte kostenlose Informationen anfordern.**

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

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

Im beruflichen und privaten Alltag gibt es immer wieder Situationen, die uns innere Stärke, Konsequenz und Entschiedenheit abverlangen. Solche Gegebenheiten, die schnelle Entscheidungen erfordern oder konsequentes Handeln benötigen, können innerlich sehr aufreibend sein.

Die mexikanische Künstlerin Frida Kahlo war für ihre mentale Stärke bekannt, der Grundstein für ihre Entwicklung und die Entschiedenheit, mit der sie ihr Leben steuerte und meisterte. Frida Kahlo definierte selbst, wer sie war.

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

Leitung: Martina Mann

Ort: Tagungsraum im Alten Dampfbad, Marktplatz 13,  
76530 Baden-Baden

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU07

**Mo 19.02.2024 bis Do 22.02.2024 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 23.02.2024 — 09:30 bis 12:30 Uhr**



**wachsen  
zusammen  
wirken**

Infos:  
910 1555

Das neue Programmheft  
erscheint am 9. Januar





## **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 + Kosten für U+V

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU15

**Mo 19.02.2024 bis Do 22.02.2024 — 09:30 bis 17:30 Uhr**

**Fr 23.02.2024 — 09:30 bis 12:30 Uhr**

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

*Mentales Training und Tools zur Persönlichkeitsentwicklung für eine klare Zukunftsausrichtung mit biografischer Aufstellungsarbeit nach W. Nelles*

In unserem Bildungsurlaub auf der Nordseeinsel Schiermonnikoog, inmitten von Weite und Ruhe, umgeben von Meer, Wind, Wald und Dünen, findest Du die ideale Umgebung, um die Weichen neu zu stellen. Hier kannst Du Gewohnheiten und Umstände hinterfragen, um wieder voller Energie und Selbstvertrauen in eine Zukunft zu starten, die Deiner Lebensvision entspricht.

Leitung: Christine Blanke, Katharina Wendt

Ort: Seminarhaus Springfield, Melle Grietjespad 17,

9166 LT Schiermonnikoog (NL)

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

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BUA9

**Mo 19.02.2024 — 17:30 bis 20:30 Uhr**

**Di 20.02.2024 bis Fr 23.02.2024 — 08:15 bis 20:30 Uhr**

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

*Gesundheitsvorsorge und Resilienz für den beruflichen Alltag, gesund bleiben mit Suppen-Fasten, praktischen Übungen zur Stressreduktion und Achtsamkeitstraining*

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

Leitung: Christine Blanke, Dres. Joana und Oskar Salomon, Shakti Sandra Leonhard-Kipping

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

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

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BUA8

**A: Mo 26.02.2024** — **17:30 bis 20:30 Uhr**  
**Di 27.02.2024 bis Fr 01.03.2024** — **08:15 bis 20:30 Uhr**  
**B: Mo 15.04.2024** — **17:30 bis 20:30 Uhr**  
**Di 16.04.2024 bis Fr 19.04.2024** — **08:15 bis 20:30 Uhr**

### **Bildungsurlaub auf Spiekeroog - Von Zeitdieben und anderen Alltagsmonstern - Raus aus dem Gedankenstau**

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

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

Leitung: Katja Jacobi

Ort: Haus Sturmeck, Westend 22, 26474 Spiekeroog

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BUA1

**Mo 04.03.2024 bis Do 07.03.2024** — **09:00 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 08.03.2024** — **09:00 bis 12:30 Uhr**

## Von den Knospen bis zu den Bäumen - Gesund mit der Natur

In diesem Bildungsurlaub möchten wir Sie gerne zum Lernen, Riechen und Schmecken sowie zum Nachdenken und Ausprobieren anregen. Entdecken Sie das Naturwissen über die heilende Wirkung von Knospen, Wurzel und Samen und erweitern Sie in diesen Kräutertagen Ihre persönliche Apotheke.

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 260,00

Dauer: 24 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 24BU01

**Mo 04.03.2024 bis Mi 06.03.2024 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

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

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

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU03

**Mo 04.03.2024 — 10:00 bis 16:30 Uhr**

**Di 05.03.2024 bis Do 07.03.2024 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**Fr 08.03.2024 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

## Regeneratives Yoga am Strand von Renesse

*Nimm Dir Zeit für Deine Rückengesundheit mit Yoga - Präventionsmaßnahmen für den Berufsalltag in Renesse - auch für Ihren Arbeitsplatz*

Lerne Deinen Körper kennen, achtsam wahrzunehmen und zu steuern, so dass Du mehr und mehr eine mühelose, aufrechte, gesunde Geist- und Körperhaltung lebst. Lerne, wie Du mit Yoga ruhiger, gelassener, konzentrierter wirst und Du neue Haltungs- und Handlungsperspektiven beruflich einsetzen kannst.

Erlebe die Vielfalt positiver Auswirkungen des Yogas auf Deine Gesundheit und Psyche in der wunderschönen Umgebung von Meer, Luft und Strand.

Leitung: Christina Gott

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

Gebühr in EUR: 410,00 + Kosten für U+V

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU21

**Mo 11.03.2024 bis Do 14.03.2024 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 15.03.2024 — 09:30 bis 14:30 Uhr**

**ERGOTHERAPIE**  **NEUROFEEDBACK**



**OLIVER ZIMMERMANN**

0234 61065626

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

Imbuschplatz 11  
(am Nordring)  
44787 Bochum

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

*Die Kunst des Fermentierens in der Praxis*

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

Leitung: Ricarda Schuhmann, Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: je 380,00

Dauer: je 37 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU18

<b>A: Mo 11.03.2024</b>	—	<b>10:00 bis 16:30 Uhr</b>
<b>Di 12.03.2024 bis Do 14.03.2024</b>	—	<b>09:30 bis 16:30 Uhr</b>
<b>Fr 15.03.2024</b>	—	<b>09:30 bis 15:00 Uhr</b>
<b>B: Mo 10.06.2024</b>	—	<b>10:00 bis 16:30 Uhr</b>
<b>Di 11.06.2024 bis Do 13.06.2024</b>	—	<b>09:30 bis 16:30 Uhr</b>
<b>Fr 14.06.2024</b>	—	<b>09:30 bis 15:00 Uhr</b>
<b>C: Mo 04.11.2024</b>	—	<b>10:00 bis 16:30 Uhr</b>
<b>Di 05.11.2024 bis Do 07.11.2024</b>	—	<b>09:30 bis 16:30 Uhr</b>
<b>Fr 08.11.2024</b>	—	<b>09:30 bis 15:00 Uhr</b>

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

In der einzigartigen Landschaft von Sylt wird jeder Teilnehmende durch Selbsterforschung und Selbsterkenntnis in der Lage sein, 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 560,00 + Kosten für U+V

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU77

<b>A: Mo 18.03.2024 bis Fr 22.03.2024</b>	—	<b>08:30 bis 15:30 Uhr</b>
<b>B: Mo 16.09.2024 bis Fr 20.09.2024</b>	—	<b>08:30 bis 15:30 Uhr</b>

### **Coache Dich selbst - am Störmthaler See 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: Lagovida Ferienresort, Hafestraße 1, 04463 Großpösna

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

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU14

**Mo 18.03.2024 bis Do 21.03.2024 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 22.03.2024 — 09:30 bis 12:30 Uhr**

### **Bildungsurlaub 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“. Einige unserer Übungen finden direkt draußen statt. Wir erforschen unter anderem das Geheimnis des ABS Systems (Atem, Bewegung, Stimme), das uns unmittelbar aus Spannungszuständen herausführt. Entdecken Sie in diesem Bildungsurlaub die Verbindung von bewusster Selbststärkung und gesundem Gemeinschaftssinn. Schenken Sie sich frische Impulse zur konstruktiven Gestaltung und Problemlösung Ihrer beruflichen und alltäglichen Herausforderungen auch im Kontakt mit ihren Mitmenschen. Vom starken Ich zum verbundenen Wir.

Leitung: Birgit Hausdörfer, Hannes Hausdörfer

Ort: Haus Sturmeck, Westend 22, 26474 Spiekeroog

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BUA2

**Mo 18.03.2024 bis Do 21.03.2024 — 09:30 bis 21:00 Uhr**  
**Fr 22.03.2024 — 07:30 bis 12:30 Uhr**

## Erfolgreich mit Konflikten umgehen

Dieser Bildungsurlaub wendet sich an Berufstätige und interessierte Menschen, die mit Hilfe der Gestalttherapie oder den Elementen des Psychodramas Schritt für Schritt lernen wollen ihren Blick auf die eigenen Konflikte zu verändern und zu erweitern. Wir erfahren, 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: 380,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU05

**Mo 18.03.2024** — 10:00 bis 16:30 Uhr

**Di 19.03.2024 bis Do 21.03.2024** — 09:30 bis 16:30 Uhr

**Fr 22.03.2024** — 09:30 bis 15:00 Uhr

## BÜHNENBILD meines Lebens - Bildungsurlaub in idyllischem Grün

Wo stehe ich? Was kommt Neues? Was darf bleiben?

Sie haben in diesem Workshop die Möglichkeit, mit Methoden aus dem Coaching und dem Theater sowohl eigenen Ressourcen als auch beruflichen Zielen und Visionen künstlerisch- kreativ Ausdruck zu verleihen.

Unter Anleitung eines erfahrenen Bühnenbildners und Coach bauen Sie Ihr eigenes Bühnenbildmodell. Gemeinsam gehen wir der Frage nach, wie die Arbeit mit eigenen Bildern Ihre Zielsetzung nachhaltig unterstützen kann. Sind Sie neugierig geworden?

Leitung: Steffen Mutschler

Ort: Einbecker Sonnenberg, Am Brockenblick 2, 37574 Einbeck

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

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU08

**Mo 18.03.2024** — 14:00 bis 18:00 Uhr

**Di 19.03.2024 bis Do 21.03.2024** — 09:30 bis 18:00 Uhr

**Fr 22.03.2024** — 09:30 bis 14:00 Uhr

## Stress lass nach Tage - Wege aus Stress und Erschöpfung im Frau Holle Land

Das Seminar bietet Ihnen ausreichend Gelegenheit zur Selbstreflexion und zur individuellen Standortbestimmung. Eine ausgewogene Abwechslung von sanften Bewegungseinheiten (Yoga), Impulsvorträgen und Aufthalten 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: Altes Forsthaus Germerode, Abteröder Str. 1, 37290 Meibner

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

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU73

**Mo 08.04.2024 bis Do 11.04.2024 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 12.04.2024 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

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

*Ressourcenbasierter VISIONEN UND ZIELE WORKSHOP*

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

Leitung: Sabine Grosser

Ort: Stichting de Plaats, De Plaats 5,

9161 AD Hollum (Ameland) NL

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

Dauer: je 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU32

**A: Mo 08.04.2024 bis Do 11.04.2024 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 12.04.2024 — 09:30 bis 15:00 Uhr**  
**B: Mo 21.10.2024 bis Do 24.10.2024 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 25.10.2024 — 09:30 bis 15:00 Uhr**



## Körpersprache verstehen und anwenden - Bildungsurlaub hinterm Deich

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

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU98

**Mo 08.04.2024 bis Do 11.04.2024 — 09:30 bis 18:00 Uhr**

**Fr 12.04.2024 — 09:00 bis 15:00 Uhr**

## Achtsamkeit statt Burnout - Wildkräuter und Wald als Kraftquellen im Frau Holle Land

Wer kennt das nicht, das Gefühl von zeitweiser Überforderung im beruflichen oder privaten Kontext. Hält diese Überforderung permanent an, entwickeln sich schleichend Konzentration -und Schlafstörungen teils mit ausgeprägter Erschöpfung bis hin zum Burnout. Am hohen Meißner, einem Gebirgszug, werden wir in die Natur eintauchen, um Energie und Kraft zu tanken, Übungen praktizieren, die Sie anschließend in den Alltag integrieren können. Die Natur als Kraftquelle zur Unterstützung bei der Stressbewältigung.

Leitung: Ute Martin

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

Gebühr in EUR: je 465,00 + Kosten für U + V

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU91

**A: Mo 08.04.2024 bis Do 11.04.2024 — 09:30 bis 18:00 Uhr**

**Fr 12.04.2024 — 09:30 bis 13:00 Uhr**

**B: Mo 16.09.2024 bis Do 19.09.2024 — 09:30 bis 18:00 Uhr**

**Fr 20.09.2024 — 09:30 bis 13:00 Uhr**

### **Qigong Yangsheng - Bildungsurlaub im Thüringer Wald zur Stressbewältigung für den Berufsalltag**

*Kraft tanken und Ruhe finden*

In dieser Woche lernen wir die Übungsmethode „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ kennen. Sie kräftigt den Körper und bringt die Gedanken zur Ruhe. Durch diese sanften Übungen, in Ruhe und Bewegung, kann die Stabilität des eigenen Körpers verbessert und die Konzentrationsfähigkeit gefördert werden. Mit leichten Übungen aus dem Coaching werden wir unsere aktuelle Situation bewusster wahrnehmen, gewinnen neue Handlungsspielräume und finden Stabilität für unseren Arbeitsalltag: mehr Elan, Optimismus und Freude.

Leitung: Barbara Majowski

Ort: Waldhotel Berghof, Langenburgstr. 18-19,

99885 Luisenthal/Thüringen

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU19

**Mo 15.04.2024 bis Do 18.04.2024 — 09:30 bis 17:30 Uhr**

**Fr 19.04.2024 — 09:30 bis 12:30 Uhr**

### **Stressprävention an der Nordsee - 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. Direkt am Nordseestrand in Renesse werden Sie Ihre Lebensfreude wiederentdecken und Ihre Lebensenergie stärken.

Leitung: Katrin Langholf

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

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU23

**Mo 22.04.2024 bis Do 25.04.2024 — 09:30 bis 17:30 Uhr**

**Fr 26.04.2024 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

## Achtsam Fotografieren mit dem eigenen Camper

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

Der Prozess des achtsamen Fotografierens hilft uns dabei, uns intensiv auf den gegenwärtigen Moment zu fokussieren und uns mit der Welt zu verbinden. Wir begeben uns auf eine Reise zu uns selbst und unserer eigenen Kreativität. Mittels der achtsamen Fotografie reagieren wir auf den gegenwärtigen Augenblick und werden dabei zu Gestaltern unserer Reise. In dem wir uns mit allen Sinnen auf die Natur und ihre Betrachtung einlassen, trainieren wir unseren Geist nach Dingen zu streben, die uns positiv stimulieren. So gelingt es uns, einen einzigartigen und neugierigen Blick auf unsere Umwelt zu entwickeln.

Leitung: Tania Reinicke

Ort: Lagovida Ferienresort, Hafenstraße 1, 04463 Großpösna

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

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BUA7

**Mo 22.04.2024 bis Do 25.04.2024 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 26.04.2024 — 09:30 bis 12:00 Uhr**

## Bildungsurlaub im Thüringer Wald - Leicht und einfach die eigenen Glaubenssätze mit der Quantenphysik ändern

*Quantenphysik - Intensiv-Workshop*

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

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

Leitung: Ingo Rasche

Ort: Waldhotel Berghof, Langenburgstr. 18-19,

99885 Luisenthal/Thüringen

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BUA5

**Mo 22.04.2024 bis Do 25.04.2024 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 26.04.2024 — 09:30 bis 13:30 Uhr**

### **Wald erleben, erlernen und erkunden - wildes Waldwissen**

Unser Seminarhaus liegt mitten im Wald in der Region Niederrhein. Von hier aus starten wir tägliche Exkursionen, um uns den Wald vertraut zu machen und ihn mit „anderen Augen“ zu betrachten. Die Teilnehmenden werden den Wald als eines der wichtigsten und schützenswertesten Ökosysteme unseres Planeten begreifen und ihn als Quelle der Ruhe und Entspannung erleben. Diese Erfahrung kann im beruflichen und privaten Alltag für Ausgleich und Auszeit genutzt werden.

Die Teilnehmenden können die natürlichen Eigenschaften des Waldes auch in der Nahrungszubereitung einfließen lassen. Wir begegnen im Seminar der Erfahrung, dass sogar Baumblätter den Speiseplan gesund erweitern können.

Leitung: Claudia Heinzl

Ort: Wilhelm Kliewer Haus, Ungermansweg 8,  
41169 Mönchengladbach

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

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU11

- A: Mo 22.04.2024 bis Do 25.04.2024 — 09:30 bis 18:00 Uhr**  
**Fr 26.04.2024 — 09:30 bis 12:30 Uhr**
- B: Mo 04.11.2024 bis Do 07.11.2024 — 09:30 bis 18:00 Uhr**  
**Fr 08.11.2024 — 09:30 bis 12:30 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](mailto:info@waldorfpaedagogik-ruhrgebiet.de)

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

## Frühjahrskur mit Frühlingskräutern

Bei einer Exkursion in einem Naturgebiet in Bochum werden wir die Kräuter erkennen, sammeln und durch alte Geschichten und Mythen besser den Umgang mit ihnen verstehen. Wir werden viele Rezepte ausprobieren und zur Herstellung von Salben, Heilölen, Cremes, Kräuter-Elixieren und Kräuter-Kosmetik nutzen. Wildkräuter wecken die Lebensgeister und bringen den Stoffwechsel wieder in Schwung. Sie sind seit vielen Jahren ein wichtiger Bestandteil der traditionellen europäischen Medizin und werden für belebende Frühlings- und Entgiftungskuren genutzt.

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 360,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU92

**Mo 22.04.2024** — 10:00 bis 16:00 Uhr  
**Di 23.04.2024 bis Do 25.04.2024** — 09:30 bis 16:00 Uhr  
**Fr 26.04.2024** — 09:30 bis 15:00 Uhr

## Klang, Atem und Achtsamkeit - Auszeit mit Gongs und therapeutischen Stimmgabeln

*Inneres Gleichgewicht, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit stärken!*

Dieser Bildungsurlaub findet in den Räumen von Traumkraft am grünen Westpark an einem der Wahrzeichen des Ruhrgebietes, der Jahrhunderthalle, in Bochum statt. Du kannst 3 Tage in die faszinierende Welt der meditativen Klänge und der Achtsamkeit eintauchen. In einer entspannten und aufmerksamen Atmosphäre lernst Du die Grundlagen einer guten Klangarbeit mit oben genannten Instrumenten kennen und lieben. Das Seminar gibt Dir neue Impulse, die Dich privat und beruflich inspirieren werden. Ein Kurs für Körper, Geist und Seele. Freue Dich auf die gemeinsame Zeit.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: je 349,00

Dauer: je 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 24BU96

**Mo 22.04.2024** — 11:00 bis 16:30 Uhr  
**Di 23.04.2024** — 09:30 bis 16:30 Uhr  
**Mi 24.04.2024** — 09:30 bis 15:30 Uhr

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

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

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

Viele Gesetzmäßigkeiten der Natur lehren uns differenzierteres Wahrnehmen, 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: 560,00 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU90

**Mo 22.04.2024 — 17:30 bis 20:30 Uhr**

**Di 23.04.2024 bis Fr 26.04.2024 — 08:15 bis 20:30 Uhr**

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

*Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge entwickeln - Seminar für Frauen*

Gemeinsam hissen wir die Segel. Wir 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: 455,00 + Kosten für Übernachtung auf dem Boot

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BUA6

**Mo 13.05.2024 bis Fr 17.05.2024 — 09:00 bis 15:00 Uhr**

## Achtsam Fotografieren am Mönnesee - 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: Tagungshaus Schnapp's Hof, Schnapps Hof 3,  
59519 Mönnesee

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

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU27

**Mo 13.05.2024 bis Do 16.05.2024 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 17.05.2024 — 09:30 bis 12:00 Uhr**

## Stressprävention an der Ostsee - 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. Direkt an der Ostseeküste werden Sie Ihre Lebensfreude wieder entdecken und Ihre Lebensenergie stärken.

Leitung: Katrin Langholf

Ort: Landhaus Ostseeblick, Pottloch 3, 24395 Kronsgaard

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU24

**Mo 13.05.2024 bis Do 16.05.2024 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 17.05.2024 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

### Die Schönheit im Alltäglichen am Möhnesee - von der Figur zum Comictagebuch

Die eigene Kreativität trainieren und Spaß haben beim Erfinden eigener Charaktere? Eine Figur aus Kritzeln, Obst, Tetrapaks entstehen zu lassen?

Ich zeige Dir Möglichkeiten, auf schnelle Art auf Ideen zu kommen, die Schönheit oder den Witz im Alltäglichen zu finden und das „Banale“ zu Geschichten zu machen.

Dieser Bildungsurlaub will Dir helfen, auf kreative Art Deine Gedanken und Gefühle auszudrücken. Du kannst Dich damit von Deiner Arbeit erholen oder Ärgernisse in lustige gezeichnete Szenen umwandeln.

Kreativität kann uns bei strategischen Überlegungen im Beruf oder beim Lösen von beruflichen oder privaten Problemen helfen.

Leitung: Wibke Brandes

Ort: Tagungshaus Schnapp's Hof, Schnapps Hof 3, 59519 Möhnesee

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

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU20

**Mo 13.05.2024** — 10:00 bis 16:00 Uhr  
**Di 14.05.2024 bis Do 16.05.2024** — 09:30 bis 16:30 Uhr  
**Fr 17.05.2024** — 09:30 bis 13:00 Uhr

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

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

Leitung: Norbert Mohr, Monika Vonau

Ort: Seminarhaus UnterLinden, Heister 4, 42929 Wermelskirchen-Dhünn

Gebühr in EUR: 450,00 + Kosten für U+V

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU43

**Mo 13.05.2024** — 10:00 bis 20:30 Uhr  
**Di 14.05.2024 bis Do 16.05.2024** — 07:15 bis 20:30 Uhr  
**Fr 17.05.2024** — 07:15 bis 12:00 Uhr



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

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

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

Leitung: Jens Zimmerningkat

Ort: Hotel Talblick, Ditzenbacher Straße 85,  
73342 Bad Ditzenbach-Auendorf

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

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BUA3

<b>A: Mo 13.05.2024</b>	—	<b>14:00 bis 21:00 Uhr</b>
<b>Di 14.05.2024 bis Do 16.05.2024</b>	—	<b>07:00 bis 21:00 Uhr</b>
<b>Fr 17.05.2024</b>	—	<b>07:00 bis 14:00 Uhr</b>
<b>B: Mo 07.10.2024</b>	—	<b>14:00 bis 21:00 Uhr</b>
<b>Di 08.10.2024 bis Do 10.10.2024</b>	—	<b>07:00 bis 21:00 Uhr</b>
<b>Fr 11.10.2024</b>	—	<b>07:00 bis 14:00 Uhr</b>

## Du schaffst das! Ein Resilienz Training für Beruf und Alltag beim Segeln in der dänischen Südsee

*Mit innerer Stärke Herausforderungen meistern*

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

Leitung: Jens Zimmerningkat

Ort: Anlegestelle „Pegasus“, Kanalstraße, 24159 Kiel Holtenau

Gebühr in EUR: 485,00 + Kosten für Boot und Verpflegung

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU30

<b>Mo 27.05.2024 bis Do 30.05.2024</b>	—	<b>09:00 bis 18:00 Uhr</b>
<b>Fr 31.05.2024</b>	—	<b>09:00 bis 11:00 Uhr</b>

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

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

Leitung: Irene Schlump

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

Gebühr in EUR: je 380,00

Dauer: je 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU70

**A: Mo 03.06.2024 bis Do 06.06.2024 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 07.06.2024 — 09:30 bis 15:00 Uhr**  
**B: Mo 18.11.2024 bis Do 21.11.2024 — 09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 22.11.2024 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

### **Klang, Atem und Achtsamkeit - Auszeit mit Klangschalen, Klangliege und Monochord**

*Inneres Gleichgewicht, Ausgeglichenheit und Zufriedenheit stärken!*

Dieser Bildungsurlaub findet in den Räumen von Traumkraft am grünen Westpark an einem der Wahrzeichen des Ruhrgebietes, der Jahrhunderthalle, in Bochum statt. Du kannst 3 Tage in die faszinierende Welt der meditativen Klänge und der Achtsamkeit eintauchen. In einer entspannten und aufmerksamen Atmosphäre lernst du die Grundlagen einer guten Klangarbeit mit oben genannten Instrumenten kennen und lieben. Das Seminar gibt Dir neue Impulse, die Dich privat oder beruflich inspirieren werden. Ein Kurs für Körper, Geist und Seele. Freue Dich auf die gemeinsame Zeit.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: 349,00

Dauer: 21 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 24BU94

**Mo 03.06.2024 — 11:00 bis 16:30 Uhr**

**Di 04.06.2024 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**Mi 05.06.2024 — 09:30 bis 15:30 Uhr**

## **Bildungsurlaub an der Ostsee - Leicht und einfach die eigenen Glaubenssätze ändern mit der Quantenphysik**

*Quantenphysik - Intensiv-Workshop*

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

Leitung: Ingo Rasche

Ort: Landhaus Ostseeblick, Pottloch 3, 24395 Kronsgaard

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU36

**Mo 10.06.2024 bis Do 13.06.2024 — 09:30 bis 17:30 Uhr**

**Fr 14.06.2024 — 09:30 bis 13:30 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)

## Das Bochumer Gesundheitstraining

In diesem Bildungsurlaub werden wir uns mit unterschiedlichen Themen und Übungen zur Stärkung der körpereigenen Heil- und Abwehrkräfte befassen und ebenso alltägliche kräftezehrende Situationen in Beruf und Familie aufspüren. Hier ist der zwischenmenschliche Bereich von besonderer Bedeutung. Musik, Tanz und Gesang, Entspannungsreisen und Meditationen unterstützen uns dabei.

Aus einer gestärkten Verbundenheit mit uns selbst, unseren Fähigkeiten und Potentialen können wir den Herausforderungen in Beruf und Alltag konstruktiver und gelassener entgegen sehen.

Leitung: Annette G. Geersen, Tobias Schneider

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

Gebühr in EUR: je 455,00

Dauer: je 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU97

<b>A: Mo 10.06.2024</b>	—	<b>10:00 bis 16:30 Uhr</b>
<b>Di 11.06.2024 bis Do 13.06.2024</b>	—	<b>09:30 bis 16:30 Uhr</b>
<b>Fr 14.06.2024</b>	—	<b>09:30 bis 13:00 Uhr</b>
<b>B: Mo 16.09.2024</b>	—	<b>10:00 bis 16:30 Uhr</b>
<b>Di 17.09.2024 bis Do 19.09.2024</b>	—	<b>09:30 bis 16:30 Uhr</b>
<b>Fr 20.09.2024</b>	—	<b>09:30 bis 13:00 Uhr</b>

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

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

Die idyllische, kleine Nordseeinsel Schiermonnikoog ist der ideale Ort für ein Training zur Stressbewältigung, Achtsamkeit und Burnout-Prophylaxe. Wir lernen Bewegungs- und Atemübungen aus der Salutogenese kennen und praktizieren Yoga und verschiedene Achtsamkeitsmethoden. An Europas breitem Sandstrand kannst du wieder in Balance kommen, die Seele weiten und Kraft tanken. Hier findest du Entspannung, Inspiration und Gleichgesinnte.

Leitung: Christine Blanke, Anne Maxminer

Ort: Seminarhaus Springfield, Melle Grietjespad 17,

9166 LT Schiermonnikoog (NL)

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

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU71

<b>Mo 10.06.2024</b>	—	<b>17:00 bis 20:30 Uhr</b>
<b>Di 11.06.2024 bis Fr 14.06.2024</b>	—	<b>08:15 bis 20:30 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. Es ist an der Zeit, dass wir lernen, dieser inneren Stimme zu folgen. Selbstbewusster und selbstbestimmter aufzutreten. Zweifel auszuräumen, 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,  
99885 Luisenthal/Thüringen

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

Dauer: 38 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU34

**Mo 17.06.2024 bis Do 20.06.2024** — **09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 21.06.2024** — **09:30 bis 14:30 Uhr**

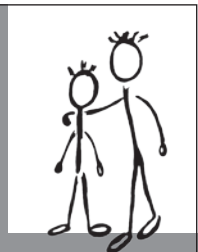
### Kinder suchen Pflegeeltern

Neue Aufgaben für erfahrene Familienmensen!

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

0234/601 402 500

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



### Schnelle Hilfe

Verein für Sozialarbeit und Jugendhilfe  
Glockengarten 70 - 44803 Bochum

### **Achtsam Fotografieren im Nationalpark Hainich - die Natur 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: Hotel Zum Herrenhaus, Schloßstraße 10,  
99820 Hörselberg-Hainich

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

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU66

**Mo 17.06.2024 bis Do 20.06.2024 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 21.06.2024 — 09:30 bis 12:00 Uhr**

### **Zufrieden im Beruf - Glücklicher Leben - MEIN NEUES ICH am Rande des Nationalparks Hainich**

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

Leitung: Hans-Jürgen Küster

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

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

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU63

**Mo 17.06.2024 bis Do 20.06.2024 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 21.06.2024 — 09:30 bis 12:30 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 Teilnehmenden gearbeitet wird. Dabei werden wir nachvollziehbar erleben können, wie je nach Situation entweder eine der beiden Methoden oder auch eine Kombination beider am sinnvollsten ist. Durch die praktische Arbeit mit diesen Ansätzen lernen wir, sie jeweils individuell anzuwenden.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 380,00

Dauer: je 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU25

<b>A: Mo 17.06.2024</b>	—	<b>10:00 bis 16:30 Uhr</b>
<b>Di 18.06.2024 bis Do 20.06.2024</b>	—	<b>09:30 bis 16:30 Uhr</b>
<b>Fr 21.06.2024</b>	—	<b>09:30 bis 15:00 Uhr</b>
<b>B: Mo 25.11.2024</b>	—	<b>10:00 bis 16:30 Uhr</b>
<b>Di 26.11.2024 bis Do 28.11.2024</b>	—	<b>09:30 bis 16:30 Uhr</b>
<b>Fr 29.11.2024</b>	—	<b>09:30 bis 15:00 Uhr</b>

## Bildungsurlaub in der Lüneburger Heide - Kreativität entdecken mit VEDIC ART

*Intuitives Malen*

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 Gehrde Hitzacker

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU35

<b>Mo 24.06.2024 bis Do 27.06.2024</b>	—	<b>09:00 bis 17:00 Uhr</b>
<b>Fr 28.06.2024</b>	—	<b>09:00 bis 14:00 Uhr</b>

### **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, Resilienzsteigerung und zur Förderung der Persönlichkeitsentfaltung und -entwicklung. Im Anschluss kann das Erlernete in den Berufsalltag integriert werden.

**Dieser Bildungsurlaub wird in Tagesform und ausschließlich Draußen stattfinden.**

Leitung: Undine Hossmann

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

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU68

<b>Mo 24.06.2024</b>	—	<b>11:00 bis 17:30 Uhr</b>
<b>Di 25.06.2024 bis Do 27.06.2024</b>	—	<b>09:00 bis 17:30 Uhr</b>
<b>Fr 28.06.2024</b>	—	<b>09:00 bis 14:00 Uhr</b>

## Volkmar Scholta-Molnár

Heilpraktiker für Psychotherapie

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

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

[www.psychosynthese-kontakt.de](http://www.psychosynthese-kontakt.de)



## Ressourcen stärken mit regenerativer Massage am Meer

*Erfolg durch Selbstmassage und Fingeryoga für den Berufsalltag*

Erlernen Sie an einem wunderschönen Fleck der Erde, in Neu-  
harlingersiel, 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 Basisü-  
bungen 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 + Kosten für U+V

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU31

**Mo 01.07.2024 bis Do 04.07.2024 — 09:30 bis 16:00 Uhr**  
**Fr 05.07.2024 — 09:30 bis 14:30 Uhr**

## Im Reich der wilden Kräuter

Im schönen Bergischen Land erleben wir die Fülle der Natur und  
hier besonders den Reichtum an wilden, heilenden und schmack-  
haften Kräutern.

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

Leitung: Claudia Heinzl

Ort: Seminarhaus UnterLinden, Heister 4,  
42929 Wermelskirchen-Dhünn

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

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU29

**A: Mo 01.07.2024 bis Do 04.07.2024 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 05.07.2024 — 09:30 bis 12:30 Uhr**  
**B: Mo 16.09.2024 bis Do 19.09.2024 — 09:30 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 20.09.2024 — 09:30 bis 12:30 Uhr**

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

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

Mit einem zusätzlichen 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

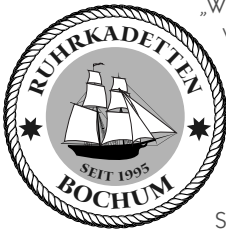
Ort: Seminarhotel Kunze-Hof, Deichstraße 16-18, 26937 Stadland

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU22

**Mo 15.07.2024 bis Do 18.07.2024 — 09:00 bis 17:30 Uhr**  
**Fr 19.07.2024 — 09:00 bis 12:30 Uhr**



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

### **RUHRKADETTEN BOCHUM**

Die Ruhrkadetten singen Seemannslieder! Zu hören beim Seefest am 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)

## **Bildungsurlaub am Strand von Renesse - Neue Impulse für die Berufs- und Alltagsbewältigung 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: Hotel De Zeeuwse Stroom, Duinwekken 5,  
 4325 GL Renesse, NL  
 Gebühr in EUR: 495,00 + Kosten für U+V  
 Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage  
 Kursnummer: 24BU33

<b>Mo 15.07.2024</b>	—	<b>15:30 bis 21:00 Uhr</b>
<b>Di 16.07.2024 bis Do 18.07.2024</b>	—	<b>07:30 bis 21:00 Uhr</b>
<b>Fr 19.07.2024</b>	—	<b>07:30 bis 12:30 Uhr</b>

### **Mit dem Plattbodenboot nach Schiermonnikoog - Leichter in Beziehungen - die ROTEN Übungen - Unbewusstes, Gelingendes, Risikokluges**

*Gruppen- und Selbstwirksamkeitstraining durch Zusammenarbeit auf einem Segelboot - Ein Themen- und Methodenseminar*

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

Ort: Het Dorpshuis, Torenstreek 18a,

9166 LK Schiermonnikoog, NL

Kursgebühr in EUR: 590,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU40

**Mo 15.07.2024 bis Fr 19.07.2024 — 09:00 bis 15:30 Uhr**

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

*Souverän auftreten, entspannter wirken, leichter kommunizieren*

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

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

Leitung: Martina Mann

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

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

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU46

**A: Mo 22.07.2024 bis Do 25.07.2024 — 09:30 bis 18:00 Uhr**  
**Fr 26.07.2024 — 09:00 bis 15:00 Uhr**  
**B: Mo 02.09.2024 bis Do 05.09.2024 — 09:30 bis 18:00 Uhr**  
**Fr 06.09.2024 — 09:00 bis 15:00 Uhr**

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

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

Leitung: Ute Martin

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

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

Dauer: je 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU38

**A: Mo 22.07.2024 — 15:30 bis 20:45 Uhr**  
**Di 23.07.2024 bis Do 25.07.2024 — 09:00 bis 18:00 Uhr**  
**Fr 26.07.2024 — 09:00 bis 14:15 Uhr**  
**B: Mo 07.10.2024 — 15:30 bis 20:45 Uhr**  
**Di 08.10.2024 bis Do 10.10.2024 — 09:00 bis 18:00 Uhr**  
**Fr 11.10.2024 — 09:00 bis 14:15 Uhr**

### **Bildungsurlaub hinterm Deich - Neue Impulse für die Berufs- und Alltagsbewältigung 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: Seminarhotel Kunze-Hof, Deichstraße 16-18, 26937 Stadland

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BUB2

<b>Mo 29.07.2024</b>	—	<b>09:30 bis 21:00 Uhr</b>
<b>Di 30.07.2024 bis Do 01.08.2024</b>	—	<b>07:30 bis 21:00 Uhr</b>
<b>Fr 02.08.2024</b>	—	<b>07:30 bis 12:30 Uhr</b>

## Bewusstseinsentwicklung und Meditation

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

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU95

**Mo 29.07.2024** — 10:00 bis 16:30 Uhr  
**Di 30.07.2024 bis Do 01.08.2024** — 09:30 bis 16:30 Uhr  
**Fr 02.08.2024** — 09:30 bis 15:00 Uhr

## Achtsam Fotografieren im Geo-Naturpark - Frau Holle Land - die Natur 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: Altes Forsthaus Germerode, Abteröder Str. 1, 37290 Meißner

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

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU65

**Mo 26.08.2024 bis Do 29.08.2024** — 09:30 bis 17:30 Uhr  
**Fr 30.08.2024** — 09:30 bis 12:00 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 einzutauchen. 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 + Kosten für U+V

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU42

<b>Mo 26.08.2024</b>	—	<b>10:00 bis 17:30 Uhr</b>
<b>Di 27.08.2024 bis Do 29.08.2024</b>	—	<b>09:00 bis 17:30 Uhr</b>
<b>Fr 30.08.2024</b>	—	<b>09:00 bis 14:30 Uhr</b>

## Mit meditativem Yoga und Wandern Natur im Dreiländereck er(leben)

Meditative Yogaeinheiten und die Meditation helfen unserem Geist, ruhig und wach zu werden für das Erspüren der Natur und unser Selbst. Geführte langsame Wanderungen in der schönen Natur entschleunigen und entspannen. Individuell erstellte Übungsprogramme für Zuhause sorgen für eine nachhaltige Wirkung.

Leitung: Norbert Mohr, Monika Vonau

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

Gebühr in EUR: 450,00 + Kosten für U+V

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BUB1

<b>Mo 26.08.2024</b>	—	<b>13:00 bis 20:30 Uhr</b>
<b>Di 27.08.2024 bis Do 29.08.2024</b>	—	<b>07:15 bis 20:30 Uhr</b>
<b>Fr 30.08.2024</b>	—	<b>07:15 bis 12:30 Uhr</b>



## Regeneratives Yoga im Teutoburger Wald

*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.

Leitung: Christina Gott

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

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

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU51

**Mo 02.09.2024 bis Do 05.09.2024 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**Fr 06.09.2024 — 09:30 bis 14:00 Uhr**

## Die Heilkraft der Sommerkräuter

Wir werden bei einer Exkursion in einem Naturschutzgebiet viele Wildkräuter sehen, erkennen, schmecken, riechen und fühlen und sie von den giftigen Artgenossen unterscheiden lernen. Wir werden Kräuter finden, die Lebenslust, Kraft und Freude schenken oder gegen Müdigkeit helfen.

Wir werden verschiedene Pflanzen für unsere Hausapotheke sammeln. Pflanzen, welche uns helfen besser mit Stresssituationen umzugehen, Pflanzen mit Bitterstoffen, die die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit wieder ins Lot bringen und Pflanzen, die das Herz stärken. Wir können selbst dafür sorgen, dass wir fitter, vitaler und leistungsfähiger werden.

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 360,00

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU72

**Mo 02.09.2024 — 10:00 bis 16:30 Uhr**

**Di 03.09.2024 bis Do 05.09.2024 — 09:30 bis 16:30 Uhr**

**Fr 06.09.2024 — 09:30 bis 15:00 Uhr**

### Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln

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

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: 380,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU37

**Mo 09.09.2024** — **10:00 bis 16:30 Uhr**  
**Di 10.09.2024 bis Do 12.09.2024** — **09:30 bis 16:30 Uhr**  
**Fr 13.09.2024** — **09:30 bis 15:00 Uhr**

### Segel- und Strickreise zu der holländischen Insel Schiermonnikoog

*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, auch durch das Stricken, unsere Selbstfürsorge und den Selbstausdruck. Wir lernen die uralten Handwerke des Segelns und Strickens in der sich ständig verändernden und doch gleichbleibenden Umgebung des Weltnaturerbes „Westfriesisches Wattenmeer“ kennen. So bringen wir Bewahren und Entwickeln in Einklang miteinander.

Leitung: Stefanie Joris

Ort: ANNA-CATHERINA, Segelschiff in Hafen von Zoutkamp,

Strandweg 17, 9974 SM Zoutkamp (NL)

Gebühr in EUR: 455,00 + Kosten für Übernachtung auf dem Boot

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU48

**Mo 16.09.2024 bis Fr 20.09.2024** — **09:00 bis 15:00 Uhr**

## **Aufbruch zur Zufriedenheit - Bildungsurlaub im Thüringer Wald - Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation**

*Bewertungsfrei Beobachten und im Kontakt mit Gefühlen und Bedürfnissen den Berufsfalltag als Miteinander gestalten*

Wir möchten gerne anderen Menschen im beruflichen wie privaten Alltag so begegnen, dass sie sich verbindend austauschen und persönliche Zufriedenheit erleben. Gleichzeitig merken wir, dass auf dem Weg vom Wunsch zur Umsetzung, Blockaden auftauchen können. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, mit der Haltung der Gewaltfreien Kommunikation solche Blockaden aufzulösen. Sie können dann Mitgefühl und Selbstbehauptung so in Einklang bringen, dass Sie Brücken für das Miteinander bauen.

Leitung: Stefan Dabrock

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

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU26

**Mo 16.09.2024 bis Do 19.09.2024 — 09:30 bis 19:00 Uhr**  
**Fr 20.09.2024 — 09:30 bis 12:30 Uhr**

### **Didgeridoo-, Atem-, und Stimmweiterbildung - Wenn der Atem tanzt**

Immer mehr therapeutisch, pädagogisch und heilend arbeitende Menschen entdecken das Didgeridoo als kraftvolle Hilfe zur Unterstützung ihrer Arbeit.

Die Inhalte dieses Seminars sind: Wirkung des Instruments auf den Atem, die Stimme und die Haltung, Anwendung in der Therapie, bei Kindern, Erwachsenen und körperlich gehandicapten Personen, Anwendung des Instruments bei Atemproblemen, Bespielen von Personen, Didgeridoo als anregendes und als Meditationsinstrument.

Leitung: Marc Iwaszkiewicz

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

Gebühr in EUR: 595,00

Dauer: 36 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU99

<b>Mo 16.09.2024</b>	—	<b>11:00 bis 16:30 Uhr</b>
<b>Di 17.09.2024 bis Do 19.09.2024</b>	—	<b>09:30 bis 16:30 Uhr</b>
<b>Fr 20.09.2024</b>	—	<b>09:30 bis 15:00 Uhr</b>

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

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

Leitung: Thomas Steudel

Ort: Seminarhof Plockhorst, Im Deilen 4, 31234 Edemissen

Gebühr in EUR: 475,00 + Kosten für U+V

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU69

<b>Mo 16.09.2024</b>	—	<b>14:30 bis 19:00 Uhr</b>
<b>Di 17.09.2024 bis Do 19.09.2024</b>	—	<b>09:30 bis 21:00 Uhr</b>
<b>Fr 20.09.2024</b>	—	<b>09:30 bis 12:30 Uhr</b>

## **Mit dem Plattbodenboot nach Vlieland - Leichter in Beziehungen - die BLAUEN Übungen - Techniken, Kernanliegen, Kreatives, Unmögliches**

*Gruppen- und Selbstwirksamkeitstraining durch Zusammenarbeit auf einem Segelboot - Ein Themen- und Methodenseminar*

Bei unserem Segel- und Coaching-Seminar kombinieren wir Schiff und Insel! Mit einem Plattboden-Segelschiff segeln wir zu der Insel Vlieland. 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 zu künftigen 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

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

Kursgebühr in EUR: 590,00

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU62

**Mo 16.09.2024 bis Fr 20.09.2024 — 09:00 bis 15:30 Uhr**

## **Bildungsurlaub im Schloss Schmidtheim - Kreativität entdecken mit VEDIC ART**

*Intuitives Malen Basiskurs*

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

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

Leitung: Beata Glatthaar

Ort: Schloss Schmidtheim, Hubertusstr. 6, 53949 Schmidtheim

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU45

**Mo 23.09.2024 bis Fr 27.09.2024 — 09:00 bis 17:00 Uhr**

### **Kritische Situationen erfolgreich meistern - Bildungsurlaub für Frauen an der Ostsee**

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

Direkt im schönen Landhaus Ostseeblick, nur wenige Meter vom feinen Sandstrand der Ostsee entfernt, inmitten der grünen Landschaft Schleswig-Holsteins, werden Sie Ihr Selbstbewusstsein und Ihre Lebensenergie stärken.

Leitung: Katrin Langholf

Ort: Landhaus Ostseeblick, Pottloch 3, 24395 Kronsgaard

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

Dauer: 40 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU49

<b>Mo 23.09.2024</b>	—	<b>11:00 bis 17:45 Uhr</b>
<b>Di 24.09.2024 bis Do 26.09.2024</b>	—	<b>09:00 bis 17:30 Uhr</b>
<b>Fr 27.09.2024</b>	—	<b>09:00 bis 12:30 Uhr</b>

### **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: 415,00 + Kosten für U+V

Dauer: 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU44

<b>Mo 23.09.2024</b>	—	<b>19:00 bis 22:00 Uhr</b>
<b>Di 24.09.2024 bis Do 26.09.2024</b>	—	<b>09:00 bis 21:30 Uhr</b>
<b>Fr 27.09.2024</b>	—	<b>08:00 bis 10:30 Uhr</b>

## 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 vielen praktischen Übungen, werden Sie in der Lage sein, das Gelernte in Ihren (Berufs-) Alltag zu transferieren und zu integrieren.

Leitung: Christina Gott

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: je 300,00

Dauer: je 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 23BU80

**D: Mo 15.01.2024 bis Fr 19.01.2024 — 09:00 bis 15:00 Uhr**

**E: Mo 04.11.2024 bis Fr 08.11.2024 — 09:00 bis 15:00 Uhr**

## Rücken - Yoga-Präventionsübungen für den Alltag - online

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

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

Leitung: Christina Gott

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: je 300,00

Dauer: je 35 Kursstunden, 5 Tage

Kursnummer: 24BU80

**A: Mo 03.06.2024 bis Fr 07.06.2024 — 09:00 bis 15:00 Uhr**

**B: Mo 11.11.2024 bis Fr 15.11.2024 — 09:00 bis 15:00 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: je 280,00

Dauer: je 31 Kursstunden, 9 Termine

Kursnummer: 24301

**A: Di 09.01.2024 bis Di 27.02.2024 — 18:30 bis 21:00 Uhr**  
**So 18.02.2024 — 10:00 bis 16:00 Uhr**  
**B: Di 07.05.2024 bis Di 25.06.2024 — 18:30 bis 21:00 Uhr**  
**Sa 15.06.2024 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## In Beziehung zur Last - In Beziehung zu mir

*Erreichbar werden für das, was ist*

Wie können wir so auf die Forderungen des Alltags reagieren, dass wir uns weniger anstrengen und unsere Möglichkeiten mehr zur Entfaltung kommen?

Wie lässt sich Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten selbständig erarbeiten?

Wir setzen uns in unserer gemeinsamen Arbeit mit unserer Sinnesausstattung auseinander. Wir probieren uns aus. Das Probieren im Gehen, Sitzen, Liegen, Stehen, Sprechen und Singen gibt uns die Möglichkeit unser Verhalten besser kennenzulernen.

Leitung: Silke Marek

Ort: Kulturhaus OSKAR, 1.Etage, Praxis für Logopädie, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: je 125,00

Dauer: je 10 Kursstunden, 5 Termine

Kursnummer: 24100

**A: Fr 12.01.2024 bis Fr 09.02.2024 — 18:00 bis 19:30 Uhr**  
**B: Fr 01.03.2024 bis Fr 22.03.2024 — 18:00 bis 19:30 Uhr**  
**Fr 12.04.2024 — 18:00 bis 19:30 Uhr**



## Autogenes Training

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

Leitung: Raphaela Munteanu

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

Gebühr in EUR: 100,00

Dauer: 10 Kurstunden, 10 Termine

Kursnummer: 24101

**A: Mo 15.01.2024 bis Mo 18.03.2024 — 18:30 bis 19:30 Uhr**

## Auf dem Weg zum inneren Frieden - Systemische Aufstellungsarbeit

Die systemische Aufstellungsarbeit ist eine wirksame Methode zum Erkennen unbewusst wirkender Dynamiken und Wirksamkeiten, sowie übernommener Muster und Gewohnheiten. Sie bietet ein methodisches Werkzeug um schicksalshafte Ereignisse und sich wiederholende Konflikte aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

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

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: 24102

**A: So 21.01.2024 — 12:00 bis 16:30 Uhr**

**B: So 25.02.2024 — 10:30 bis 15:00 Uhr**

**C: So 17.03.2024 — 12:00 bis 16:30 Uhr**

**D: So 14.04.2024 — 12:00 bis 16:30 Uhr**

**E: So 26.05.2024 — 12:00 bis 16:30 Uhr**

**F: So 30.06.2024 — 12:00 bis 16:30 Uhr**

## **Abenteuer Kommunikation - Mit GfK in einen Austausch treten**

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

Leitung: Stefan Dabrock

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

Gebühr in EUR: je 20,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 24103

**A: Mi 24.01.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Mi 10.04.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**C: Mi 12.06.2024 — 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 Teilnehmenden vermittelt.

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 70,00; Einzeltermin: 30,00

Dauer: je 12 Kursstunden, 3 Termine

Kursnummer: 24104

**A: Do 25.01.2024 bis Do 08.02.2024 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**B: Do 11.04.2024 bis Do 25.04.2024 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

## Focusing

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

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 24105

**A: Mi 31.01.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Mi 20.03.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**C: Mi 22.05.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln

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

Leitung: Bruno Martin

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

Gebühr in EUR: je 30,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 24106

**A: Do 15.02.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Do 23.05.2024 — 19:00 bis 21:15 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)

## Tag der Achtsamkeit

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

Leitung: Uwe Wawrzyniak

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

Gebühr in EUR: je 45,00

Dauer: je 7 Kursstunden

Kursnummer: 24107

**A: So 18.02.2024 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

**B: Sa 15.06.2024 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## Arbeit mit dem Inneren Team

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

Leitung: Bruno Martin

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

Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: je 70,00; Einzeltermin: 30,00

Dauer: je 12 Kursstunden, 3 Termine

Kursnummer: 24108

**A: Mi 21.02.2024 bis Mi 06.03.2024 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**B: Mi 05.06.2024 bis Mi 19.06.2024 — 19:00 bis 22:00 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)

## Herzenslogik

Empathie mit sich selbst und der Außenwelt, Achtsamkeit und eine Sensibilisierung der Wahrnehmung von dem was gerade geschieht, mich als selbstwirksam und authentisch zu erleben, dies alles ermöglicht der methodische Umgang mit der Herzenslogik. Sie ist eine individuell und selbstständig anwendbare Methode, um die Anbindung an sich selbst zu behalten, zu stärken und den eigenen Impulsen zu vertrauen.

An diesem Nachmittag werden die Methodenschritte praktisch vorgestellt und geübt, sodass sie im Anschluss von jedem selbstständig durchführbar sind.

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: 45,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 23212

**B: Sa 24.02.2024 — 12:00 bis 17:15 Uhr**

## Keine Angst vor dem Ärger - Mit GfK ins Gespräch kommen

Hat Ihr Nachbar schon wieder etwas gemacht, was Sie stört? Erleben Sie bei der Arbeit, in der Freizeit oder einfach nur beim Gang durch die Stadt oder die Natur, Situationen, wo Sie sich ärgern? Wenn Sie jetzt mehr als nur Dampf ablassen wollen, dann können Sie in diesem Einführungskurs in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg lernen, wie Sie konstruktiv damit umgehen und verständigende Gespräche führen.

Leitung: Stefan Dabrock

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

Gebühr in EUR: je 20,00

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 24109

**A: Mi 28.02.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Mi 15.05.2024 — 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: 24110

**A: Do 29.02.2024 bis Do 21.03.2024 — 18:30 bis 20:45 Uhr**

## **Begegnung mit dem inneren Kind**

*Eine Reise zum Ort des inneren Kindes*

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

Das Erkennen, Annehmen und Integrieren der Persönlichkeitsanteile des Inneren Kindes, das Wahrnehmen seiner Bedürfnisse und Wunden, stärkt die Lebenskräfte, fördert Kreativität und Lebensfreude und ermöglicht ein selbstbewusstes Denken und Handeln. Kreative Methoden, Meditationen, Austausch und Gespräche werden uns bei der Reise zu unserem inneren Kind begleiten.

Die Termine Seminars können jeweils einzeln und als Seminarreihe gebucht werden. Damit besteht die Möglichkeit bei einem einzelnen Termin sich dem Thema anzunähern, reinzuschnuppern oder an allen drei Terminen kontinuierlich an der inneren Thematik zu arbeiten.

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: je 72,00; A-C: 180,00

Dauer: je 6 Kursstunden

Kursnummer: 24111

**A: Sa 09.03.2024 — 11:00 bis 16:00 Uhr**

**B: Sa 06.04.2024 — 11:00 bis 16:00 Uhr**

**C: Sa 04.05.2024 — 11:00 bis 16:00 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. Oliver Schröder

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 24112

**Do 14.03.2024 — 19:00 bis 21:30 Uhr**

## 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 viel zum Positiven hin verändern. Wir besprechen, welche Übungen und Meditationen uns bei den anstehenden Schritten helfen können und tauschen uns über die Erfahrungen mit diesen Übungen aus.

Leitung: Bruno Martin

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

Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 70,00

Dauer: 9 Kursstunden, 3 Termine

Kursnummer: 24113

**Mi 20.03.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**Mi 10.04.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**Mi 24.04.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Raus aus dem Stress - Selbstfürsorgezeit für Frauen auf dem Lebens- und Begegnungshof In der Espe

In der idyllischen Elfringhauser Schweiz mitten in der Natur verbinden wir uns wieder mit uns selbst. Mit Übungen aus dem Bereich des achtsamkeitbasierten Coachings, Meditationstechniken und Stressregulationsübungen kommst Du immer mehr zur Ruhe, aktivierst Deine Ressourcen, stärkst Deinen Selbstwert und spürst neue Energie und Kraft.

Wir begeben uns gemeinsam auf die Reise. Im Kreis von Frauen entsteht ein Raum des achtsamen Miteinanders - alles darf sein.

Leitung: Lexa Voss

Ort: Lebens- und Begegnungshof In der Espe, In der Espe 21, 45529 Hattingen

Gebühr in EUR: A+C: 45,00; B+D: je 120,00

Dauer: A+C: je 4 Kursstd.; B+D: je 16 Kursstd., 4 Termine

Kursnummer: 24114

**A: Sa 20.04.2024 — 11:00 bis 14:00 Uhr**  
**B: Fr 03.05.2024 bis Fr 24.05.2024 — 18:00 bis 21:00 Uhr**  
**C: Sa 25.05.2024 — 11:00 bis 14:00 Uhr**  
**D: Sa 01.06.2024 bis Sa 22.06.2024 — 10:00 bis 13:00 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 Vorstellungsbildungen, Selbsterfahrung sowie Kurzvorträgen. Der Austausch in der Gruppe ist ein 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: 24115

**Do 16.05.2024 bis Do 23.05.2024 — 18:30 bis 21:00 Uhr**  
**Do 06.06.2024 bis Do 04.07.2024 — 18:30 bis 21:00 Uhr**



## 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 oder 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: 24116

**Mi 05.06.2024 — 19:00 bis 21:30 Uhr**

**JOACHIM WELZ**

*Verbinden - Erkennen - Heilen*

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



Wegbegleitung  
Naturverbindung  
Geomantie



Tel. 0177 37 53 52 7

[Joachim.Welz@Erkenntnis-Heilt.de](mailto:Joachim.Welz@Erkenntnis-Heilt.de)

## **Wege zum Erwachen für eine neue Erde - Mit dem Gaia-Universum Freundschaft schließen**

*Meditationen und Übungen zum neuen Erden*

Die Erde befindet sich im Wandel. Wir Menschen sind zu einem gemeinsamen co-kreativen Prozess zusammen mit dem ganzen Wesen des Planeten, auch Gaia genannt, eingeladen. Die Einweihungskarten von Andrea Roßlan-Brandt und Marko Pogacnik geben uns Texte, Zeichnungen und Übungen dazu an die Hand. Gemeinsam wollen wir uns in diesem Kurs auf einen schöpferischen Übungsweg begeben.

Durch geführte Meditationen erfahren wir eine neue Art der Erdung, die uns öffnet für eine Begegnung „auf Augenhöhe“ mit Gaia, der Erdgöttin und Mutter aller irdischen Wesenheiten.

Leitung: Diana Vlassakidis-Glagovsek, Andrea Roßlan-Brandt

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

Gebühr in EUR: 88,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 24132

**So 03.03.2024 — 12:00 bis 17:00 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.

06.03.: Vortrag von Reiner Padligur „Geomantische Erkundungen auf Zypern“

20.04.: Exkursion zum Gesundheitspark Quellenbusch in Bottrop

19.06.: Reisebericht von Astrid Schurig „Meine Abenteuerreise zu den Pyramiden von Bosnien“

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 14 Kursstunden, 3 Termine

Kursnummer: 24117

**A: Mi 06.03.2024 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

**Sa 20.04.2024 — 13:00 bis 18:00 Uhr**

**Mi 19.06.2024 — 19:00 bis 22:00 Uhr**

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

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

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

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

Leitung: Undine Hossmann

Ort: Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekanntgegeben

Gebühr in EUR: je 35,00

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 24118

**A: Sa 23.03.2024 — 13:00 bis 17:00 Uhr**

**B: Sa 22.06.2024 — 15:30 bis 19:30 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)

## Selbstverbindung durch Naturverbindung - Jahresgruppe

Eine der größten Ressourcen, die uns zur Unterstützung unserer physischen und psychischen Gesundheit zur Verfügung steht, ist die Natur. Alleine der Aufenthalt in der Natur wirkt sich positiv auf unser Gemüt aus. In der Naturverbindung wird das Lebensfeld Natur als Medium genutzt, in der sich der Mensch erfahren kann, um Veränderungsprozesse in Gang zu bringen. Die Verbindung mit der Natur bringt den Menschen in Kontakt mit natürlichen Lebensprozessen und mit sich selbst. Die Jahresgruppe gibt den sicheren Rahmen, sich im Lebensraum der Natur auf einen Entwicklungsprozess einzulassen. Lernen durch Tun ist ein Prinzip, denn die Veränderung in unserem Leben findet durch den Lerntransfer in die Handlung statt. Es werden Erfahrungen gesammelt, an denen man innerlich reifen und wachsen kann.

Leitung: Joachim Welz

Ort: Der Treffpunkt stand bei Drucklegung noch nicht fest

Gebühr in EUR: 720,00 (Ratenzahlung möglich)

Dauer: 84 Kursstunden, 12 Termine

Kursnummer: 24119

**Sa 13.04.2024 bis Sa 15.03.2025 — 12:00 bis 18:00 Uhr**

## Waldführung - Durch Achtsamkeit in der Natur gelassen und entspannt werden

Waldführung lädt nicht nur dazu ein, den Wald und sich selbst mit allen Sinnen als ein Teil der Natur zu erleben, sondern auch die Natur als Spiegel der eigenen Person zu erfahren. Dabei greifen wir auf die Erfahrungen und das Wissen der Naturvölker zurück, die in der Verbindung mit der Natur einen Schlüssel zur Heilung sahen. Die Fähigkeiten, die bei den Indigenen überlebensnotwendig waren, nutzen wir als Heilimpulse für Körper, Geist und Seele. Wir stärken unsere Ressourcen, können entspannen und Freude haben.

Leitung: Joachim Welz

Treffpunkt: Weitmarer Holz, an der Sternwarte in Bochum

Sundern, Obernbaak Str.,

gegenüber der ehemaligen Gaststätte „Zum Wienkopp“

Gebühr in EUR: je 45,00

Dauer: je 5 Kursstunden

Kursnummer: 24120

**A: So 14.04.2024 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

**B: So 05.05.2024 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

**C: So 09.06.2024 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

## Die Kraft aus dem Ursprung - Geomantie des Ruhrgebiets

*Vortrag*

Eine grundlegende Basis für die dynamische und expansive Entwicklung des Ruhrgebiets ist in der landschaftsgeographischen Struktur und in den energetischen Kraftzentren des Ruhrgebiets wiederzufinden. In der Geomantie beschäftigt man sich mit der Verbindung des Menschen zu seiner Region und zur Erde. Dabei werden die Kräfte der Natur und der Einfluss durch die Besiedlung des Menschen, die im Ruhrgebiet zusammen auf uns einwirken, beschrieben und entschlüsselt.

In der Anwendung dient die praktische Geomantie auch zur Stärkung der inneren Seelenkraft und für eine individuelle Erfahrung der Ganzheit dieser Erde.

Leitung: Reiner Padligur

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

Gebühr in EUR: 20,00

Dauer: 3 Kursstunden

Kursnummer: 24121

**Mi 17.04.2024 — 19:00 bis 21:30 Uhr**

## Tore der Verbindung zwischen den Welten Gaia's - ein Vortrag von Marko Pogacnik

Marko Pogacnik, der in Slowenien geborene UNESCO Künstler für den Frieden, UN-Botschafter des Guten Willens, Buchautor, Land-Art-Künstler und Experte für Geomantie wird in Herne einen Vortrag zum Thema „Tore der Verbindung zwischen den Welten Gaia's“ halten. Dabei werden die Einweihungskarten, die von Marko Pogacnik und Andrea Roßlan-Brandt gestaltet wurden, vorgestellt. Hierbei geht es darum mit dem Gaia-Universum Freundschaft zu schließen.

Leitung: Marko Pogacnik

Ort: Hiberniaschule, Holsterhauser Str. 70, 44652 Herne

Gebühr in EUR: 12,00

Dauer: 2 Kursstunden

Kursnummer: 24122

**Fr 19.04.2024 — 19:30 bis 21:00 Uhr**

## Tageswerkstatt mit Marko Pogacnik - in der Stadtlandschaft von Herne und Umgebung

Mit der Tageswerkstatt in Herne und der umgebenden Landschaft werden Aspekte des sich weiter offenbarenden Herzsystems der Erde und des Menschen in Erfahrung gebracht und in ihren friedenkreativen Tätigkeiten unterstützt.

Leitung: Marko Pogacnik

Ort: Hiberniaschule, Holsterhauser Str. 70, 44652 Herne

Gebühr in EUR: 130,00

Dauer: 8 Kursstunden

Kursnummer: 24123

**Sa 20.04.2024 — 10:00 bis 18:00 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: 24124

**A: Sa 20.04.2024 — 14:00 bis 18:00 Uhr**

**B: Mi 15.05.2024 — 16:00 bis 20:00 Uhr**



Freies  
Bildungs  
werk

*Zum Verschenken schön*

**Geschenk-Gutscheine**

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

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

## 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: 24125

**A: Sa 04.05.2024 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

## Natur-Retreat: Einfach Sein

Dieses Seminar lädt Dich ein, Dich intuitiv durch die Natur zu bewegen, Dich von Freude und Spontaneität führen zu lassen - ohne festes Ziel, vielmehr absichtslos und fast kindlich. Woran findest Du Freude und was zieht Dich an? Was entdeckst Du neu und was entdeckt Dich?

Leitung: Jan Volkmer

Treffpunkt: Parkplatz Bommerholz, Bommerholzer Str. 57,  
58456 Witten

Gebühr in EUR: 38,00

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 24126

**A: So 26.05.2024 — 11:00 bis 15:00 Uhr**

## **Natur-Retreat: Vom Schatten ins Licht - eine Nacht durchwandern**

Eine ganze Nacht durchwandern ist ein außergewöhnliches Erlebnis. Dabei handelt es sich nicht um ein Überlebenstraining, sondern um eine besondere Selbsterfahrung mit Dir, der Gruppe und der Natur. Eingeleitet durch eine kleine Zeremonie am Abend benennst Du ein Thema, welches, umrahmt von Gewährseinsübungen, Dich durch die Nacht begleiten wird. Und so wie sich Deine äußere Wahrnehmung durch die Dunkelheit verändert, so kannst Du Dein benanntes Thema vielschichtiger wahrnehmen und erleben.

Wir werden ca. 11 km in einem ruhigen Tempo mit ausreichend Pausen gehen. Geeignet für alle, die gut zu Fuß sind.

Leitung: Jan Volkmer

Treffpunkt: Wanderparkplatz Kemnade 2 in Herdecke

Gebühr in EUR: 75,00

Dauer: 12 Kursstunden

Kursnummer: 24127

**Fr 07.06.2024 — 20:00 bis 07:00 Uhr**

## **Kraftort Hohensyburg - Geomantie der Dortmunder Hohensyburg**

*Tagesseminar mit Exkursion*

Bei der Exkursion werden neben einer theoretischen Einführung in die Geomantie auch die Kulturgeschichte der karolingischen Wallburgenanlage und der Wallfahrtskirche St. Peter mit dem Peters- oder auch Donarbrunnen in Hohensyburg vorgestellt.

Unterstützt durch Wahrnehmungsübungen werden auf der Exkursion die geomantischen Qualitäten der Hohensyburg auch praktisch erkundet.

Das Ziel des Seminars ist, eine größere Sensibilität für die geomantischen Qualitäten der Hohensyburg zu bekommen.

Leitung: Reiner Padligur

Treffpunkt: Parkplatz der Spielbank Hohensyburg,

Hohensyburgerstr. 200, 44265 Dortmund

Gebühr in EUR: 80,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 24128

**Sa 15.06.2024 — 14:00 bis 18:30 Uhr**





Rudolf Steiner Schule  
Bochum



*Die Waldorfschule  
für Ihr Kind.*

## Info-Veranstaltung II

für die Eltern der Schulanfänger 2024,  
2025 und andere Interessierte

**26. + 27. Januar 2024**

Fr 18.30 Uhr

Sa 10 – 13 Uhr

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

*mit integrierter Förderschule  
Quereinstieg möglich*

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

## Medialer Zirkel

*Heilkreis*

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

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

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

Leitung: Joachim Welz

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

Gebühr in EUR: je 15,00

Dauer: je 3 Kursstunden, 6 Termine

Kursnummer: 24130

**A: Mi 17.01.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**B: Mi 21.02.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**C: Mi 20.03.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**D: Mi 17.04.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**E: Mi 15.05.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

**F: Mi 19.06.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

## Maria Lichtmess

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

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

Leitung: Annette G. Geersen

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

Gebühr in EUR: Freiwilliger Beitrag

Dauer: 5 Kursstunden

Kursnummer: 24131

**Fr 02.02.2024 — 15:00 bis 19:00 Uhr**

## Kraft der Hände - Wochenende

Zunächst widmen wir uns der gründlichen Erdung und Zentrierung. Durch geführte Meditationen und viele weitere Übungen kommen wir in eine stabile Anbindung zu uns selbst. Wir erfahren die uns durchströmende Lebensenergie und leiten diese durch unsere Hände weiter. Wir erleben deren Wirkung, erweitern unsere Wahrnehmung und bekommen so wertvolle Hinweise für den Heilungsprozess.

Die *Kraft-der-Hände* bietet vielfältige Möglichkeiten der Anwendung in unserem Leben, die entspannende und regenerierende Wirkung sowie die Aktivierung der Selbstheilungskräfte sind einige davon.

Leitung: Diana Vlassakidis-Glagovsek

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

Gebühr in EUR: 225,00

Dauer: 17 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 24307

**A: Fr 16.02.2024 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**Sa 17.02.2024 — 11:00 bis 16:00 Uhr**

**So 18.02.2024 — 11:00 bis 18:00 Uhr**

## Osteopathische Selbstbehandlung

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

Die Selbstbehandlung ist sanft, ungefährlich für jedes Alter und jeden Fitnessgrad. Der Kursleiter ist zertifizierter Osteopath und langjährig in der Gesundheitsbildung tätig. Dieser Kurs wird mit einer sehr kleinen Gruppe (max. 7 Personen) durchgeführt.

Leitung: Norbert Hermann

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

Gebühr in EUR: 144,00

Dauer: 16 Kursstunden, 8 Termine

Kursnummer: 23235

**B: Do 18.01.2024 bis Do 07.03.2024 — 18:30 bis 20:00 Uhr**

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

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

Leitung: Gerlinde Schuhmann, Ricarda Schuhmann

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

Gebühr in EUR: 65,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 24306

**A: Sa 03.02.2024 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

## Natur-Rezepte in der Erkältungszeit

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

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 50,00

Dauer: 6 Kursstunden

Kursnummer: 24133

**So 04.02.2024 — 14:00 bis 19:00 Uhr**

## Die Kunst der Fermentation - Faszination Kimchi

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

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

Leitung: Gerlinde Schuhmann, Ricarda Schuhmann

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

Gebühr in EUR: 65,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 24134

**A: Sa 06.04.2024 — 10:00 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)

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

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

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

In diesem Seminar erfahren Sie alles über die Verträglichkeit, die positiven Eigenschaften des Milchkefirs auf unseren Darm und unsere Gesundheit.

Sie erlernen das Brauen dieses Sauermilchgetränks und wie daraus Molke, Saure Sahne und Frischkäse gewonnen werden kann.

Leitung: Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: 40,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 24135

**Fr 12.04.2024 — 18:00 bis 21:30 Uhr**

## **Brennnessel - das Superkraut**

In diesem Seminar haben wir die Möglichkeit das Wissen um die Brennnessel neu zu entdecken. Mit Hilfe von Geschichten und Mythen, in Form eines Vortrages und viel praktischem Tun, können wir dieses Superkraut mal von einer ganz anderen Seite kennenlernen. Wir werden ein leckeres, einfaches Mittagessen zusammen zubereiten und es genießen, wir werden unsere eigene Brennnessel-Apotheke herstellen, um sich die ganze Bandbreite an Heilwirkungen der Brennnessel nutzbar zu machen.

Leitung: Claudia Backenecker

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

Gebühr in EUR: 60,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 24136

**Mi 01.05.2024 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

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

*Kombucha, Wasserkefir und Co.*

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

Leitung: Gerlinde Schuhmann, Ricarda Schuhmann

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

Gebühr in EUR: 65,00

Dauer: 7 Kursstunden

Kursnummer: 24137

**A: Sa 01.06.2024 — 10:00 bis 16:00 Uhr**

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

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

Leitung: Gerlinde Schuhmann

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

Gebühr in EUR: 45,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 24138

**Do 06.06.2024 — 18:00 bis 21:30 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: 84,00

Dauer: A: 11 Kursstd., 11 Termine; B: 12 Kursstd., 12 Termine

Kursnummer: 24153

**A: Mo 08.01.2024 bis Mo 18.03.2024 — 18:45 bis 19:45 Uhr**

**B: Mo 08.04.2024 bis Mo 13.05.2024 — 18:45 bis 19:45 Uhr**

**Mo 27.05.2024 bis Mo 01.07.2024 — 18:45 bis 19:45 Uhr**

## Biodanza

*Gemeinsam das Leben tanzen!*

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

Biodanza ist für alle Menschen jeden Alters geeignet, die Lust haben, sich zu Musik zu bewegen und offen für neue Erfahrungen sind. Dieses Angebot richtet sich an alle, die Biodanza kennenlernen oder so oft wie möglich Biodanza tanzen möchten.

Leitung: Sandra Baumann

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

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

F+L: je 24,00 (Ferienzeit)

Dauer: je 3 Kursstunden

Kursnummer: 24141

**A: Fr 26.01.2024 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**B: Fr 09.02.2024 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**C: Fr 23.02.2024 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**D: Fr 01.03.2024 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**E: Fr 22.03.2024 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**F: Fr 05.04.2024 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**G: Fr 19.04.2024 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**H: Fr 03.05.2024 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**I: Fr 17.05.2024 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**J: Fr 07.06.2024 — 18:00 bis 20:15 Uhr**

**K: Fr 21.06.2024 — 18:00 bis 20:15 Uhr**



## Paar-Yoga

Kommen Sie gemeinsam mit Ihrem Lieblingsmenschen zum Paar-Yoga!

Diese wohltuende Form des Yoga eröffnet neue Räume zu zweit. Leichte Yogaübungen werden an diesem Tag zu zweit unter klarer Anleitung praktiziert. Über die sanfte Dehnung und Flexibilisierung des Körpers entsteht eine tiefe Entspannung, wodurch Zeit zum gemeinsamen Durchatmen geschaffen wird. Yoga-Neulinge sind herzlich willkommen. Bitte jeweils zu zweit anmelden.

Leitung: Birgit Hausdörfer, Hannes Hausdörfer

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

Gebühr in EUR: je 25,00 p.P.

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 24142

**A: Sa 27.01.2024 — 11:30 bis 13:30 Uhr**

**B: So 10.03.2024 — 11:30 bis 13:30 Uhr**

## Viva la vida! Viva la danza!

*Einladung zur 10 jährigen Jubiläumsvivencia mit anschließender Feier*

**10 Jahre Biodanza mit Sandra** und Kolleginnen im Freien Bildungswerk Bochum und anderswo in der Welt.

**10 Jahre getanzte und gelebte Begegnungen** voller Freude, Lebendigkeit, Leichtigkeit, Magie, Transformation, Genuß, Herzensverbindungen.....

### **Laßt uns feiern!**

Biodanza mit anschließendem Jubiläumsfest - Ende offen :)

Anmeldung nötig!

Leitung: Sandra Baumann

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 24304

**Sa 25.05.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**

### **Yin Yoga - Garantierte Entspannung nach Feierabend**

Hat Ihre Beweglichkeit mit den Jahren abgenommen? Denken Sie, dass Rückenschmerzen und Muskelverkürzungen zum Älterwerden dazugehören?

Yin Yoga hilft tiefliegende Verspannungen im Bindegewebe aufzulösen. Dadurch können sich verkürzte Muskeln, die durch Stress oder langes Sitzen entstanden sind, auf Dauer wieder dehnen.

Leitung: Claudia Geldner, Olga Finkbainer

Ort: Kulturhaus OSKAR, Saal des Vidar-Zweigs,  
(2. Seiteneingang Links), Oskar-Hoffmann-Str. 23, 44789 Bochum  
Gebühr in EUR: je 96,00

Dauer: je 16 Kursstunden, 8 Termine

Kursnummer: 24143

**A: Do 01.02.2024 bis Do 21.03.2024 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**B: Do 25.04.2024 bis Do 02.05.2024 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**Do 16.05.2024 bis Do 23.05.2024 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

**Do 06.06.2024 bis Do 27.06.2024 — 18:00 bis 19:30 Uhr**

### **Kraftort - Kreistanz**

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

Leitung: Tobias Schneider

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum  
Gebühr in EUR: je 18,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 24144

**A: Sa 24.02.2024 — 14:30 bis 16:30 Uhr**

**B: Sa 27.04.2024 — 14:30 bis 16:30 Uhr**

**C: Sa 22.06.2024 — 14:30 bis 16:30 Uhr**

## Achtsames Pilates - Sanftes Ganzkörpertraining im Hier und Jetzt

Achtsam sein bedeutet im gegenwärtigen Moment zu sein und nicht zu bewerten. Es bedeutet den eigenen Körper bewusst im Hier und Jetzt wahrzunehmen. Dieses Angebot richtet sich an alle, die eine kleine Auszeit vom Alltag wünschen. Für diesen Kurs benötigst Du keinerlei Vorkenntnisse.

Alle Grundlagen des Pilates werden aufgebaut. Dabei wird auch intensiv auf die stärkende Pilates-Atmung und die Zentrierung der Körpermitte eingegangen, so dass diese in der Pilates-Praxis geschult und angewendet werden können.

Leitung: Eva Grune

Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum  
Gebühr in EUR: A: 48,00; B: 120,00

Dauer: A: 8 Kursstd., 4 Termine; B: 20 Kursstd., 10 Termine  
Kursnummer: 24145

**A: Do 29.02.2024 bis Do 21.03.2024 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

**B: Do 11.04.2024 bis Do 27.06.2024 — 20:00 bis 21:30 Uhr**

## Lernen für Kopf und Körper

*Die Acht Alexander*

Bei dieser Veranstaltung können wir besseren Kontakt zu uns und unserem Körper bekommen. Wir erhalten mehr Beweglichkeit und Leichtigkeit. Alles kann leichter werden - das Stehen, das Gehen und vieles mehr. Es geht um Körperwahrnehmung, Körperbewusstheit und Veränderung der Beziehung von Geist und Körper. Die Bewusstseins-Techniken der Alexander-Technik können dein Körpergefühl positiv verändern.

In diesem Kurs wird die Acht Alexander vermittelt, die Übungspraxis der inneren Balance für mehr Beweglichkeit und Aufrichtung.

Leitung: Achim Hellmann

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

Dauer: je 9 Kursstunden, 3 Termine  
Kursnummer: 24146

**A: Sa 02.03.2024 bis Sa 16.03.2024 — 11:00 bis 13:30 Uhr**

**B: Sa 13.04.2024 bis Sa 27.04.2024 — 11:00 bis 13:30 Uhr**

**C: Sa 08.06.2024 bis Sa 22.06.2024 — 11:00 bis 13:30 Uhr**

## **Auf dem Weg zu unserer Mitte**

*Seminar zur körperlichen Bewegung und menschlichen Bewusst-  
sein*

Im Tun und in der belebten Welt erkunden wir die vier Wesensglieder des menschlichen Körpers. Schrittweise werden wir den Leib mit seinen materiellen Schichten begreifen und mittig aufrichten. Unser Lot ausbalancieren, unsere Gliedmaßen in Partnerübungen mittig ausrichten, um in der elementaren Bewegung, sitzen, stehen, gehen, sich selbst bewusst in der Bewegung und im Raum spüren.

Wir werden uns einfühlen in Fundstücke aus der Natur und davon inspirieren lassen, um zuletzt, an einem Ort im offenen Raum, draußen, unsere Intuition, als Einführung zum geomantischen Wahrnehmen zu schulen.

Leitung: Gabriele Oechsle-Ali

Ort: Hiberniaschule, Holsterhauser Str. 70, 44652 Herne

Gebühr in EUR: 125,00

Dauer: 11 Kursstunden, 3 Tage

Kursnummer: 24147

**Fr 05.04.2024 — 18:00 bis 20:00 Uhr**

**Sa 06.04.2024 — 09:00 bis 12:00 Uhr**

**So 07.04.2024 — 10:00 bis 12:00 Uhr**

## **Viva la vida! Viva la danza!**

*Einladung zur 10 jährigen Jubiläumsvivencia mit anschließender  
Feier*

**10 Jahre Biodanza mit Sandra** und Kolleginnen im Freien Bildungswerk Bochum und anderswo in der Welt.

**10 Jahre getanzte und gelebte Begegnungen** voller Freude, Lebendigkeit, Leichtigkeit, Magie, Transformation, Genuß, Herzensverbindungen.....

**Laßt uns feiern!**

Biodanza mit anschließendem Jubiläumsfest - Ende offen :)

Anmeldung nötig!

Leitung: Sandra Baumann

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

Gebühr in EUR: kostenlos

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 24304

**Sa 25.05.2024 — 19:00 bis 21:15 Uhr**



**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**, **Gebundener Ganzttag**, **Nachmittagsbetreuung** für Schüler\*innen der 1. bis 4. Klasse.

 [widarschule.de](http://widarschule.de)

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

Widar Schule • Höntroper Straße 95 • 44869 Bochum

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

## 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: 24149

**Fr 02.02.2024 — 14:00 bis 18:00 Uhr**

**Sa 03.02.2024 — 10:00 bis 14:00 Uhr**

### WWW.TRAUMKRAFT.DE

ZENTRUM FÜR KLANG-, KÖRPER-,  
ATEMARBEIT, ACHTSAMKEIT &  
MUSIKINSTRUMENTE



#### **Traumkraft sucht Untermieter\*innen**

für die neuen Räumlichkeiten an der Jahrhunderthalle in  
Bochum z.B. im Bereich **Yoga, Coaching** oder **Massage!**  
**Biete deine eigenen Angebote** über Traumkraft an.

**Marc Iwaszkiewicz**  
**Atemlehrer nach Dr. med. Parow - Musiker**  
**Burnout Berater - Klangmasseur - Krisenhelfer**  
**Wattenscheider Str. 43**  
**An der Jahrhunderthalle**  
**In 44793 Bochum**

**Tel. 049 (0)234 978 96 39**  
**webmaster@traumkraft.de**

*Konzert & Seminar Termine*  
unter [www.traumkraft.de](http://www.traumkraft.de)



## Mantrasingen und Meditation

Wir wollen einen Raum anbieten für Erholung, Meditation, Entschleunigung und Achtsamkeit. Wir werden spirituelle Mantras aus der indischen Tradition, sowie deutsch- und englisch sprachige Lieder zur Herzöffnung singen.

Rhythmus und Melodie der Lieder werden immer wieder wiederholt, so dass der denkende Kopf dahinter zurück bleiben und seine Kontrollfunktion aufgeben kann. Das ist Meditation per Definition. Wir laden auch die Menschen ein, die von sich glauben nicht singen zu können.

Leitung: Birgit Hausdörfer, Hannes Hausdörfer

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

Gebühr in EUR: je 15,00

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 24150

**A: Sa 27.01.2024 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

**B: So 10.03.2024 — 19:00 bis 20:30 Uhr**

## AHORA-SOUND HEALING - Klangheilung

*Spirituelles Heilen mit Monochordklängen und heilenden Rhythmen*

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

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

Leitung: Brigitte Geuss

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

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

Dauer: je 2 Kursstunden

Kursnummer: 24303

**A: So 10.03.2024 — 16:00 bis 17:30 Uhr**

**B: So 28.04.2024 — 16:00 bis 17:30 Uhr**

**C: So 09.06.2024 — 16:00 bis 17:30 Uhr**

## **TaKeTiNa-Rhythmusreise - Wurzeln im Rhythmus**

In diesem Seminar geht es darum, mit Körper und Stimme, mit Rhythmus und Klang mir selbst näherzukommen. Musik aus dem Augenblick sinnlich erleben, mich selbst neu kennenlernen und entfalten, Körperbewusstsein und Rhythmusgefühl vertiefen. In einem sicheren und wertungsfreien Rahmen ganzheitlich lernen und wachsen.

Leitung: Matthias Liesenhoff, Martina Liesenhoff

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

Gebühr in EUR: 65,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 24148

**A: So 21.04.2024 — 15:00 bis 18:00 Uhr**



## Yin-Yoga-Abend online

Möchtest Du beweglich bleiben, Deine Faszien elastisch halten und an jedem Montagabend „runterkommen“?

Bewegung und Entspannung erwarten Dich jeden Montagabend bei Dir zu Hause. Sanftes, regeneratives Yin- und Vinyasa-Yoga wirken ausgleichend, entspannend und erholsam. Wir können damit für eine anmutige, aufrechte Haltung, einen gesunden Körper und einen ruhigen achtsamen Geist sorgen. Du erlebst die Vielfalt positiver Auswirkungen auf Gesundheit und Psyche. Alles ganz entspannt. Sei mutig, traue Dich, gerne unterstützen wir Dich dabei!

Leitung: Christina Gott

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: je 120,00

Dauer: je 30 Kursstunden, 15 Termine

Kursnummer: 24305

**A: Mo 08.01.2024 bis Mo 25.03.2024 — 18:30 bis 20:00 Uhr**

**B: Mo 08.04.2024 bis Mi 15.05.2024 — 18:30 bis 20:00 Uhr**

**Mo 27.05.2024 bis Mo 01.07.2024 — 18:30 bis 20:00 Uhr**

## VEDIC ART - Online Kurs - Die ersten drei Prinzipien

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit die Vedic Art Methode mit den ersten drei Prinzipien kennen zu lernen. Sie haben die Möglichkeit Ihre Kreativität zu entfachen und sich neu zu entdecken. Im Ihren Lieblingsraum, Wohnzimmer, Garten oder auf Ihrem Balkon können Sie die ersten drei Prinzipien der VEDIC ART Methode erfahren. Es ist ein Web-Seminar (Live). Video-Stream via Zoom.

Leitung: Beata Glatthaar

Ort: Online-Kurs

Kursgebühr in EUR: 45,00

Dauer: 4 Kursstunden

Kursnummer: 24154

**A: So 14.01.2024 — 11:00 bis 14:00 Uhr**

**B: So 21.04.2024 — 11:00 bis 14:00 Uhr**

## Lernen für Kopf und Körper - Die Acht Alexander - Online

Bei dieser Veranstaltung können wir besseren Kontakt zu uns und unserem Körper bekommen. Wir erhalten mehr Beweglichkeit und Leichtigkeit. Alles kann leichter werden - das Stehen, das Gehen und vieles mehr. Es geht um Körperwahrnehmung, Körperbewusstheit und Veränderung der Beziehung von Geist und Körper. Die Bewusstseins-Techniken der Alexander-Technik können dein Körpergefühl positiv verändern.

In diesem Kurs wird die Acht Alexander vermittelt, die Übungspraxis der inneren Balance für mehr Beweglichkeit und Aufrichtung.

Leitung: Achim Hellmann

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: 50,00

Dauer: 6 Kursstunden, 3 Termine

Kursnummer: 24151

**Di 30.04.2024 bis Di 14.05.2024 — 18:30 bis 20:00 Uhr**

## Leben in Kraft und Freude - Resilienz stärken - 7-Wochen-Online-Kurs

Wir haben eine Palette von Möglichkeiten, in stressigen Alltagssituationen anders und besser zu reagieren, als gewohnt. Um in diese Fülle zu gelangen, erforschen wir unsere Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Verhaltensweisen in solchen Situationen. Du lernst Deine Kraftquellen kennen, diese gezielt einzusetzen und für dich zu nutzen. Du kommst Deinen Krafträubern auf die Spur und lernst dein Frühwarnsystem kennen. Sei herzlich Willkommen in diesem Kurs für mehr Lebendigkeit, Kraft und Freude.

Leitung: Martina Liesenhoff

Ort: Online-Kurs

Gebühr in EUR: je 126,00

Dauer: je 14 Kursstunden, 7 Termine

Kursnummer: 24152

**A: Mo 06.05.2024 bis Mo 13.05.2024 — 11:00 bis 12:30 Uhr**

**Mo 27.05.2024 bis Mo 24.06.2024 — 11:00 bis 12:30 Uhr**

**B: Mi 08.05.2024 bis Mi 15.05.2024 — 16:30 bis 18:00 Uhr**

**Mi 29.05.2024 bis Mi 26.06.2024 — 16:30 bis 18:00 Uhr**

<b>Kursleiter</b>	<b>Seite(n)</b>
Backenecker, Claudia .....	9, 19, 39, 67, 68
Baumann, Sandra .....	70, 74
Blanke, Christine .....	7, 8, 20, 26
Brandes, Wibke .....	22
Dabrock, Stefan .....	5, 41, 48, 51
Finkbainer, Olga .....	72
Föger, Dr. Manfred .....	20
Geersen, Annette G. ....	26, 47, 51, 52, 64
Geldner, Claudia .....	14, 44, 72
Geuss, Brigitte .....	77
Glatthaar, Beata .....	4, 29, 43, 79
Gott, Christina .....	10, 39, 45, 79
Grosser, Sabine .....	14
Grune, Eva .....	73
Hausdörfer, Birgit .....	12, 33, 36, 71, 77
Hausdörfer, Hannes .....	12, 33, 36, 71, 77
Heinzel, Claudia .....	4, 18, 31
Hellmann, Achim .....	73, 80
Hermann, Norbert .....	66
Holl, Dagmar Sabine .....	31
Hossmann, Undine .....	30, 38, 57, 60, 61
Iwaszkiewicz, Marc .....	19, 24, 42
Jacobi, Katja .....	8, 32
Joris, Stefanie .....	20, 40
Kaiser, Elke .....	11
Küster, Jürgen .....	28
Langhof, Katrin .....	16, 21, 44
Lehnert, Markus .....	12, 27
Leonhard-Kipping, Shakti .....	8
Liesenhoff, Martina .....	78, 80
Liesenhoff, Matthias .....	78
Link, Margret .....	76
Majowski, Barbara .....	16
Mann, Martina .....	6, 15, 34
Marek, Silke .....	46
Martin, Bruno .....	9, 13, 29, 37, 40, 48, 49, 50, 53
Martin, Ute .....	15, 35
Maxminer, Anne .....	26
Mohr, Norbert .....	22, 38
Munteanu, Raphaela .....	47
Mutschler, Steffen .....	13
Oechsle-Ali, Gabriele .....	74
Padligur, Reiner .....	55, 56, 59, 62
Pascu, Cristina .....	70
Pogacnik, Marko .....	59, 60

<b>Kursleiter</b>	<b>Seite(n)</b>
Rasche, Ingo .....	17, 25
Reinicke, Tania .....	7, 17, 21, 28, 37
Roßlan-Brandt, Andrea .....	56
Salomon, Dres. Joana und Oskar .....	8
Schlump, Irene .....	24
Schneider, Tobias .....	26, 72
Schröder, Dr. , Oliver .....	53
Schuhmann, Ricarda .....	11, 66, 67, 69
Schuhmann, Gerlinde .....	11, 66, 67, 68, 69
Steinhagen, Jens .....	34, 43
Stuedel, Thomas .....	42
Vlassakidis-Glagovsek, Diana.....	56, 65
Volkmer, Jan .....	61, 62
Vonau, Monika .....	22, 38
Voss, Lexa .....	54
Wawrzyniak, Uwe .....	46, 50, 52, 54
Welz, Joachim.....	58, 58, 64
Wendt, Katharina .....	7
Zimmeringkat, Jens.....	23

- 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
- 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)
- Dabrock, Stefan** - Mediator auf Basis der Gewaltfreie Kommunikation (Zertifikat Steyerberg), Diplom-Geograph, Teesommelier IHK, Coach (Lösungen finden), [lebenspfade-coaching.de](http://lebenspfade-coaching.de)
- Finkbainer, Olga** - Yogalehrerin
- 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
- Geldner, Claudia** - Yoga- und Meditationslehrerin
- Geuss, Brigitte** - Heilerin, Musikerin, geistiges/spirituelles Heilen, energetische Musiktherapie, Konzerte, Malerei, [www.brigittegeuss.de](http://www.brigittegeuss.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
- Grosser, Sabine** - Dipl. Betriebswirtin, AlexanderTechnik-Lehrerin, NLP-Master, Coach, Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK), [ikos-grosser.de](http://ikos-grosser.de)
- Grune, Eva** - Pilates-Trainerin, Systemischer Coach, Wald- und Gesundheitstrainerin
- 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)
- Heinzel, Claudia** - Heilpraktikerin, Dipl. Oecotrophologin
- Hellmann, Achim** - Ingenieur, Trainer für AlexanderTechnik, Tangotänzer
- Hermann, Norbert** - Diplomsozialwissenschaftler, Osteopath, Heilpraktiker
- Holl, Dagmar Sabine** - Diplom-Lebensberaterin, Practitioner für Hawaiianische Körperenergiearbeit, Yogapraktizierende (ohne Zertifikat), [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, [energetikbild.de](http://energetikbild.de)

- Iwaszkiewicz, Marc** - Atemlehrer nach Dr. Parow, Burnout Berater, Musiker, Ausbilder für Atem, Klang u. Instrumente, Vipassana Meditation, [www.traumkraft.de](http://www.traumkraft.de)
- Jacobi, Katja** - Life Coach und Klangtherapeutin
- Joris, Stefanie** - Diplom Kommunikations-Designer, NLP Coach (DVNLP), Mitinhaberin des Woll-Webshops „Die Maschen zum Glück“, [designcoachings.de](http://designcoachings.de)
- Kaiser, Elke** - Feldenkreis- und Ergotherapeutin, [www.ergotherapie-schauer.de](http://www.ergotherapie-schauer.de)
- Küster, Jürgen** - zertifizierter Coach DFC, systemisch-integrativer Coach SIC®, Hypnosecoach DAGH, zertifizierter Resilienztrainer B.I.E.K., Dipl.-Volkswirt, Mediator, [www.juergenkuester.de](http://www.juergenkuester.de)
- Langholf, Katrin** - Heilpraktikerin für Psychotherapie und Diplom Kulturpädagogin, [weiblichkeit-entfalten.de](http://weiblichkeit-entfalten.de)
- Lehnert, Markus** - Ganzheitlicher Life- & Business Coach, Hypnosetherapeut (CHT), Rückführungscoach, [www.markuslehnert.com](http://www.markuslehnert.com)
- Leonhard-Kipping, Shakti** - Ernährungsberaterin und Achtsamkeitstrainerin, Coach, Heilpraktikerin Psychotherapie, Entspannungspädagogin, Yoga Nidra Lehrerin, Mental-Trainerin
- Liesenhoff, Martina** - HeartMath® Coach, Rhythmus-Pädagogin (TaKeTiNa®), Klangtherapeutin, Living in a Body™ Practitioner, [www.zelltanz.de](http://www.zelltanz.de)
- Liesenhoff, Matthias** - TaKeTiNa® Rhythmspädagoge, Musiker, Ingenieur, Übersetzer, Living in a Body™ Practitioner, [www.zelltanz.de](http://www.zelltanz.de)
- Link, Margret** - Holzbildhauerin, Kunsttherapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, EMDR-Therapeutin, [www.margretlink.de](http://www.margretlink.de)
- Majowski, Barbara** - Qigong Trainerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Entspannungstherapeutin, Coach
- Mann, Martina** - Schauspielerin, Trainerin für Körpersprache, Gedächtnis, Schauspiel und Fitness, [www.koerpersprache-bochum.de](http://www.koerpersprache-bochum.de)
- Marek, Silke** - Logopädin in eigener Praxis, Stimpfpädagogin nach der Lichtenberger Methode, Dozentin zur Arbeit von Heinrich Jacoby und Elsa Gindler, [logopaediepraxis-bochum.de](http://logopaediepraxis-bochum.de)
- Martin, Bruno** - Biografieberater, Coach, Klientenzentrierte Gesprächsführung, Focusing, Inneres Team, Fortbildungsleiter für Coaching und Persönlichkeitsentwicklung
- Martin, Ute** - Resilienz-, PMR- und ZENbo balance-Trainerin, Achtsamkeitstrainerin für Meditation und Waldbaden, [www.naturverliebt.org](http://www.naturverliebt.org)
- Maxminer, Anne** - Yoga-Lehrerin (AYA zertifiziert), Meditationstrainerin
- 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
- Mutschler, Steffen** - Dipl. Bühnen- und Kostümbildner, Syst. Business-Coach, [www.szenenbilder.com](http://www.szenenbilder.com)
- Oechsle-Ali, Gabriele** - Künstlerin, Tänzerin, Geomantin

- 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
- Pogacnik, Marko** - UNESCO Künstler für den Frieden. Land-Art-Künstler, Geomant und Autor, Lehrtätigkeit an der Haiga Chora-Schule der Geomantie in Slowenien, [www.markopogacnik.com](http://www.markopogacnik.com)
- Rasche, Ingo** - Ernährungs- und Gesundheitsberater, Coach, Dozent für ätherische Öle, Aufstellungen, Ahnenheilung, [rasche.vision](http://rasche.vision)
- Reinicke, Tania** - Visual Artist, Creative Coach, [www.bildungsurlaub-fotografie.de](http://www.bildungsurlaub-fotografie.de)
- Roßlan-Brandt, Andrea** - Geomantin
- Salomon, Dres. Joana und Oskar** - Dr. Joana Salomon ist Ärztin, Dr. Oskar Salomon ist Arzt, Hypnosetherapeut, Osteopathe,
- Schlump, Irene** - Schauspielerin, Lehrerin für AlexanderTechnik
- Schneider, Tobias** - Bewegungslehrer, Teilnehmer von vielen internationalen Folkloreseminaren, 10-jährige Erfahrung in Tanzgruppen-Leitung
- Schröder, Dr. , Oliver** - Unternehmensberater, Trainer und Business-Coach, Therapeut mit den Schwerpunkten Atemtherapie, Männerarbeit, systemischer Coach
- Schumann, Ricarda** - Ernährungsberaterin, Zertifizierte Fermentista
- Schumann, Gerlinde** - Fermentista (Food Fermentation - Verified Certificate by HarvardX)
- Steinhagen, Jens** - Diplom Volkswirt, zertifizierter NLP Master-, Business- und Systemischer- Coach, DVNLP Trainer, zertifizierter Mediator
- 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)
- Vlassakidis-Glagovsek, Diana** - Mediale Heilerin, arbeitet seit 2020 in eigener Praxis „Gaias Garten“, Waldorflehrerin für Mathematik und Chemie, [gaias-garten.com](http://gaias-garten.com)
- Volkmer, Jan** - Gestalt- und Naturtherapeut, Heilpädagoge (BA), Dipl.-Ing. Landespflege - Naturschutz, Forstwirt, Baumpfleger
- Vonau, Monika** - Yogalehrerin BDY/EYU, eigene Yogaschule seit 2008, [www.yoga-gelsenkirchen.de](http://www.yoga-gelsenkirchen.de)
- Voss, Lexa** - Dozentin für Tiergestützte Interventionen und Coachings, pferdegestützte Therapie und Pädagogik, Persönlichkeits- und Kommunikationstraining, [begegnungshof-in-der-espe.de](http://begegnungshof-in-der-espe.de)
- Wawrzyniak, Uwe** - Diplom Sozialarbeiter, Achtsamkeitstrainer, MBSR Trainer, Lebensberatung/Coaching
- Welz, Joachim** - Dipl. Sportlehrer, Heilpraktiker Psychotherapie, Natur- und Wildnispädagoge, Geomant, [erkenntnis-heit.de](http://erkenntnis-heit.de)
- Wendt, Katharina** - Biografie-Coach, Entwicklungsbegleiterin bei Mira-Companions for Development und zertifizierte phänomenologische Therapeutin
- Zimmeringkat, Jens** - Dipl. Betriebswirt, zertifizierter Trainer für multimodales Stressmanagement, systemischer Coach (QRC zertifiziert), Burnout Berater, zertifizierter Wanderführer nach DWV

# ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

## I. Geltungsbereich

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

## II. Anmeldungen

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

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

## III. Teilnahmegebühren

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

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

## IV. Kursabmeldung/Stornierung

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

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

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

Bei Bildungsurlauben und Fortbildungen gilt:

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



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  
Kristin Send-Bojahr, Bochum  
Christoph Jaenicke, Witten  
Volkmar Scholta-Molnàr, Bochum

## Geschäftsführung

Jolanthe Maria Herker

## Mitarbeiter

Kerstin Richter  
Elena Pastellas

## Kooperationspartner und befreundete Einrichtungen

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

## 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-zertifizierten Papier

