

AUS- UND FORTBILDUNGEN — BILDUNGSURLAUBE — KURSE — WORKSHOPS

# **ERWACHSENENBILDUNG**

AUGUST '23 - JULI '24

# INHALT

Wer wir sind	
Ansprechpartnerinnen	7
Vorwort	
Netzwerke	
Bildungsscheck	
Informationen zum Bildungsurlaub	11
Unsere Bildungsurlaube im Überblick	12
Kursleitende	
Bildnachweis	
mpressum	
Organisatorisches	117
Anmeldung und Beratung	118
Allgemeine Geschäftsbedingungen	118
Unsere Räume — über den Dächern von Münster	121

Sozialpädagogisches Bildungswerk Achtermannstraße 10–12 48143 Münster

# Kontakt:

Telefon: 0251/51 11 77 E-Mail: info@sobi-muenster.de

# Bankverbindung:

Sobi e.V.

IBAN: DE07 3702 0500 0007 2073 00

BIC: BFSWDE33

Gläubiger ID: DE64ZZZ00000220074

# Unser Programm im Internet:

www.sobi-muenster.de

# Sobi-Newsletter



#### Sobi-Instagran



#### Sobi-Facebook



# Büro- und Beratungszeiten für Auskünfte + Anmeldungen:

Mo + Mi 10 - 16h Di + Do 10 - 13h Fr 10 - 12h

In den Schulferien gelten abweichende Bürozeiten.

Bitte beachten Sie die Ansage auf dem Anrufbeantworter und unserer Website. In den Ferien und an den Feiertagen (03.10.23, 01.11.23, 12.02.24, 01.05.24, 09.05.24, 20.05.24, 30.05.24) fallen, soweit nicht anders angegeben, alle Kurse aus.

Berufliche Bildung	14
Systemische Beratung und Therapie in Münster, Göttingen und Kallenhardt	15
Systemische Beratung & Therapie in Münster	17
Systemische Beratung & Therapie in Göttingen	19
Systemische Beratung & Therapie in Rüthen-Kallenhardt	
Systemische Beratung im Kontext queerer Lebensrealitäten	21
Systemische Beratung im »Blended Learning Modus«	21
Fachtag QUE[E]RBEET	
PÄDAGOGISCHE METHODEN & KOMMUNIKATION	23
Dem Glück auf der Spur – Positive Psychologie in Beratung und Training	
Einführung in die Klientenzentrierte Gesprächsführung	
Grundlagen der Traumatherapie	
Bring deine Idee zum Leuchten!	26
Genogramm- und Aufstellungsarbeit	27
Ziele setzen – mal ganz anders	
Krebs in der Beratung	
Gezeiten	28
Dialog der Generatonen	29
Walking In Your Shoes (WIYS)	30
Walking In Your Shoes (WIYS) nach Joseph Culp & John Cogswell	30
Gelassener durch den Alltag	31
Selbstmanagement für Trainer:innen, Berater:innen und Coaches	32
Seminarplanung leicht gemacht – von der Idee zur Umsetzung	32
Systemische Deeskalation	33
Danke für die Beleidigung	34
Schlagfertigkeit – gekonnt Kontern	34
Stimme wirkt!	35
Klar, angemessen und zielführend kommunizieren	36
Filmkunst in der pädagogischen Arbeit	36
»Das bleibt im Kopf!«	37
Im Schutz der Rolle kann ich mich zeigen	38
Klappmaulpuppenspiel – der Intensivkurs	38
Durch Musik erleben	39
Non-verbale Kommunikation am Beispiel des Tango Argentino	39
Zirkus spielen	40
Einführung in die Kunsttherapie	40
GEWALTFREIE KOMMUNIKATION	4
Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg	
Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation	42
Basisausbildung – Gewaltfreie Kommunikation (GFK)	
Aufbau-Module zur Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation	44

Tiefgehend zuhören mit dem »Empathie Pfad« und dem »Deck of Needs«  Refresher Seminar GFK: Bedürfnisorientiert leben  Die Wolfsshow beginnt!  Zuhören mit allen Bedürfnissen	46
Gesundheit	47
Yoga des Vertrauens – Eine innere Reise zu mehr Gelassenheit	48
Yoga mit Kindern	49
Esalen Massage	50
Shiatsu	
Feldenkrais ®	
Feldenkrais ®	
Faszien-Rotation nach G. Eibich	
Faszien-Rotation	
Bewegte Balance	
MBSR – Mindful Based Stress Reduction	
Stressbewältigung durch Achtsamkeit	
Tag der Achtsamkeit	
Stressbewältigung durch Achtsamkeit-MBSR	
Immunbooster Meditation	
Einführung in Zapchen Somatics	
Wohlfühlen alltäglich werden lassen	
Resilienztraining – Starke Strategien für schwierige Zeiten	
"Gesund im Stress"	
Breathwork	
Fasten oder Basenfasten – Eine Quelle für Leib und Seele	
Nia® & Klang – Tanz durch's Leben	
Nia® – Fitness mit Groove  Blackroll® – Shape Your Body!	
Pilates	
Pilates & Yoga	
Thai Yoga – Massage Workshop	
T´ai Chi Ch´uan	
Die fünf Elemente	67
Bottom-up – vom Körper zum Gehirn	
Übungen zur Selbstregulation für uns selbst und unsere Klient:Innen	
Integrative Medizin: Die Medizin der Zukunft	
Homöopathie als umfassende ganzheitliche Heilkunst	
Wege zum Selbst – östliche und westliche Wege zum persönlichen Wachstum	
TRE® – Trauma and Tension Releasing Exercises	
	. 0

Tanz, Musik & Ausdruck	71
Afrikanischer Tanz	72
tanZen – Körper-Energie Arbeit	72
Embodiment – Der Körper denkt mit	73
In die Gänge kommen	73
Fortschritt kommt durch Fortbewegung	74
Akkordeon	75
Sing Dich glücklich!	76
Soul in motion	76
Clown-Die Kunst des Scheiterns	77
Clown – Das Spiel mit dem Status	78
Persönlichkeitsentwicklung	79
Walking In Your Shoes (WIYS)	80
Interaktiver Klimawandel Workshop	81
Nachhaltig durch den Alltag	82
Pflanzliche Wurst-, Käse- & Ei-Alternativen selber machen	82
Natürlich Imkern lernen	83
Hypnose	84
Lieben was ist – ein Wochenendseminar mit »The Work of Byron Katie«	85
Die Intelligenz des Körpers und ein Ja zum Leben Sanfte Auflösung emotionaler Herz-Blockaden	86
Jahresgruppe: Der Frieden der neuen Erde beginnt in dir	
Stopp die Selbstsabotage – leichter durchs Leben	87 88
Selbstbewusstsein stärken	88
Sei so freundlich zu dir selbst wie zu deiner besten Freundin	89
Mindfulness me – leichter durchs Leben	89
Ein-Klang – Klingen, Schwingen, Summen	90
Klangtherapie mit Stimmgabeln	91
Klangtherapie – Einführung	91
Klangtherapie – Basismodul	92
Klangtherapie – Thementage	92
Das Energiefeld stärken und den eigenen Raum bewahren	96
Ausrichten im Licht	97
Feinstoffliche Energie- und Heilarbeit	98
Intuition – Altes Wissen und neues Bewusstsein	98
Die grüne Tara – Ein abenteuerlicher Weg in die eigene Freiheit	99
Klärung und Ordnung deines inneren Ahnenfeldes (1. Teil)	100
Rückgabe von Themen an deine Vorfahren (2. Teil)	101
Kakaozeremonie	102
Der Weg des Schamanenen	103
Tod und Sterben aus schamanischer Sicht	103
Core-Schamanische Seelenrückholung	104

# **WER WIR SIND**

Das Sobi ist seit 1978 ein Ort für berufliche und persönliche Weiterbildung. Unsere Aus- und Fortbildungen konzipieren wir vor allem für Menschen in sozialen und therapeutischen Berufsfeldern und für solche, die in Gesundheitsberufen, in der Pädagogik und im musischen Bereich tätig sind.

# **WIR BRINGEN IN BEWEGUNG**

Unser Anliegen ist es, Menschen darin zu unterstützen, körperlich, geistig und seelisch beweglich zu bleiben und sich für neue (berufliche) Wege und Ideen zu öffnen, wenn die alten nicht mehr geeignet sind.

Unser Anspruch spiegelt sich in unserem Programm wieder: hier finden Sie jedes Jahr neue, teils noch unbekannte Methoden. kreative Techniken und Ideen.

# WERTVOLL, NACHHALTIG & VIELFÄLTIG

Wir, das Sobi-Team, orientieren uns an einem humanistischen Menschenbild. Eigenverantwortung, verantwortungsvolles Miteinander und ein respektvoller Umgang, der die Mitmenschen in ihrer Einzigartigkeit und Andersartigkeit anerkennt, sind Maximen unseres Handelns und unserer Veranstaltungen. Ein weiteres Anliegen ist es uns, Vielfalt in der Gesellschaft und in der Arbeitswelt voranzubringen. Dazu greifen wir in unseren Angeboten auch gesellschaftliche Themen auf. Ebenso zählt ein achtsamer Umgang mit unserer Umwelt und unseren Ressourcen zu unserem Selbstverständnis. Nachhaltigkeit gehört bereits seit Jahren zur Sobi-Kultur.

# **GESICHTER DES SOBIS**

Eine Vielzahl an Dozentinnen und Dozenten entwickelt mit uns das Programm und leitet unsere Veranstaltungen. Sie garantieren eine qualifizierte, lebendige und vielfältige Weiterbildung. Wir – das Sobi-Team – tun alles, was zum guten Gelingen unserer Veranstaltungen beiträgt. Die Teilnehmer:innen, die regional und überregional zu uns finden, sind für uns der Antrieb, sie füllen das Sobi mit Leben. Gemeinsam mit uns und den Dozent:innen sind sie die Gesichter des Sobi

# ÜBER DEN DÄCHERN VON MÜNSTER

Unsere Räume über den Dächern von Münster – in unmittelbarer Nähe zum Hauptbahnhof – sind sorgfältig und liebevoll ausgestattet.

# GEPRÜFTE OUALITÄT

Die Qualität des Sozialpädagogischen Bildungswerks ist durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung zertifiziert. Des Weiteren haben wir Dachverbandsanerkennungen und Zertifizierungen für verschiedene Ausbildungen.

Das Sobi ist seit 1978 gemeinnütziger Verein und anerkannter freier Träger der Erwachsenenbildung, gefördert nach dem Weiterbildungsgesetz NRW.

Freie Trägerschaft bedeutet, dass wir keiner bestimmten Verbands- oder Parteimeinung oder Konfession verpflichtet sind.





von links nach rechts: Martina Scherff, Lydia Althoff, Jana Osteresch, Sarah Waltermann, Rebecca Zumbusch, Daniela Heinv, Monielle van der Straten

# **ANSPRECHPARTNERINNEN**

Wir beraten Sie gerne!

Sarah Waltermann – Geschäftsführung | Pädagogische Leitung | Veranstaltungsplanung und -betreuung | Koordinatorin für Gesundheit und Entspannung waltermann@sobi-muenster.de

Jana Osteresch – Pädagogische Leitung | Geschäftsführung | Öffentlichkeitsarbeit | Veranstaltungsplanung und -betreuung | Koordinatorin für sozialpädagogische, pädagogische, psychologische Methoden und der Bereiche Kommunikation & Kreative Techniken sowie Tanz, Musik & Ausdruck

osteresch@sobi-muenster.de

Martina Scherff – Vorstand | Veranstaltungsplanung und -betreuung | Koordinatorin für Komplementäre energetische Methoden sowie Persönlichkeitsentwicklung & Spiritualität

scherff@sobi-muenster.de

**Monielle van der Straten** – Leitung des Systemischen Instituts | Veranstaltungsplanung und -betreuung *vanderstraten@sobi-muenster.de* 

**Rebecca Zumbusch** – Anmeldung & Beratung | Raumvermietung

zumbusch@sobi-muenster.de

**Lydia Althoff** – Öffentlichkeitsarbeit | Mitkoordinatorin Systemische Beratung

althoff@sobi-muenster.de

**Lotta Stein** – Grafikdesign *stein@sobi-muenster.de* 

sterri@sobi-riruerister.ue

**Daniela Heiny** – Grafikdesign und Öffentlichkeitsarbeit (in Elternzeit)

heiny@sobi-muenster.de

# **VORWORT**

Auch in diesem Jahr gibt es viel Neues aus dem Sobi zu berichten – wir gehen dieses Mal chronologisch vor und starten mit einem kurzen Rückblick.

Seit März bereichert Eva Lotta Stein als Elternzeitvertretung für Daniela Heiny unser Team. Im Mai kam Cleo Viktoria zur Welt und wir freuen uns über den Zuwachs! Viel Zeit und Energie flossen im letzten Jahr in den Aufbau unserer neuen Website, die Anfang Juni an den Start ging. Dank der neuen Präsenz unserer Website wird unser Programm noch moderner und übersichtlicher dargestellt. Jetzt auch auf dem Smartphone oder Tablet! Die mobile Möglichkeit, in unserem Programm zu stöbern, kann also ab sofort beguem getestet werden. Neu sind ebenfalls die Funktionen der Registrierung, sodass künftig bei der Buchung von Kursen und Veranstaltungen persönliche Daten nicht erneut eingegeben werden müssen. Und zuletzt der Wunsch vieler unserer Teilnehmer:innen: Das Einsehen, ob noch Plätze im Kurs frei sind, wurde auch mit integriert.

Im Juli wird im Sobi gemalert und verschönert, sodass wir nicht nur mit unserer neuen Website, sondern auch mit frisch renovierten Räumen in das neue Kursjahr starten können.

Für das neue Kursjahr haben wir wieder eine breite Angebotspalette an Fort- und Weiterbildungen, Seminaren und Kursen zusammengestellt. Unser Dank geht dabei vor allem an unsere engagierten Dozent:innen, die aktuelle Themen, Methoden und Inhalte in ihren Seminarangeboten umsetzen. In diesem Jahr arbeiten wir mit über 80 freiberuflichen Dozent:innen zusammen und begrüßen ganz herzlich alle neu Dazugekommenen

Besonders aktuell ist gerade das Thema Klimabewusstsein, das wir ab Herbst 2023 in einer neuen Veranstaltungsreihe mit Vorträgen und Seminaren aufgreifen. Wir freuen uns sehr, dass wir dazu Mittel des Landes NRW einsetzen können, um diese Angebote kostenlos bzw. zum sehr niedrigen Preis anbieten können.

So erreichen wir hoffentlich möglichst viele Menschen mit unseren Veranstaltungen zu diesem drängenden und gesellschaftlich relevanten Thema.

Einem anderen gesellschaftlich relevanten Thema widmen wir uns im Sobi schon länger und es wird auch in diesem Jahr eine große Rolle spielen:

Im September startet unsere neue Weiterbildung "Systemische Beratung im Kontext queerer Lebensrealitäten" in Kooperation mit der Akademie Waldschlöss-

Unter der Überschrift "QUE[E]RBEET - Wie queere Beratung gelingen kann" findet am 26. Oktober dann ein großer Fachtag mit Workshops, Vorträgen und einem Konzert statt. Dazu gibt es eine begleitende Ausstellung mit dem Titel "Queer Münster. Eine andere Geschichte der Stadt". Wir stecken mitten in den Vorbereitungen und freuen uns auf die Kooperation mit den vielen unterschiedlichen Akteur:innen, die sich am Programm beteiligen.

Es steht uns ein sehr buntes & abwechslungsreiches Kursjahr bevor und wir freuen uns auf die Begegnungen mit Ihnen und mit euch!

Ihr/euer Sobi-Team

# **NETZWERKE & KOOPERATIONEN**

Das Sobi kooperiert in Münster mit der Werkstatt für Bildung und Kultur e.V., dem Kreativ-Haus e.V. und dem Bennohaus e.V. und in Göttingen mit der BFGoe sowie der Akademie Waldschlösschen bei Gleichen







Die Bildungsstätte im Bennohaus

wendet sich mit ihren Bildungsan-

geboten aus den Bereichen Sport.

Sprachen, EDV und Medien an eine

Die Werkstatt für Bildung und Kultur ist Träger von Integrationskursen: allgemeine Integrationskurse, Jugendintegrationskurse, Elternintegrationskurse, Integrationskurse mit Alphabetisierung.

www.deutschwerkstatt.de

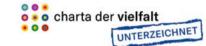
Die Weiterbildung im Kreativ-Haus e.V. erreicht mit ihrem Bildungsangebot vorwiegend Zielgruppen aus kulturellen, kreativen, sozialen, pädagogischen und psychologischen Berufsfeldern.

www.kreativ-haus.de

www.bennohaus.info

hreite Öffentlichkeit







Beschäftigungsförderung Göttingen



Mitaliedschaften:









MAAW Münsteraner Arbeitsgemeinschaft für eine andere Weiterbildung



10

Weitere Informationen finden Sie auf den Internetseiten: www.mags.nrw/bildungssched

# **BILDUNGSSCHECK**

# Sparen Sie bis zu 500 € für Ihre Weiterbildung

Mit dem Förderprogramm »Bildungsscheck« fördert das Land Nordrhein-Westfalen aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds die Teilnahme an beruflicher Weiterbildung mit 50 % der Gesamtausgaben für die Weiterbildungsmaßnahme, jedoch höchstens 500€ pro Bildungsscheck.

Im individuellen Zugang können insbesondere Beschäftigte (auch in Elternzeit), Berufsrückkehrende und Selb-

ständige mit einem maximalen Bruttoeinkommen von mind. 20.000€ und max. 40.000€ (bei gemeinsam Veranlagten mind. 40.000€ und max. 80.000€) je Kalenderjahr einen Bildungsscheck in Anspruch nehmen.

Im betrieblichen Zugang können Unternehmen mit weniger als 250 Beschäftigten im Zeitraum von einem Kalenderjahr bis zu 10 Bildungsschecks für ihre Beschäftigten erhalten.



EUROPÄISCHE UNION

Europäischer Sozialfonds



Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen





Volkshochschule Münster	Aegidiimarkt 3 48143 Münster	r 0251/ 4 92–432
Handwerkskammer Bildungszentrum Münster	Echelmeyerstraße 1-2 48163 Münster	r 0251/705-0

Alle Bildungsurlaube können auch als Fortbildung bescheinigt werden

# INFORMATIONEN ZUM BILDUNGSURLAUB

# Was ist Bildungsurlaub?

Fast alle Arbeitnehmer:innen und Angestellte haben in NRW ein gesetzlich verankertes Recht auf Bildungsurlaub von im allgemeinen fünf Arbeitstagen im Kalenderjahr. Der Bildungsurlaub kann für die berufliche und politische Weiterbildung sowie deren Verknüpfung genutzt werden.

#### Sie kommen nicht aus NRW?

In diesem Fall gelten die jeweiligen Landesgesetze zum Bildungsurlaub und es erfolgt eine Einzelfallanerkennung. Diese ist von Bundesland zu Bundesland verschieden und muss in einigen Fällen 10 Wochen vor Seminarbeginn erfolgt sein. Bitte melden Sie sich frühzeitig im Sobi Anmeldebüro. Weitere Informationen unter:

www.bildunasurlaub.info

#### Zielgruppe

Unsere Bildungsurlaube richten sich insbesondere an Menschen in pädagogischen, gesundheits- und bewegungsbezogenen, therapeutischen, seelsorgerischen, beratenden und sozialen Berufen bzw. an Menschen, die in einem solchen Berufsziel arbeiten möchten.

Manche Angebote zielen auch unabhängig von bestimmten Berufsgruppen auf die Erweiterung Ihrer allgemeinen beruflichen Kompetenz. Grundsätzlich kann auch jede/r sonstige Interessierte teilnehmen.

#### Den kollegialen Austausch nutzen!

Unsere Seminare bieten Ihnen ein kollegiales und unterstützendes Lernumfeld sowie die Möglichkeit, das eigene berufliche Tun aus der Distanz zu reflektieren.

#### Wir helfen Ihnen weiter!

Alle nötigen Unterlagen zur Beantragung von Bildungsurlaub finden Sie auf unserer Homepage, unter den jeweiligen Bildungsurlauben bzw. hier, zum Download. Gerne senden wir Ihnen die notwendigen Beantragungsunterlagen auf Wunsch auch zu.

#### Nicht vergessen!

Der Arbeitgeber muss bis spätestens 6 Wochen vor Beginn mit allen erforderlichen Unterlagen informiert werden.

# Verbindliche Anmeldung

Eine Anmeldung kann schriftlich oder über das Anmeldeformular auf unserer Homepage erfolgen. Sie erhalten vom Sobi eine Anmeldebestätigung per E-Mail.. Erst mit unserer Bestätigung Ihrer Anmeldung kommt ein Vertrag zustande. Durch eine möglichst frühzeitige verbindliche Anmeldung erleichtern Sie das gesamte Verfahren. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind im Preis nicht inbegriffen.

#### Rücktritt

Bei Rücktritt von einem Bildungsurlaub bis zu 3 Wochen vor Beginn erstatten wir die Seminargebühr, erheben jedoch eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25€. Bei späteren Absagen ist eine Erstattung (abzüglich einer Bearbeitungsgebühr in Höhe von 25€) nur möglich, wenn eine Person von der Warteliste nachrücken kann. Im Falle einer Ablehnung durch den Arbeitgeber erhalten Sie die Seminargebühr zurück, wenn Sie uns den schriftlichen Bescheid des Arbeitgebers vorlegen.

Bei Nichtteilnahme oder Abbruch des Seminars besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Gebühr.

#### Im Internet

Unter folgenden Adressen finden Sie weitere Informationen und können sich die erforderlichen Formulare herunterladen:

www.sobi-muenster.de www.bildungsurlaub.de www.bildungsurlaub.info www.bildungsurlaub.com



# UNSERE BILDUNGSURLAUBE IM ÜBERBLICK

# 

	SEPTEMBER			
18. – 20.09.23	Stimme wirkt!	24 Ustd	275/226€	S. 35
18. – 22.9.23	Shiatsu	44 Ustd	410 €	S. 51
25. – 27.09.23	"Das bleibt im Kopf" – Sketchnotes	24 Ustd	303/249€	S. 37
	OKTOBER			
11 13.10.23	Yoga mit Kindern	24 Ustd	280/230€	S. 49
16. – 20.10.23	Yoga des Vertrauens	30 Ustd	280/230€	5. 48
23. – 25.10.23	Ziele setzen – mal ganz anders	24 Ustd	275/226€	S. 27
	NOVEMBER			
06. – 10.11.23	Yoga des Vertrauens	30 Ustd	280/230€	5. 48
06. – 10.11.23	MBSR – Stressbewältigung	32 Ustd	349/287 €	S. 56
13 17.11.23	Resilienztraining	36 Ustd	405/333 €	S. 59
13 17.11.23	Faszien-Rotation nach G.Eibich	40 Ustd	360/296€	S. 54
20. – 22.11.23	Walking in your shoes	24 Ustd	290/238€	S. 30
27.11 01.12.23	Yoga des Vertrauens	30 Ustd	280/230€	S. 48
27.11. – 01.12.23	Feldenkrais®	30 Ustd	297/244€	S. 52
	DEZEMBER			
04 08.12.23	Feldenkrais®	30 Ustd	297/244€	S. 52
11. – 15.12.23	Im Schutz der Rolle – Theaterpädagogik	36 Ustd	385/316€	S. 38



# 

JANUAR				
15. – 19.01.24	GFK – Gewaltfreie Kommunikation	36 Ustd	405/333 €	S. 42
FEBRUAR				
05 09.02.24	Yoga des Vertrauens	30 Ustd	307/253 €	S. 48
19. – 23.02.24	Shiatsu	44 Ustd	410 €	S. 48
MÄRZ				
04 08.03.24	Klappmaulpuppenspiel	40 Ustd	595/505€	S. 38
04 08.03.24	Klientenzentrierte Gesprächsführung	40 Ustd	450/370€	S. 25
11 15.03.24	Faszien-Rotation nach G. Eibich	40 Ustd	378/311 €	S. 54
11 15.03.24	Natürlich Imkern lernen	40 Ustd	450/370 €	S. 83
18. – 22.03.24	Esalen Massage	34 Ustd	435/375€	S. 50
APRIL				
03 05.04.24	Yoga mit Kindern	24 Ustd	280/230€	S. 49
08 12.04.24	Yoga des Vertrauens	30 Ustd	307/230 €	S. 48
15 17.04.24	Tango Argentino	20 Ustd	298/238€	S. 39
22. – 26.04.24	Grundl. d. Traumatherapie	40 Ustd	450/370 €	S. 25
22. – 26.04.24	Einführung in die Kunsttherapie	34 Ustd	395/328€	S. 40
JUNI				
03 05.06.24	"Das bleibt im Kopf" – Sketchnotes	24 Ustd	300/246€	S. 37
10. – 14.06.24	Filmkunst i. d. pädg. Arbeit	40 Ustd	405/333 €	S. 36
JULI				
08. – 12.07.24	Feldenkrais®	30 Ustd	310/255€	S. 52
SEPTEMBER				
23. – 25.09.24	Stimme wirkt!	24 Ustd	300/246€	S. 35
OKTOBER				
07. – 11.10.24	Yoga des Vertrauens	30 Ustd	307/230€	S. 48
NOVEMBER				
04. – 08.11.24	Resilienztraining	36 Ustd	405/333 €	S. 59
11. – 15.11.24	Yoga des Vertrauens	30 Ustd	307/230€	S. 48
11. – 15.11.24	MBSR – Stressbewältigung	32 Ustd	349/287 €	S. 56
18. – 22.11.24	Feldenkrais®	30 Ustd	310/255 €	S. 52
18. – 22.11.24	Faszien-Rotation nach G. Eibich	40 Ustd	278/311 €	S. 54
25. – 29.11.24	Feldenkrais®	30 Ustd	310/255€	S. 52
25. – 29.11.24	Shiatsu	44 Ustd	410 €	S. 51



# **BERUFLICHE BILDUNG:** Aus-, Fort- und Weiterbildungen

Der Bereich Berufliche Bildung richtet sich vor allem - jedoch nicht nur - an Menschen in beratenden, sozialen und pädagogischen Arbeitsfeldern und in Gesundheitsberufen. Ein Schwerpunkt unserer Fortbildungen sind die Systemischen Weiterbildungen, die Gewaltfreie Kommunikation sowie Methoden, die (inter-)personale, kreative und kommunikative Kompetenzen fördern. Ein zweiter Schwerpunkt sind die Fortbildungen für Menschen in gesundheitsbezogenen Berufsfeldern. Hier finden Sie komplementäre Methoden und ganzheitliche innovative Weiterbildungen.





# SYSTEMISCHE BERATUNG & THERAPIE

Unsere Systemischen Aus- und Fortbildungen vermitteln fachliche, praxisnahe und zielgerichtete Handlungskompetenzen für das berufliche Umfeld der Teilnehmer:innen und ermöglichen einen umfassenden Überblick über unterschiedliche Ansätze, Methoden und Therapieziele.

Unsere Einrichtung ist als akkreditiertes Weiterbildungsinstitut der DGSF anerkannt. Die Qualitätsstandards unserer Ausbildungen kommen nicht nur den Teilnehmer:innen, sondern auch den Klient:innen zugute.

SYSTEMISCHE BERATUNG UND THERAPIE IN MÜNSTER, GÖTTINGEN UND KALLENHARDT

Grundkurs - Systemische Beratung | Zertifikatskurs - Systemische Sozialtherapie & Beratung Zertifikatskurs – Systemische Therapie

Systemische Beratung und Therapie ist eine zentrale Handlungs- und Interventionsform in vielen sozialen, pädagogischen, therapeutischen und medizinischen Arbeitsfeldern sowie im Bereich der Personalentwicklung.

Unter Systemischer Beratung verstehen wir die psychosoziale Arbeit mit Einzelnen, Familien, Gruppen und Systemen. Ausgangspunkt der systemischen Sichtweise ist die Betrachtung von Menschen als Teil eines Beziehungsnetzes, innerhalb dessen unterschiedliche Sichtweisen der Realität konstruiert werden.

# Die gesamte Fortbildung beinhaltet drei wesentliche Schwerpunkte:

- die Vermittlung von Subjektkompetenz (Selbsterfahrung), therapeutischer Kompetenz (Methodentrainings) und Organisationskompetenz (Supervision, Institutionsanalyse)
- die Integration unterschiedlicher therapeutischer Ansätze in das systemische Konzept
- die regelmäßige Supervision der beruflichen Tätigkeiten der Teilnehmer:innen

# Dauer und Aufbau:

- 1-jähriger Grundkurs »Systemische
- 1-jähriger Aufbaukurs I mit Zertifikat »Systemische Sozialtherapie & Beratung« und
- 1-jähriger Aufbaukurs II mit Zertifikat »Systemische Therapie«



# Zulassungsvoraussetzungen:

a) Hochschulabschluss und psychosoziale Praxiserfah-

(Hochschulabschlüsse sind Bachelor-, Master- und Staatsexamensabschlüsse aller Universitäten, Fachhochschulen und dualer Hochschulen)

b) ein qualifizierter Berufsabschluss im psychosozialen Bereich (mind. 3-jährige Berufsausbildung) oder ein qualifizierter Berufsabschluss (mind. 3-jährige Berufsausbildung) und mind. 3-jährige Berufstätigkeit im psychosozialen oder beraterischen Feld oder ein qualifizierter Berufsabschluss (mind. 2-jährige Berufsausbildung) und mind. 3-jährige Berufstätigkeit im psychosozialen oder beraterischen Feld und Abschluss einer anderen Weiterbildung im Spannungsfeld von

Möglichkeit zur Umsetzung systemischer Beratung während der Weiterbildung.

Person, Rolle und Institution, Umfang mind. 100 Ustd.

16



Unser ausführliches Weiterbildungscurriculum ist als PDF erhältlich unter

Die Anmeldung muss schriftlich erfolgen!

# Struktur und Umfang des Grundkurses:

Der ca. einjährige Grundkurs "Systemische Beratung" umfasst insgesamt 285 Unterrichtsstunden (eine Ustd sind 45 Minuten).

#### Er ist aufgeteilt in:

- Rahmenseminare:
  - 110 Ustd. Theorie und Methodik
  - 50 Ustd. Selbsterfahrung
  - 50 Ustd. Supervision
- 40 Ustd. Intervision in selbstorganisierten Kleingruppen
- 35 Std. nachgewiesene eigene Beratungstätigkeit

# Struktur und Umfang des Aufbaukurses I "Systemische Sozialtherapie und Beratung"

Der ca. einjährige Aufbaukurs "Systemische Sozialtherapie und Beratung" dient der Vertiefung des Grundkurses und der Erweiterung des Methodenrepertoires. Er umfasst 285 Ustd:

- Rahmenseminare:
  - 110 Ustd. Theorie und Methodik
  - 50 Ustd. Selbsterfahrung
  - 50 Ustd. Supervision
- 40 Ustd. Intervision in Kleingruppen
- 35 Std. nachgewiesene eigene Beratungstätigkeit

# Struktur und Umfang des Aufbaukurses II "Systemische Therapie"

Der ca. einjährige Kurs "Systemische Therapie" dient der Vertiefung des bereits Gelernten und dessen Einordnung und Anwendung im therapeutischen Kontext. Er umfasst 380 Ustd:

- Rahmenseminare:
  - 100 Ustd. Theorie und Methodik
  - 50 Ustd. Selbsterfahrung
  - 50 Ustd. Supervision
  - 50 Ustd. Intervision in Kleingruppen
- 130 Std. nachgew. eigene Beratungstätigkeit

#### Seminarkosten:

Die Kosten für den Grundkurs betragen 2.490 €. Die Kosten für den Aufbaukurs betragen 2.490 €. Die Gesamtkosten für beide (Grundkurs + Aufbaukurs I) betragen 4.980 €.

Die Kosten für den Zertifikatskurs – Systemische Therapie betragen  $2.390 \in$ .

Die Kosten für die komplette Fortbildung (Grundkurs + Aufbaukurs I + Aufbaukurs II) betragen 7.370 €.



# SYSTEMISCHE BERATUNG & THERAPIE IN MÜNSTER

# Ausbildungsleitung:

Lehrtherapeut Prof. Dr. Ingo Zimmermann

# Dozent:innen des Grundkurses, des Aufbaukurses I und Aufbaukurses II:

Horst Balmer Harvey Becker
Heinrich Fallner Valérie Krone

Pascal Hartmann-Boll

Dr. Andreas Metten

Matthias Mißfeldt

Einige Dozent:innen unterrichten nur in einem der Module.

Online-Infoabende Mo 04.09.23, Mo 15.04.24 19h – 21.15h je 3 Ustd kostenlos/Anmeldung erforderlich

Grundkurs

 23SB0903-Z
 Gesamt 8 WE
 Fr 17−21h, Sa/So 10−19h
 210 Ustd
 2.490€

 Termine:
 15.−17.09.23
 08.−10.12.23
 01.−03.03.24
 21.−23.06.24

 30.08.−01.09.24
 01.−03.11.24
 17.−19.01.25
 28.−30.03.25

+ 1 Supervisionstag (Termin wird im Kurs abgesprochen)

+ selbstorganisierte Intervisionsgruppentreffen

#### **Grundkurs in Wochenform**

23SB1102-Z Gesamt 4 Wochen Mo − Fr 10 − 18.30h 210 Ustd 2.490 €
Termine: 20.−24.11.23 29.01.−02.02.24 27.−31.05.24 09.−13.09.24

+ 1 Supervisionstag (Termin wird im Kurs abgesprochen)

+ selbstorganisierte Intervisionsgruppentreffen

2.490€

#### Grundkurs:

24SB0501-Z Gesamt 8 WE Fr 17-21h. Sa/So 10-19h 210 Ustd Termine: 03.-05.05.24

22.-24.11.24 28.-30.06.24 06.-08.09.24

10. – 12.01.25

2.490€

21.-23.03.25

07.-09.02.25 11.-13.04.25 27.-29.06.25 05.-07.09.25

+ 1 Supervisionstag (Termin wird im Kurs abgesprochen)

+ selbstorganisierte Intervisionsgruppentreffen

#### Aufbaukurs I

23SB0904-Z Gesamt 8 WE Fr 17-21h. Sa/So 10-19h 210 Ustd 2.490€

15.-17.03.24 31.05.-02.06.24 Termine: 29.09.-01.10.23 05.-07.01.24

> 15.-17.11.24 + 1 Supervisionstag (Termin wird im Kurs abgesprochen)

+ selbstorganisierte Intervisionsgruppentreffen

13. - 15.09.24

#### Aufbaukurs I in Wochenform

2.490€ 24SB0101-Z Gesamt 4 Wochen Mo -Fr 10 - 18.30h 210 Ustd Termine: 22.-24.01.24 06. - 10.05.2430.09.-04.10.24 02.-06.12.24

+ 1 Supervisionstag (Termin wird im Kurs abgesprochen)

+ selbstorganisierte Intervisionsgruppentreffen

#### Aufbaukurs I:

24SB0502-Z Gesamt 8 WE Fr 17-21h, Sa/So 10-19h 210 Ustd 2.490€ 13.-15.12.24 17.-19.05.24 20.-22.09.24 08.-10.11.24 Termine:

14.-16.02.25 04.-06.04.25 30.05.-01.06.25 12.-14.09.25

+ 1 Supervisionstag (Termin wird im Kurs abgesprochen)

+ selbstorganisierte Intervisionsgruppentreffen

#### Aufbaukurs II in Wochenform

23SB1001-Z Mo -Fr 10 - 18.30h 200 Ustd 2.390€ Gesamt 4 Wochen 04.-08.11.24 Starttermin: 30.10. - 03.11.23 26.02 - 01.03.24 10.-14.06.24

+ 1 Supervisionstag (Termin wird im Kurs abgesprochen)

+ selbstorganisierte Intervisionsgruppentreffen

# Aufbaukurs II: Systemische Therapie

24SB1001-Z Gesamt 8 WE Fr 18-21h, Sa/So 10-19h 200 Ustd 2.390€

11.-13.10.24 Starttermin:

weitere Termine werden auf unserer Websitet veröffentlicht

+ 1 Supervisionstag (Termin wird im Kurs abgesprochen)

+ selbstorganisierte Intervisionsgruppentreffen

# SYSTEMISCHE BERATUNG & THERAPIE IN GÖTTINGEN

Seit 2014 hat das Sobi gemeinsam mit dem Lehrtherapeuten Horst Balmer einen weiteren Standort für die Ausbildung zur Systemischen Beratung in Göttingen aufgebaut.

Curricula und Aufbau der modularen Ausbildung entsprechen denen an unserem Standort in Münster.

Alle wichtigen Informationen findest du auf unserer Webseite: www.sobi-muenster.de

Ausbildungsleitung: Lehrtherapeut Horst Balmer

Dozent:innen:

Dr. Sascha Kesseler Monika Wegner-Lins Prof. Dr. Ingo Zimmermann Susanne Millner

Ort:	Gesundheitszentrum im Leinehof   Schiefer Weg 6e   37073 Göttingen				
Infoabend	Mo 21.08.23	17 – 18:30h	3 Ustd	kostenlos/Anmeldu	ng erforderlich
Grundkurs					
23SB1002-B	Gesamt 8 WE	Fr 16.30 – 20.30h, S	a/So 9 – 18h	210 Ustd	2.490€
Termine:	2729.10.23	0103.12.23	1921.01.24	0810.03.24	
	2628.04.24	1416.06.24	0911.08.24	2022.09.24	
	+ 1 Supervisionstag	10.04.2024			
	+ selbstorganisierte Intervisionsgruppentreffen				

Aufbaukurs I

23SB1103-B Gesamt 8 WE 210 Ustd Fr 16.30 – 20.30h, Sa/So 9 – 18h 03.-05.11.23 01.-03.03.24 Termine: 15.-17.12.23 26.-28.01.24 12.-14.04.24 21.-23.06.24 23.-25.08.24 27.-29.09.24

+ 1 Supervisionstag 06.05.2024

+ selbstorganisierte Intervisionsgruppentreffen







# SYSTEMISCHE BERATUNG & THERAPIE IN RÜTHEN-KALLENHARDT

Das Sobi bietet die berufliche Weiterbildung Systemische Beratung seit 2021 auch in Rüthen-Kallenhardt an. Prof. Dr. Ingo Zimmermann, Ausbildungsleiter in Münster und nun auch in seinem Heimatort Rüthen-Kallenhardt, leitet die bewährte Ausbildung vor Ort im schönen Sauerland.

Im Vorfeld bieten Infoabende Interessierten die Möglichkeit, mehr über Struktur, Inhalte und Aufbau der DGSF-zertifizierten Fortbildung zu erfahren sowie den idyllisch gelegenen Seminarort kennen zu lernen.

# Ausbildungsleitung:

Lehrtherapeut Prof. Dr. Ingo Zimmermann

#### Dozent:innen:

Horst Balmer Heinrich Fallner Dr. Andreas Metten Matthias Mißfeldt

Ort: Untere Steinpforte 10 | 59602 Rüthen-Kallenhardt

Online-Infoabende Mo 04.09.23, Mo 15.04.24 19h – 21.15h je 3 Ustd kostenlos/Anmeldung erforderlich

Grundkurs

**23SB1101-K** Gesamt 8 WE Fr 17−21h, Sa/So 10−19h 210 Ustd 2.390€

**Termine:** 17.-19.11.23 02.-04.02.24 19.-21.4.24 28.-30.06.24 20.-22.09.24 08.-10.11.24 10.-12.01.25 14.-16.03.25

+ 1 Supervisionstag (Termin wird im Kurs abgesprochen)

+ selbstorganisierte Intervisionsgruppentreffen

Aktuelle Termine zum Aufbaukurs I in Rüthen-Kallenhardt findest du auf unserer Website.

In Kooperation mit der Akademie Waldschlösschen



# SYSTEMISCHE BERATUNG IM KONTEXT QUEERER LEBENSREALITÄTEN

Dieser Grundkurs richtet sich an alle Personen, die fachliche Kompetenz hinsichtlich systemischer Methoden und Konzepte entwickeln möchten.

Hier werden die spezifischen Bedarfe von Ratsuchenden mit queerer Biografie, welche in der Ausbildung von Berater:innen bisher nur wenig behandelt werden, vertieft. Der Begriff queer spricht dabei von sexueller und geschlechtlicher Vielfalt sowie von Beziehungsformen, die sich jenseits der heteronormativen Norm bewegen.

Struktur, Umfang und Curriculum entsprechen dem zertifizierten Grundkurs: Systemische Beratung.

Die Weiterbildung findet in Kooperation mit der Akademie Waldschlösschen statt, die auf eine lange Geschichte des queeren Aktivismus zurückblicken kann. Zudem bildet das Team der Dozierenden sowohl fachlich, als auch durch den persönlichen Erfahrungshintergrund Diversität und systemische Expertise ab.

# Ausbildungsleitung:

Pascal Hartmann-Boll

#### Dozent:innen:

Prof. Dr. Ingo Zimmermann Carla Ortmann Né Fink

Ort: Akademie Waldschlösschen | Waldschlößchen 1, 37130 Gleichen (bei Göttingen) | www.waldschloesschen.org

Grundkurs Gesamt 6 WE + 1 Blockmodul 210 Ustd 2.490 €

Gesamtkosten für Unterkunft & Verpflegung in der Akademie Waldschlösschen: EZ: 1.440 €/DZ: 1.200 €

Das Sobi haftet nicht für Unterkunft & Verpflegung

Ausführliche Informationen, Curriculum sowie weitere Kurse findest du auf unserer Website.

# SYSTEMISCHE BERATUNG IM »BLENDED LEARNING MODUS«

Blended Learning bezeichnet eine sinnvolle Kombination aus Präsenzphasen und Phasen von Onlineseminaren via Zoom.

Nach einer eintägigen Kick-Off-Veranstaltung in Präsenz findet eine Reihe von Onlineseminaren mit jeweils 6 Unterrichtseinheiten (jeweils 16 – 21 Uhr) statt.

Danach folgt etwa in der Mitte des Weiterbildungsjahres eine einwöchige Präsenzphase zu Selbserfahrungsthemen (Mo – Fr). Es folgt dann eine weitere Onlinephase sowie ein eintägiges Präsenz-Abschlussseminar.

Das Curriculum (Inhalte, Methoden, Stundenumfang) des Blended Learning Formates ist komplett identisch mit dem des Grundkurses und Aufbaukurses der Präsenzweiterbildung.

# Ausbildungsleitung:

Lehrtherapeut Prof. Dr. Ingo Zimmermann

#### Dozent:innen:

Astrid Hochbahn Dr. Andreas Metten

Online-Infoabende Mo 04.09.23, Mo 15.04.24 19h – 21.15h je 3 Ustd kostenlos/Anmeldung erforderlich

Ausführliche Informationen, Curriculum sowie aktuelle Termine findest du auf unserer Website Interessierte können sich über unsere Website auf eine Interessent:innenliste setzen lassen.

QUE[E]RBEET

Wie queere Beratung gelingen kann

Fachtag am 26.10.2023

Vorträge Workshops Ausstellung Konzert





# Fachtag

# FACHTAG QUE[E]RBEET

Wie queere Beratung gelingen kann

#### Opening

09:00 - 10:00 Uhr

# Vorträge **V** & Workshops **W**

10:00 - 12:00 Uhr und 13:30 - 15:30 Uhr

- Peer-Beratung: Ressourcen und Stolpersteine Pascal Hartmann-Boll
- W Queere Menschen sind überall Astrid Hochbahn/Mirjam Faust
- Queere Familie leben Mic Herberts-Floßdorf

23FS1002

USBTIQ\* Menschen als meine und unsere Zielgruppe in der Beratung oder Therapie – Ja, Nein, Vielleicht?! Kat Feyrer

Do 26.10.23

- W Geschlechtlicher Vielfalt mit (systemischer) Haltung begegnen Né Fink
- W Queere Familie leben
  Mic Herbertz-Floßdorf
- Erwartungshorizonte und Haltungsaspekte in Beziehungsberatungen für FLINTA Yaniv Barinberg
- W Heteronormativität in systemischen Methoden Martin Enders/Birte Hündling

# Podiumsrunde & Auswertung

16:15 –17:15 Uhr
Mic Herbertz-Floßdorf/Pascal Hartmann-Boll

Konzert: Choco con Chili 18:15 – 19:15 Uhr

9 - 19.15h

95 €

Die Teilnahmegebühr versteht sich inklusive Verpflegung (bestehend aus einem vegetarischen/veganen Mittags- und Abendsnack). WICHTIG: Bitte gib bei der Anmeldung die 2 Workshop- bzw. Vortragsthemen an, an denen du teilnehmen möchtest an. Zusätzlich nenne uns bitte einen Alternativworkshop/-vortrag.



# PÄDAGOGISCHE METHODEN & KOMMUNIKATION

In diesem Bereich geht es um Qualifizierung, Vertiefung, Förderung und Stärkung der (inter-)personalen, emotionalen und sozialen Kompetenz sowie um die Erweiterung deines Repertoires an kommunikativen Fähigkeiten und die Möglichkeit, dir neue, kreative Ausdrucksweisen anzueignen.



# DEM GLÜCK AUF DER SPUR - POSITIVE PSYCHOLOGIE IN BERATUNG UND TRAINING

Glück, Sinn und Wachstum: Die positive Psychologie findet Antworten auf Fragen, wo andere Konzepte an ihre Grenzen kommen. Doch wie können Methoden und Konzepte der positiven Psychologie gelungen in die Praxis umgesetzt werden?

Dieses Seminar soll eine erholsame Erfahrungsreise für Berater:innen, Therapeut:innen und andere psychosoziale Fachkräfte sein, um ihre berufliche Praxis, aber auch ihren persönlichen Alltag mit Elementen der positiven Psychologie zu bereichern.

In einem geschützten Rahmen werden dazu neben der Vermittlung der theoretischen Hintergründe viele Übungssequenzen durchgeführt, um Klient:innen positiv und humorvoll zu begleiten.

# Inhalte:

- Theoretische und historische Hintergründe der positiven Psychologie
- Signaturstärken nach dem VIA-Modell
- Humor und andere Interventionen zur F\u00f6rderung positiver Emotionen
- Selbstfürsorge für Fachkräfte mit Übungen aus der positiven Psychologie

Dieses Seminar setzt die Bereitschaft zur Selbsterfahrung und Fallarbeit voraus.

#### Pascal Hartmann-Boll

**24FS0401** 26.–28.04.24 Fr 17–21h, Sa/So 9–18h 25 Ustd 278/229 €

# EU



#### Bildunasurlaub

# EINFÜHRUNG IN DIE KLIENTENZENTRIERTE GESPRÄCHSFÜHRUNG

Für alle, die ihre Kommunikation privat und beruflich verbessern wollen/für alle, die beruflich mit Menschen zu tun haben/für Berater:innen, Trainer:innen & Coaches

"Wenn dir jemand wirklich zuhört, ohne dich zu verurteilen, ohne dass er den Versuch macht, die Verantwortung für dich zu übernehmen oder dich nach seinen Mustern zu formen – dann fühlt sich das verdammt gut an. (...) Es ist erstaunlich, wie scheinbar unlösbare Dinge doch zu bewältigen sind, wenn jemand zuhört." (Carl Rogers). Die Klientenzentrierte Gesprächsführung hat mit Recht in alle therapeutischen Schulen Eingang gefunden hat, weil sie Basiswerkzeug vermittelt, andere Menschen besser zu verstehen und selbst besser verstanden zu werden.

#### Aus dem Inhalt:

- Empathie, Wertschätzung und Kongruenz als Haltung
- verbale und non-verbale Signale entschlüsseln
- Gefühle und Bedürfnisse benennen
- Konflikte entschärfen und festgefahrene Gesprächskonstellationen aufweichen
- Spüren, wie tief und bereichernd Gespräche sind, wenn wir lernen, wirklich gut zuzuhören
- in einer wertschätzenden, fröhlichen und experimentierfreudigen Atmosphäre Neues ausprobieren

#### Astrid Hochbahn

**24BS0302** 04.−08.03.24 Mo − Fr 9−16 h 40 Ustd 450/370 €

# Bildungsurlaub

#### GRUNDLAGEN DER TRAUMATHERAPIE

#### Eine Methodenwoche

Für Mitarbeitende in beratenden, sozialpädagogischen, pädagogischen und psychologischen Berufen

In den letzten Jahren ist die Bedeutung traumatischer Erlebnisse im beraterischen und psychotherapeutischen Kontext immer mehr in den Mittelpunkt des Interesses gerückt. Dabei zeigen gerade Traumafolgestörungen ein erhebliches Maß an Resistenz gegenüber traditionellen psychotherapeutischen Methoden. Insbesondere Rückerinnerungen an traumatische Erlebnisse reaktivieren immer wieder sowohl körperbezogene als auch psychische Abwehrmechanismen, die in der Folge zu weitergehenden Schwierigkeiten führen können.

Dieser Bildungsurlaub möchte in zwei wesentliche Techniken und Methoden traumaorientierter Arbeit zur Reduktion belastender Rückerinnerungen einführen: die eher imaginativ ausgerichtete Kinotechnik und die verbale und körperbezogene narrative Expositionstherapie.

Neben einer Erläuterung der Grundlagen beider Konzepte steht ein selbsterfahrungsorientiertes und praxisnahes Einüben beider Verfahren im Vordergrund. Das Seminar setzt die Bereitschaft zur Selbsterfahrung voraus.

Prof. Dr. Ingo Zimmermann

**24BS0403** 22.–26.04.24 Mo–Do 10–16.30h. Fr 9–17h 40 Ustd 450/370 €



#### **BRING DEINE IDEE ZUM LEUCHTEN!**

# Selbständigkeit als Berater:in, Therapeut:in, Coach oder Trainer:in

Wer sich auf den Weg macht und fortbildet, möchte irgendwann das eigene Wissen auch in die Welt bringen.

In diesem Seminar geht es darum, sich mit dem eigenen Profil zu beschäftigen und die eigene Idee zu formulieren. Basiswissen über formale Fragen, über Honorarkalkulation und steuerliche Pflichten helfen beim Einstieg in die neben- oder hauptberufliche Selbständigkeit. Das Seminar bietet Raum, sich über die Idee(n) auszutauschen, das eigene Profil zu schärfen und ermutigt konkrete Schritte zu wagen.

#### Inhalte:

Alleinstellungsmerkmal(e) – was macht mich einzigartig auf dem Markt?

- Idee und Angebot formulieren
- Kund:innen und Zielgruppen näher bestimmen
- Marketingideen für den Start entwickeln

#### Formale Aspekte der Selbständigkeit:

- Mein Unternehmen anmelden
- Umsatzsteuer und Einkommensteuer
- Was muss ich investieren?
- Wie kalkuliere ich meine Honorare?

#### Astrid Hochbahn

#### Online

23FS0801	26./27.08.23	Sa 10 – 17h, So 9 – 15h	14 Ustd	170/140€
Präsenz				
24FS0204	10./11.02.24	Sa 10 – 17h, So 9 – 15h	14 Ustd	178/146€

# **GENOGRAMM- UND AUFSTELLUNGSARBEIT**

# als Lösung persönlicher und beruflicher Probleme

Persönliche und berufliche Probleme stehen nicht immer nur im Zusammenhang mit der eigenen Biographie. Sie können ebenso durch (meist unbewusste) Bindungen zu Schicksalen und "ungelebten Leben" von (früheren) Familienmitgliedern ausgelöst und unterhal-

Neuere Erkenntnisse zeigen, dass es nicht zufällig ist, in welchem Alter, mit welcher Symptomatik und an welchem Platz in ihrem Familiensystem eine Person z.B. ein Leiden oder Paarproblem entwickelt bzw. berufliche Probleme bekommt.

Auch Herausforderungen mit Kindern können auf ungelöste Themen im Familiensystem hinweisen. Schaffen wir es, diese Zusammenhänge aufzudecken und zu lösen, setzt häufig eine Besserung ein.

Bewährt haben sich dafür ein einleitendes Gespräch, die Erstellung und Analyse des Genogramms (systemischer Familienstammbaum) und die systemische Aufstellung im Gruppen- oder Einzelsetting.

# Dr. Birgit Hickey

23FS1101	17./18.11.23	Fr 18–21h, Sa 10–18h	13 Ustd	197/162 €
24FS0501	24./25.05.24	Fr 18-21h, Sa 10-18h	13 Ustd	197/162€

# Bildungsurlaub

#### **ZIELE SETZEN - MAL GANZ ANDERS**

# Eigene Stärken erkennen und Ziele erfolgreich umsetzen mit dem Zürcher Ressourcen Modell

Der Verstand sagt: "Mach doch einfach." Und du tust es dennoch nicht? Dann ziehen Bauch und Kopf - Unbewusstes und Verstand nicht an einem Strang, sondern spielen eher Tauziehen, bei dem beide verlieren? In diesem Bildungsurlaub lernst du mit Spaß und Kreativität und zugleich wissenschaftlich fundiert, wie du Kopf und Bauch in Einklang bringst.

- Du erfährst, wie du eigene Bedürfnisse klärst und herausfindest, was du wirklich willst.
- Du baust deine Motivation so auf, dass du deine Ziele erfolgreich und selbstreguliert im (beruflichen) Alltag umsetzen kannst.
- Du erkennst deine Stärken und Handlungsmöglichkeiten als Ressourcen, die du auch in schwierigen Situationen anwenden kannst.

Du lernst die Methode des Zürcher Ressourcen Modells (www.zrm.ch) kennen und kannst sie im Anschluss selbständig für weitere Anliegen und Veränderungswünsche nutzen.

In Einzelarbeit und mit Ideenkörben der Gruppe entwickelst du schrittweise ein stärkendes Motto-Ziel, z.B. "Mit satten Farben und klaren Linien bin ich bei mir".

Dieses Motto-Ziel verankerst du mit verschiedenen Erinnerungshilfen und planst dann, wie du deine neuen Ressourcen im (beruflichen) Alltag einsetzen möchtest.

#### Eva-Maria Lerche

<b>23BS1001</b> 23.–25.10.23 Mo – Mi 9.30–17h 24 Ustd	275/226€

# **KREBS IN DER BERATUNG**

#### Umgang mit onkologischen Erkrankungen in der Beratung

In Beratungsstellen werden unterschiedlichste Anliegen bearbeitet und begleitet. Manchmal tauchen im Prozess plötzlich Themen auf, die mit dem eigentlichen scheinbar keine direkte Verbindung haben. So z. B. die Erkrankung Krebs. Diese Diagnose verändert das gesamte Leben, sowohl der erkrankten Menschen als auch der An- und Zugehörigen.

Die Diagnosestellung wird als existentiell erlebt. Was hierauf folgt ist häufig ein Erleben, als ob der Boden unter den Füßen weggezogen wurde.

Die Gefühle schwanken zwischen Angst, Zweifel und Hoffnung. Diese halten sich des Öfteren auch nach der Genesung und werden als sehr belastend wahrgenommen.

Die Folge hieraus ist, dass sie dann natürlich auch in anderen Beratungssituationen auftauchen und zur Herausforderung für die Beratenden werden können.

# Lerninhalte und Lernziele

- Diagnose Krebs: Was bedeutet das?
- Psychosoziale Belastung und Coping
- Systemischer Blick auf die Auswirkungen von onkologischen Erkrankungen: Probleme = Lösungsversuche?
- Blick in die Zukunft: Genesung und dann?
- Perspektivwechsel: eigene Erfahrungen und erlebte Auswirkungen
- Umgang mit Tod und Trauer

#### Pia Plattner

23FS1103 17./18.11.23 Fr 16-20h. Sa 10-17.30h 13 Ustd 151/124 €.

#### **GEZEITEN**

#### Sterben und Tod aus systemischer Sicht

Kommen und Gehen – an den Küsten können wir Ebbe und Flut im wechselnden Rhythmus unmittelbar wahrnehmen. Sterben und Tod sind dagegen nicht mehr Bestandteile gesellschaftlicher Wahrnehmung.

Die Nähe zu Sterben und Tod zu suchen und zuzulassen, kann jedoch ungeheuer lebendig machen.

Neben umfassenden Informationen aus Medizin. Pflege und Recht erkunden wir in systemischen Strukturaufstellungen die eigene Haltung und Spiritualität und vergewissern sie. Der "systemische" Blick auf Leben und Tod lädt ein, dem nachzuspüren, dass alles mit allem zusammenhängt.

In dieser Welt und vielleicht auch in der nächsten. Sterben ist in dieser Sicht ein Transformationsprozess: Sterben ist auch Sterben können und womöglich auch wollen - nicht nur ein Schicksal, das uns als Geschöpfen im Kreislauf von Werden und Vergehen auferlegt ist, sondern auch eine Ressource und Verwandlungsmöglichkeit und -aufgabe.

Die Teilnahme am Seminar braucht die Bereitschaft, viele Informationen aufzunehmen und sich gleichzeitig mit eigener Selbsterfahrung auf das Thema Abschied einzulassen.

#### Matthias Mißfeldt

03/04/02/24 16 Ustd 198/163 €. 24FS0203 Sa/So 10-18h

# DIALOG DER GENERATONEN

#### "Generation" als Analysetool für die (sozial-)pädagogische Praxis

Angehörige unterschiedlicher Generationen treffen in vielfältigen Lebensbereichen aufeinander:

In sozialpädagogischen Handlungsfeldern, etwa der Kinder- und Jugendhilfe, der Familienhilfe und -beratung oder der Sozialen Altenhilfe, begegnen Menschen verschiedener Altersgruppen einander. Dabei kommt es durchaus zu Spannungen, die möglicherweise mit spezifischen Generationenerfahrungen oder lebensphasentypischen Bedürfnissen und Sichtweisen einhergehen können.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns zunächst mit der grundlegenden Frage, was eine Generation ausmacht, und welche gesellschaftlichen Voraussetzungen und historischen Ereignisse dazu beitragen können, sich einer bestimmten Generation zugehörig zu fühlen. Auch konkrete, lebensgeschichtliche Erfahrungen und Assoziationen der Seminarteilnehmenden sind hilfreich, um sich dem Thema anzunähern und diese im gemeinsamen Austausch als Interpretationsfolie heranzuziehen.

Der Begriff "Generation" soll uns als Analysetool dienen, um entsprechende soziale Prozesse bzw. Alltagskonflikte zu entschlüsseln und daraus Folgerungen für die Praxis zu ziehen, bestenfalls mit dem Ziel, mit diesen Erkenntnissen den Dialog zwischen den Generationen zu fördern.

#### Cvnthia Körner

24FS0202 16.-18.02.24 Fr 16-19h, Sa 10-17.30h, So 10-16.30h 19 Ustd 220/181 €



30 Bl

WIYS Themenwochenende auf S. 80

#### Kennenlerntag

# WALKING IN YOUR SHOES (WIYS)

#### An einem Tag – selbst erfahren

Für Psycholog:innen, Pädagog:innen, Sozialarbeiter:innen, Körpertherapeut:innen und andere Interessierte.

Mit WIYS – der Selbsterfahrungsmethode des einfühlenden Verstehens – kannst du schnell und direkt dein Körperbewusstsein und deine intuitive Wahrnehmung verfeinern. WIYS eröffnet dir die Möglichkeit, innere Bewegungen, dein gesundheitliches Wohlbefinden und deine Handlungsweise in Systemen zu verbessern.

Neben einer kurzen theoretischen Einordnung werden am WIYS-Kennenlerntag die Walkingformate:

- Einzelwalk
- Doppelwalk
- Gruppenwalk

vorgestellt.

Du kannst mit deinem Thema das Walken erproben.

Durch den intensiven Austausch der Dynamiken aller Beteiligten kommst du mit WIYS innerlich in Bewegung.

#### Du lernst:

- · dich selbst
- deine Körpersprache
- deine Beweggründe zu deinem Thema
- die Impulse aus der Gruppe
- einfühlsam zu verstehen.

Fühl dich eingeladen den Walkingprozess in dir zu entdecken und mehr über das Walken zu erfahren.

#### Susanne Henniq

**23FS1001** 28.10.23 Sa 11 − 17h 6 Ustd 73/60€

# Bildungsurlaub

WALKING IN YOUR SHOES (WIYS) NACH JOSEPH CULP & JOHN COGSWELL

Mit Walking In Your Shoes das Wesentliche sichtbar machen

Für Psycholog:innen, Pädagog:innen, Sozialarbeiter:innen, Körpertherapeut:innen und andere Interessierte.

"Walking In Your Shoes" (WIYS) ist eine innovative Form der intuitiven Praxis zur Selbsterfahrung. Durch empathisches Verstehen erlaubt die Methode, in den "Mokassins" eines Anderen zu gehen.

So wird es innerhalb kürzester Zeit möglich, die Seelenbewegung, Dynamik oder das verborgene Potenzial einer Person oder Situation zu erfassen. Allein das "Auf sich wirken lassen" eines Walks kann bereits tiefgreifende Erkenntnis- und/oder Selbstheilungsprozesse in dir auslösen.

#### Anwendungsgebiete von WIYS:

 Mitmenschen/Tiere auf tiefer Seelenebene verstehen und unterstützen

- Der Botschaft hinter dem Symptom näherkommen
- Herzöffnung und Liebesfähigkeit erweitern
- Lebensfragen und Entscheidungen beantworten

# Ziele des Bildungsurlaubes:

- Die Grundformen: Einzelwalk, Doppelwalk, Gruppenwalk praktisch erproben
- Fall- und Teamsupervision mit WIYS ermöglichen
- Schulung zur achtsamen Kontaktaufnahme mit den eigenen Körper- und Seelenbewegungen
- Wertschätzender Ausdruck von sich selbst in Verbindung mit der Gruppedynamik

#### Susanne Henniq

**23BS1101** 20.−22.11.23 Mo−Mi 9.30 −17.30h 24 Ustd 290/238€



#### **GELASSENER DURCH DEN ALLTAG**

# Wege aus der Stressfalle

Für alle Menschen, die sich beruflich und/oder privat gestresst fühlen und einen gesünderen Umgang mit ihren Belastungen lernen wollen.

Stress ist heute ein alltägliches, gesellschaftlich anerkanntes und von den meisten Menschen als normal angesehenes Phänomen geworden.

Wie stark fühlst du dich belastet? Hetzt du deinem Tag auch oft ohne (Atem-)pausen hinterher und fühlst dich nur noch erschöpft? Wie kannst du den Druck verringern und deinen Akku wieder aufladen?

Im Wochenendworkshop erfährst du, wie Stress genau entsteht und auf welchen Ebenen er wirkt. Du erstellst dein individuelles Stressprofil, welches dir gleichzeitig wichtige Ansatzpunkte für Veränderungen liefert.

# Im Seminar lernst und trainierst du:

- Das Modell der Stressampel
- Die Säulen der Stresskompetenz (beides nach Prof. Dr. Gert Kaluza)
- Das psychologische Konzept der "Inneren Antreiber" (Transaktionsanalyse)
- Wie du deine mentalen Stressmuster mithilfe des ABC-Modells nach Ellis entschärfst
- Entspannungsverfahren (z.B: Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Körperwahrnehmung und Achtsamkeitsübungen)

# Bitte mitbringen:

- Bequeme Kleidung/warme Socken
- Ein kleines Kissen/eine Decke

#### **Ruth Krawinkel**

**24FS0101** 13./14.01.24 Sa/So 9−16:30 h 16 Ustd 180/148 €

# SELBSTMANAGEMENT FÜR TRAINER: INNEN, BERATER: INNEN UND COACHES

# Das Seminar richtet sich an Trainer:innen. Berater:innen und Coaches

Der eigene gute emotionale Zustand ist die Voraussetzung für gelungene Trainings, Beratung und Coachings. Was kannst du konkret im Vorfeld tun, damit das Training, die Beratung, das Coaching ein Erfolg wird? Wie erzielst du die gewünschte Wirkung? Welche Selbstmanagementtools kannst du einsetzen, wenn im Arbeitsprozess etwas passiert, das dich auf dich selbst zurückwirft? Wie kannst du dann deinen guten Zustand wiedergewinnen und deine Aufgabe erfolgreich weiterführen? Wie gehst du mit dir selbst (gut) um, hältst mit deinen Kräften und Ressourcen haus und begegnest möglichen Stressoren?

#### Aspekte, die im Seminar behandelt werden, sind u.a.:

- Etablierung eines ressourcevollen Zustandes vor dem Training
- Halten dieses Zustands auch im hektischen Trainingsbetrieb
- Umgang mit Unvorhergesehenem
- Joker für den Krisenfall mögliche Wege aus dem
- Gesunder Umgang mit Kritik während des Trainings und danach
- Überzeugungen und Werten, die unterstützen/
- Unterstützende Rituale rund um das Training

#### **Ruth Krawinkel**

Sa/So 9-16.30h 180/148€ 24FS0502 04./05.05.24 16 Ustd

#### SEMINARPLANUNG LEICHT GEMACHT - VON DER IDEE ZUR UMSETZUNG

# Für beruflich Lehrende, Einsteiger:innen und Fortgeschrittene, die didaktisches und lernpsychologisches Handwerkszeug erwerben wollen

Du bist begeisterte Seminarbesucher:in und Fortbildungsfan? Wolltest du immer schon mal die Seite wechseln und selbst als Dozent:in agieren?

Hast du schon eine Idee, mit der du gerne an den Markt gehen willst? Oder hast du schon Seminare gehalten und möchtest das Ergebnis optimieren?

Wie kannst du aus deinem Thema ein durchführungsreifes und lebendiges Seminar erarbeiten? Welche Rolle hast du als Dozent:in und wie kannst du im guten Kontakt zur Gruppe souverän und gelassen Inhalte vermitteln? Wie gehst du mit Störungen während des Seminars um?

#### Konkret erarbeitest du:

- Ein realistisches Seminarziel
- Eine zielgruppengerechte Ausschreibung
- Ein abwechslungsreiches Seminardesign
- Sinnvolle Tagesplanung inkl. Pausen
- Methoden und ihre Einsatzmöglichkeiten
- Materialien und Präsentationsformen
- Kriterien einer guten Seminaratmosphäre

Deine bisherigen Konzepte kannst du im Seminar prüfen und erweitern. Du probierst dich mit kleinen Sequenzen aus und profitierst dabei vom konstruktiven Feedback der Gruppe.

#### **Ruth Krawinkel**

24FS0201 16.-18.02.24 Fr/Sa 9-16.30h, So 9-15.30h 23 Ustd 259/213€

# SYSTEMISCHE DEESKALATION

#### Praxisnahe Techniken für erfolgreiche Konfliktlösung.

Entdecke systemische Deeskalation! Dieses zweitägige Seminar vermittelt die Grundlagen der Deeskalation und bietet praxisnahe Techniken für den Berufsalltag.

In unserem Seminar kombinieren wir systemische Ansätze mit Techniken der verbalen und körperlichen Deeskalation, wissenschaftlichen Grundlagen zur Konfliktlösung und Elementen der konfrontativen Pädagogik und angewandten Psychologie. Das Seminar ist für Teilnehmer:innen aus verschiedensten Bereichen, wie Schulen, Kitas, Behörden, Flüchtlingseinrichtungen, Pflegeeinrichtungen, Krankenhäusern, Verkehrsbetrieben und Rettungsdiensten oder einfach Menschen, die im Umgang mit anderen an Deeskalation interessiert sind.

Als Deeskalations-Expert:in bewegst du dich an der Grenze zwischen unterschiedlichen Realitäten und unterstützt Konfliktparteien dabei, Muster, Tabus und verdeckte Aufträge sichtbar zu machen sowie Perspektivwechsel zu ermöglichen.

Unser praxisorientierter Ansatz integriert den beruflichen Alltag der Teilnehmer:innen und vermittelt ganzheitliche, integrative Methoden der systemischen Deeskalation, um Handlungskompetenz in diversen sozialen, therapeutischen oder beratenden Arbeitsfeldern zu entwickeln.

# Jan Nicolas & Roger Wellmann-Tripp



34

Neuer Kurs" Souverän auftreten und präsentieren" am 29.06.24 wird geplant und ist demnächst auf unserer Website zu finden

#### Vortraa

# DANKE FÜR DIE BELEIDIGUNG

# Oder: Warum wir uns von unfairer Kommunikation nicht getroffen fühlen sollten

Wenn uns jemand Vorwürfe macht oder uns auf andere Art und Weise kommunikativ unfair behandelt, fühlen wir uns in der Regel betroffen und verletzt.

Doch eigentlich müssen wir uns davon gar nicht so geärgert und wütend fühlen, wie wir es häufig tun.

In diesem anderthalbstündigen Vortrag gehen wir auf die bekanntesten unfairen Kommunikationsweisen ein und decken auf, was hinter einem Vorwurf oder einer Beleidigung stecken kann. Mithilfe von kommunikationspsychologischen Techniken können wir eine andere Sicht auf Vorwürfe und Killerphrasen gewinnen und

haben dadurch die Chance, kommunikative Angriffe besser zu interpretieren und uns zu entscheiden, was davon wir annehmen und wovon wir uns abgrenzen wollen

Ziel des Vortrags ist, einen ersten Überblick über einen guten Umgang mit unfairer Kommunikation und den Teilnehmer:innen erste Instrumente für einen souveränen Umgang mit unfairer Kommunikation an die Hand zu geben. Auf dass man gestärkt in die nächste unfaire Kommunikationssituation geht!

#### Dr. Elisa Franz

23FT1101	30.11.23	Do 18-19.30h	2 Ustd	25€
24FT0601	06.06.24	Do 18-19.30h	2 Ustd	25 €

#### Kurzworkshop

# SCHLAGFERTIGKEIT - GEKONNT KONTERN

Kennen wir nicht alle die Situation? Wenn uns gegenüber jemand einen Vorwurf äußert oder eine spitze Bemerkung fallen lässt, fühlen wir uns wie vor den Kopf gestoßen und unfähig, den Angriff gut zu parieren. Meistens fallen uns erst viel später passende, schlagfertige Entgegnungen ein.

Dabei müssen wir gar nicht unbedingt ungeheuer kreativ sein, um schlagfertig zu kontern.

In diesem halbtägigen Workshop lernen wir drei einfache und leicht zu merkende Schlagfertigkeitstechniken kennen, die wir anhand von praktischen Beispielen ausprobieren und trainieren.

Außerdem erfahren wir, dass wir uns auf Situationen gut vorbereiten können, in denen wir uns schlaghaft zur Wehr setzen wollen. Gerne dürfen eigene Erfahrungen mit Vorwürfen und Killerphrasen mitgebracht werden, anhand derer wir die Schlagfertigkeitstechniken praktisch üben.

# Inhalt in Stichworten:

- Schlagfertigkeitstechniken
- Auflösen von eigenen Triggerpunkten
- Training unfairer Kommunikationssituationen

#### Dr. Elisa Franz

**24FT0301** 16.03.24 Sa 9−13h 5 Ustd 62/51€



# Bildungsurlaub

# STIMME WIRKT!

Die Stimme ist ein wichtiges Kriterium für dein persönliches Wohlbefinden und deine Karriere.

Du entscheidest darüber, ob die Gesprächsatmosphäre angenehm ist und du deine Inhalte überzeugend transportierst. Gleichzeitig beeinflusst deine Stimme deinen Charakter. Denn der Klang deiner Stimme entscheidet über deine Wirkung auf andere und bewirkt somit eine Reaktion, die dich prägt. Wenn du deine Stimme gut kennst und die Mechanismen verstehst, kannst du sie im Berufsalltag gezielt einsetzen. In diesem Bildungsurlaub zeigt Kirsten Mall dir einen Zugang zu deiner Stimme, sowie einen schonenden, leichten und flexiblen Stimmgebrauch. Mit Hilfe von Stimm-, Körper- und Wahrnehmungsübungen werden deine Fähigkeiten und Stärken entdeckt und weiterentwickelt.

#### Inhalte & Ziele

- Zuhörer:innen fesseln
- Überzeugend auftreten
- Mit Freude sprechen
- Selbstbewusstsein stärken
- Persönlichkeit entwickeln
- Stimmig auftreten

Das Ziel der StimmConcept-Methode ist es, dir dein Potenzial bewusst zu machen und dich zu ermutigen, damit gezielt zu agieren.

Im Mittelpunkt steht dabei dein Wohlgefühl.

#### Kirsten Mall

23BS0901	1820.09.23	Mo – Mi 9 – 16h	24 Ustd	275/226 €
24BS0901	2325.09.24	Mo-Mi 9-16h	24 Ustd	300/246€

36 **B** 

# KLAR. ANGEMESSEN UND ZIELFÜHREND KOMMUNIZIEREN

# Für Menschen, die im beruflichen Kontext ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern wollen

Im beruflichen Kontext sprichst du mit Kund:innen, Kolleg:innen, Mitarbeitenden, Vorgesetzten, sitzt in Meetings, hältst Präsentationen, formulierst Schreiben, Anweisungen und E-Mails und bemühst dich dabei, den richtigen Ton zu treffen. Das ist nicht immer leicht, vor allem, wenn es um brisante Themen geht, ein Konflikt bereits eskaliert ist und eine Situation im Team oder eine Beschwerde von Kund:innen viel Fingerspitzengefühl erfordert.

Was kannst du an dieser Stelle tun, um klar, angemessen und zielführend zu kommunizieren? Wie kannst du Grenzen eindeutig ziehen und welche Formulierungen machen von dir Delegiertes auch wirksam?

Wie sehen die Grundlagen einer solchen gelungenen Kommunikation aus?

#### Im Seminar erfährst du:

- Kommunikationstheoretische Grundlagen nach P. Watzlawick u. F. Schulz von Thun
- Die Reflexion des eigenen Kommunikationsstils
- Wie du Konflikte konstruktiv bewältigst
- Aktives Zuhören
- Einen Gesprächsleitfaden für schwierige Gespräche
- Do's und Don'ts in der Gesprächsführung
- Feedback zu geben und zu nehmen
- Kommunikativ Grenzen zu ziehen

#### Ruth Krawinkel

**23FS1102** 24. – 26.11.23 Fr/Sa 9 – 16.30h, So 9 – 15.30h 23 Ustd 259/213 €

#### Bildungsurlaub

# FILMKUNST IN DER PÄDAGOGISCHEN ARBEIT

# Kreativ - Partizipativ - Empowernd

Ist es dir wichtig, deine Zielgruppe – seien es Jugendliche, Erwachsene, alte Menschen oder Menschen aus benachteiligten Randgruppen – selbst zu ermächtigen, ihre Anliegen hörbar und sichtbar zu machen?

Liegt dir daran, ihre Ressourcen zu wecken und sie in ihre Kraft zu bringen? Möchtest du Dialogprozesse anfachen und zu Transformationsprozessen beitragen?

Dann bist du hier richtig. Du bekommst nicht nur kreative partizipative Filmmethoden an die Hand, die deine Arbeit bereichern, sondern du selbst durchläufst in dieser Woche einen Prozess, der dich zu deinen kreativen

Wurzeln führt und dich auch in deinem privaten Leben bereichert.

Dieser Bildungsurlaub ist ein überwiegend praktisch orientierter Workshop, in dem du die Methode des Participatory Videos theoretisch und praktisch erlernst. Nach der Woche verfügst du über das Handwerkszeug, um diese Methode sofort in deinem eigenen Arbeitskontext einzusetzen.

#### Lisa Glahn

**24BS0602** 10.–14.06.24 Mo–Fr 9–17h 40 Ustd 405/333 €



# Bildungsurlaub

# »DAS BLEIBT IM KOPF!«

# Sketchnotes und Visualisierung in beruflichen Kontexten erfolgreich nutzen

Ein bekanntes Sprichwort heißt: "Ein Bild ist weit nützlicher als tausend Worte." Auch wissenschaftlich ist es erwiesen, dass sich Menschen besser und länger an gesehene als nur an gehörte Informationen erinnern können. Die Kombination aus geschriebener, visueller und verbaler Kommunikation ist der Schlüssel zum erfolgreichen Lernen – sie weckt Neugier, fördert die Interaktion mit Teilnehmenden und Adressat:innen und die Bereitschaft zur aktiven Auseinandersetzung. Dies wollen wir uns zu Nutze machen und uns mit der Frage nach dem Mehrwert von Sketchnotes und Visualisierungen im beruflichen Kontext auseinandersetzen.

Du sollst dich trauen, ausprobieren und üben. Dafür bekommst du Werkzeuge an die Hand, mit denen du deine beruflichen Themen ansprechender gestalten kannst

Die gute Nachricht: Für diesen Bildungsurlaub musst du neugierig, aber kein Zeichenprofi sein – jeder Mensch kann ansprechende und überzeugende Flipcharts gestalten.

#### Rebecca Ebel

23BS0902	2527.09.23	Mo-Mi 9.30-17h	24 Ustd	303/249€
24BS0601	0305.06.24	Mo-Mi 9.30-17h	24 Ustd	303/249€

#### Bildunasurlaub

#### IM SCHUTZ DER ROLLE KANN ICH MICH ZEIGEN

# Theaterpädagogik in der Sozialen Arbeit

Schauspielerei kann viel Freude machen, wenn man sich denn auf die Bühne traut. Aber wie lassen sich theaterpädagogische Methoden auch in herausfordernden Feldern der sozialen Arbeit sinnvoll einsetzen, wo sich viele Teilnehmer:innen nur schwer darauf einlassen können, in andere Rollen zu schlüpfen?

In diesem Bildungsurlaub lernst du Methoden und Übungen kennen, die z.B. bereits erfolgreich in Gefängnissen, Psychiatrien, Flüchtlingsunterkünften und schwierigen Schulklassen erprobt wurden. Die behandelten Theatertechniken zielen auf Selbst- und Gruppenreflexion, Perspektivübernahme, Team-Building, Konzentrationsfähigkeit, Selbstausdruck und Konfliktbewältigung ab.

Außerdem beschäftigen wir uns mit Self-Care-Strategien für Akteur:innen in der sozialen Arbeit.

Neben Spielerfahrung wird auch Raum sein, die jeweiligen Übungen bezüglich ihrer Anwendungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Kontexten zu reflektieren.

#### Inhalte sind:

- **Biographisches Theater**
- Theater der Unterdrückten
- Psvchodrama
- Performance-Art
- Puppenbau und Puppenspiel
- Kooperationsspiele
- Gewaltfreie Spiele
- Körper-Stimm-Arbeit
- Self-Care Methoden für Akteur:innen in der sozialen Arbeit

#### Ari Nadkarni

23BS1201

11. - 15.12.23

Mo+Fr 10 - 15.45h Di - Do 9.30 - 17h

36 Ustd

385/316€

#### Bildungsurlaub

#### KLAPPMAULPUPPENSPIEL - DER INTENSIVKURS

# Fünf Tage für die Spielfreude in Kindergarten, Schule und Co

Was hilft mir dabei, meine Klappmaulpuppe leicht, fröhlich und einfallsreich zu spielen? Worauf muss ich achten, damit das Spiel das Herz meines Publikums erreicht und bezaubert? Wie kann ich mit kniffligen Spielsituationen umgehen und aus ihnen lernen?

Das Ziel der Fortbildung ist es, Deine Freude an Spiel und Puppenspiel zu erfrischen und Deiner Kreativität Raum und Inspiration zu geben. Eine Mischung aus Spielen, Übungen und Demonstrationen hilft Dir dabei, Routine in der Puppenführung zu entwickeln und zu verfeinern, Sicherheit im Spiel zu gewinnen und vor allem die Freude am eigenen Spiel zu entfalten. Entlang des Weges erfährst Du Tricks für das Spiel aus dem Stehgreif, Strategien für einen spielerischen Umgang mit kritischen Situationen und Anregungen für den spielpädagogischen Einsatz von Klappmaulpuppen.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf der Improvisation und dem freien Spiel und Gespräch zwischen der Puppe und ihrem Puppenspieler/ ihrer Puppenspielerin.

Fünf Tage für alle, die ihre Möglichkeiten in Sachen Spiel, Puppenspiel und Selbstausdruck erweitern und sich mit ihrer Spielfreude neu verbinden möchten. Wer eine eigene Klappmaulpuppe besitzt, kann diese sehr gerne mitbringen, aber es wird ansonsten auch eine Fülle an unterschiedlichen Klappmaulpuppen zur Verfügung gestellt.

Voraussetzung an der Teilnahme ist der Besuch eines Einführungskurses im Klappmaulpuppenspiel

# Lars-Olaf Möller

595/505€

#### **DURCH MUSIK ERLEBEN**

# Kinder in ihrer Entwicklung durch Musik spielerisch fördern und unterstützen

Das Seminar richtet sich an Erzieher:innen. Heilpädagog:innen, Lehrer:innen der Primarstufe und Menschen, die gerne mit Musik arbeiten und diese weitergeben.

Musik finden wir in vielen Lebens- und Entwicklungsbereichen. Durch Musik können wir die Sprache gliedern, Bewegungsabläufe besser koordinieren, unsere Ausdrucksmöglichkeiten schärfen, das soziale Miteinander stärken und vieles mehr. Unsere Stimme benutzen wir tagtäglich. Geräusche und Höreindrücke erleben wir überall und doch erleben wir sie unterschiedlich. Gleichzeitig ermöglichen sie uns, die Entwicklung in verschiedenen Bereichen zu fördern. Insbesondere in inklusiven Settings ist die Musik ein Schlüssel zu unentdeckten Fähigkeiten.

Das Seminar ist sehr praxisorientiert und stellt

Methoden der Vermittlung vor, die eingebettet in musikalische Handlungen sind.

#### Inhalte sind:

- Begeisterung für Klänge, Geräusche und Stimme
- Durch Rhythmen und Melodien die Sprache för-
- Von Körperklängen zum Musizieren mit Instru-
- Popmusik und klassische Musik begleiten
- Bewegungsspiele und -lieder für Warm-ups oder musikalische Impulse im Alltag

Notenkenntnisse oder praktische Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

#### Theresa Zimmer

23FS0901 16./17.09.23 13 Ustd Sa 10 - 18h, So 9 - 13h 153/126€

# Bildungsurlaub

#### NON-VERBALE KOMMUNIKATION AM BEISPIEL DES TANGO ARGENTINO

#### Vom Weltkulturerbe lernen!

Wir werden am Beispiel des Tango Argentino (er gehört seit 2009 zum Weltkulturerbe!) erforschen, wie Kontakt und Kommunikation (auch) non-verbal gelingen können. Tango Argentino ist ein zur Musik improvisierter Paartanz auf Grundlage der Rollen "Führen" und "Folgen". Damit diese Improvisation funktioniert, bedarf es einer guten Kommunikation zwischen den Tanzpartner:innen.

Im Laufe des Seminars nähern wir uns dieser Form von gelungener Kommunikation an. Dazu werden Grundkenntnisse des Tanzes und der Musik vermittelt.

Beide Rollen (Führen und Folgen) werden wechselseitig geübt. Das Erlebte wird mit Hilfe von Modellen und Ansätzen aus der Kommunikationstheorie reflektiert.

Das Seminar bietet die Möglichkeit, sich selbst neu zu erleben und in der eigenen Persönlichkeit zu wachsen. Tanzvorkenntnisse sind nicht erforderlich (aber auch nicht hinderlich). Im Seminar muss keiner etwas "vortanzen". Alle Übungen sind grundsätzlich freiwillig. Das Seminar richtet sich an alle Interessierten.

#### Oliver Trisch

24BS0402 15.-17.04.24 Mo 14-19h, Di 10-18h, Mi 9-14h 20 Ustd 298/238€

24BS0301 04.-08.03.24 Mo 9.30-17h/Di-Fr 9-16.30h 40 Ustd

# **ZIRKUS SPIELEN**

# Eine Möglichkeit der erlebnisorientierten Bewegungsförderung

Fernab von Leistungsdruck und Wettkampfsituationen lassen sich durch Bewegungskunst und Zirkustheater spielerisch vielfältige Bewegungs- und Bühnenerfahrungen sammeln.

Durch die Begeisterung für das Spiel mit der Schwerkraft und der Faszination für circensische Bewegungen, werden auch komplexe Bewegungsabläufe leichter gelernt.

Am Beispiel von verschiedenen circensischen Disziplinen wird aufgezeigt, wie die moderne Zirkuspädagogik in den Alltag mit Kindern einfließen kann.

#### Daniel Lorenz

24FS0301

01./02.03.24

Fr 17.30-20.45h, Sa 10-18h

13 Ustd

186/153 €.

#### Bildungsurlaub

# EINFÜHRUNG IN DIE KUNSTTHERAPIE

Kunst kann der Mensch erleben, durch sie die Welt und das eigene Leben reflektieren. Kunst bringt Farbe in den Arbeitsalltag.

Die Kunsttherapie ist eine hilfreiche Methode in der Pädagogik und Therapie, um Menschen zu erreichen, die bisweilen nur schwer für reflektierende und emotionale Prozesse erreichbar sind. Die kreativen Techniken können außerdem einen Zugang zu tieferen Anteilen der Persönlichkeit bieten, die durch Sprache oft nicht zu erreichen sind.

Darüber hinaus bietet das künstlerische Handeln eine Möglichkeit, Lebendigkeit und Energie im Leben zu festigen und Freude daran in den Mittelpunkt zu stellen.

# Inhalte:

Die Teilnehmer:innen bekommen einen handfesten und praktischen Einblick in die Wirkweisen der Kunsttherapie.

- Sie können erlernte Übungen und Techniken im Berufsalltag integrieren.
- Die eigene Erfahrung mit Pinsel, Farben, Stiften, plastischen Materialien und der Ausdruckskraft der Kreativität führt zu mehr Lebensfreude.
- Die Kunsttherapie erhöht den Wirkradius in der Arbeit mit Menschen.

Künstlerische Fähiqkeiten werden nicht vorausgesetzt. Sie werden in Grundlagen im Kurs vermittelt. Wir werden mit Mal- und Zeichentechniken, sowie mit Ton und Collagen arbeiten. Die Grundlagen der Kunsttherapie werden mit Praxisbeispielen durch den Ausbilder anschaulich vermittelt.

Auf Wunsch kann eine Bescheinigung "Grundlagen der Kunsttherapie" vom anerkannten Ausbildungsinstitut, Werkstatt für Kunst und Therapie, ausgestellt werden.

#### Ulrich Stöveken

Mo 10.15h-16h/Di, Mi, Do 9.30h-16h/Fr 9.30-14.30h 24BS0401 22.-26.04.24

34 Ustd

395/328€



# **GEWALTFREIE KOMMUNIKATION**

Die Angebote in diesem Bereich richten sich an Menschen, die ihr kooperatives Miteinander im beruflichen und privaten Umfeld mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation weiterentwickeln wollen. Im Berufs- und Privatleben entwickelt sich in Gesprächen manchmal eine Eigendynamik, die niemand möchte, die an dem vorbei geht, was hilfreich sein könnte und die unser Miteinander belastet.

Wünscht du dir mehr Klarheit und Leichtigkeit in deinen Beziehungen? Etwas, was dazu beiträgt, Unstimmigkeiten als Möglichkeit für Kooperation und Verbindung zu nutzen? Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) wurde von Marshall B. Rosenberg entwickelt. Sie unterstützt deine innere Klarheit ebenso wie ein stärkendes, verbindendes Miteinander in beruflichen wie privaten Beziehungen.

# Vortraa und Infoabend

# **GEWALTFREIE KOMMUNIKATION NACH M. ROSENBERG**

# Respektvoll miteinander umgehen

Der Psychologe Dr. Marshall Rosenberg hat sein Leben lang erforscht, wie Sprache und innere Haltung unsere Beziehungen beeinflussen.

Das von ihm entwickelte 4-Schritte-Modell hilft uns. unseren Fokus und unsere Kommunikation so auszurichten, dass ein konstruktives Miteinander auch in schwierigen Situationen möglich bleibt.

An diesem Abend gibt Antje Tollkötter eine Idee davon, wie es auch in herausfordernden Situationen gelingen kann, einen wertschätzenden und kooperativen Gesprächsfluss aufrechtzuerhalten.

Du bist herzlich eingeladen, dabei zu sein, zuzuhören und Fragen zu stellen.

# Antje Tollkötter

23GK0801 24.08.23 Do 19-20.30h 2 Ustd kostenlos/Anmeldung erfoderlich

Weitere Termine folgen und sind demnächst auf unserer Website zu finden

# EINFÜHRUNG IN DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Du vertiefst mit der GFK einen Sprachgebrauch, der sich auf Wohlwollen und Respekt gründet.

Du entdeckst, wie du dich von belastenden Denk- und Verhaltensmustern (z.B. sich rechtfertigen, sich zurückziehen oder verbal angreifen) lösen kannst, um auf eine Weise mit deinen Mitmenschen zu kommunizieren, die dein Leben noch mehr bereichert.

Du lernst Gefühle und Bedürfnisse klar und aufrichtig auszudrücken und gleichzeitig den Gefühlen und Bedürfnissen anderer Menschen respektvoll zu begegnen. So kann auch in Konfliktsituationen eine aufrichtige und wertschätzende Verständigung möglich werden.

# Ziele unserer Einführungsveranstaltungen:

- Kennenlernen des Modells und der wesentlichen Aspekte der GFK
- Erleben, wie eine veränderte Kommunikation "Fenster öffnet"
- Ihr Bewusstsein über sich selbst vertiefen

- Das Modell zum Konfliktgespräch mit Hilfe der GFK kennenlernen
- "Auftanken" mit Hilfe der Gewaltfreien Kommunikation

#### Methoden:

- Kurzvorträge
- Kleingruppen-, Partner- und Einzelarbeit
- Austausch im Plenum
- Handout zum weiteren Üben

Den Einführungskurs bieten wir in Wochenform als Bildungsurlaub oder als Seminar an einem Wochenende an. Der Bildungsurlaub bietet zusätzlich viel Raum für spielerisches Ausprobieren und Experimentieren mit der Methode. So können vielfältige, wertvolle Erfahrungen gemacht werden, die dazu beitragen, das Gelernte in den Alltag zu übertragen.

#### Antje Tollkötter

230	K0901	2224.09.23	Fr 18–21h, Sa 9.30–16.30h, So 9.30–15.30h	18 Ustd	219/180€
240	K0301	0810.03.24	Fr 18–21h, Sa 9.30–16.30h, So 9.30–15.30h	18 Ustd	219/180€
240	K0901	2729.09.24	Fr 18–21h, Sa 9.30–16.30h, So 9.30–15.30h	18 Ustd	219/180€
Bild	ungsurlaub				
24B	S0101	1519.01.24	Mo-Do 9.30-16.30h, Fr 9.30-15.30h	36 Ustd	405/333€

# BASISAUSBILDUNG - GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (GFK)

Die Basisausbildung bietet eine umfassende Möglichkeit, die GFK mit ihrem Facettenreichtum kennen zu lernen und die mit ihr verbundene Haltung zu verinnerlichen.

Ein spannender, inspirierender Weg, bei dem du dich selbst noch besser kennenlernst. Er wird dazu beitragen, dein Leben selbstbewusst nach deinen Bedürfnissen und Werten auszurichten.

# Was du in der Ausbildung mitnehmen kannst:

- Weiterentwicklung von Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge
- Kultivierung einer authentischen, klaren Kommunikation, die Verbindung und Entwicklung fördert
- Wut und Ärger verstehen und konstruktiv damit umaehen
- Anderen Menschen zuhören, frei davon, Vorwürfe und Kritik persönlich zu nehmen
- Unzufriedenheit äußern, ohne zu meckern, andere zu verurteilen oder zu beschuldigen
- Konfliktgespräche vorbereiten und selbstbewusst
- Lösungsfindungen begleiten, die zu einer Akzeptanz aller Beteiligten führen und den Gemeinschaftsgeist fördern

- In herausfordernden Situationen aufmerksam und konstruktiv bleiben
- Kritik konstruktiv ausdrücken, so dass sie Entwicklung fördert und Motivation stärkt
- Ideen, wie du Menschen darin unterstützt, wertschätzend und respektvoll miteinander umzugehen

Die Ausbildung schließt mit einer Teilnahmebescheiniqunq "Basisausbildunq Gewaltfreie Kommunikation" (15 Seminartage) ab.

Für alle, die eine Zertifizierung anstreben oder sich dies noch offenlassen möchten, ist es ein Baustein auf dem Weg zur Zertifizierung als Trainer:in für Gewaltfreie Kommunikation.

"Mein Anliegen ist es, Menschen darin zu stärken, kraftvoll für sich einzutreten, ohne gegen andere zu "gehen". Wie? Das werden wir gemeinsam mit Hilfe der GFK erkunden. Ich freue mich auf unser Kennenlernen!"

Antje Tollkötter

# Teilnahmevoraussetzung: GFK Einführungsseminar

# Antje Tollkötter

23GK1201	<b>5</b> Blöcke	Fr – Sa 9.30 –17.30h, So 9.30–16h	115 Ustd	1.495 €
Termine:	0103.12.23	09.–11.02.24	1214.04.24	
	0709.06.24	1618.08.24		
24GK0401	5 Blöcke	Fr – Sa 9.30 –17.30h, So 9.30–16h	115 Ustd	1.495 €
Termine:	19.–21.04.24	21.–23.06.24	23.–25.08.24	
	1113.10.24	0608.12.24		



#### GFK-Fortgeschrittenentraining

# AUFBAU-MODULE ZUR AUSBILDUNG IN GEWALTFREIER KOMMUNIKATION

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die bereits tiefer in die Gewaltfreie Kommunikation eingetaucht sind und in einer lebendigen Gruppe weiter lernen, üben und sich auf Basis der GFK weiterentwickeln wollen.

Du erweiterst deine Fähigkeiten, zu einem offenen und empathischen Miteinander beizutragen, auf eine Art und Weise, die deiner Einzigartigkeit entspricht.

Du wirst deine Kompetenzen zur souveränen, authentischen Gesprächsführung ausbilden und in Folge dessen im beruflichen und privaten Bereich noch mehr Wirksamkeit, Klarheit und Freude erleben.

Mit zunehmender Leichtigkeit kannst du ein konstruktives Miteinander fördern und erfüllende Beziehungen erleben.

Der Verlauf wird sich an den Bedürfnissen und Themen der Gruppe orientieren. Wir arbeiten teilnehmer- und prozessorientiert. So entstehen wertvolle Lernerfahrungen, die dazu beitragen, das Modell und die Haltung der GFK noch tiefer in dein Leben zu integrieren.

#### Möaliche Themen:

- somatisch basierte Empathie
- einengende Überzeugungen wandeln
- Auseinandersetzung mit persönlichen und beruflichen Themen der Teilnehmenden
- Versorgung alter Wunden mit Hilfe der GFK
- Zeit und Raum, um das Geschenk der lebendigen Bedürfnisenergie zu erforschen
- empathische Versöhnungsarbeit
- Umgang mit Verantwortung
- heilsames Bedauern und Trauern
- die Haltung der GFK in allen Lebensbereichen authentisch leben
- empathischer Kontakt mit den eigenen Lern- und Wachstumsgrenzen
- Selbst-Akzeptanz: aus der eigenen Lebendigkeit schöpfen
- das Leben feiern

# Teilnahmevoraussetzung:

mind. 17 Seminartage bei einem/r zertifizierten Trainer:in

# Antje Tollkötter

24GK0101
Termine:

3 Blöcke
26.-28.01.24

Fr - Sa 9.30 -17.30h, So 9.30-16h
15.-17.03.24

69 Ustd
03.-05.05.24

890 €

#### **GFK-Vertiefungstraining**

# TIEFGEHEND ZUHÖREN MIT DEM »EMPATHIE PFAD« UND DEM »DECK OF NEEDS«

Wie gut kannst du zuhören, wenn dein Gegenüber sehr wütend oder traurig ist? Was brauchst du, wenn du selbst starke, unangenehme Gefühle oder unerwünschte (störende/belastende) Gedanken hast?

In bestimmten Gesprächen wollen Sprecher:innen auf einer tiefen Ebene gehört werden. Zusätzlich wollen sie oft nachhaltige Lösungen finden.

Dazu ist es häufig erforderlich, dass auch starke unangenehme Gefühle und 'unerwünschte' Gedanken geäußert, gehört und akzeptiert werden. Gleichzeitig sind genau diese Emotionen und Gedanken oft eine Herausforderung für Sprecherinnen und Zuhörerinnen.

Mit den Tools erfährst du, was man braucht, um als

Zuhörer:in präsent zu sein und zu bleiben und findest prägnante Worte um zu beschreiben, was du und andere brauchen.

Dieses Training und die verwendeten Tools basieren auf meiner Arbeit als professioneller Zuhörer. Nutze das lebendige Training, um zu erleben und zu lernen wie man GFK mit anderen Methoden kombinieren kann, um damit herausfordernde Situationen noch gelassener zu meistern. Erschaffe dir dadurch mehr Leichtigkeit bei deiner Arbeit und in deinem Leben.

# Teilnahmevoraussetzung:

GFK-Einführungsseminar

#### Hugo A. Roele

23GK0902	0103.09.23	Fr 18-21h, Sa/So 9-17h	18 Ustd	219/180€
24GK0902	1315.09.24	Fr 18-21h, Sa/So 9-17h	18 Ustd	219/180€

#### **GFK-Vertiefungstraining**

# REFRESHER SEMINAR GFK: BEDÜRFNISORIENTIERT LEBEN

Hast du die GFK kennen und schätzen gelernt? Und merkst du manchmal, dass es gar nicht so leicht ist, in Verbindung mit deinen Bedürfnissen zu sein, obwohl dir das wichtig ist?

Ich glaube, dass es eine lebenslange Aufgabe ist, dich immer wieder innerlich zu klären und dir deines aktuellen Bedürfnisses bewusst zu werden. Hast du Lust, deinen "Bedürfnismuskel" mal wieder zu trainieren? Dieses Wochenende bietet dir die Möglichkeit!

#### Was dich erwartet:

Ein Wochenende mit GFK-Prozessen.

Wir werden mit verschiedensten GFK-basierten Möglichkeiten auf Entdeckungsreisen gehen: Neugierig, liebevoll forschend und nicht wissend was aufblühen möchte. Die Einladung ist: Bring mit, was dich beschäftigt. Ich biete einen intuitiv experimentellen Raum fürs gemeinsame Üben, Lernen, Dich-Selbst-Entdecken.

#### Du kannst:

- mit deinen Anliegen arbeiten
- dich im empathischen Begleiten ausprobieren
- deine Bewusstheit erweitern
- Erfahrungen, Erkenntnisse und Ideen sammeln

Dies ist ein Angebot für Menschen, die sich schon intensiv mit der GFK beschäftigt haben und die die damit verbundene Haltung sowie Ihre GFK-Erfahrungen nähren möchten.

**Teilnahmevoraussetzung:** mind. 10 Seminartage bei einem/r zertifizierten Trainer:in

# Antje Tollkötter

23GK1102	0305.11.23	Fr 18–21h, Sa 9.30–16.30h, So 9.30–15.30h	18 Ustd	241/198€
24GK1101	2224.11.24	Fr 18–21h, Sa 9.30–16.30h, So 9.30–15.30h	18 Ustd	241/198€

# **GFK-Vertiefungstraining**

# DIE WOLFSSHOW BEGINNT!

# Gewaltfreie Kommunikation im Rollenspiel erproben

In diesem Workshop, der sich an Menschen mit GFK-Vorerfahrung richtet, trainieren wir (Selbst-)Empathie in verschiedenen Rollenspielsettings.

Hierbei versuchen wir, in einem möglichst geschützten Rahmen eine annähernd realistische Simulation von Alltags- und Berufssituationen zu schaffen und dadurch besser zu verstehen, wie GfK auch in wolf-reichen Umgebungen authentisch gelebt werden kann.

Da Authentizität für jede Giraffe etwas Unterschiedliches bedeuten kann, geht es in diesem Workshop auch darum, dich mithilfe von Rollenspielen und Feedback darin zu unterstützen, deinen eigenen GfK-Stil zu finden. Und das mit Spiel, Achtsamkeit und Freude!

Welche Anwendungsfelder der GfK fokussiert werden, hängt von den Interessen der Teilnehmer:innen ab.

#### Denkbar sind z.B.:

- Umgang mit inneren Wölfen
- "Ja" und "Nein" sagen
- Konfliktgespräche zu zweit
- Mediationssettings

#### Methoden:

- Wölfe im Kopf (inspiriert vom "Theater der Unterdrückten")
- 6-Stühle-Methode für Konfliktgespräche
- 3-Stühle-Methode für Mediationssettings
- Diverse, für die GfK umfunktionierte, theaterpädagogische Methoden

# Teilnahmevoraussetzung:

GFK-Einführungsseminar

#### Ari Nadkarni

23GK1103

17.-19.11.23

Fr 18-21h, Sa/So 9.30-17h,

20 Ustd

225 / 185 €

# Online — GFK-Vertiefungstraining ZUHÖREN MIT ALLEN BEDÜRFNISSEN

# Online-Vertiefungsseminar zur Kommunikation

Was möchte gehört werden? Wieviel Zeit und Aufwand hast du in deine Arbeit gesteckt? Warum kannst du mit deinem/deiner Partner.in keinen Urlaub planen? Wie funktioniert die Verteilung der Hausarbeit mit deinen (fast) erwachsenen Kindern?

Das Bedürfnis gehört zu werden, wird trotz bester Absichten von beiden Seiten häufig nicht ausreichend erfüllt. In diese Reihe von Online-Seminaren erforschen wir, was dich unterstützen kann, um das Gesagte deines Gegenübers besser zu hören und/oder selbst besser gehört zu werden. Was braucht man, um präsent zu sein und

zu bleiben? Wie findet man die "richtigen" Worte oder wie unterstützt man andere, diese Worte zu finden? Was machst du, wenn Wut oder Traurigkeit bei dir eine starke Reaktion auslösen?

An diesen drei Abenden werden wir uns mit diesen und anderen Themen beschäftigen. Wir üben an konkreten Beispielen von euch, den Teilnehmer:innen, wie man das Bedürfnis gehört zu werden im höheren Ausmaß erfüllen kann.

#### Hugo A. Roele

23GK0903	06.09.23	Mi 19.30-21.45h	3x	9 Ustd	89/73€
23GK1101	09.11.23	Do 19.30-21.45h	3x	9 Ustd	89/73€

# **GESUNDHEIT**

Gesundheitskurse für Berufstätige und andere Interessierte

Du sitzt zu viel bei der Arbeit, schaust viel auf den Bildschirm oder bewegst dich einseitig, sodass Rücken und Nacken ganz verspannt sind? Du bist stark beruflich gefordert und kannst nicht mehr gut abschalten? Mit dem Besuch unserer Gesundheitskurse kannst du für Ausgleich sorgen! Unser Programm bietet eine breite Palette an unterschiedlichen Schwerpunkten und Herangehensweisen, sodass auch für dich und deine ganz eigenen Bedürfnisse und Interessen der richtige Kurs dabei ist.



#### Bildungsurlaub

#### YOGA DES VERTRAUENS - EINE INNERE REISE ZU MEHR GELASSENHEIT

# Ein Bildungsurlaub zur Stärkung der eigenen Stressbewältigungs-Ressourcen

Yoga ist ideal, um neue Kraft, Inspiration und Energie für den Alltag aufzubauen. Für Yoga sind keine Voraussetzungen notwendig: Jede/r, der atmen kann, kann auch Yoga praktizieren.

In diesem Bildungsurlaub erarbeiten wir spielerisch eine sinnvolle Übungssequenz für den (Berufs-)Alltag. Eine intelligente Yogapraxis soll wirksamen Ausgleich zu den alltäglichen mentalen oder auch körperlichen Belastungen schaffen:

Dies geschieht durch eine meditative Verbindung von Atem und Bewegung, Anspannung und Entspannung. Klang und Stille.

Darüber hinaus erfahren die Teilnehmenden etwas über zentrale Yoga-philosophische Konzepte, die - obgleich Jahrtausende alt – auch heute noch relevant sind und inspirieren können, wenn es darum geht, eigene Gedanken und Gefühle mit gesundem Abstand zu beobachten.

Der Bildungsurlaub "Yoga des Vertrauens" ist eine Einladung, das Vertrauen in die körpereigenen Fähigkeiten und Ressourcen zu stärken und sich neugierig, wertfrei und mitfühlend mit sich selbst zu beschäftigen.

# Andreas Jakubik

23BG1001	16.–20.10.23	Mo-Fr 9-15.30h	30 Ustd	280/230€
23BG1106	0610.11.23	Mo-Fr 9-15.30h	30 Ustd	280/230€
23BG1101	27.1101.12.23	Mo-Fr 9-15.30h	30 Ustd	280/230€
24BG0201	0509.02.24	Mo-Fr 9-15.30h	30 Ustd	307/253 €
24BG0402	0812.04.24	Mo-Fr 9-15.30h	30 Ustd	307/253 €
24BG1001	0711.10.24	Mo-Fr 9-15.30h	30 Ustd	307/253 €
24BG1103	1115.11.24	Mo-Fr 9-15.30h	30 Ustd	307/253 €

#### Anzeige



# Lachen Sie sich erfolgreich, glücklich und gesund!

- · Lach-Yoga-Workshops in Ihrer Einrichtung, Schule, Verwaltung, Klinik oder in Ihrem Unternehmen und Verein
- Lachspaziergänge
- Lach-Yoga-Ausbildung



Veronika Spogis | Dipl.-Pädagogin & Lach-Yoga-Lehrerin | Tel.: 0251 4191587



# Bildungsurlaub

# YOGA MIT KINDERN

#### Bewegungsfreude und Selbstbewusstsein stärken.

Die Aufmerksamkeit beim Kinderyoga liegt auf der bewussten Wahrnehmung und Nachahmung der Tierund Pflanzenwelt.

Kleine Übungen sowie ausgestaltete Yogastunden bieten Kindern einen Rahmen, in dem sie sich selbst bewusst erleben und ihr natürliches Bedürfnis nach Bewegung und Ruhe leben können. Ihre Bewegungsfreude wird durch spielerische und kreative Übungen gestärkt. Die Yogahaltungen und Yogaflows stärken, neben dem Körper, ihr Selbstbewusstsein. Die Kinder haben Zeit, sich bewusst wahrzunehmen und einen achtsamen Umgang mit ihrem Körper, ihren Gedanken und Gefühlen zu finden.

In dieser Fortbildung erhältst du einen Rahmen, in dem du dich selbst bewusst erleben und ausprobieren kannst.

Gemeinsam werden wir Kinderyogastunden praktizieren. Ebenso bekommst du die Möglichkeit, eigene Übungen anzuleiten.

# Inhalte und Themen der Fortbildung:

- Yoqahaltungen und Yoqaflows
- Achtsame Bewegung
- Paar- und Gruppenübungen
- Kindgerechte Atemübungen
- Entspannungstechniken
- Grundlagen der Meditation
- Bewusste Sinneswahrnehmung
- Entwicklung von Bewegungsfreude, Selbstakzeptanz, Empathie und Dankbarkeit

# Kira Viskorf

23BG1002	1113.10.23	Mi-Fr 9-17h	24 Ustd	280/230€
24BG0401	0305.04.24	Mi-Fr 9-17h	24 Ustd	280/230€

# Bildunasurlaub

**ESALEN MASSAGE** 

# Einführung in eine besondere Art der Berührung

Die Esalen Massage ist eine sanfte, bewusste und strukturierte Berührung am ganzen Körper. Die Essenz liegt in der Bewusstheit und der Präsenz, mit der die Massage ausgeführt wird.

Langanhaltende Dehnbewegungen, leichtes Wiegen und tiefe Strukturarbeit im Muskelgewebe sind zusammen mit dem energetischen Ausbalancieren des Körpers Bestandteile einer Esalen Massage. Lange, langsame Streichungen über den ganzen Körper lassen einen achtsamen Kontakt entstehen. Dabei können mentale und emotionale Blockaden aufgespürt werden, die sich oft unbewusst in Körperhaltungen und Bewegungen widerspiegeln.

Diese Massage hat zahlreiche positive Auswirkungen auf das körperliche, energetische und emotionale Empfinden; sie versteht sich als eine Art Kommunikation, als sensorische und somatische Lernerfahrung, als Meditation, als Ausgleich des Energieflusses und als

praktische Anwendung bei schmerzenden und verspannten Muskeln.

Für die praktische Arbeit bitte zwei Laken (keine Spannbettlaken), eine Decke, ein Handtuch, geruchsneutrales Öl, dicke Socken/Hausschuhe o.ä. und bequeme Kleidung mitbringen.

Der Bildungsurlaub ist für alle Personen geeignet, von professionellen Körperarbeiter:innen über Menschen in sozialen Berufen, die diese Massagen in ihre Arbeit integrieren möchten bis hin zu allen, die an kreativer Berührung zwischen Körper und Seele interessiert sind. Der Unterricht umfasst kurze Vorträge. Demonstrationen und praktische Übungssequenzen, Körperwahrnehmungs- und Bewegungsübungen und Gespräche über die Einsatzmöglichkeiten in den beruflichen Alltag.

Eva-Maria Leve

24BG0302 18. – 22.03.24 Mo-Do 9-16h, Fr 9-14h 34 Ustd 435/375€

#### Esalen Massage-Wochenende

Der Unterricht an diesem Wochenende umfasst kurze Vorträge, Demonstrationen und praktische Übungsseauenzen.

Der Workshop richtet sich an sowohl an Einzelpersonen als auch an Paare, die daran interessiert sind, neue Ansätze in der Massage und Körperarbeit kennen zu lernen. Sowohl Anfänger:innen, als auch Erfahrene im Bereich der Körperarbeit sind willkommen. Nach dem Wochenende sind die Teilnehmenden in der Lage, eine Ganzkörpermassage zu geben.

#### Eva-Maria Leve

23GS1201	0103.12.23	Fr 18–20.30h, Sa 9.30–17.30h, So 9.30–15h	18 Ustd	285 €
24GS1101	2224.11.24	Fr 18–20.30h, Sa 9.30–17.30h, So 9.30–15h	18 Ustd	285 €

Beide Einführungswochenenden finden im drei\_raum, Schillerstr. 31 a, 48155 Münster, statt.

# Bildungsurlaub

# SHIATSU

# Für Menschen, die mit Berührung, Bewegung oder Kommunikation arbeiten und alle Interessierten.

Im Shiatsu berühren wir den Menschen über seinen Körper und kommen so auch in Kontakt mit seinen Energiesystemen. Ki – Energie – drückt sich in verschiedenen Schwingungsfrequenzen aus, die sich in unserer körperlichen Verfassung, in Gemütsbewegungen, Überzeugungen. Prägungen usw. zeigen können. Meridiane - Energiebahnen -, wie von der Akupunktur bekannt, mit ihren Funktionen sind dabei Zugänge und Orientierungssysteme.

Wir beziehen uns auf die Energien der empfangenden Person und gehen auf die Antworten auf unsere Impulse ein – eine fortwährende Kommunikation über Berührung. Einen großen Raum beim Erlernen und Praktizieren von Shiatsu nimmt die eigene Ausrichtung ein, das heißt sich körperlich und energetisch zu zentrieren. zu weiten, durchlässig zu sein, den eigenen Raum zu bewahren und die Aufmerksamkeit in unterstützender Weise zu lenken.

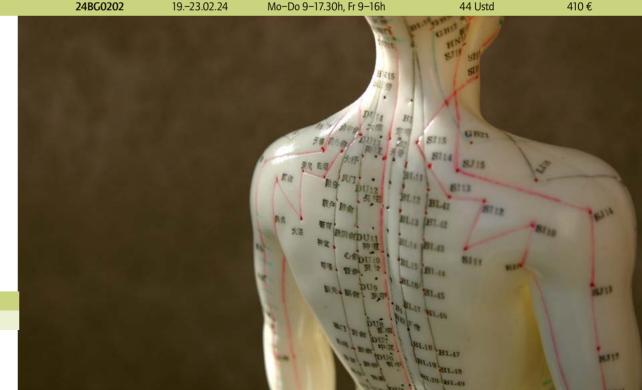
Shiatsu wird meist auf einer Matte am Boden ausgeführt, kann aber auch auf einer Behandlungsliege praktiziert werden. Die empfangende Person liegt dabei bekleidet auf dem Rücken, dem Bauch oder der

#### Seminarinhalte:

- Meridiane in ihren Verläufen und Funktionen
- einfache Behandlungsmöglichkeiten
- Dehnungen und Bewegungen
- Konzepte von Ki, Yin und Yang
- Übungen zur Selbstwahrnehmung
- Achtsamkeit
- Zentrierungsübungen

Schon mit dem in dieser Woche Gelernten kannst du in deinem Umfeld zu Entspannung und Wohlgefühl beitragen.

Brigitte Ladwig				
410 €	44 Ustd	Mo-Do 9-17.30h, Fr 9-16h	18.–22.09.23	23BG0901
410€	44 Ustd	Mo-Do 9-17.30h, Fr 9-16h	25. – 29.11.24	24BG1107
Elke Werner				



# Bildungsurlaub

23BG1102

23BG1201

24BG0701

# FELDENKRAIS®

# Bewusstheit durch Bewegung

Besonders für Menschen mit sitzender Tätigkeit und Beanspruchungen durch Bildschirmarbeit vermittelt dieses Seminar einen neurophysiologisch fundierten Ansatz zur Gesunderhaltung am Arbeitsplatz.

Menschen in psychosozialen, pädagogischen und medizinischen Berufen lernen neue Sichtweisen und Kompetenzen für sich und die Arbeit mit Klient:innen kennen.

Dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984), der Begründer der nach ihm benannten Methode, hat in jahrzehntelangen Forschungen einen neurophysiologisch fundierten Weg des Lernens mittels Bewegungen entwickelt, der jeden Menschen in die Lage versetzt, seine geistigen

27.11.-01.12.23

04. - 08.12.23

08.-12.07.24

und körperlichen Möglichkeiten zu erkennen und weiterzuentwickeln.

Das Erkennen der Gesetzmäßigkeiten des Körpers und das Spiel mit den Selbstrequlierungskräften verbessern die Beweglichkeit, mindern Anspannung und Schmerzen und erzeugen ein Gefühl von Sicherheit und Zentriertheit.

In dieser Woche werden Anwendungsmöglichkeiten aufgezeigt und in praktischen Übungen kennengelernt.

30 Ustd

30 Ustd

30 Ustd

297/244€

297/244€

310/255€

# Susanne Neumann

24BG1105	18.–22.11.24	Mo-Fr 9-15h	30 Ustd	310/255€	
24BG1106	25.–29.11.24	Mo−Fr 9−15h	30 Ustd	310/255€	

Mo-Fr 9-15h

Mo-Fr 9-15h

Mo-Fr 9-15h

# FELDENKRAIS®

# Beweglicher werden heißt lebendiger werden - körperlich, seelisch und geistig

Mit Feldenkrais können wir alle unsere Bewegungen verbessern, unabhängig von Alter oder Konstitution. Aufmerksam erforschen wir ungewohnte Handlungen und lauschen auf Unterschiede. Die Körperwahrnehmung verfeinert sich und die Teilnehmer:innen entdecken neue Möglichkeiten an müheloser Bewegung. Die Lektionen finden vorwiegend im Liegen, aber auch im Sitzen und im Stehen statt.

Komm gerne in bequemer Kleidung, warmen Socken und Neugier auf dich selbst und bring dir ein Tuch o.ä. als Kopfunterlage mit. Matten sind vorhanden.

# Ursula Barsteika

23GS0808	07.08.23	Mo 18-19h	7x	7 Zstd	63/52€
23GS0809	07.08.23	Mo 19.30-20.30h	7x	7 Zstd	63/52€
23GS0810	10.08.23	Do 9–10h n.a. 24.8.	7x	7 Zstd	63/52€
23GS1010	16.10.23	Mo 18-19h	8x	8 Zstd	72/59€
23GS1011	16.10.23	Mo 19.30-20.30h	8x	8 Zstd	72/59€
23GS1012	19.10.23	<b>Do 9–10h</b> n.a. 26.10.	8x	8 Zstd	72/59€
24GS0109	08.01.24	Mo 18–19h n.a. 12.12.	9x	9 Zstd	81/67€
24GS0110	08.01.24	Mo 19.30- 20.30h n.a. 12.12.	9x	9 Zstd	81/67€
24GS0111	11.01.24	Do 9-10h	9x	9 Zstd	81/67€
24GS0409	08.04.24	Mo 18-19h	11x	11 Zstd	99/81 €
24GS0410	08.04.24	Mo 19.30-20.30h	11x	11 Zstd	99/81 €
24GS0411	11.04.24	Do 9–10h	11x	11 Zstd	99/81 €

# Bildunasurlaub

# **FASZIEN-ROTATION NACH G. EIBICH**

Der Bildungsurlaub richtet sich besonders an alle im Bewegungs-, Körper- und Gesundheitsbereich Tätigen sowie an Ärzt:innen und Therapeut:innen.

In dieser Woche geht es darum, wie wir mit Hilfe der Faszien-Rotations-Arbeit den eigenen Körper wieder stärker in der täglichen Arbeit als Ressource nutzen können. Diese Methode ist eine sehr wirkungsvolle, übungszentrierte und dynamische Körperarbeit. Das Netzwerk aus Faszien, als Teil des Bindegewebes, bildet die gesamte innere Architektur unseres Körpers ab. Wir haben die Möglichkeit, verklebte Faszien zu lösen, Torsionen zu beeinflussen und Disbalancen wieder auszugleichen.

Häufige Beschwerden wie Skoliosen, Rücken-, Knie-, Nacken-, Schultergelenkschmerzen können durch diese Arbeit schnell und fortdauernd gelindert oder beseitigt werden.

Wir beschäftigen uns nicht nur theoretisch mit Anatomie, sondern erfahren sie experimentell am eigenen Körper. Dazu erkunden wir unterschiedliche Rhythmusqualitäten und Bewegungsimpulse. Zudem nehmen wir uns Zeit für achtsame Hands-on-Körperarbeit und machen uns die Wirkung von Sprache in der Bewegungsarbeit bewusst.

#### Gabriela Eibich

23BG1103	1317.11.23	Mo-Do 9.30-17.30h, Fr 9.30- 16.30h	40 Ustd	360/296€
24BG0301	1115.03.24	Mo-Do 9.30-17.30h, Fr 9.30-16.30h	40 Ustd	378/311 €
24BG1104	1822.11.24	Mo-Do 9.30-17.30h, Fr 9.30-16.30h	40 Ustd	378/311 €

# Intensivtag & »Faszinierendes« Wochenende

# **FASZIEN-ROTATION**

#### Balance zwischen Stabilität & Flexibilität

Faszien zeichnen unsere gesamte innere Architektur ab. Sie sind die elementare Verbindung zwischen Organen, Knochen, Muskeln und Gelenken und von formgebender Bedeutung für unsere Gestalt.

Die neue Methode der Faszien-Rotation nach Eibich setzt Impulse, mit denen innere und äußere Muster gelöst und in einer gesunden und harmonischen Ausrichtung sicht- und spürbar werden.

Ganz gleich, ob du dich aus einem Haltungsschaden heraus befreien oder diesem vorbeugen möchtest, ob du dich zu gesünderer sportlicher Aktivität inspirieren

lassen möchtest, oder darauf abzielst, deinen Körper differenzierter wahrzunehmen und ihn geschmeidiger zu erleben - dies ist eine effektive Möglichkeit, dich wirkungsvoll neu auszurichten.

Faszien-Rotation nach Eibich ist auch in deinen Alltag leicht integrierbar – es sind keine Vorerfahrungen nötig. Wir bieten Faszien-Rotation in unterschiedlichen Formaten an: Intensivtag - Wochenende - Bildungsurlaub.

#### Gabriela Eibich

#### Intensivtaq:

23GS1101	19.11.23	So 10-17.30h	8 Ustd	105/87 €			
24GS0303	17.03.24	So 10-17.30h	8 Ustd	105/87 €			
24GS1102	24.11.24	So 10-17.30h	8 Ustd	105/87€			
"Faszinierendes" Wochenende							
23GS0701	22.–23.07.23	Sa/So 10-17.30h	16 Ustd	195/161 €			

#### BEWEGTE BALANCE

"Bewegte Balance" ist eine angenehme, wirkungsvolle, übungszentrierte Bewegungs- und Körperarbeit, die sich leicht erlernen und erleben lässt.

Sie ist aus unterschiedlichen Schulen entwickelt worden: Faszien-Rotation nach Eibich, Somatic Movement Education, Yogaübungen, Ideen aus der Tanzpädagogik und dem Leben selbst. Bei den Übungen lassen wir Bewegung aus der Peripherie entstehen. Durch Rotation der Füße oder Hände stabilisiert sich das Becken bzw. Brustbein, Muskeln werden aleichzeitig gedehnt und kontrahiert, dann entspannt. Dadurch werden die Muskeln nachhaltig gelängt und verklebte Faszien gelöst. Wir üben im Stehen, Sitzen und Liegen und schließen mit einer Entspannungseinheit ab.

Die Teilnehmer:innen werden von der Kursleiterin darin begleitet und eingeladen, den eigenen Körpermustern auf die Spur zu kommen und sie spürbar und auf Dauer zu verändern.

Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Diese Körperarbeit ist für alle – auch für Schwangere – wirkungsvoll anwendbar.

Bitte begueme Kleidung und Wasser mitbringen.

#### Fllen Pehesma

23GS0806	09.08.23	Mi 9.30-11h	8x	16 Ustd	113/93 €
23GS0807	09.08.23	Mi 18-19.30h	8x	16 Ustd	113/93 €
23GS1008	18.10.23	Mi 9.30-11h	8x	16 Ustd	113/93 €
23GS1009	18.10.23	Mi 18-19.30h	8x	16 Ustd	113/93 €
24GS0108	10.01.24	Mi 9.30-11h	11x	22 Ustd	156/128€
24GS0107	10.01.24	Mi 18-19.30h	11x	22 Ustd	156/128€
24GS0408	10.04.24	Mi 9.30-11h	11x	22 Ustd	156/128 € (n.a. 22.05.)
24GS0407	10.04.24	Mi 18-19.30h	11x	22 Ustd	156/128 € (n.a. 22.05.)

# Anzeige



# Das gute Leben schmecken

Die Rohstoffe für unsere außergewöhnlichen - vielfach veganen - Rezepturen stammen aus 100% kontrolliert biologischem Anbau. Unser Getreide beziehen wir von Biohöfen aus dem Münsterland. Und das schmeckt man.







Am Mittelhafen 46 + Bremer Straße 56 · Münster ... und auf den Märkten, im Naturkosthandel und in Biosupermärkten · cibaria.de





#### Bildunasurlaub

#### MBSR - MINDFUL BASED STRESS REDUCTION

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die selbst mit beruflichem Stress besser umgehen lernen. oder die vermittelten Inhalte und Anregungen in ihr Berufsfeld, z.B. in sozialen, pädagogischen oder therapeutischen Bereichen integrieren und weitergeben möchten, sowie an alle, die ganz allgemein an einem inneren Weg der Selbsterforschung interessiert sind.

MBSR ist ein einfaches, weltanschaulich neutrales Achtsamkeitstraining, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu fördern. Es wurde von dem Verhaltensmediziner Jon Kabat-Zinn 1979 in der "Stress-Reduction-Clinic" an der Universität von Massachusetts entwickelt und wissenschaftlich erforscht.

Nicht nur kurzfristige Entspannung, sondern eine langfristige Verhaltensänderung steht dabei im Vordergrund und macht den Erfolg des Programms aus.

Theoretische Inputs zu Stressentstehung und Stressbewältigung im Sinne der Achtsamkeit werden praxisnah vermittelt und erprobt. Die Übungen und theoretischen Inhalte sind so verknüpft, dass die Teilnehmer:innen für sich passende Möglichkeiten und Verhaltensweisen entwickeln können.

#### **Hanne Bauhaus**

23BG1104	0610.11.23	Mo-Fr 9.30-15.30h	32 Ustd	349/287€
24BG1102	1115.11.24	Mo-Fr 9.30-15.30h	32 Ustd	349/287€

Der Bildungsurlaub enthält Bausteine des Curriculums des MBSR 8-Wochenkurses.

#### TAG DER ACHTSAMKEIT

Gemeinsam üben wir an dem Praxistag die Hauptelemente des Trainings MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction):

- Wahrnehmung
- Bodyscan
- »Rosinenmeditation«
- Sitz- und Gehmeditation
- Übungen zum Mitgefühl

Zur Stärkung der Konzentration üben wir teilweise im Schweigen. Der Tag ist eine wirksame Ergänzung zum 8-wöchigen MBSR-Kurs oder auch eine willkommene Wiederholung für Menschen, die einmal an einem MBSR-Kurs teilgenommen haben.

Auch »Neulinge« sind nach Absprache mit der Kursleiterin willkommen.

Als Zusammenfassung gibt es die Übungsanleitungen schriftlich und eine Bodyscan-CD.

Bitte auf bequeme, warme Kleidung und dicke Socken achten. Eigenes Meditationskissen oder Bänkchen kann gerne mitgebracht werden. Schreibzeug und etwas zum Essen und Trinken sind willkommen

#### Annette Klassen

23GS1002	30.09.23	Sa 10-14h	5 Ustd	58/48€
24GS0402	21.04.24	So 10-14h	5 Ustd	58/48€

# STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT - MBSR

# Gelassen und kraftvoll im Alltag

MBSR steht für Mindfulness-Based-Stress-Reduction, ein Trainingsprogramm, das vom Neurowissenschaftler Prof. Jon Kabat-Zinn mit seinem Team an der Medizinischen Fakultät der Universität Massachusetts entwickelt wurde.

Die zentralen Übungen des achtwöchigen Trainingsprogramms haben ihre Wurzeln in der Jahrtausende alten Meditations- und Yogatradition. Ergänzt werden sie mit kognitiven, verhaltenstherapeutischen, organisatorischen Elementen, um eine möglichst facettenreiche Sicht auf sich selbst und das soziale und berufliche Umfeld zu ermöglichen.

Im Mittelpunkt steht dabei das Erleben des Augenblicks mit allen Sinnen – das Leben in Achtsamkeit. Der Alltag wird Sinn-voller, Impulse, die auf uns einwirken, können bemerkt werden, sowie typische Reaktionsmuster überprüft und Handlungsmöglichkeiten erweitert. Neben der intensiven Begleitung während der Kurszeit durch die Kursleiterin gibt es zur Unterstützung des täglichen Übens zuhause drei CDs und schriftliche Unterlagen.

Vor Kursbeginn gibt es eine Infoveranstaltung und gegebenenfalls Einzelgespräche. Der 8-Wochen-Kurs wird nach § 20 SGB Prävention und Gesundheitsförderung von vielen Krankenkassen unterstützt.

#### Annette Klassen

intoapende:					
23GS0801	24.08.23	Do 18-19.30h	2 Ustd	kostenlos/	Anmeldung erforderlich
24GS0201	29.02.24	Do 18-19.30h	2 Ustd	kostenlos/	Anmeldung erforderlich
Kurse:					
23GS0901	31.08.23	Do 18 –20.15h	8x + 1 Tag	29 Ustd	321/264 € (n.i.d. Ferien)
				inkl. Tag der	Achtsamkeit am 30.09.23
24GS0203	07.03.24	Do 18-20.15h	8x + 1 Tag	29 Ustd	321/264 € (n.i.d. Ferien)
2.02023	57.03.2 T	20.0.20.1011			Achtsamkeit am 21.04.24



#### IMMUNBOOSTER MEDITATION

Die Abwehrzellen des Immunsystems funktionieren effizienter durch regelmäßiges Meditieren. Gemeinsam üben wir verschiedene Formen von Achtsamkeitsmeditationen. In einem Zustand konzentrierter Stille nehmen wir positiven Einfluss auf unseren Zellstoffwechsel. Wir erfahren auch, wie sich verschiedene Übungen unterschiedlich auswirken.

Am Sonntag widmen wir uns besonders den Themen Dankbarkeits- und Herz-Meditationen. Warme, wetterfeste Kleidung und etwas zum Essen und Trinken mitbringen.

#### Ziele des Wochenendseminars:

Du erlernst alltagstaugliche, achtsamkeitsbasierte Methoden zur aktiven Stressbewältigung und Entspannung

- Du erkennst und modifizierst stressverstärkendes
- Du verbesserst deine Fähigkeit der Stressverarbei-
- Du verstehst die Zusammenhänge zwischen Stresshormonen und Immunsystem
- Du baust deine Stressbewältigungs- und Entspannungskompetenz aus
- Du stärkst deine persönlichen Ressourcen zur Stressbewältigung zum Beispiel durch soziale Einbindung, Besinnung innerer Werte, Erfahrung der eigenen Kraft

#### Annette Klassen

23GS1102 11.-12.11.23 Sa 10-16h. So 10-14h 12 Ustd 144 /118 €

# EINFÜHRUNG IN ZAPCHEN SOMATICS

#### Wohlfühlen alltäglich werden lassen

Zapchen Somatics ist eine Methode der somatischen Restrukturierung. Sie integriert sowohl westliches psychotherapeutisches Wissen als auch Erkenntnisse des tibetanischen Vajrayana Buddhismus.

Wir gehen von dem aus, was wir als Kinder intuitiv getan haben, um unser Wohlgefühl zu unterstützen, wie z.B. Grimmassen schneiden, die Augen drehen, hüpfen, sich schütteln usw.

Wir greifen unsere biologischen Mechanismen auf, nutzen diese ursprünglichen Regulationswege, arbeiten mit Achtsamkeitsmethoden, stärken die Konzentration und Ausdauer. Die mal spielerischen und mal meditativen Übungen – eingebettet in liebevolle Präsenz - sorgen für Wohlbefinden.

Durch die sanfte, annehmende Herangehensweise steigt spontan Mitgefühl mit uns selbst und unseren Mitmenschen auf. Wir erfahren ein zunehmendes Gefühl von Kraft, Freude, Neugier und Kreativität sowie Offenheit und Humor.

Neben den in dem Seminar direkt spürbaren Effekten der Übungen tragen diese auch auf längere Sicht wesentlich zur Resilienzstärkung und Stressreduktion bei.

Der Kurs richtet sich sowohl an Menschen in therapeutischen und helfenden Berufen, für die es notwendig ist, auf Selbstfürsorge zu achten, als auch an andere Interessierte.

#### Annamaria Ladik

23GS0902	09.09.23	Sa 9.30-18h	8 Ustd	100€
24GS0601	15.06.24	Sa 9.30-18h	8 Ustd	100€

#### Bildungsurlaub

# RESILIENZTRAINING - STARKE STRATEGIEN FÜR SCHWIERIGE ZEITEN

# Basistraining für die Entwicklung und Stärkung deiner Resilienz

Resilienz ist die Bezeichnung für die inneren Kräfte, mit denen es gelingt, herausfordernde Lebenssituationen, chronische Belastungen und Krisen zu meistern. Es sind die Ressourcen und Fähigkeiten, die aktiviert werden, um solche Situationen zu bewältigen. Diese (Über-) Lebenskompetenz speist sich aus sieben verschiedenen Schutzfaktoren. Sie können gelernt und trainiert werden. Für ein lebendiges und gesundes Leben ist es wichtig, diese beständig auf- und auszubauen.

Im Resilienz-Training werden wir die Zeit gemeinsam nutzen, um eine bewusste, Resilienz fördernde innere Haltung und Selbststeuerung weiterzuentwickeln den "Kraftstoff" für ein gesundes, aktives Privat- und Berufsleben!

Du lernst das Resilienz-Modell mit seinen sieben Faktoren Akzeptanz, Optimismus, Selbstregulation, Lösungsorientierung, Beziehungen gestalten, Zukunft gestalten und Verantwortung übernehmen kennen. Außerdem erforschen wir, wie bestehende Verhaltensund Denkweisen zur Stärkung der eigenen Energiequellen erweitert werden können.

Das Ergebnis wird für jede:n anders, also individuell und einzigartig sein – eine belebende Entdeckungs-

# Antie Tollkötter



60 **NE** 

# "GESUND IM STRESS"

Harvard Medical School

# Strukturiertes Kursprogramm zur Gesundheitsförderung

Im Gesundheitsprogramm zur Stressbewältigung lernst du, wie Stress funktioniert, dass Stress nicht per se gesund oder ungesund ist und wie du besser mit ihm umgehen kannst.

Ziel ist es, deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren, somit deine Stressresistenz zu stärken und langfristig mehr Gesundheit in Ihren Alltag zu etablieren.
BERN beruht auf 4 Säulen der Gesundheit und dem Programm zur Mind-Body-Medizin, entwickelt von der

B steht für Behavior (Verhalten) und meint ein gesundes und stressreduzierendes Verhalten, aber auch Gedanken- und Verhaltensmuster sowie soziale Unterstützung.

E steht für Exercise (Bewegung) und bezeichnet regelmäßige und ausreichende Bewegung und bezieht sich außerdem auf die (aktive) Freizeitgestaltung.

R steht für Relaxation (Entspannung) und meint regelmäßige innere Einkehr, Entspannung und Schlaf. Auch Meditation, Entspannungstechniken und formale Achtsamkeitsübungen fallen hierunter.

N steht für Nutrition (Ernährung) und bezeichnet gesunde Ernährung und vor allem achtsamen Genuss. Vor dem Kurs findet ein Erstgespräch statt. Passend zu den 8 Modulen gibt es jeweils Material und Aufnahmen für zuhause.

#### Marleen Jansen

Infoabend:					
23GS0904	19.09.23	Di 18.30-19.30h	1 Zstd	kostenlos/A	nmeldung erforderlich
23GS1003	17.10.23	Di 10-11.45h	8x	16 Ustd	280€/230€
					1.1 = 1

n.i.d. Ferien

# **BREATHWORK**

Was ist Breathwork?

Breathwork bedeutet bewusstes Atmen und ist ein persönliches Entwicklungswerkzeug. Durch die Kraft des Atmens wird körperliches, emotionales und seelisches Wohlbefinden trainiert.

Breathwork ist ein moderner Begriff, der eine uralte, ganzheitliche Praxis bezeichnet, bei der wir durch bewusstes Atmen Körper, Geist und Seele aktiv beeinflussen können.

#### Die Vorteile von Breathwork:

- Tiefe Entspannung
- Emotionales Gleichgewicht
- Regulierung des Nervensystems
- Verbesserung der Konzentration
- Mentaler Fokus

#### Marianeli Montano de la Vega

23GS0905	29.09.23	Fr 18–20.15h	3 Ustd	50€
24GS0202	25.02.24	So 15-17.15h	3 Ustd	50€



# FASTEN ODER BASENFASTEN - EINE OUELLE FÜR LEIB UND SEELE

#### Hast Du Lust auf

- körperlich und seelisch leichter werden?
- Kraft und Ruhe tanken?
- Fasten in Gemeinschaft unter fachkundiger Anleitung?

Beim Fasten wird freiwillig auf Nahrung verzichtet. Es wird nur getrunken (Tee, verdünnte Säfte, Gemüsebrühe und Wasser) und stellt einen Gewinn für unseren Organismus dar. Alle Zellen bekommen die Gelegenheit, unnütze Stoffe zu lösen und auszuscheiden.

Basenfasten ist eine bewusste reduzierte Ernährung, mit reichlich basischen Lebensmitteln (vorwiegend Gemüse und Obst, einige Nüsse und wenige Öle) und entlastet ebenfalls unseren Organismus.

Beide Methoden sind geeignet, sich auf das Wesentliche

zu besinnen und damit einen Schritt in Richtung neuer Gesundheit zu tun. Nicht nur im Essverhalten. Viel leichter ist der Zugang zu unserer Seele und unserem Geist. Statt Reizüberflutung von außen, Schöpfen aus den eigenen Reserven.

Wir treffen uns in dieser Woche täglich zu Fastengesprächen, Yoga und Atemübungen. Verbunden mit Bewegung drinnen und draußen.

Die ganzheitlichen Methoden des Fastens oder Basenfastens stellen gleichermaßen gute Möglichkeiten der Neuorientierung dar – nicht nur im Essverhalten.

Wir treffen uns täglich, am Wochenende tagsüber, unter der Woche 2 Stunden abends.

# Eva-Maria Spitzmüller

Infoabend:					
24GS0302	12.03.24	Di 19–20:30h	2 Ustd	kostenlos/Anmeldur	ng erforderlich
24GS0301	2228.03.24	Fr 19-21h, Sa/So 14-17h, Mo-D	0o 19-21h	21 Ustd	161/132€

# NIA® & KLANG - TANZ DURCH'S LEBEN

Das Leben ist Bewegung! Mit Nia® & Klang kann sich diese Bewegung im Körper ganz wunderbar anfühlen. Das ganzheitliche Fitness- und Bewegungskonzept Nia® ist eine sanfte bis kraftvolle Mischung aus verschiedenen Bewegungsformen von Tanz, Kampfsport bis zu Entspannungstechniken. Einfach der Freude an der Bewegung, zu verschiedenster Musik, im eigenen Level folgen, und Körper, Geist und Seele ihren Tanz finden lassen.

Auch Klangschalen bringen Bewegung in den Körper. Neben dem Lauschen der Klänge sind die sanften Schwingungen der Schalen im Körper zu spüren. Manchmal wie ein Prickeln, dann wieder wie eine wohltuende Welle, die den Körper durchfließt.

Feinen, zarten Bewegungen und Impulsen kann nachgespürt und nachgeträumt werden, eine ganz andere Form vom Tanz durch's Leben.

An diesem Nachmittag bringt die Verbindung aus Nia® und Klang die erfrischende Möglichkeit, Bewegung auf ganz verschiedene Weise im eigenen Körper zu erleben. Wie willst du durch dein Leben tanzen?

#### Uta Altmann

23GS0903	17.09.23	So 13.30–17.30h	5 Ustd	60€
24GS0113	20.01.24	So 13.30-17.30h	5 Ustd	60€

# NIA® - FITNESS MIT GROOVE

Nia® ist Fitness mit Groove, dynamisch und zentrierend. Es explodiert wie Tae Kwon Do, groovt wie Jazzdance, fließt wie Tai Chi, zentriert wie Yoga, macht glücklich und entspannt, bringt Power und Beweglichkeit, führt zu körperlicher, mentaler und emotionaler Fitness, entfaltet dein volles Potenzial und stärkt deinen gesamten Organismus.

#### Das ist Nia

Tanzen, schwitzen, glücklich sein mit diesem einzigartigen Bewegungsworkout. Schuhe aus und los, jede:r wie sie/er es vermag.

#### Uta Altmann

23G	S0906	06.09.23	Mi 18-19h	4x	6 Ustd	40/33€
23G	S1013	18.10.23	Mi 18-19h	7x	9 Ustd	69/57€
24G	S0112	10.01.24	Mi 18–19h	10x	15 Ustd	99/81 €
24G	S0413	10.04.24	Mi 18-19h	8x	10 Ustd	79/65€

# BLACKROLL® - SHAPE YOUR BODY!

Das Training für unser größtes Organ: Das Bindegewebe

Die Blackroll® hat im Sport und in der Physiotherapie eine enorme Bedeutung erlangt. Bei Verspannungen und Schmerzen kann sie kleine Wunder bewirken.

Verkürzte oder verklebte Faszien werden durch Selbstmassagen mit der Rolle, kombiniert mit Körperspannungsübungen und kleinen Lockerungen wieder lang und geschmeidig. Die verlorengegangene Beweglichkeit kehrt zurück und chronische Schmerzen verschwinden.

Faszien lassen sich ähnlich wie Muskel trainieren, um bessere sportliche Leistungen zu erzielen und Verletzungen zu vermeiden. Außerdem erlangen Sie durch regelmäßiges Training eine Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination, Stabilität und der Bindegewebsstruktur. Blackrolls sind vorhanden.

# Parvin Kamp

23GS08	04 07.08.23	Mo 16-17h	8x	8 Zstd	72/59€
23GS10	16.10.23	Mo 16-17h	10x	10 Zstd	90/74€
24GS01	08.01.24	Mo 16-17h	10x	10 Zstd	90/74€
24GS04	<b>05</b> 08.04.24	Mo 16-17h	12x	12 Zstd	108/89€



#### **PILATES**

Pilates-Training ist ein Kräftigungs- und Dehnungstraining, das insbesondere die tieferen Muskelschichten erreicht. Es basiert auf dem von Joseph Pilates entwickelten Methodentraining – Sanfte Kräftigung, Flexibilität und Koordinationsvermögen. Mitte der zwanziger Jahre ging Joseph Pilates nach New York und gründete ein Studio, in dem er seine spezielle Trainingsmethode unterrichtete.

Alle Tänzer:innen und Schauspieler:innen lernten das Pilates-Training schätzen, da es ihnen nicht nur zu einer attraktiven Figur verhalf, sondern auch zu mehr Kraft und einer verbesserten Haltung.

Das Pilates-Programm unter Zuhilfenahme einer besonderen Atemtechnik, Zentrierung und Aktivierung des "Powerhouse" ist der wichtigste Bestandteil jeder Pilatesübung.

Der Kurs eignet sich gleichermaßen für Anfänger:innen als auch für Pilateserfahrene. Neulinge erlernen die Basistechniken von Pilates, bereits Erfahrene haben Gelegenheit, an ihrer Technik zu feilen.

#### Parvin Kamp

23GS0802	08.08.23	Di 18.30 – 19.30h	8x	8 Zstd	72/59€
23GS1004	17.10.23	Di 18.30 – 19.30h	10x	10 Zstd	90/74€
24GS0103	09.01.24	Di 18.30 – 19.30h	11x	11 Zstd	99/81 €
24GS0403	09.04.24	Di 18.30 – 19.30h	13x	13 Zstd	117/96€

# **PILATES & YOGA**

Die Elemente aus Yoga und Pilates sind wohltuend für Körper und Seele. Pilates-Training ist als Kräftigungsund Dehnungstraining insbesondere für die tieferen Muskelschichten wirkungsvoll.

Yoga verbessert im Einklang mit der bewussten Atmung die Beweglichkeit und Kraft des Körpers. Im Zusammenspiel tragen sie zu Entspannung, Ruhe und Wohlbefinden bei. All das sind gute Voraussetzungen für einen ausgeglichenen Alltag.

Im Kurs erwartet dich ein Training für Körper und Seele, für einen geschmeidigen Körper, der eine natürliche Anmut und innere Balance nach Außen zeigt.

#### Parvin Kamp

23GS0803	08.08.23	Di 19.45 – 20.45h	8x	8 Zstd	72/59€
23GS1005	17.10.23	Di 19.45 – 20.45h	10x	10 Zstd	90/74€
24GS0104	09.01.24	Di 19.45 – 20.45h	11x	11 Zstd	99/81 €
24GS0404	09.04.24	Di 19.45 – 20.45h	13x	13 Zstd	117/96€



# THAI YOGA - MASSAGE-WORKSHOP

Die Thai Yoga-Massage vereint Methoden der Thaimassage und des Yogas, passive Bewegungen und Dehnungen in Verbindung mit sanftem muskulärem Druck.

Es ist ein liebevolles Zusammentreffen mit deinem Körper voller Respekt, um Spannungen zu lockern. Im besten Fall kannst du dich anschließend harmonischer mit der äußeren Welt verbinden.

Die Thai Yoga-Massage hilft dir deine Körperhaltung, Flexibilität und Muskelentspannung zu verbessern und fördert dadurch körperliche und mentale Entspannung. Die Thai Yoga-Massage kann bei Haltungsschäden, Muskelschmerzen durch Verkürzungen sowie bei Verspannungen helfen. Nervosität, innere Unruhe und Schlafstörungen können positiv beeinflusst werden.

In diesem Workshop wirst du einfache Massage-Techniken erlernen, die du im Alltag anwenden kannst.

Marianeli Montano de la Vega

**24GS0102** 14.01.24 So 10−13h 4 Ustd 60 €

# T'AI CHI CH'UAN

# Die Yang-Kurzform nach Cheng Man-Ch'ing

Der Daoismus mit seinen Prinzipien von Yin und Yang bildet die Grundlage des T´ai Chi Ch´uan. Es handelt sich um eine vorgegebene Abfolge von Bewegungen, die langsam, sanft und fließend durchgeführt werden. Mit der strukturellen Bewegungsarbeit, die zu Beginn des Unterrichts durchgeführt wird, erfährt der Körper eine optimale Vorbereitung, um Verbindungen im Körper zu finden bzw. wieder herzustellen.

In der folgenden Phase der Entspannung und Stille wird die Lebensenergie (Chi) mit der Vorstellungskraft gelenkt und gestärkt, der Austausch von innerem und äußerem Chi angeregt.

Die anschließende Durchführung der Form ermöglicht ein fortwährendes Aufnehmen und Abgeben von Chi.

T'ai Chi Ch'uan bewirkt eine verbesserte Körperwahrnehmung und Körperhaltung. Die Atmung wird reguliert, Gewebe, Muskeln, Sehnen, Bänder und Knochen werden gestärkt, der Körper wird insgesamt beweglicher und freier. Verspannungen, chronische Beschwerden und Stresssymptome werden allmählich abgebaut. Innere Gelassenheit entsteht, die den Alltag positiv beeinflusst.

#### Martina Berkel

23GS0805	08.08.23	Di 18-19.30h	8x	16 Ustd	112/92€
23GS1007	17.10.23	Di 18-19.30h	10x	20 Ustd	140/115€
24GS0106	09.01.24	Di 18-19.30h	11x	22 Ustd	153/126€
24GS0406	09.04.24	Di 18-19.30h	13x	26 Ustd	181/149€

# Anzeige

Mieterhöhung? Wohnungsmängel?

Kündigung? Hohe Nebenkosten?



02 51 / 51 17 59

Münster und Umgebung e.V. Achtermannstr. 10 (im cuba) | 48143 Münster mo - do: 9 - 13 und 14 - 18 h | fr: 9 - 12 h www.mieterschutzverein-muenster.de

Kompetent. Schnell. Preiswert.



# DIE FÜNF ELEMENTE

# Mit Qigong, Taj ji und Meditation durch die Wandlungsphasen der Jahreszeiten

Das Leben gestaltet sich aus der Beziehung zwischen Himmel und Erde. Es entsteht, reift und vergeht. Diesen beständigen Wandel finden wir in allen Lebensprozessen: Im Tagesablauf, in den Jahreszeiten und im Lebenszyklus von uns Menschen.

Die fünf Elemente (Wasser, Holz, Feuer, Erde, Metall) werden in der traditionellen chinesischen Medizin auch Wandlungsphasen genannt. Sie spiegeln diesen wiederkehrenden Kreislauf und werden den Jahreszeiten zugeordnet.

In den unterschiedlichen Jahreszeiten drücken sich die Qualitäten der Elemente aus.

Mit Meditation, Übungen aus dem Qigong und Tai ji,

Wahrnehmungs- und Visualisierungsübungen lassen wir uns auf die Eigenschaften der Elemente und der Jahreszeiten ein.

Wir ergründen die physischen, emotionalen, mentalen und spirituellen Aspekte der Elemente in der Natur und in uns.

Wir reflektieren, wie sich die Elemente in unseren Sinnen, unseren Empfindungen und in der Funktion unserer Organe äußern. So lernen wir uns tiefer zu verstehen. Keine Vorkenntnisse erforderlich, alle Seminare sind einzeln buchbar

170 €.

#### Michaele Klute

# Termine und Themen:

Element Metall/Herbst: Abschied, Zeit der Ernte, Integration von Erfahrungen, Trennung des Brauchbaren vom Unbrauchbaren 23GS1001 07./08.10.23 Sa 10−18h. So 10−15h 14 Ustd 170 €

Element Wasser/Winter: Wasser als Grundlage allen Lebens, in der Tiefe ruhen, zum Ursprung zurückkehren

**24GS0101** 13./14.01.24 Sa 10−18h, So 10−15h 14 Ustd 170 €

Element Holz/Frühling: Aufsteigende Lebenskraft, Neubeginn, Wachsen

**24GS0401** 06./07.04.24 Sa 10-8h, So 10-15h 14 Ustd

Element Feuer/Sommer: Lebensfreude, Öffnung nach oben und außen, Kommunikation mit der Natur und anderen Menschen

**24GS0701** 13./14.07.24 Sa 10−18h, So 10−15h 14 Ustd 170 €

68

# ONLINE

# 6

#### Online

# BOTTOM-UP - VOM KÖRPER ZUM GEHIRN

# Übungen für Ermutigung, Stärkung, Zentrierung, Ruhe – bei Nervosität, Angst, Stress

Mithilfe dieser ganz einfachen kleinen Körperübungen können sich Emotionen beruhigen. Gedanken werden wieder beweglicher, kommen aus eingefahrenen Spuren von Befürchtungen und einschränkenden Selbstabwertungen heraus.

Man steht anders in der Welt und mehr zu sich. Die Übungen trainieren das Nervensystem für mehr Selbstregulation.

22 €.

# **Brigitte Ladwig**

**23GS1014** 23.10.23 Mo 18.30–20h 2 Ustd

#### Online

# ÜBUNGEN ZUR SELBSTREGULATION FÜR UNS SELBST UND UNSERE KLIENT:INNEN

# Bei Angst, Verunsicherung, Stress, inneren Turbulenzen

Diese einfachen Übungen können beitragen, uns wieder zu zentrieren und verankern, unser Nervensystem umzustimmen auf Vertrauen und Bezug, wieder in Berührung zu kommen mit uns.

Wenn wir Menschen begleiten und berühren, ist es hilfreich, wenn wir selbst, so gut es geht, in der Lage sind, einen gemeinsamen energetischen Raum zu erstellen, in dem Entspannung und das Empfinden von Sicherheit möglich sind. Die Übungen können auch mit Klient:innen ausgeführt werden. Und sie tun auch gut, wenn man nicht in Angst ist.

# **Brigitte Ladwig**

**24GS0304** 11.03.24 Mo 18.30−20h 2 Ustd 22 €

Anzeige



# Facharzt für Allgemeinmedizin

# Therapieangebote

- Miasmatische Homöopathie
- Naturheilverfahren
- Mikrobiologische Therapie

Bahnhofstraße 6 48291 Telgte

Telefon 0176 51290146

www.arztpraxiskuegelchen.de

info@arztpraxiskuegelchen.de

#### Online-Vortrag

# INTEGRATIVE MEDIZIN: DIE MEDIZIN DER ZUKUNFT

Die integrative Medizin vereint konventionelle schulmedizinische Ansätze mit komplementär-medizinischen Verfahren zu einem sinnvollen Gesamtkonzept. Dabei steht der Mensch im Mittelpunkt: Welche Therapie ist im Einzelfall sinnvoll und hat möglichst wenig Nebenwirkungen? Ziel ist es, die bereits im Menschen individuell vorhandenen Ressourcen auszuschöpfen und seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Dabei spielt die Änderung des Lebensstils eine wichtige Rolle und der Mensch wird intensiv in die Therapie einbezogen. Ihre Stärke entfaltet die integrative Medizin am besten dort, wo die konventionelle Medizin an Grenzen stößt – zum Beispiel bei vielen chronischen Erkrankungen. Die angewendeten Verfahren umfassen dabei ein weites

Spektrum von der Naturheilkunde über die Homöopathie bis zu fernöstlichen Verfahren wie der Ayurveda-Medizin oder der traditionellen chinesischen Medizin.

Ich möchte in diesem Vortrag die wissenschaftlichen Grundlagen und Konzepte der Schulmedizin, der Naturheilkunde und der Homöopathie vergleichen. Dabei geht es mir um die Entwicklung einer ganzheitlichen integrativen Medizin, die alle drei Herangehensweisen kombiniert und so das Beste aus allen Bereichen kombiniert.

Dr. Gunnar Kaczmarek

**23GS0907** 27.09.23 Mi 19–20.30h 2 Ustd 15 €

#### Online-Vortrag

#### HOMÖOPATHIF ALS UMFASSENDE GANZHEITLICHE HEILKUNST

Die Homöopathie ist eine ganzheitliche, d.h. Körper, Geist und Seele umfassende Heilkunst, mit der die im Inneren des Menschen vorhandenen Ressourcen zur Selbstheilung ergründet und ausgeschöpft werden. So ist die Homöopathie wie keine andere Therapierichtung eine Medizin der Bewusstwerdung. Krankheit wird hier als sinnvolles Geschehen betrachtet, anhand dessen Entwicklung stattfinden kann.

Anstatt nur Symptome zu bekämpfen, wird ein eigenverantwortliches, selbstständiges Leben mit mehr Gesundheit gefördert. In diesem Vortrag sollen die Grundlagen und auch die unterschiedlichen Richtungen der Homöopathie von der Einzel-Mittelgabe, den Komplexmitteln, den Hochpotenzen bis zur miasmatischen Ho-

möopathie mit ihren Möglichkeiten dargestellt werden.

Ich selbst behandle in meiner Praxis nach den Regeln der miasmatischen Homöopathie. Hahnemann, der Begründer der Homöopathie, verstand unter einem Miasma eine tiefere Ursache einer chronischen Erkrankung: z.B. die immer wiederkehrende Unterdrückung von akuten Krankheiten oder Emotionen oder auch von den Ahnen übernommene Themen und Krankheiten. Die miasmatische Homöopathie eignet sich daher besonders für chronische Erkrankungen.

Dr. Gunnar Kaczmarek

**24GS0204** 07.02.24 Mi 19–20.30h 2 Ustd 15 €

#### Online-Vortrag

# WEGE ZUM SELBST - ÖSTLICHE UND WESTLICHE WEGE ZUM PERSÖNLICHEN WACHSTUM

Von der Psychoanalyse bis zum Zen, von der Gestalttherapie bis zum Hinduismus – das Angebot an verschiedenen Arten von Psychotherapien und persönlichen Entwicklungswegen westlicher wie auch östlicher Herkunft hat inzwischen eine verwirrende Vielfalt erreicht.

Daher herrscht bei den Menschen häufig eine Verunsicherung darüber, wohin man sich wenden soll, um Hilfe und Anleitung zur Überwindung von eigenen Konflikten und inneren Kämpfen zu finden.

Viele dieser verschiedenen Ansätze und Denkrichtungen scheinen einander zu widersprechen: Nicht nur, dass sie die Ursache des Leidens des Menschen verschieden sehen, verordnen sie zu seiner Linderung auch völlig unterschiedliche Methoden.

Um hier mehr Klarheit zu schaffen, soll es in diesem Vortrag um das Spektrum des Bewusstseins nach Ken Wilber gehen. Dieses bietet eine umfassende Orientierung über die jeweiligen Therapien zu den unterschiedlichen Ebenen unseres Bewusstseins.

So können die verschiedenen Wege zu persönlichem Wachstum besser eingeordnet und der individuell passende Ansatz leichter gefunden werden.

#### Dr. Gunnar Kaczmarek

**24PE0302** 13.03.24 Mi 19−20.30h 2 Ustd 15 €

#### Online-Vortrag

#### TRE® – TRAUMA AND TENSION RELEASING EXERCISES

Ein Absoluter Geheimtipp: Die TRE® – Trauma and Tension Releasing Exercises. Fast keiner kennt sie. Doch wenn du sie erlernst und anwendest, wirst du einen gewaltigen Unterschied in deinem Entspannungsniveau, deiner Power und deiner Lebensfreude feststellen.

Stress und Anspannung kennen wir alle. Hohe Belastungen im Berufs- und Privatleben. Alles unter einen Hut kriegen wollen und gleichzeitig von sich immer nur die besten Ergebnisse abverlangen, ist einer dieser Klassiker.

Schlafstörungen, Kopfschmerzen und sich überfordert fühlen, sind nur drei Beispiele für ein zu hohes Stresslevel in deinem Körper. Wie wäre ein Leben ohne dieses Leiden, diese körperlichen und psychischen Schmerzen? Wie wäre es, wenn du eigenständig in tiefe Entspannung kommst? Du Schritt für Schritt Energie und Lebensfreude freilegst? Du immer freier in deinem Denken und Handeln wirst und dadurch immer leichter immer größere Herausforderungen meisterst?

In diesem Vortrag erfährst du von Anna Freund, was konkret TRE® und das neurogene Zittern ist, warum du durch TRE® hochwirkungsvoll deinen Stress auflöst und wo du TRE® erlernst.

#### Anna Freund

**23GS1103** 07.11.2023 Di 19–20.30h 2 Ustd 20 €

# TANZ, MUSIK & AUSDRUCK

In allen Kulturen der Welt sind Tanz und Musik Sinnbild von Lebensfreude und Gemeinschaft. Tanz, Musik und Stimme als unmittelbarer Ausdruck der Persönlichkeit ermöglichen das Erleben des ganzen Körpers in seinem vielfachen Reichtum (Sinnlichkeit, Lust, Energie etc.), setzen kreatives Potenzial frei und unterstützen die persönliche Entfaltung.



#### AFRIKANISCHER TANZ

#### Fortlaufende Kurse für Frauen

Afrikanische Tänze erzählen Geschichten aus dem Leben. Sie sind spontaner Ausdruck von Lebensfreude. Sie greifen sowohl Alltagshandlungen, wie z.B. Wasserholen, als auch Bewegungen aus der Natur, wie z.B. den Flug des Vogels, auf. Diese Bilder helfen uns, die Bewegungsabläufe der Tänze zu erkennen und zu lernen. Am Anfang des Unterrichts machen wir Schritt- und Rhythmusübungen, um uns einzustimmen.

Anschließend entwickeln wir aus einfachen Grundbewegungen und Schrittfolgen Tänze, die aus Senegal stammen.

Im afrikanischen Tanz geht es darum, durch den Körper

Himmel und Erde zu verbinden. Die Bewegungen entstehen aus der Körpermitte. Wenn du in deiner Mitte bist, können sich die spielerischen und lustvollen Energien der Tänze in dir entfalten. Frei wie ein Vogel und doch mit beiden Beinen auf der Erde.

Anke Oberdick möchte dich herzlich einladen, dies lustvoll tanzend zu erfahren.

Bitte bring ein großes Tuch für die Hüfte und begueme Kleidung mit.

#### **Anke Oberdick**

23TA0801	07.08.23	Mo 18.15 - 19.45h	5x	10 Ustd	65/54€
23TA1001	16.10.23	Mo 18.15 – 19.45h	8x	16 Ustd	104/86€
24TA0101	15.01.24	Mo 18.15 – 19.45h	7x	14 Ustd	91/75€
24TA0401	08.04:24	Mo 18.15 – 19.45h	8x	16 Ustd	104/86€

(n.a. 29.4., 6.5.)

#### TANZEN - KÖRPER-ENERGIE ARBEIT

Zen wird oft definiert als "die Offenbarung der Einfachheit", deswegen ist tanZen die Offenbarung der Einfachheit, erfahren durch unseren Körper in Bewegung im gegenwärtigen Moment.

Auf seinen Körper zu hören ist bereits der erste Akt des Bewusstseins.

Im Workshop werden wir mit einem Warm-Up anfangen, um in Kontakt mit unserem Körper zu kommen. Der Fokus liegt auf der Atmung, dem Gewicht und der Verbindung mit der Erde. In einer zweiten Phase wird der Improvisation und der Suche nach der eigenen Originalität in der Bewegung viel Platz geben. Wir werden gemeinsam versuchen, einen "Raum" zu schaffen, in dem Fantasie und Kreativität frei durch den Körper fließen können.

In der Bewegung liegt das Mysterium unserer Emotionen und durch die Sprache des Körpers schafft es die Energie, sich in einen Dialog zu verwandeln und eine echte Kommunikation zwischen Menschen zu schaffen. In einer Zeit, in der die virtuelle Kommunikation die Oberhand hat, kann die Wiederentdeckung des Körpers als Ausdrucksmittel ein weiteres Werkzeug sein, um einen Dialog mit denen zu schaffen, die uns "zu-

Tanz- und Bewegungserfahrung sind nicht erforderlich, alle Menschen sind herzlich willkommen zum tanZen!

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

#### Antonio Rusciano

24TA0601	08./09.06.24	Sa 14-18h, So 10-14h	10 Ustd	131/107 €
----------	--------------	----------------------	---------	-----------

## EMBODIMENT - DER KÖRPER DENKT MIT

"Wer seinen Körper vernachlässigt, vernachlässigt auch sein Gehirn." Gerald Hüther

Für Menschen, die an ihrer persönlichen Präsenz arbeiten möchten: Unternehmer:innen. Führungskräfte und Nachwuchsführungskräfte aus Wirtschaft, Kultur, Politik, Verwaltung, Berater:innen, Trainer:innen und Pädagog:innen.

In diesem Seminar erarbeiten wir, welche Wechselwirkungen zwischen Körper und Geist bestehen. Wie beeinflussen die Haltung und die Bewegung die Gefühle und Gedanken und umgekehrt - bei sich selbst und bei anderen. Viele Sprichwörter entstanden schon, bevor es die Erforschung der Zusammenhänge gab, z.B.

"Schmetterlinge im Bauch" oder "Angst im Nacken".

Du erlebst, übst und verstehst die unterschiedlichsten Zugangs- und Steuerungsmöglichkeiten der Zusammenhänge von Körper und Geist:

Wie beeinflussen die Gefühle die Körperhaltung, die Körperbewegungen und die Sprechweise? Wie verändert umgekehrt ein Wechsel der Haltungen im Liegen, Sitzen, Stehen etc. die Gefühle und das Denken?

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, lediglich begueme Kleidung.

#### Günther Rebel

23TA0901 23./24.09.23 Sa/So 10-17.30h 16 Ustd 209/172 €

#### IN DIE GÄNGE KOMMEN

#### Ein Intensivtraining für Körper, Geist und Seele.

Für Menschen, die an ihrer persönlichen Präsenz arbeiten möchten: Unternehmer:innen, Führungskräfte und Nachwuchsführungskräfte aus Wirtschaft, Kultur, Politik, Verwaltung, Berater:innen, Trainer:innen und Pädagog:innen.

Jeder Mensch hat 8 dynamische Qualitäten (Energie in Bewegung umgesetzt). Manche benutzen davon nur 2-3 "Gänge".

In diesem Seminar lernen wir unsere dynamischen Oualitäten kennen und arbeiten an der bewussten Erweiterung unserer Möglichkeiten, zum Nutzen unserer Gesundheit und Kommunikationsfähigkeit.

So erkennst du selbst dein eigenes Energielevel und das deines Gegenübers.

Du kannst schneller auf der gleichen Energie-Ebene kommunizieren: "Gleich zu Gleich gesellt sich gern." - oder du wechselst bewusst steuernd die Dynamik-Ebene nach dem Motto: "Gegensätze ziehen sich an."

Du erforschst, welche Gänge du in der Sprache und Körpersprache am häufigsten benutzt und welche Möglichkeiten noch brach liegen und ausgebaut werden können. Du erkennst die Wirkung von dynamisch geführter Kommunikation.

Ein Intensivtraining für Körper, Geist und Seele.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, lediglich begueme Kleidung.

#### Günther Rebel

23TA1201 **1**6./17.12.23 Sa/So 10-17.30h 16 Ustd 209/172€



#### FORTSCHRITT KOMMT DURCH FORTBEWEGUNG

#### Wer sich bewegt, bewegt etwas.

Für Menschen, die an ihrer persönlichen Präsenz arbeiten möchten: Unternehmer:innen, Führungskräfte und Nachwuchsführungskräfte aus Wirtschaft, Kultur, Politik, Verwaltung, Berater:innen, Trainer:innen und Pädagog:innen.

Du bist auf der Schatzsuche nach den eigenen Werten mit den Fragen: Wer und was bin ich? Bin ich so, weil ich so wirke, oder wirke ich so, weil ich so bin? Wann und wo möchte ich weshalb mit wem wohin? Wie begeistere ich mich selbst und wie motiviere ich die Anderen?

Gespräche oder Präsentationen wirken einschläfernd,

wenn kaum Bewegungen stattfinden und dadurch auch die Stimme monoton wird. Wir trainieren in diesem Seminar, wie Gespräche oder Präsentationen im privaten oder beruflichen Kontext durch passende Bewegungen interessanter werden.

Wir üben, wie wir aus der "Erstarrung" herauskommen und wie wir anderen Impulse geben und sie zu neuen Ideen motivieren.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, lediglich bequeme Kleidung.

## Günther Rebel

**24.**74**5.**02.24 Sa/So 10−17.30h 16 Ustd 209/172 €

#### AKKORDEON

#### Die 7 schönsten Grooves, um Melodien zu begleiten

Dies ist kein Anfängerkurs! Akkordkenntnis ist erwünscht, aber nicht zwingend nötig.

Das Akkordeon ist die ideale Groove-Maschine: Trotzdem gibt es im Unterricht oft nur "Umta-ta" und "Umpah-um-pah". In diesem Kurs zeige ich euch eine Reihe großartiger Begleitungen, die wir links alleine oder beidhändig einsetzen können, um Melodien zu begleiten.

Wir werden sie gemeinsam an vorgegebenen Melodien ausprobieren. Zwei Wochen vor Kursbeginn bekommen die Teilnehmer:innen Arbeitsmaterial zur Einführung.

#### Peter Michael Haas

23RM1001 28.10.23 Sa 9.30−15.30h 7 Ustd 124 € (6 Ustd vor Ort, 1 Ustd Vorbereitung Zuhause)

Ort: Black Box im cuba | Achtermannstr. 10–12 | 48143 Münster

#### AKKORDEON

#### Jazzakkorde - wir entdecken eine Welt faszinierender Klänge

Entdecke in diesem Kurs, welche faszinierenden Akkordklänge die Musik bereithält! Wir werden die wichtigsten Klänge des Jazz auf den Tasten entdecken, und ich zeige euch, mit welchen Knopfkombinationen auf dem Akkordeonbass diese Akkorde auf den Bass-Knöpfen gezaubert werden können.

In Gruppenarrangements können wir die Wirkung ausprobieren und ein einfaches Swing-Stück wird den

Fortgeschrittenen die Möglichkeit geben, auf Basis der Akkordqriffe zu improvisieren.

Dies ist kein Anfängerkurs! Grundlagenkenntnis über Akkorde (Dreiklänge) auf den Tasten ist notwendig.

Zwei Wochen vor Kursbeginn bekommen die Teilnehmer:innen Arbeitsmaterial zur Einführung.

#### Peter Michael Haas

**24RM0301** 16.03.26 Sa 09.30 − 15.30h 7 Ustd 124 € (6 Ustd vor Ort, 1 Ustd Vorbereitung zuhause)

Ort: Black Box im cuba | Achtermannstr. 10–12 | 48143 Münster

# 7

#### **CLOWN - DIE KUNST DES SCHEITERNS**

# SING DICH GLÜCKLICH!

An der Stimme fasziniert besonders, wie sie sich auf alle unsere Lebensbereiche auswirkt. Anhand unserer Stimme können wir Lebensthemen erkennen und transformieren

Die eigene Stimme bietet die Möglichkeit, sich spielerisch zu erforschen und selbst freudvoll Ausdruck zu verleihen. Im Seminar können die Teilnehmer:innen ihre authentische, ureigene Stimme finden, freilegen und stärken. Dafür ist es, neben der reinen Arbeit mit der Stimme, notwendig, veraltete Vorstellungen und Glaubenssätze loszulassen. Somit ist die Entfaltung der Stimme immer gleichzeitig auch eine Entfaltung der Persönlichkeit.

Leichte, aber effektive Atem-, Körper- und Stimmübungen sind Bestandteil dieses Wochenendes, die eine

solide Basis für eine freie und ausdrucksvolle Stimme geben. Außerdem gibt es Raum für Einzelarbeit, in der die Dozentin optimal und individuell auf die Bedürfnisse und das innere Erleben der Teilnehmer:innen eingehen kann.

Egal ob sich jemand trauen möchte, die ersten Töne zu singen oder schon ein:e erfahrene:r Sänger:in ist – dieser Workshop ist für jede:n geeignet. Auch für Menschen, die im Beruf viel sprechen müssen oder Vorträge halten, gibt dieser Kurs wertvolle Unterstützung.

Am Samstag gibt es, nach einer Pause, zwischen 19 und 20 Uhr ein Abschluss-Singen.

14 Ustd

#### Ariane Mihm

**24PE0401** 27./28.04.24 Sa 11–20h. So 11–16h

l6h

188/155€

#### SOUL IN MOTION

#### Unser Innenleben durch Verkörperung sichtbar werden lassen

Wer innere Themen in Bewegung bringen, körperliche und seelische Probleme besser verstehen und mehr über die Sprache des Körpers erfahren möchte, ist herzlich zu diesem halbtägigen Seminar eingeladen.

Dieser Zugang wird durch Bewegungssequenzen ermöglicht, die an die fünf Rhythmen und Elemente aus der Aufstellungsarbeit angelehnt sind.

Die Entlastung der verbalen bzw. kognitiven Ebene eröffnet dabei Chancen zur Neubegegnung mit tieferen emotionalen und unbewussten Themen.

#### Helena Kukolja Etzold

**24TA0402** 13.04.24 Sa 14–18h 5 Ustd 62/51 €

#### Eine Entdeckungsreise und Handwerkszeug für Körpertheater und Komik

Für Erwachsene jeden Alters, mit und ohne Bühnenerfahrung.

Neugierig, naiv und unvoreingenommen – das ist der Blick des Clowns auf die Welt.

So können Unzulänglichkeiten, Hindernisse und Fehler zu vergnüglichen Spielanlässen werden. In einmaliger Weise kommuniziert der Clown seine Abenteuer mit dem Publikum – herzlich, voller Gefühl und oft ganz ohne Worte.

In diesem intensiven Workshop erforschen die Teilnehmer:innen Scheitern als kreatives Potenzial, öffnen sich für überraschende, clowneske Reaktionen und lernen wesentliche Spielprinzipien kennen.

Der Perspektivwechsel mit der roten Nase lädt zu Spielfreude und neuen Freiheiten ein. Die Persönlichkeit der jeweiligen Spieler:in gibt seinem/ihrem Clown die ganz eigene

Färbung – Schwächen können zu Stärken werden. Im Mittelpunkt steht das Ausprobieren.

Vielfältige Übungen, wie z.B. für Achtsamkeit und Entschleunigung, unterstützen das Entdecken von Momenten voller Imagination und Phantasie. Vielleicht werden auch schon kleine Szenen entstehen.

Ob mutig, schüchtern, ernst, heiter oder stolz ... Hereinspaziert!

#### Inhalte:

- Spiele zur Entdeckung des persönlichen Clowns
- nonverbales, emotionales Körpertheater
- Handwerkszeug für clowneske Spielprinzipien z.B. Timing
- der besondere Kontakt des Clowns zum Publikum
- Improvisation

#### Susanne Carl



#### **CLOWN - DAS SPIEL MIT DEM STATUS**

Für fortgeschrittene Spieler:innen (Vorkenntnissen bzw. Bühnenerfahrung in Theater, Tanz, Improvisation, Performance o.ä.)

Das Spielpotenzial von Hoch- und Tiefstatus, Chefin und Sekretär, von Hund und Herrchen, Weißclown und dummen August entdecken und nutzen; aus den reichhaltigen Vorlagen im Alltag schöpfen und alle Rollen mit Freude auskosten.

Welche Kapitänin bin ich? Wie spiele ich mit Freude den Chorknaben, der gar nicht singen kann? Statusverlust ist einer der komischen Höhepunkte – ob im Gruppen-, Duo- oder Solospiel. Dabei liegt der Schwerpunkt auf emotionalem Körpertheater ohne Worte.

Das Bewusstsein über Hierarchien unterstützt Klarheit

und Freiheit in jeder Theaterarbeit und auf den Bühnen des Lebens.

#### Inhalte:

- Entwicklung von Typen in Hoch- und Tiefstatus
- Entdeckung individueller Vorlieben
- Training für nonverbales, emotionales Körpertheater
- Handwerkszeug für clowneske Spielprinzipien z.B. Statusverlust
- Improvisationen in Duo und Trio

Bitte Bewegungskleidung, (Stopper)Socken, rote Nase (wenn vorhanden) und Kopfbedeckungen, Hüte, Mützen, Accessoires, die etwas über Hierarchie erzählen, mitbringen.

Susanne Carl

Bei Interesse an diesem Thema, nehmen wir dich gerne auf unsere Interessentenliste auf.



# PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

Vor dem Hintergrund gesellschaftlicher Umbrüche und des Klimawandels bekommt die bewusste Ausgestaltung persönlicher Lebensumstände eine neue Bedeutung. Dieser Bereich bietet unterschiedliche methodische Ansätze, die sowohl bereichernd für die Ausgestaltung des Alltags als auch des eigenen Lebenswegs sind. Hierbei reicht die Bandbreite von Meditation und Energiearbeit über Wege der Selbsterfahrung, Klangtherapie bis hin zu schamanischen Techniken.

Berufliche Weiterbildungsangebote zur Methode WIYS auf S. 30

Veranstaltungsreihe: Klimabewusstsein



#### WALKING IN YOUR SHOES (WIYS)

#### Ins Bewusstsein gehen - Mein Beitrag zum Klimaschutz

Nachhaltiges Leben beginnt in uns selbst. Ob Bioprodukte, Fair Trade, Flug-Stopp oder öffentlicher Nahverkehr, in vielen Bereichen unseres gesellschaftlichen Lebens können wir bewusst die Ressourcen von Mutter-Erde schützen und sie als Geschenk empfangen.

Fühl dich eingeladen in diesem Workshop mit WIYS, dein Bewusstsein für unseren Planeten und die Fragen zur Erhaltung und dem friedlichen Fortbestehen der menschlichen Gemeinschaft tiefer zu erforschen. Wandel fängt in uns selbst an. Wenn du klar bist, trägst du diese Botschaft in die Welt und du wirst spüren, wie du andere mit deiner Strahlkraft berührst.

Lass uns gemeinsam die Fragestellungen walken, die

du zur Thematik »Klimabewusstsein« mitbringst. Es kann sich um deinen persönlichen Bezug, ein allgemeines oder globales Anliegen handeln. Die Walkingformate Einzelwalk, Doppelwalk und Gruppenwalk bieten dafür einen sicheren Rahmen, um dein Bewusst-Sein zu erweitern. Durch den intensiven Austausch der Dynamiken aller Beteiligten kommst du mit WIYS innerlich in Bewegung und in die Begegnung mit dem gemeinschaftlichen Wirkungsvermögen.

FÜR DICH – zum nachhaltigen Weg ins bewusste Sein. Let's walk together - Für eine bessere Welt.

#### Susanne Henning

24PE0402

20./21.04.24

Sa/So 10-17h

16 Ustd

30€

Veranstaltung aus der Reihe: Klimabewusstsein, unterstützt durch Mittel des Landes NRW.

Anzeige





# **Gerlinde Heiming**

Körper und BewusstSein

Training für persönliche Entfaltung Einzeltraining | Coaching | Seminare | Workshops

Zentrum für Psychotherapie und Begegnung, Münster | koerper-bewusstsein-muenster.de | Fon 02864 · 6672



# INTERAKTIVER KLIMAWANDEL WORKSHOP

# Transformation aus der Machtlosigkeit in die mitfühlende konsequente Tatkraft

Die globale Klimakrise stellt uns vor riesige Herausforderungen.

Wir reagieren darauf meist mit Schutzmechanismen wie Verdrängung, Verleugnung, Verlagerung, Wut etc., die uns lähmen. In einem interaktiven Prozess durchlaufen die Teilnehmenden verschiedene Stadien:

Von der tiefen Bewusstwerdung der Machtlosigkeit gegenüber der Klimakrise bis hin zur mitfühlenden konsequenten Tatkraft, die in jedem Menschen angelegt ist und in diesem Kurs eindrucksvoll bewusst wird.

#### Themen & Methoden:

• Vergegenwärtigung der Prognosen zum Klimawandel

- Meditation
- Innerer Dialog
- Dialog und Prozess in der Natur

Dieser Kurs ist für alle wertvoll, die den nachfolgenden Generationen keine nicht lebbare Erde hinterlassen wollen, sondern selbst die Kraft in sich erfahren wollen, Verantwortung zu übernehmen und vor allem tätig zu werden, ohne die Verantwortung auf andere zu verschieben oder zu kapitulieren.

#### Wolfgang Okami Schmachtenberg

23PE1002 15.10.23 So 9-16.30h 7 Ustd 15 €

Veranstaltung aus der Reihe: Klimabewusstsein, unterstützt durch Mittel des Landes NRW.

Veranstaltungsreihe: Klimabewusstsein



#### NACHHALTIG DURCH DEN ALLTAG

#### fairHANDELN

In der fairTEiLBAR tummeln sich Menschen, die sich seit Jahren mit dem Thema Nachhaltigkeit beschäftigen. Ein großer Wissensschatz an alltagstauglichen Tipps zu klimafreundlicher Ernährung & ressourcenschonendem Haushalten hat sich so in den letzten Jahren angesammelt.

Diese Tipps möchten wir gern gebündelt an euch weitergeben: Ob Vermeidung von Lebensmittelverschwen-

dung, Planetary Health Diet, nachhaltiger Konsum oder Energie sparen – wir gehen nicht mit Verboten und erhobenem Zeigefinger an die Sache heran, sondern wollen euch Lust & Spaß an einer nachhaltigeren Lebensweise vermitteln.

Horizonterweiterung statt Verzicht ist unsere Devise!

#### Jana Gowitzke

**23PE1004** 18.10.23

23

Mi 18.30-20h

2 Ustd

kostenlos/Anmeldung erforderlich

Veranstaltung aus der Reihe: Klimabewusstsein, unterstützt durch Mittel des Landes NRW.

# PFLANZLICHE WURST-, KÄSE- & EI-ALTERNATIVEN SELBER MACHEN

#### fairWURSTEN

Pflanzlich, aber deftig – das ist die Devise unseres Koch-Workshops, in dem ihr lernt, wie ihr mit einfachen Mitteln leckere herzhafte Alternativen zu Tierleidprodukten herstellen könnt. Wir bereiten gemeinsam (Frisch-)Käse, Fleischwurst, Mett, Leberwurst & Co zu und essen im Anschluss gemeinsam an einer großen Tafel. Teil des Workshops ist ein theoretischer Input zum Thema Lebensmittelverschwendung & pflanzliche Ernährung.

#### Für

23PE1201

 einen undogmatischen Einstieg in die tierleidfreie, pflanzliche Ernährung

- Menschen, die trotz des Umstiegs auf pflanzliche Ernährung nicht auf deftige Wurst & leckeren Käse verzichten wollen
- Menschen, die gerne experimentieren & selbst Ersatzprodukte herstellen wollen, statt sie fertig zu kaufen
- Menschen die lernen wollen, welche Gewürze in einer deftigen pflanzlichen Küche nicht fehlen dürfen
- Menschen, die Wert darauf legen zu wissen, was in ihrer Wurst steckt

#### Jana Gowitzke & Franziska Müller

02.12.23 Sa 9−13h 5 Ustd 15 €

Veranstaltung aus der Reihe: Klimabewusstsein, unterstützt durch Mittel des Landes NRW.

#### Bildungsurlaub

#### NATÜRLICH IMKERN LERNEN

#### Eine Einführung in die imkerliche Praxis und die Apitherapie

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für Personen mit einer Bienengiftallergie ist der Kurs nicht geeignet.

Ob in der Stadt oder auf dem Land: Imkern ist überall möglich und kann die Leidenschaft für Natur und Nachhaltigkeit mit der eigenen Herstellung von Honig und anderen Bienenprodukten verbinden. Wer Bienen hält, übernimmt jedoch Verantwortung und muss über imkerliches Grundwissen verfügen und Gesetze und Verordnungen beachten. Eine berufliche Qualifikation ist für die Hobby-Imkerei nicht erforderlich, jedoch wird Interessierten geraden, sich umfassendes Fachwissen anzueignen.

In diesem Kurs steht neben theoretischem Wissen und Anregungen zu Zusammenhängen von Biene, Mensch, Natur und Ökologie die praktische Arbeit mit den Bienen sowie die Beobachtung des Bienenvolkes im Jahreslauf im Mittelpunkt.

Wesensgemäße Bienenhaltung orientiert sich dabei an den natürlichen Bedürfnissen und Instinkten des Bienenvolks. Dazu gehört der Verzicht auf künstliche Königinnenzucht, die Vermehrung über den Schwarmtrieb, der weitgehende Verzicht auf chemische Behandlungen sowie die Nutzung ökologisch sinnvoller und den Bedürfnissen des Bienenvolks entsprechenden Behausungen.

Eine massenhafte Produktion von Honig steht dabei nicht im Vordergrund.

#### Prof. Dr. Ingo Zimmermann

**24BP0301** 11.–15.03.24 Mo – Fr 10–17:30 Uhr 40 Ustd 450/370 €

Ort: Untere Steinpforte 10 | 59602 Rüthen-Kallenhardt



#### **HYPNOSE**

#### Der Weg zum Unterbewusstsein

Der Kurs richtet sich an Menschen, die neugierig sind und ihre persönlichen Grenzen verschieben möchten, oder die sich häufig in Stresssituationen befinden und allgemein sehr angespannt sind.

Hypnose ist ein jahrhundertealtes, hochwirksames Verfahren, um in einen veränderten Bewusstseins- oder Gehirnaktivitätszustand zu gelangen.

Der bewusste Verstand als Kontrollinstanz ruht und das Unterbewusstsein ist weit geöffnet. Hypnose ist kein Kontrollverlust. Menschen in Hypnose hören alles und nehmen alles wahr. In diesem Zustand ist immer nur genau das möglich, was jede:r Einzelne bereit ist zuzulassen. Dieser Zustand wird auch Trance genannt.

Fr kann unterschiedlich tief sein und wird individuell ganz verschieden empfunden.

Die Hypnose ermöglicht es, Ziele zu verankern, Lösungen zu finden, ungenutzte Potenziale zu aktivieren, Verhalten zu ändern, Lernprozesse anzustoßen und individuelle Blockaden loszulassen.

In dem zweitägigen Seminar erlernst du u.a. durch eine induzierte Hypnose den Schlaf zu verbessern, eine tiefe Entspannung zu erzeugen, Lampenfieber zu reduzieren, dich auf eine Prüfung vorzubereiten oder dein Selbstwertgefühl zu stärken. Ebenso wird eine Form der Selbsthypnose vermittelt.

#### Petra Wittkopp

23PE1101	04./05.11.23	Sa/So 10-17.30h	16 Ustd	171/141 €
24PE0301	02./03.03.24	Sa/So 10-17.30h	16 Ustd	171/141 €

#### LIEBEN WAS IST - EIN WOCHENENDSEMINAR MIT »THE WORK OF BYRON KATIE«

»Wenn du denkst, dass der Grund für deine Probleme "außen" liegt, wirst du versuchen, sie von außen zu lösen. Nimm die Abkürzung, löse sie von innen.«

- Byron Katie

The Work ist ein wunderbares Werkzeug, um die Gedanken und Glaubenssätze zu identifizieren und zu hinterfragen, die die Ursache sind für unser Leiden, für all unseren Stress.

The Work ist eine einfache, effektive und leicht erlernbare Methode, um sich von Stress und Druck zu befreien und um wieder mehr in Kontakt zu kommen mit sich selbst, mit Vertrauen, Klarheit und Freude!

The Work kann hilfreich sein bei allem, was uns belastet. Es ist auf alle Lebensthemen und alle Bereiche anwendbar, z.B. bei Konflikten in Beziehungen und in

der Partnerschaft, Problemen in der Familie, Stress mit Gefühlen, mit Körperthemen, am Arbeitsplatz.

85

In diesem Seminar lernen wir The Work kennen und werden die Methode in vielen Übungen intensiv anwenden.

Dieses Seminar richtet sich an Einsteiger:innen und Interessierte, die »The Work« bereits kennen und ihre Kenntnisse vertiefen möchten.

Diese Veranstaltung wird auf die Anerkennung oder Aufrechterhaltung als Coach für »The Work« (vtw) mit 2 Tagen angerechnet.

Bitte Schreibzeug und Hausschuhe mitbringen.

## **Gerlinde Heiming**



## DIE INTELLIGENZ DES KÖRPERS UND EIN JA ZUM LEBEN

## Selbsterfahrung und Einführung in körperpsychotherapeutische Praxis

Welch eine Intelligenz all unserer körperlichen Systeme! In Kommunikation miteinander, mit unseren Empfindungen, Gefühlen, Überzeugungen, mit anderen Menschen. Herausforderungen der Welt, mit unserem spirituellen Sein! Unser Körper weiß bis zu einem gewissen Grad, wie wir uns in beängstigenden Situationen in Sicherheit bringen können.

Oft geht das mit einschränkenden Mustern einher. Es entstehen Trennungen innerhalb von uns und auch in der Weise unserer Beziehungen zu anderen und zur Welt. Diese Muster zeigen sich z.B. in gehaltenem Atem, indem man Körperbereiche nicht mehr gut spürt, in Krankheitssymptomen. Der Körper besitzt aber auch eine große Intelligenz, uns wieder zu mehr Lebendigkeit, Freiheit, Geborgenheit, zu einem größeren Ja zum Leben

Innere Reisen, Bewegungen und Selbstberührungen geben Gelegenheit für mehr Gewahrsein für unsere inneren Lebensbewegungen und die Spuren der Kommunikation mit uns selbst, mit anderen und der Welt.

In behutsamen Übungen zu zweit erkunden wir, wie wir in Beziehung gehen können und wie wir dazu beitragen können, uns sicher zu fühlen. Wo zeigen sich Zugänge zu Ressourcen und unserem Ja zum Leben.

#### **Brigitte Ladwig**

27./28.04.24 16 Ustd 194/160 €. 24PF0403 Sa/So 10-17.30h

## SANFTE AUFLÖSUNG EMOTIONALER HERZ-BLOCKADEN

#### Für deinen inneren Frieden

Vor unserem Herzen gibt es häufig eine emotionale Herzmauer, die uns daran hindert, unser Herz vertrauensvoll für uns selbst und für andere zu öffnen! Enttäuschungen und Verletzungen des Herzens haben dazu geführt, dass diese innere Schutzmauer im Laufe unseres Lebens entstanden ist. Auch emotionale Verletzungen unserer Vorfahren finden wir dort.

Jede spirituelle Arbeit und jede Beziehung sind erschwert, solange es diese unsichtbare Mauer vor unserem Herzen noch gibt.

Mit dem "EmotionsCode" nach Dr. Bradley Nelson gibt es eine Methode, diese eingeschlossenen Emotionen in der Herzmauer sanft aufzulösen, ohne dass du sie nochmal fühlen musst.

Wir werden mit diesem Ansatz mit jedem Teilnehmer und jeder Teilnehmerin arbeiten, dies untereinander üben und es auch so vermitteln, dass du es auch zu Hause bei dir und bei deinen Lieben weiter anwenden

Darüber hinaus wird es viele Übungen geben, die dich dabei unterstützen, noch tiefer mit deinem Herzraum in Kontakt zu kommen.

Dein eigener innerer spiritueller Raum wird weiter, sodass du dein Leben zunehmend aus deiner individuellen Herzenswahrheit heraus authentisch und friedvoll gestalten kannst.

#### Verena Kaczmarek und Gunnar Kaczmarek

23PE1003 28.10.23 Sa 10-17.30h 8 Ustd 117/96€

#### JAHRESGRUPPE: DER FRIEDEN DER NEUEN ERDE BEGINNT IN DIR

Es beginnt eine neue Epoche für uns Menschen, in der es um mehr Verbundenheit, mehr Authentizität, mehr Frieden, mehr Eigenverantwortung und um Rückbindung an unseren heilen Wesenskern geht.

Wir sind nun mehr als je zuvor eingeladen, unsere inneren Wunden und Abspaltungen zu heilen, um zu einer neuen Verbundenheit mit uns selbst und dann auch zu einem NEUEN WIR in der Gesellschaft zu kommen.

Diese Jahresgruppe kann etwas für dich sein, wenn du bereit bist, die tieferen Quellen deines Seins zu erforschen und aus ihnen heraus deinen Seelenplan zu

Um das in dieser Welt dauerhaft leben zu können. braucht es:

- Offenheit deines Herzens
- Aufräumen und Transformieren der Hindernisse und Wunden vor deinem Herzen

- Erlernen eines neuen Bewusstseins
- Wissen um die kosmischen und spirituellen Gesetzmäßigkeiten
- Menschen, die diesen Weg mit dir gehen

Wir werden in dieser Jahresgruppe die o.g. Themen mit verschiedenen Methoden und Werkzeugen angehen.

#### Konkrete Kurselemente:

- Intensiver Austausch
- Geführte Heilmeditationen
- Meditative Körperarbeiten und verschiedene Herzübungen
- Initiatische Schwertarbeit
- Ouantenheilung (2-Punkt-Methode)
- EmotionsCode nach Dr. Bradlev Nelson

Ausführliche Infos auf unserer Website.

#### Verena Kaczmarek und Gunnar Kaczmarek

24PE0203	Gesamt: 6 WE	Fr 18.30-20.45h,	Sa 10-17.30h	66 Ustd	913/751 €
				Rater	nzahlung möglich!
Termine:	02./03.02.24	05./06.04.24	21./22.06.24	06./07.09.24	
	25./26.10.24	06./07.12.24			

Anzeige

# Spirituelle Wegbegleitung & ganzheitliche Körperpsychotherapie im Münsterland

- · Multidimensionale Energiearbeit (u.a. Light Grids, Quantenheilung, geistige Aufrichtung)
- · Initiatische Therapie zum Wesenskern (Graf Dürckheim)
- · Regelmäßige Ausbildungsgruppen, Jahresgruppen und Tagesworkshops
- · Energetische Hausentstörung

"Kehre zurück zu deinen spirituellen Wurzeln und richte dich auf!"



88 NEU ONLINE

#### Online

#### STOPP DIE SELBSTSABOTAGE - LEICHTER DURCHS LEBEN

"Was du denkst, bist du. Was du bist, strahlst du aus. Was du ausstrahlst, ziehst du an. Was du anziehst, bestimmt dein Leben." – Buddha

Deine Überzeugungen zeigen sich oft in persönlichen Grenzen, Mustern und Verallgemeinerungen in deinem Leben. Sie beeinflussen deine Einschätzung von Arbeit, Geld und der Gesellschaft.

Unsere Überzeugungen begleiten und beeinflussen uns meistens lebenslang, wenn uns nicht bewusst ist, dass wir sie ändern können. Glaubenssätze können positiver und negativer Art sein und sie bestimmen unser Leben
– unser Fühlen. Handeln und Denken.

Das sind Sätze wie "Das Leben ist hart und ungerecht." "Ich kann das nicht, ich schaffe das nicht." "Ich bin es nicht wert." "Für mein Geld muss ich hart arbeiten." "Ich bin zu alt/zu jung/zu schüchtern/zu dick."

Du lernst in diesem Workshop, Glaubenssätze zu ändern. Anhand von Übungen und Meditationen lernst du, wie du im Alltag Mut, Zuversicht, Glaube und Hoffnung schöpfen kannst.

#### Ana Trancota

23PE0802	05.08.23	Sa 10-16h	6,5 Ustd	60€
23PE1105	25.11.23	Sa 10-16h	6,5 Ustd	60€

Neue Termine 2024 sind in Planung, informiere dich auf unserer Webseite.

#### Online

## SELBSTBEWUSSTSEIN STÄRKEN

#### Tipps für deinen Selbstwert-Boost

Welche Rolle spielt das Selbstbewusstsein? Eine große! Denn wer den eigenen Wert unterschätzt, tritt häufig auf der Stelle.

Wenn wir uns nicht trauen, etwas Neues auszuprobieren oder für uns – und vor allem für unsere Fähigkeiten – einzusetzen, mangelt es uns an Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Diese beiden Elemente bilden unser Selbstbewusstsein.

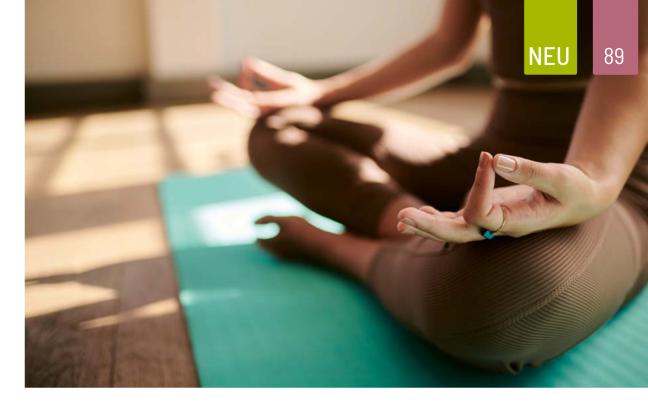
#### Du lernst in diesem Workshop:

- die möglichen Gründe für Mangel an Selbstbewusstsein kennen
- Übungen und Meditationen, um deinen Mangel an Selbstbewusstseinsüberzeugungen zu lösen und dein Leben nach deinen eigenen Regeln zu leben

#### Ana Trancota

23PE0801	09.08.23	Mi 16–20h	5 Ustd	48€
23PE1001	18.10.23	Mi 16–20h	5 Ustd	48€

Neue Termine 2024 sind in Planung, informiere dich auf unserer Webseite.



#### Online

#### SEI SO FREUNDLICH ZU DIR SELBST WIE ZU DEINER BESTEN FREUNDIN

"Achte dich selbst, wenn du willst, dass andere dich achten sollen!" Adolph Freiherr von Knigge

Du lernst in diesem Workshop aktiv Übungen und Me-

ditationen, die dich dabei unterstützen, dich selbst zu akzeptieren und anzunehmen, so wie du bist.

Ana Trancota

23PE0901	13.09.23	Mi 16-20h	5 Ustd	48€
23PE1104	29.11.23	Mi 16-20h	5 Ustd	48€

Neue Termine für 2024 sind in Planung, informiere dich auf unserer Webseite.

#### MINDFULNESS ME - LEICHTER DURCHS LEBEN

#### Ein Wochenende zur Selbststärkung mit Achtsamkeit und Selbst-Mitgefühl

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein – und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental. Das ist für die meisten Menschen kein Normalzustand. Die meisten Menschen hängen mit ihren Gedanken entweder in der Vergangenheit fest, beschäftigen sich mit Sorgen oder denken über die Zukunft nach.

Durch praktische Übungen, beispielsweise zu den Themen Körperwahrnehmung und dem Umgang mit Ge-

danken, erlangst du erste Einblicke in das Thema Achtsamkeit und wirst an deine eigene Achtsamkeitspraxis herangeführt. Dieser Kurs ist geeignet für alle, die das Thema Achtsamkeit neu entdecken wollen, aber auch für Personen, die schon gewisse Berührungspunkte mit Achtsamkeit haben (z. B. Yoga) und ihre Erkenntnisse erweitern wollen.

# Ana Trancota

24PE0202	24./25.03.24	Sa/So 9.30-16.30h	15 Ustd	176/144€
----------	--------------	-------------------	---------	----------

Alle Klang-Seminare werden von Brigitte Ladwig geleitet.

#### EIN-KLANG - KLINGEN, SCHWINGEN, SUMMEN

Wir stimmen uns selbst, schwingen uns ein und kommen so vielleicht mehr in Einklang.

Summen kann uns erden, bewegen, weiten und verbinden, und unsere Lebendigkeit unterstützen. Diese selbsterzeugten Vibrationen können auf einzelne Körperbereiche oder Themen gerichtet werden.

Der Om Tuner, eine Aluminium-Stimmgabel von BioSonics, ist auf 136,1 Hz gestimmt, dem Ton eines Erdjahres nach Hans Cousto und dem Om. Die Gabel kann auf Körperbereiche oder Akupunkturpunkte oder im Energiefeld zum Schwingen gebracht werden. In der Anwendung für sich selbst als auch für andere können sich ein Empfinden von harmonischer Ganzheit und

Zentrierung von Körper und Geist fast unmittelbar einstellen, Meditationszustände oder ein Ja zum Leben werden so unterstützt.

Auf diese Weise werden auch erste Erfahrungen mit Klangtherapie mit Stimmgabeln gemacht.

Es werden keinerlei musikalische Kenntnisse vorausgesetzt

Die Stimmgabel kann im Seminar erworben oder gegen eine Gebühr geliehen werden.

Bei späterer Anmeldung zu einem Klang-Ausbildungskurs werden 30 € der Kursgebühr angerechnet.

**24KG0101** 21.01.24 So 10−17.30h 8 Ustd 101/83 €

#### Anzeige



Das Holotrope – auf Ganzheit ausgerichtete – Atmen lässt uns mit der Intelligenz unseres Körpers, mit Potenzialen, unserem Wesen, unserer Weisheit in Berührung kommen. Erfahrungen in archetypischen, kosmischen, energetischen Welten erweitern unsere alltägliche Welt- und Selbstsicht und betten uns in ein größeres Ganzes ein.

Verletzungen können an die Oberfläche kommen, Unbewusstes kann erfahren, geklärt und integriert werden. Die Dynamiken von Geburt und Tod zu durchleben, ist oft wie ein Tor, sich von tief verankerten einschränkenden Mustern zu befreien. Körper, Energien, Seele und Geist finden hier eigene Wege und Dynamiken des Ausdrucks.

Im Alltag wirken solche Prozesse oft auf subtile Weise weiter und entfalten erstaunliche Heilungswege, Weisheiten und Kräfte. Die Teilnehmenden haben an einem Tag eine Atemund am anderen Tag eine Begleitungserfahrung. Auf die Prozesse abgestimmte Musik unterstützt die Erfahrungen.

Kontraindikationen: schwere Herz- und Kreislauferkrankungen, Epilepsie, hoher Augendruck, schwere psychiatrischen Erkrankungen und Einnahme von Psychopharmaka, Operationen kurz vorher, schweres Asthma und Schwangerschaft.

Die Teilnahme kann für das Grof Transpersonal Training anerkannt werden.

13. - 15. OKTOBER 2023 · 9. - 11. FEBRUAR 2024 · 7. - 9. JUNI 2024

Jeweils Freitag ab 18:30 Uhr Bewegungsraum. Pleistermühlenweg 284. 48157 Münster, Teilnahmegebühr 250 €

Kostenlose Online-Einführung 8. September und 4. Dezember 2023 um 19:00 Uhr.

Kostenlose Online-Einführung 8. September und 4. Dezember 2023 um 19:00 Uhr. Wegen weiterer Termine oder eines kostenlosen Vorgesprächs bitte nachfragen.

BRGITTE LADWIG Salzstraße 52 · 48143 Münster · 0251-42110 · brigitte.ladwig@shiatsu.de · www.trans-form.eu

#### KLANGTHERAPIE MIT STIMMGABELN

#### Ausbildung in einem Basismodul und weiterführenden Thementagen

Für Menschen aus schul- und komplementärmedizinischen, pflegenden, begleitenden, therapeutischen Berufen und andere Interessierte.

Harmonische Klänge fördern die Kommunikation unserer stofflichen und feinstofflichen Systeme und unterstützen Selbstheilung und Neuausrichtung. Die Gabeln werden ganz individuell auf dem Körper oder im Energiefeld zum Schwingen gebracht. Zum großen Anwendungsspektrum gehört die Begleitung z.B. bei Schmerzen, Stress und anderen körperlichen, psychischen oder energetischen Themen und auf dem spirituellen Weg. Auch Tiere, Pflanzen, Räume reagieren auf die Klangkommunikation.

Die wirkungsvollen und leicht zu lernenden Techniken können direkt privat oder auch im Beruf angewandt werden; sie eignen sich gut als Ergänzung zu anderen heilsamen Verfahren. Es sind keinerlei musikalische Vorkenntnisse erforderlich. Mit diesen Stimmgabeln arbeiten wir im Basismodul:

- Bodytuner Set (BioSonics), 2 Aluminiumstimmgabeln C 256 Hz und G 384 Hz
- Crystal Tuner (BioSonics), Aluminiumstimmgabel C 4096 Hz
- Diatonischer Satz mit 7 Stahlgabeln (Wittner) 128 Hz, 144 Hz, 160 Hz, 170,6 Hz, 192 Hz, 213,3 Hz, 240 Hz (c bis h)

Die Stimmgabeln können im Sobi erworben werden.

Nach dem Besuch des Basismoduls und vier Thementagen sowie dem Einreichen einer schriftlichen Arbeit kann ein Zertifikat ausgestellt werden.

Ausführliche Informationen zur Klangtherapie-Ausbildung findest du auf unserer Website.

#### KLANGTHERAPIE - EINFÜHRUNG

Auf lebendige Weise kannst du etwas über die Grundlagen, Wirkungsweisen und das praktische Vorgehen erfahren.

Und gerne darfst du bei den Präsenzabenden die Stimmqabeln auch selbst ausprobieren.

#### Online

23KG0801	14.08.23	Mo 18.30-20h	2 Ustd	kostenlos/Anmeldung erforderlich
Präsenz				
24KG0301	10.03.24	So 18.30–20h	2 Ustd	kostenlos/Anmeldung erforderlich
24KG0901	08.09.24	So 18.30–20h	2 Ustd	kostenlos/Anmeldung erforderlich

# KLANGTHERAPIE - BASISMODUL

#### Gelenke - Chakras - Gehirn

Wir klären das Energiefeld – statische Energien und Muster, werden wieder in Fluss gebracht, eine Bereitschaft zu Neuausrichtung und Klärung kann entstehen. Chakras und Gelenke sind Eintrittspunkte zum ganzen Wesen. Wir ermutigen Verbindung zu allen Frequenzen, die zu uns gehören.

Mit der Stillpunkttechnik und den Stahlgabel-Klängen unterstützen wir die Kommunikation von allem Materi-

ellen und Feinstofflichen, das Lösen von Zellerinnerungen und unsere Licht-Klang-Empfänglichkeit.

Klänge lassen beide Hirnhälften besser in Balance kommen, entspannen innere Stimmen, Erinnerungen können heilen.

Integrationstechniken unterstützen die Wirkungen der Klänge und helfen, wenn durch tiefes Loslassen z.B. der Blutdruck absinkt

23KG0901	09./10.09.23	Sa/So 10-17.30h	16 Ustd	190/115 € Wiederholer:innen
24KG0501	25./26.05.24	Sa/So 10-17.30h	16 Ustd	190/115 € Wiederholer:innen

#### KLANGTHERAPIE - THEMENTAGE

#### Klang bei körperlichen und psychischen Traumata

Die harmonischen Klänge der Stimmgabeln unterstützen Neuausrichtung, Zentrierung und Integration. Wir können uns aber auch spezifischer auf Erfahrungen körperlicher und psychischer Schocks und Traumata beziehen. Die Zugänge, die sich uns zeigen zu Einprägungen, die in der Zeit, im Körper und der Energie eingekapselt

sind, lassen Seelen- und körperliche Kräfte wieder in neuem Rhythmus in Fluss kommen. Die Zeitlinie kann sich neugestalten, Kompensationen können losgelassen werden – ohne dass dabei unsere Partner:innen das Trauma wiedererleben müssen.

23KG0802	26.08.23	Sa 10-17.30h	8 Ustd	95 /60 €. Wiederholer:innen	

#### **KLANGTHERAPIE - THEMENTAGE**

#### Akupunkturpunkte, Meridiane und Klang

Akupunkturpunkte sind wie kleine Chakras und sie geben uns Zugang zum ganzen Menschen und zu bestimmten Funktionsbereichen.

Die Lage und Indikationen der wichtigsten Punkte auf den zwölf Meridianen werden vorgestellt und wie wir mit welchen Stimmgabeln in Resonanz kommen. Auch die Vitalität der Meridiane und so der entsprechenden Lebensfunktionen kann mit Klängen unterstützt werden. Es werden keine Vorkenntnisse zu Meridianen und Punkten vorausgesetzt.

23KG0803 27.08.23 So 10−17.30h 8 Ustd 95 €

#### Klären von Erinnerungen und Ermutigung zu Vertrauen ins Leben

Als Teil des gesamten Energiefeldes zeichnet die Wirbelsäule alles auf. Indem wir ihr über die Oktave der Stahlgabeln alle Frequenzen zur Verfügung stellen, können sich Empfindungen und Erinnerungen, die nicht zur Gegenwart gehören, klären und integrieren.

In den langen Knochen schwingen unterschiedliche Fähigkeiten und Themen mit, die wir durch die Unterstützung der Knochenresonanz stärken können.



94 **NE** 

Alle Klang-Seminare werden von Brigitte Ladwig geleitet.

#### **KLANGTHERAPIE - THEMENTAGE**

#### Erneuerung des Chakra-Systems – Schatten vom Bauchraum und von der Geburt klären

Aus unserer persönlichen Entwicklung und aus kollektiven Erfahrungsmustern haben sich vielleicht Themen eingeprägt, die mit unserem Empfinden von Sicherheit, mit der Fähigkeit Intimität zuzulassen und Grenzen zu setzen zu tun haben.

Wie belastet ist durch die Geschichte hindurch das

Erleben von Sexualität?

Klangarbeit im Bauch-Becken-Beine-Bereich fördert die Klärung von individuellen und kollektiven Schatten und der unteren Chakras. Und zusammen mit dem Auflösen von Schatten der Geburt und vergangener Tode kann sich das Chakra–System neu ausrichten.

**24KG0303** 10.03.24 So 10−17.30h 8 Ustd 95 €

#### Befreien von einschränkenden Mustern – ankommen im Körper

Wenn wir mit den schwingenden Stimmgabeln das Hologramm öffnen, können sich wiederholende Gedanken klären. Wir kommen zur Ruhe, zuhause im Körper, unsere Zellen verbinden sich mehr mit dem Lebensgrund. Erziehung und kulturelle Konditionierungen schränken unsere Wahrnehmungen, unsere Überzeugungen und unser Verhalten entsprechend ein. Klänge fördern das

Vollspektrum unseres Ausdrucks und die Empfänglichkeit, das Leben in seinen vielen Facetten wahrzunehmen. Sie lösen auch Fixierungen in Hierarchien. Bei sich wiederholenden Symptomen, Situationen oder Leiden kann das Beklingen von individuellen archetypischen Punkten stagnierte Muster lösen. Wir können leichter glauben, dass wir glücklich sein dürfen.

**24KG0902** 07.09.24 Sa 10−17.30h 8 Ustd 95 / 60 € Wiederholer:innen



#### **KLANGTHERAPIE - THEMENTAGE**

#### Sich selbst beklingen

Einige Methoden der Klangarbeit lassen sich genauso wie bei einem/einer Partner:in auch bei sich selbst ausführen. Bei manchen Techniken an unzugänglicheren Körperbereichen braucht es Anpassungen.

Wir können dafür auch unser Mindset einsetzen, unsere gefühlten Überzeugungen. Mit innerem Selbstbeklingen sind wir sogar unabhängig von den Stimmgabeln.

**24KG0903** 08.09.24 So 10−13h 4 Ustd 48 €

#### Klangtherapie als Fernbehandlung

Auch ohne direkten physischen Kontakt und das Hören und Spüren der Klangvibrationen können unsere Partner:innen und wir sehr konkret Wirkungen erleben. Ausgehend vom 'Inneren Selbstbeklingen' werden wir in leicht nachvollziehbaren Schritten unsere Wahrnehmung, unser Erleben und Wirken in Bereiche über die üblichen körperlich-sinnlichen Wahrnehmungen

und Berührungen hinaus erweitern. Durch das Experimentieren kann sich neben einer Verfeinerung der Wahrnehmung u.a. ein gefühltes Verständnis von den Wirkkräften, Vertrauen in die eigene Wahrnehmungsfähigkeit und Geführtsein entwickeln. – Wir werden experimentieren, mit und ohne die materiellen Stimmgabeln zu kommunizieren.

**24KG0904** 08.09.24 So 14.30−17.30h 4 Ustd 48 €



Informationen, innere Reisen, Übungen zum Erinnern an Aspekte unserer Licht-Natur. Für die Anwendung in der Praxis, zum Ausrichten und Klären der eigenen Energien, zum Harmonisieren von Räumen, Orten ... Ansprechen unserer feinstofflichen Anatomie und Physiologie und die universelle Lichtsprache der Heiligen Geometrie ermöglichen Regeneration und Heilung, verbinden uns und alles Leben im intelligenten Feld des lebendigen Seins. – Wir sind in Form gebrachte Ewigkeit. Trauma wiedererleben müssen.

#### Online.

#### Blume des Lebens

Diese äußerlich aus Kreisen bzw. Kugeln bestehende In-Form-ation symbolisiert dieses intelligente Feld, ein lebendiges Gewebe, in dem alles mit allem verbunden

Mithilfe der Blume des Lebens können wir Räume.

Energiefelder, unsere Körper, Gefühle, Ereignisse, in die wir uns verwickelt fühlen, klären und neu ausrichten, männlich und weiblich miteinander verbinden.

**Brigitte Ladwig** 

23PE1108 24.11.23 Fr 18.30-20h 2 Ustd 27 €.

#### Dodekaeder und Venusstern

Das Einstimmen auf einen Dodekaeder, äußerlich bestehend aus zwölf gleichen Fünfecken, kann uns mit unserem Selbst, multidimensionalem Bewusstsein und mit höheren Welten verbinden.

Der Venusstern beruht auch auf der Fünf, ist ein Symbol der Liebe und kann unsere Herzöffnung unterstützen.

#### **Brigitte Ladwig**

23PE1108 24.11.23 Fr 18.30-20h 2 Ustd 27 €





Tiefenpsychologische, Transpersonale und Körper-Psychotherapie, EMDR Prä- und Perinatale Psycho- und Traumatherapie Spirituelle Wegbegleitung Multidimensionale Energiearbeit Klangtherapie mit Stimmgabeln Qigong und Selbstregulation Holotropes Atmen®

Salzstraße 52 · 48143 Münster · 0251-42110 brigitte.ladwig@shiatsu.de · www.trans-form.eu



# DAS ENERGIEFELD STÄRKEN UND DEN EIGENEN RAUM BEWAHREN

#### Qigong und andere Übungen für Beruf und Alltag

Für Menschen in pädagogisch-, therapeutisch-, gesundheitsbezogenen Berufsfeldern und Interessierte.

In hilfeleistenden Berufen steht der andere Mensch in unserem Fokus. Und in vielen Situationen ist ein hohes Maß an Aufmerksamkeit, Kraft und Kommunikationsfähigkeit gefordert. Auch im privaten Bereich fühlen sich viele Menschen in Verantwortung sich um andere zu kümmern, nehmen u.U. deren Stimmungslage und Bedürfnisse deutlicher wahr als die eigenen.

Das Empfinden für den eigenen Körper, die Lebendigkeit, Seele und Energie während eines Gesprächs oder einer Behandlung geraten oft in den Hintergrund.

So kann leicht die Grenze der eigenen Kraft oder des eigenen Raums überschritten werden.

Körperpositionen, Bewegungen, Atem und Bewusstsein, ganz einfache Übungen vor allem aus dem Qigong, stärken das eigene Energiefeld und verankern in der eigenen Mitte. So körpert sich auch ein Empfinden und eine Ausstrahlung von einer gesunden Abgrenzung ein.

Die Übungen schenken oft innerhalb weniger Minuten Regeneration und klären, wenn man schon etwas von jemandem übernommen hat.

#### **Brigitte Ladwig**

24PE0101 19./20.01.24 Fr 18-21.30h, Sa 10-17.30h 12 Ustd 128/104€

#### FEINSTOFFLICHE ENERGIE- UND HEILARBEIT

Es gibt viele unterschiedliche Arten von energetischer Heilarbeit. Allen gemeinsam ist eine tiefe, einfache und elementare Lebensweisheit, die wir in diesem Seminar gemeinsam erforschen. Wir werden uns vor allem mit dem praktischen Erleben beschäftigen. Durch Meditationen und praktische Übungen kannst du herausfinden, welche Art der Energie- und Heilarbeit dir selbst entspricht.

Vom "Handwerkszeug" unterschiedlicher feinstofflicher Heilmethoden nehmen wir das, was leicht und sinnvoll

ist und verbinden es miteinander z.B. Quantenheilung-Zweipunktmethode, Energetische Wirbelsäulenaufrichtung, Geistiges Heilen, Jin Shin Yutsu, Reiki und Recon-

In einer gemeinsamen Zeremonie können wir die Absicht bekräftigen Heilsames zu bewirken.

Es besteht auch die Möglichkeit einer Reiki Einweihung in den 1. oder 2. Grad zu bekommen.

#### Amati Holle

200/164 € 23PF1102 11.-12.11.23 Sa/So 9:30-17h 16 Ustd

#### INTUITION - ALTES WISSEN UND NEUES BEWUSSTSEIN

In manchen Lebenssituationen müssen wir einen 7. Sinn entwickeln. Wie können wir mit Hilfe von intuitiven Techniken zu einer klaren Wahrnehmung finden, was gerade das Beste ist?

Im Seminar erkunden wir zunächst die "alten" Methoden mit deren Hilfe früher die Intuition befragt wurde, wie z.B. Kaffeesatzlesen und Pendeln.

Darüber kommen wir dann sehr schnell in Verbindung mit unserer eigenen inneren Weisheit, bei der wir Rat und Hilfe finden. Wir erproben einen Zugang zur inneren Kommunikation z.B. auch bei Tieren. Außerdem lernen wir zu unterscheiden, was Weisheit (Wissen) und was "Besserwissen" (Meinen) ist

#### Amati Holle

24PE0201 03.-04.02.24 Sa/So 9:30-17h 16 Ustd 200/164€

#### DIE GRÜNE TARA – EIN ABENTEUERLICHER WEG IN DIE EIGENE FREIHEIT

#### Ein buddhistischer Meditationstag zum Entdecken der eigenen Furchtlosigkeit mit Hilfe der Praxis der Grünen Tara

Kennen wir nicht alle das Gefühl, grundlos glücklich zu sein, trotz dieser wilden und erschreckenden Zeiten? Wenn wir verliebt sind, ist es ganz einfach. Wenn wir den Sternenhimmel betrachten, ebenso. Doch warum funktioniert das nicht immer? Es sollte doch eigentlich ein passendes Rezept dafür geben! Oder? Der Schmerz soll aufhören und das Leiden auch! Es sollte gerecht in der Welt zugehen ...

Die Tara - Praxis hilft uns, die Ursachen des Leidens zu erkennen und nicht mehr daran festzuhalten, unser wahres Wesen zu entdecken. Sie führt uns zu einer Offenheit und unerschütterlichen Freude. So haben wir die Möglichkeit, unsere alten Verletzungen aufzuspüren. An diesem Übungstag betrachten wir genau, welche

alten Muster uns blockieren. Vielleicht spüren wir, wie sie uns einengen und können erkennen, dass sie aus einer anderen Welt stammen, einer Welt, die nicht mehr

Alle sind herzlich eingeladen, ob neue Interessierte, zum Kennenlernen der Tara – Praxis oder erfahrene Übende zur Vertiefung der eigenen Praxis.

Es wird stilles Sitzen, Gehmeditation, geführte Übungen und leichten Körperübungen geben.

Bitte Schreibzeug und eine Kleinigkeit für das gemeinsame Mittagsbuffet mitbringen.

#### Christine Kalkowski



100

**ONLINE** 

**ONLINE** 

#### Online-Heilmeditation

# KLÄRUNG UND ORDNUNG DEINES INNEREN AHNENFELDES (1. TEIL)

Wir heute lebenden Menschen tragen die Spaltung/ Trennung vieler Generationen in uns, die zeitlich vor uns gelebt haben.

Wir werden in dieser Heilmeditation deine Ahnen bis zum Ursprung deiner beiden Ahnenreihen über die Herzen miteinander zu verbinden, damit sie in ihre ursprüngliche Lebensordnung zurückkehren und dich unterstützen können. Insbesondere in Kriegs- und Nachkriegszeiten haben die Frauen oft "Männerrollen" übernehmen müssen, da die Männer gar nicht oder schwer traumatisiert aus dem Krieg zurückkamen.

Vor diesem Hintergrund ist es nicht verwunderlich, dass vielleicht du als Frau bis heute oft überfordert bist und du als Mann nicht in deine Kraft kommst?

Weiterhin rufen wir aus allen vergangenen Generationen die Kinderseelen, die bisher nicht gesehen wurden (abgetriebene Kinder, Fehlgeburten etc.) auf ihre ursprünglichen Familienplätze zurück.

Auch verstoßene Familienmitglieder werden auf ihre Plätze zurückgerufen. Gerade dieser Teil ist oft sehr berührend und zutiefst heilsam. Danach hast du ein starkes verbundenes Feld mit vielen Kompetenzen und Fähigkeiten hinter dir, dass dein eigenes Leben jetzt stark unterstützt!

#### Verena Kaczmarek

**23PE1106** 06.11.23

Mo 19-20.30h

2 Ustd

30

Nur gemeinsam gebucht mit Teil 2 kosten die Abende 50 €



#### Online-Heilmeditation

# RÜCKGABE VON THEMEN AN DEINE VORFAHREN (2. TEIL)

Nachdem du bei der Heilmeditation zur Klärung und Ordnung deiner Ahnenreihen oder bei einem vergleichbaren Seminar teilgenommen hast, können wir nun die Themen, die du von deinen Vorfahren (meist vorgeburtlich) übernommen hast, in Würde und Respekt an sie zurückgeben.

Vorher muss bereits eine Verbindung bis ins "letzte Glied" wiederhergestellt sein, damit die Themen wirklich da ankommen, wo sie ursprünglich entstanden sind. Und das kann sehr lange her sein!

Du trägst ihre Themen vielleicht seit deiner Geburt in dir, konntest sie aber nie auflösen, weil es ja nicht deine eigenen sind. Und deine Vorfahren bekommen nach der Rückgabe ihrer Themen ihre Würde, ihre Wachstumschancen und ihre Seelenanteile zurück, die sie in ihrem irdischen Leben verloren hatten.

Die Themen können sehr vielfältig sein. Oft handelt es sich um Ängste, Schuldgefühle, Krankheiten und Glaubenssätze. In der Heilmeditation gebe ich verschiedene Themen vor und danach gibt es noch genügend Raum, wo du deine eigenen Themen benennen kannst.

Ein geordnetes Ahnensystem ist die Grundlage für das Leben deines Potenzials und deines Lebensplanes! So kehrt wieder Frieden auf allen Ebenen ein!

Verena Kaczmarek

**23PE1107** 13.11.23 Mo 19−20.30h 2 Ustd 30 €

Nur gemeinsam gebucht mit Teil 1 kosten die Abende 50 €

Paul David

#### **KAKAOZEREMONIE**

#### »Medizin für das Herz«

An diesem Abend darfst du mit allem da sein, was du bist oder glaubst, zu sein. Du darfst dich dem Ruf deines Herzens hingeben.

Der Kakao ist der wichtigste Bestandteil von Schokolade. Aber Kakao hat noch ganz andere Fähigkeiten, als nur den Gaumen zu erfreuen.

Zubereitet in roher Qualität zu einem starken Kakaotrunk nach Vorbild der Maya bekommt das Getränk die Kraft, während einer Kakaozeremonie das Herz und den Geist zu öffnen. Nicht umsonst nennen ihn die indigenen Völker Süd- und Mittelamerikas "Die Medizin fürs Herz".

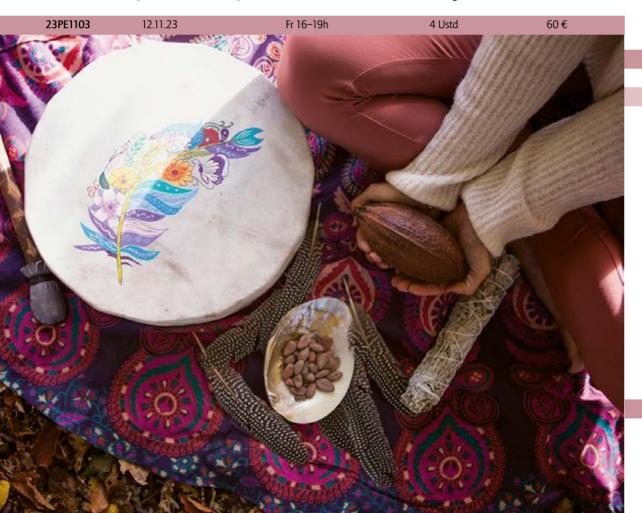
Der Kakao ist eine Jahrtausende alte Heilpflanze, die uns auf unserem Weg an diesem Abend begleiten wird. Er beruhigt die Gedanken, beseitigt Zweifel und öffnet das Herz. Er lässt dich ankommen im Hier und Jetzt, lässt dich deine wahre Schönheit und Präsenz spüren und zeigt dir den Weg zur bedingungslosen Annahme und Liebe zu dir selbst.

#### Frlebe an diesem Abend:

- Meditation
- Atemreise
- · zeremonielle Kakaozubereitung

Bitte mache dir vorab folgende Gedanken: Mit welcher Absicht kommst du zu dieser Zeremonie? Welches Thema möchtest du in der Zeremonie transformieren?

#### Marianeli Montaño de la Vega



#### **DER WEG DES SCHAMANENEN**

#### Michael Harners Basis-Seminar in Core-Schamanismus

Mit großer Wahrscheinlichkeit ist Schamanismus das älteste Heilsystem der Menschheit.

Die Kursleiter:innen zeigen in diesem, dass in jedem Menschen ein Schamane, eine Schamanin steckt. Sie vermitteln den Core- (Kern-) Schamanismus nach Michael Harner und der 'Foundation for Shamanic Studies' ohne umständliche und oft unverständliche Rituale. Im Seminar Iernst du mit einfachen Mitteln, deinen Bewusstseinszustand zu verändern und damit in den mystischen Erlebnisraum des Menschen zu gelangen. In diesem veränderten Bewusstseinszustand erlangst du mehr Fertigkeit zu 'schamanisieren' und kannst zum Beispiel Anderen bei Gesundheitsproblemen –eine der ursprünglichen schamanischen Aufgaben- helfen oder allgemein problemlösend tätig sein. Die Reise zum

Lehrer, zur Lehrerin, der Kontakt zum Krafttier und das Erlernen der grundsätzlichen schamanischen Problemlösungstechnik sind Inhalt des Seminars.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Schreibzeug, wenn vorhanden Trommeln oder Rasseln, ein gewöhnlicher Stein (faustgroß).

Literaturhinweis: Der Schamane in uns (Paul Uccusic).

Die Absolvierung dieses Seminars berechtigt zum Besuch von Fortgeschrittenen-Seminaren der 'Foundation for Shamanic Studies'

#### Paul David Minka von Kries

				i aui Daviu
24TS0501	11./12.05.24	Sa 9-18h, So 9-16h	14 Zstd	180€
				Minka von Kries
24TS1101	02./03.11.24	Sa 9-18h, So 9-16h	14 Zstd	180€

#### TOD UND STERBEN AUS SCHAMANISCHER SICHT

Die Teilnehmer:innen werden mit den Phänomenen von Tod und Sterben aus der Sicht des Schamanismus vertraut gemacht.

Das Seminar richtet sich speziell an jene, die die Vorgänge rund um den Tod besser verstehen möchten – sowohl für sich selbst als auch für andere, um Sterbenden helfen zu können – wobei es keine Rolle spielt, ob das Interesse daran persönlich oder professionell ist. Wie alle Seminare der Foundation basiert auch dieses auf eigener Erfahrung; in Gruppen zu je zwei Personen lernen die Teilnehmer:innen, wie ein Mensch auf seinen eigenen Tod vorbereitet werden kann.

Zudem wird die Kosmologie jenes Landes ohne Wiederkehr erforscht und gezeigt, wie man einem Sterbenden beim Hinübergehen helfen kann.

Ein weiterer Punkt: Klassische Psychopompos-Arbeit (Seelenbegleitung) zum Beispiel für bereits Gestorbene, die Hilfe brauchen und etwa an einen besseren Platz gebracht werden sollen.

Teilnahmevoraussetzung: Basisseminar der Foundation for Shamanic Studies

Paul David

**24TS0601** 01./02.06.24 Sa 9–18h, So 9–17h (evtl. + 30 Min) 15 Zstd 300 €

# CORE-SCHAMANISCHE SEELENRÜCKHOLUNG

Die Seele ist die zentrale vitale Kraft des Menschen, seine Lebensessenz. Schwerwiegende physische und/oder emotionale Ereignisse können dazu führen, dass Teile dieser Seele verlorengehen. Einerseits kann also ein traumatisches Ereignis zum Verlust von Seelenteilen führen, anderseits ist Seelenverlust ein Schutzmechanismus, der Schlimmeres verhindern kann.

Dieser Seelenverlust macht Menschen krank und lässt sie kraftlos und unglücklich erscheinen. Er kann durch Traumata wie etwa einen Schock, Unfälle, Kriegs- und Naturkatastrophen, Flucht, Tod, Trennung, Missbrauch, Demütigung oder Entwürdigung eintreten.
Seelenrückholung ist eine der wichtigsten Heilmethoden des Schamanismus.

Teilnehmer:innen an diesem Seminar werden lernen, mit Seelenverlust schamanisch umzugehen. Sie erfahren, was die Ursachen für diese Loslösung sind, und lernen durch eigene Erfahrung praktisch, wie man Seelenteile finden und sie ihrem Besitzer zurückbringen kann. Teilnehmer:innen werden Gelegenheit haben, sowohl in der Rolle des Schamanen zu arbeiten als auch als Klient.INNEN:

#### Teilnahmevoraussetzung:

Seminare "Schamanische Extraktion" und "Tod und Sterben in schamanischer Sicht"

#### **Paul David**





#### Uta Altmann

1st Degree Nia® Black Belt Teacher, Klangmassage nach Peter Hess®, Babyklangmassage & Faszienklangmassage, Faszien-Rotation nach Eibich®, Natur-Resilienz Trainerin, systemischer Coach, Entspannungspädagogin, Fortbildung in integrativer Körperarbeit auf der Basis des Body Mind Centering, examinierte Krankenschwester. Seit 20 Jahren als Dozentin in der Erwachsenenbildung tätig mit Bildungsurlauben, Auszeiten im Kloster, wöchentlichen Kursen und Workshops.



#### Horst Balmer

studierter Sozialwissenschaftler mit langjährige Erfahrungen als Systemischer Therapeut (DGSF), als Lehrender für Systemische Therapie und Beratung (DGSF), als Systemischer Seniorcoach/Lehrcoach (DCV) und als Ausbildungsleiter in unterschiedlichen Kontexten. Heilpraktiker für Psycho- und Physiotherapie. Weiterbildungen zum Personzentrierten Berater (GwG) und Sozialtherapeuten. Im Bereich Gesundheit, Gesunderhaltung und Prävention als Trainer, Gesundheitscoach und Entspannungstherapeut tätig.



#### Ursula Barsteika

Dipl.-Sozialarbeiterin, zertifizierte Feldenkrais-Lehrerin. Sie absolvierte die 4-jährige Feldenkraisausbildung in Neuss bei Chava Shelhav, einer direkten Schülerin von Moshe Feldenkrais. Seitdem unterrichtet sie in Gruppen "Bewusstheit durch Bewegung" und gibt Einzelstunden in "Funktionaler Integration".



#### Hanne Bauhaus

Dipl. Soz.Päd 15 jährige Tätigkeit in Krisen- und psychosozialen Beratungsstellen, Langjährig selbstständige Supervisorin (DGSV) (Einzel- Gruppen- und Teamsupervision) und Fortbildnerin, Gruppendynamikerin (agm), selbstständige MBSR-Trainerin, im Rahmen der MBSR-Weiterqualifizierungen u.a. Fortbildungen bei Jon Kabat-Zin, Saki Santorelli, Bob Stahl. www.hannebauhaus.de



#### Martina Berkel

Diplom- Pädagogin, zertifizierte Ausbildung zur Lehrerin für Stilles Qi Gong nach Li Zhi-Chang; T'ai Chi Ch'uan, die Yang- Kurzform nach Cheng Man-Ch'ing; Ganzheitliches Körpertraining Unterrichtstätigkeit seit 1996.



#### Susanne Carl

Kunststudium, Künstlerin. Ausbildung Körpertheater, Improvisation und Performance bei Franki Anderson, England u.v.a.. Fortbildungen bei Maskentheater Familie Flöz. Seit über 20 Jahren intensive Auseinandersetzung mit der Figur des Clowns - langjährige Lehr- / Regieerfahrung und zugleich eigene Spielpraxis. 2007 Kulturpreis der Stadt Nürnberg. 2016 Veröffentlichung der Publikation "Ich bin nicht auf dieser Welt" im Verlag für moderne Kunst, Wien. www.susanne-carl.de



#### Paul David

Paul David, Dipl.-Ing. war in der Forschung tätig. Ausbildung in Fußreflexzonenmassage, TZM, Energetische Massage. In 1993 Basisseminar bei der "Foundation for Shamanic Studies" (FSS); seitdem schamanische Praxis. Weitere Ausbildungen bei Schamanen aus Peru, Sibirien und Mexiko, seit 2000 Mitglied der Fakultät FSS, bei der er als Lehrbeauftragter in Deutschland tätig ist.





#### Rebecca Ebel

Sozialarbeiterin/-pädagogin M.A. Grundausbildung in TZI und Medienpädagogin. Sie beschäftigt sich als Bildungsreferentin oft mit der Frage wie unterschiedliche Menschen unterschiedlich lernen. Dabei sind Kopf, Hand und Herz ebenso an Bord eines Seminares wie ihre kreative Ader.



#### Gabriela Eibich.

Dipl. Päd., Begründerin der Methode Faszien-Rotation, Integrative Tanzpädagogin (DIT), Systemischer Coach (DGfC), Aus- und Fortbildungen in einer Vielzahl ganzheitlicher Wahrnehmungs- und Therapieformen, z.B. CCC - Creatives Körper Coaching, PEP (prozess- und embodiment-fokussierte Psychologie - Klopftechnik), Aquatische Körperarbeit (Watsu/Wassertanzen/Healing Dance), Biografie- und Aufstellungsarbeit, mit eigener Praxis in Hannover. www.gabriela-eibich.de



#### Heinrich Fallner

Mitbegründer der DGSv, Diakon, Lehr-/Supervisor (DGSv), MasterCoach (ISP/DGfC), Lehrbibliodramaleiter (GfB), Praxis für Supervision, Coaching, Weiterbildung und Integrative Organisationsentwicklung, Leiter von Supervisions- und Coachingausbildungen in der BRD sowie Rumänien, Bibliodrama-, Körper- und Bewegungskursen, Coaching mit System und Spiritualität, Fachbuchautor. www.heinrich-fallner.de



#### Né Fink

Master in Gender and Ethnicity, Utrecht University, Trainer und Berater für geschlechtliche Vielfalt, ehrenamtlicher Trans\* Berater in der Trans\*Beratung Göttingen, Systemischer Berater.

www.ne-fink.de



#### Elisa Franz

Dr., promovierte Germanistin sowie Sprechwissenschaftlerin & Sprecherzieherin (DGSS e.V.), seit 2007 freiberufliche Kommunikationstrainerin für Unternehmen, Universitäten und Weiterbildungsinstitute. Expertin für Rederhetorik sowohl für wissenschaftliche als auch für Fachvorträge in der Bildung und Wirtschaft mit langjähriger Erfahrung in Wissenschaft und Wirtschaft. Die wissenschaftliche Fundierung ihrer Seminarinhalte ist dabei ein Qualitätszeichen ihrer Arbeit.



#### Anna Freund

2013 Bachelor of Arts in Logistik (DHBW Lörrach) 2019 Coachingausbildung (Veit Lindau)

2019 NLP Hypnoseausbildung (Chris Mulzer)

2020 Trauma and Tension Releasing Exercise Providerin (NIBA)

2023 Creation Heiler Ausbildung (Tanja Matthöfer)



## Lisa Glahn

(Dokumentar-)Filmemacherin für den Öffentlich-Rechtlichen Rundfunk (3sat, ZDF, WDR, SWR), Radiojournalistin aus Köln, seit mehr als 15 Jahren Facilitator und Trainerin für Participatory Video. Fort- und Weiterbildungen in Gewaltfreie Kommunikation, Training in Sensibilisierung für Diskriminierung und Rassismus, dialogische Prozessbegleitung und Weiterbildung in systemischer Aufstellungsarbeit. Seit 2006 mehr als 60 partizipative Filmprojekte im In- und Ausland.

www.myview-video.de/filmografie-lisa-glahn/it



#### Jana Gowitzke

Als Sozialarbeiterin & passionierte Lebensmittelretterin fand sie 2021 in der fairTEiLBAR ihren Traumjob, der ihre beruflichen und privaten Fähigkeiten & Interessen vereint. Als Bildungsreferentin hält sie dort Workshops & Vorträge: Menschen über die Sinnlosigkeit von Lebensmittelverschwendung aufzuklären, aber sie nicht mit den theoretischen Infos alleine zu lassen, sondern praktische & leicht umsetzbare Tipps für den Alltag mitzugeben, liegt ihr besonders am Herzen. Permakultur & Kreislaufwirtschaft sind ebenfalls Herzensthemen.



#### Peter Michael Haas

Jg. 51, als Erwachsener entdeckte er unter dem Einfluss der Musik von Astor Piazzolla und Dino Saluzzi seine Liebe zum Akkordeon und wurde so vom Blues- und Jazzpianisten zum begeisterten Weltmusik-Akkordeonisten. Autor mehrerer Akkordeon-Schulen- und Bücher (AMA-Verlag). www.peter-m-haas.de



#### Pascal Hartmann-Boll

Staatlich anerkannter Sozialarbeiter und Sozialpädagoge B.A. sowie systemischer Berater, Therapeut und Familientherapeut (DGSF). Lehrender für systemische Beratung (DGSF) und Lach-Yoga-Leiter (CLYL). www.hartmannboll.de



#### **Gerlinde Heiming**

arbeitet seit mehr als 25 Jahren als Trainerin für Körper-, Energie- und Bewusstseinsarbeit in eigener Praxis im Zentrum für Psychotherapie und Begegnung in Münster. Sie ist Coach und Lehrcoach im Verband für The Work of Byron Katie in Deutschland, Certified Facilitator am Institut für The Work in Kalifornien/USA, Körper- und Focusing-Therapeutin und ist ausgebildet in Meditation und anderen körperlich-geistigen Trainings.



#### Susanne Hennig

www.koerper-bewusstsein-muenster.de

Dipl. Sozialpäd., seit 2007 Weiterbildungen im systemischen Bereich, Systemische Aufstellerin, Dozentin an der SRH Fachhochschule Hamm, Fachgebiet »Soziale Arbeit«, Praxisbegleitung von Studierenden mit systemischen Methoden und »Walking In Your Shoes (WIYS)«. »WIYS« hat sie durch Christian Assel im Jahr 2008 kennengelernt und ist zertifizierte WIYS-Ausbilderin. Seminarleiterin von Supervisionsseminaren für pädagogische Fachkräfte. Abendkurse zur persönlichen Weiterentwicklung sowie Gründerin der »WIYS Studiengruppe NRW« (seit 2009).



#### irait Hickey

Dr. med. Dipl.-Biol., Fachärztin für Allgemeinmedizin. Seit 1992 niedergelassen in eigener Praxis in Münster und Bonn, seit 1999 mit dem Schwerpunkt »Systemische Medizin und – Familientherapie/Familienbiografische Genogrammarbeit«. Anerkannte Systemaufstellerin und Lehrtherapeutin (DGfS), NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), Moderatorin (Ärztekammer/KV-NO u. –WL), Hypnosystemische und – therapeutische Kommunikation (SySt), Systemische Mediation (DGSYM).



#### Astrid Hochbahn

ist seit über 20 Jahren selbständig als Berufsweg-, Gründungs- und Unternehmensberaterin, Supervisorin und Coach, Trainerin und systemische Therapeutin. Sie ist von Beruf Soziologin M.A., hat Ausbildungen in klientenzentrierter Beratung, Paarberatung und systemischer Therapie. 2018 erschien ihr Buch "Bring deine Idee zum Leuchten. Potenziale erkennen, Projekte realisieren, Visionen verwirklichen" im Metropolitan Verlag. Voraussichtlich Ende 2020 wird ihr nächstes Buch – Arbeitstitel "Wirklichkeit gestalten. Selbständig als Systemiker\*in" erscheinen. www.astrid-hochbahn.de





#### Amati Holle

Jg. 1958, seit 1984 Heilpraktikerin, und klass. Homöopathin. Seit über 35 Jahren Mit vielen unterschiedlichen Arten energetischen Heilens vertraut: Feinstoffliche Energiearbeit, Geistiges Heilen, Huna, Reconnection, energetische Wirbelsäulenaufrichtung, Quantenheilung, Jin shin yutsu, Reiki (Meisteringrad), Mediale Beratung und Lesen im Bewusstseinsfeld. Klangheilung. Bach und einheimische Blütentherapie



#### Andreas Jakubik

Jg. 75, Erziehungswissenschaftler M.A., Yogalehrer (E-RYT 500 und BYV), Rücken & Gelenke Yoga Lehrer, AcroBhakti Yoga Lehrer, Thai Yoga Massage Therapeut (THAI) und Holistic Bodywork Therapeut i.A.. Andreas gründete 2010 das Maitri Yoga Studio, wo er wöchentlich Yogaklassen und Workshops anleitet.



#### Marleen Jansen

Klinische Psychologin (M.Sc.), zertifizierte Tanz- und Bewegungspädagogin, ausgebildete Mind-Body Therapeutin und klinische Waldtherapeutin. Sie lehrt in eigenen Kursen zur Gesundheitsförderung in der Uniambulanz Witten und als Referentin in Bildungseinrichtungen und Projekten zu den Themen Achtsamkeit, Positiver Psychologie Stressbewältigung und Selbstfürsorge.



#### **Gunnar Kaczmarek**

Jg. 75, Dr. med., Facharzt für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Naturheilverfahren; Initiatischer Schwertlehrer nach der Initiatischen Therapie nach Graf Dürckheim; leitet Kurse in initiatischer Schwertarbeit und Körperbewusstsein seit 2008; Männerarbeit seit 2015. Privatpraxis für Naturheilkunde und Homöopathie in Telgte.

www.arztpraxiskügelchen.de



#### Verena Kaczmarek

Jg. 60 in Berlin; Bankbetriebswirtin bis 1998; Heilpraktikerin für Psychotherapie; Initiatische Therapeutin und Ausbildungsleiterin für Initiatische Therapie nach Graf Dürckheim seit 2002; begleitet spirituelle und seelische Krisen und andere Bewusstseinsprozesse in ihrer Praxis für Körperpsychotherapie und Spiritualität im Gesundheitszentrum Telgte.



#### Christine Kalkowski

begegnete 2000 Sylvia Wetzel und der Praxis der grünen Tara. Begeistert von dieser Art des Geistestrainings, dem Erforschen der eigenen Vorstellungen und Emotionen, dem Hervorlocken der inneren Weisheit und Liebesfähigkeit, übt sie seitdem diese Praxis. Sie leitet zwei Meditationsgruppen in Münster und bietet regelmäßig Übungstage zur grünen Tara, einer weiblichen Buddha Figur des Erwachens, an. 2020 wurde sie von Sylvia Wetzel zur buddhistischen Meditationslehrerin autorisiert. Sie arbeitet als Shiatsu - Praktikerin und ist Mutter einer erwachsenen Tochter



#### Parvin Kam

Lauf- & Fitnesstrainerin, Pilatestrainerin, Marathon- und Ultramarathonläuferin, 100 km-Läuferin, Sozialpädagogin.



#### Sascha Kesseler

ist promovierter Ethnologe und arbeitet am Methodenzentrum der Sozialwissenschaftlichen Fakultät und in der Hochschuldidaktik der Universität Göttingen. Er ist systemischer Berater in einer Gemeinschaftspraxis und als Dozent am Sobi tätig. Als langjährigem Yogalehrer und passioniertem Kletterer liegen ihm besonders körper- und erlebnisorientierte Ansätze am Herzen.



Annette Klassen

Lehrerin Sek 1, freiberuflich tätig als zertifizierte MBRS Lehrerin (mbsr-mbct Verband), umfangreiche eigene Meditationspraxis, Trainerin für Kommunikations-und Verhaltenstraining, Coaching, Einzelberatung.



#### lichaele Klute

Jg. 55, seit 1990 Lehrerin für Taijiquan und Qigong, seit 1995 tätig als Heilpraktikerin für Chinesische Medizin in Göttingen. Qigong-Ausbilderin im Sobi seit 2005. www.heilung-und-bewequng.de



#### Cvnthia Körner

Freiberufliche Dozentin, studierte Soziologie, Erziehungs- und Politische Wissenschaft sowie im Fernstudiengang Kommunikationsmanagement, langjährige Tätigkeit als Lecturer und Wissenschaftliche Mitarbeiterin mit den Schwerpunkten Generationenbeziehungen in Familie und Gesellschaft, Sozialisationsforschung und Bildungssoziologie, zudem Berufspraxis im Wissenschafts- und Bildungsmanagement und in der Wissenschaftskommunikation. Gute Bedingungen des Aufwachsens für Heranwachsende, ein aktiver Generationendialog sowie eine moderne Arbeitswelt sind ihr ein Anliegen.



#### **Ruth Krawinkel**

Diplom-Ingenieurin, seit 2006 selbstständig als Businesscoach, Beraterin und Trainerin mit den Schwerpunktthemen: Wertschätzend führen – Stimmig kommunizieren – Motiviert Ziele erreichen – Gesund & achtsam mit sich selbst und anderen umgehen. Systemischer & lösungsfokussierter Coach, Reteaming®-Coach, NLP Trainerin (DVNLP), Gesundheitscoach und Entspannungstrainerin. Gemeinsam. Lösungen. Gestalten.



#### Valérie Krone

www.krawinkel-coachina.de

Ethnologin (M.A.), Sozialarbeiterin/ Sozialpädagogin (B.A.) und Systemische Therapeutin (DGSF) ist als Fachberaterin beim LWL-Landesjugendamt tätig. Seit 2011 bietet sie daneben freiberuflich Workshops und Seminare zu den Themen Interkulturalität und Diversity sowie Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern an.

www.valeriekrone.de



#### Helena Kukolja Etzold

Paar- und Sexualtherapeutin in eigener Praxis, Tanztherapeutin an einer psychotherapeutischen Privatklinik. Nach ihrem Medizinstudium arbeitete sie in der Gynäkologie und Geburtshilfe, in der Inneren Medizin, Dermatologie, und in der hausärztlichen Versorgung, zudem therapeutische Erfahrung in der Psychiatrie und Psychosomatik. Sie absolvierte die theoretische Weiterbildung für tiefenpsychologische Psychotherapie und die Ausbildung zur Paar- und Sexualtherapeutin beim IEK Köln sowie zur Kursleiterin für Autogenes Training. Zudem ist sie Mitglied in der Deutschen Ärztegesellschaft für Akupunktur.





#### Annamaria Ladik

niedergelassen als Ärztin für Neurologie und Psychiatrie, Ärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, spezielle Psychotraumatherapie (DeGPT)autorisierte Zapchen somatics Lehrerin, Bielefeld



#### **Brigitte Ladwig**

Heilpraktikerpraxis mit Shiatsu, Multidimensionaler Licht-Körper-Arbeit, Klangtherapie mit Stimmgabeln und Qigong. Psychologische Psychotherapeutin, tiefenpsychologisch, EMDR. Außerdem Prä- und Perinatale Psycho- und Traumatherapie, erfahrungsorientierte, körperpsychotherapeutische, transpersonale Methoden und spirituelle Wegbegleitung. Workshops mit Holotropem Atmen, Qigong, Prä-und perinatalen Themen, Lichtfeld-Praxis. Aus- und Fortbildungkurse Shiatsu und Klangtherapie. www.trans-form.eu



#### Eva-Maria Lerche

Dr. phil., systemische Coachin (SG), ZRM-Trainerin in Ausbildung (ISMZ), seit 2008 als Schreibtrainerin und Schreibcoachin für wissenschaftliches, berufliches und kreatives Schreiben tätig, Inhaberin des Schreibraums Münster.

www.eva-lerche.de.



#### Eva-Maria Leve

Heilpraktikerin, selbstständig in eigener Praxis, zertifizierte Esalenmassage® Lehrerin, Aus- und Weiterbildungen in Esalen-Massage und Somatic Integration® (Tiefenbindegewebsarbeit) bei Perry und Johanna Holloman, Ingrid May, Dean Marson, Brita Osborn u.a... www.esalen-massage.de



#### Daniel Lorenz

Jg. 1978, ist Teil des fünfköpfigen Zirkustheater StandArt Ensemble. Geboren und aufgewachsen in der Eifel ist er zum Lehramtsstudium nach Münster gezogen und lebt hier mit seiner Tochter. Seine Leidenschaft zur Bewegung und zum Zirkus machte der ausgebildete Breitensport- und Basketballtrainer vor über 15 Jahren zum Hauptberuf. Seitdem organisiert und führt er Zirkusprojektwochen an Schulen durch, spielt Shows, ist als Walking-Act auf Stelzen oder Hochrad unterwegs und gibt Fortbildungen für Multiplikatoren.



#### Kirsten Mall

Staatl. geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin, Individualpsychologische Beraterin/Coach (DGIP/AGIP), Nia White Belt Graduated (Nia: Neuromuscular Integrative Action) und Autorin. Sie gibt Coaching in den Bereichen: Persönlichkeitsentwicklung, Gesangs-, Sprecher- und Präsenztraining, Individualpsychologische Beratung, Selbstsicherheitstraining und Körperarbeit. www.stimmconcept.de



#### Andreas Metten

Assessor der Agrarwirtschaft, Dipl. Ing. agr., Dipl. Soz. Päd., Systemischer Therapeut und Berater (SG), Masterstudium Supervision/Coaching an der KatHO NRW (M.A.), Lehrbeauftragter an der IUBH Internationale Hochschule GmbH, Studienrat am Berufskolleg Olsberg des Hochsauerlandkreises, in der Fachschule für Sozialpädagogik und im beruflichen Gymnasium mit Erzieherausbildung.



Ariane Mihm

selbständige Musikerin. Nach einem klassischen Musikstudium wendete sie sich immer mehr der Heilkraft der Musik und dem Soundhealing zu, Leiterin von zwei Chören und Stimmcoach und Musikerin am Jungen Theater Göttingen. www.ariane-mihm.de



#### Susanne Millner

Dipl.-Sozialpädagogin, Systemisch-Integrative Therapeutin (DGSF), Systemische Beraterin (DGSF), Systemische Lehrtherapeutin für Beratung und Therapie (DGSF), Interkulturelles Zusatzstudium (Uni Saarbrücken), Traumatherapeutin, Musiktherapeutin (IAF), Perkussionistin.
Selbstständig in eigner Praxis und als Lehrende seit 1996.



#### Matthias Mißfeldt

Pfarrer und Klinikseelsorger am Klinikum Westfalen, Leiter des Fachbereichs Seelsorge und Beratung des Kirchenkreises Dortmund. Supervisor (DGSv), NLP-Master, TraumaReleaseExercises (TRE). Schwerpunkte: Prozess- und Organisationsentwicklung, Arbeit mit Einsatzkräften, Klinische Ethik.



#### Lars-Olaf Möller

Dipl. Sozialpäd., Theaterpädagoge, Puppenspieler und Schauspieler. Autor von »Große Handpuppen ins Spiel bringen«, Ausbildung in Improvisation und Theater bei Franki Anderson, in der Zirkusschule »FOOL-TIME National Centre for Circus Skills and Performing Arts« (Bristol/England) und der Arbeitsgemeinschaft Spiel und Theater Frankfurt.

\*\*www.lebendiges-handpuppenspiel.de\*\*



#### Marianeli Montaño de la Vega

ist Ernährungswissenschaftlerin und lebt nach dem Motto »Plant seeds of love everywhere you go« Seit 2007 arbeitet sie als Yogalehrerin (Kundalini, Vinyasa und Asthanga), Yoga-Therapeutin und Therapeutin für Thai Yoga Massage. Sie bietet Yoga-Workshops in Deutschland und Mexiko an und leitet regelmäßig und mit großer Freude Kakaozeremonien. www.purayoga.de



#### ranziska Müller

in ihrem Oecotrophologie-Studium legt sie den Schwerpunkt auf nachhaltige Ernährung und vermittelt daneben auch als Teil des Bildungsteams der fairTEiLBAR den wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln an Zielgruppen aller Art. Durch Workshops und Vorträge kann sie auf vielfältige und kreative Weise dazu beitragen, das akutelle Ernährungssystem zu hinterfragen und gibt gleichzeitig Anregungen für mögliche Veränderungen.



#### Ari Nadkarni

Theaterpäd. (M.A.), Konfliktmediator & Trainer für GfK. Theaterpädag. Tätigkeitsfeld umfasst u.a. die Arbeit in sozialen Einrichtungen aller Art, sowie Regiearbeiten im prof. Theater. 2013 Gründung des Jugendtheaterlabels »Drachentheater« (MS). Organisator und theaterpäd. Leiter der Fortbildung für polit. Theater »ACTiVISION« (2020-2021) & des internat. Empowermentprojektes »Reclaiming our Stories« (2021). Mitbegründer des Projekts »2Brücken« zur Unterstützung der zivilen Seenotrettung im Mittelmeer





#### Susanne Neumann

Feldenkraispädagogin, Heilerzieherin. Mitglied im FDV Feldenkrais-Verband Deutschland e.V.. Leitung von Kursen und Gruppen seit über 25 Jahren, ausschließlich Feldenkraiskurse seit 2009; sie arbeitet in verschiedenen Praxen und seit 2012 in eigener Praxis in Münster.



#### Jan Nicolas

Deeskalationstrainer Gewalt und Rassismus, Systemischer Berater, Wissenschaftler & Universitärer Dozent, Eigene Beratungspraxis in den Niederlanden, Master in Sozialpädagogik & Theologie.



#### Anke Oberdick

Dipl. Sozialpäd., Tänzerin für afrikanischen Tanz, langjährige Tanzerfahrung bei verschiedenen Lehrerlnnen, Kursleiterinnentätigkeit seit 1995, Shiatsu-Praktikerin



#### Carla Ortmann

Studium der Sozialen Arbeit (B.A. & M.A.) in Coburg und Berlin, Personenzentrierte Beratung nach Carl Rogers (Hochschule Coburg), Systemische Therapie/Familientherapie (DGSF), GST Berlin, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, kurz vor der Approbationsprüfung Systemische Therapie, Supervisorin.



#### Ellen Pebesma

Dipl. Social Work and Social Services (NL), hat bei Gabriela Eibich »Bewegte Balance durch Faszien-Rotation« gelernt, fünfjährige Ausbildung am Institut für angewandte ganzheitliche Psychologie und Körperarbeit in Holland, seit 1997 Gruppenarbeit. Basis-Ausbildung Integrative Tanzpädagogik am Deutschen Institut für Tanz-Pädagogik (DIT) 2011, in Ausbildung zur Somatic Movement Education bei Body-Mind-Center Moveus.



#### Pia Plattnei

Supervisorin, Coach und Trainerin, Psychoonkologin (DKG), Entspannungspädagogin (Progressive Muskelentspannung ZPP anerkannt), Stressmanagement (ZPP anerkannt).

www.pia-plattner.de



#### Günther Rebel

Hochschullehrer, Coach, Tänzer, Pädagoge, Choreograph, Dozent für Ästhetik, Kommunikation, Bewegungspädagogik und Präsentation an Hochschulen in Münster und Karlsruhe; Persönlichkeitstrainer für Führungskräfte; Lehrbeauftragter und Trainer in hochkarätigen MCI-Fortbildungsprogrammen



#### Hugo A. Roele

MSc, Berater für (Groß-)Unternehmen und Öffentliche Verwaltung für 15 Jahre in den Niederlanden und Deutschland. Seit 2001 mit Gewaltfreie Kommunikation unterwegs als Coach, Trainer, Mediator und Autor (Book of Needs). Entwickler von »Deck of Needs«, »Empathie Pfad« und viele andere Tools um zuhören, sprechen und Worte finden leichter und gleichzeitig tiefgehender zu machen. Auch auf mehr als 30 Jahre Improtheater sieht er in seine Arbeit zurück. www.kommunikasie.org | www.hugoaroele.nl



#### Antonio Rusciano

Tänzer und Choreograph, ausgebildet an der Ballettakademie der Teatro di San Carlo di Napoli, Ballettakademie der Wiener Staatsoper und an der Ballettakademie der Helsinki Staatsoper. Tänzer an verschiedenen Theatern in den USA und Europa unter anderem von 2007 bis 2012 als Solotänzer an den Tanztheater Münster unter die Leitung von Daniel Goldin engagiert. Gründer von "tanZen" und das getanzte Theater für Klein und Gross "Theater Pinkopallino" in Münster. www.theater-pinkopallino.de



#### Wolfgang Okami Schmachtenberg

Zen- und Bewusstseinslehrer des Zen-Garland Order USA (Sensei Okami), 1989 - 2013 Zen Schüler bei Zen Meister Roshi Johannes Kopp Essen, 2013 – 2017 Ausbildung zum Zen Lehrer bei Roshi Genki Paul Kahn USA, Ausbildung zum Zen Focusing Begleiter und Unterweisung im Big Mind Prozess, seit 2017 Leiter des Meditation Zentrum Eido-Ji Kleve/Goch.



#### Eva Maria Spitzmüller

Fastenleiterin und Ernährungswissenschaftlerin (Dipl.oec.troph./Kinesiologin BK – DGAK zertifiziert). www.eva-maria-spitzmueller.de



#### Jlrich Stövekei

Dipl. Kunsttherapeut, hat seit 38 Jahren ein Ausbildungsinstitut für Kunsttherapeut:Innen geleitet und in Kliniken und eigener Praxis gearbeitet. Nach einem Kunsttherapie- und Psychologiestudium absolvierte er weitere Ausbildungen als Körpertherapeut, Paartherapeut und Gestalttherapeut.



#### ntie Tollkötter

Dipl.-Design. für Objekt- und Produktdesign; 9-jährige Berufserfahrung in der Leitung von Marketing und Vertrieb in einem mittelständischen Industrieunternehmen (1992 –2001). Leiterin eines Malateliers für freies Malen nach Arno Stern. Zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Mediatorin, ausgebildet nach den Richtlinien des Bundesverbandes für Mediation. www.chancen-im-dialog.de



#### Ana Trancota

Zert. NLP Master DVNLP, Achtsamkeits-Coach, Schriftstellerin, Theta Healing Instructor. Sie unterstützt Menschen mit Hilfe von Achtsamkeit, Ängste und Sorgen zu bearbeiten, um ein glückliches, ausgeglichenes Leben zu führen. Mit Begeisterung vermittelt sie in ihren Seminaren, persönlichen Coachings und digitalen Kursen gezielte Lösungsstrategien und Techniken für ein erfülltes, selbst bestimmtes Leben.

www.anatrancota-lifecoach.de

114



#### Oliver Trisch

Dr., Tangotänzer & -lehrer, Autor & Referent, Mitgründer von tangoarbeit, Gründer & Leiter des Zentrum für Bewegung & Kommunikation in Berlin, langjährige Erfahrung in Kursen & Workshops zu Tango Argentino, Gesundheit sowie persönlicher/beruflicher Entwicklung. www.tangoarbeit.de & www.zbk.berlin



#### Kira Viskor

Sozialpädagogin M.A., Kinder- und Familienyogalehrerin, Entspannungspädagogin, Achtsamkeitslehrerin für Kinder, Weiterbildungen in tiergestützter Sozialpädagogik. Berufspraxis in der stationären Jugendhilfe, im OGS-Bereich und in der Schulsozialarbeit. Vorsitzende der Kinderkulturwerkstatt Musifratz e.V. In ihrer Arbeit ist es ihr wichtig, ressourcen- und lebensweltorientiert zu agieren und neue Wege für wertschätzende Beziehungen mit Kindern aufzuzeigen.



#### Minka von Kries

Jg.1974, Ausbildung zur Erzieherin, Zirkus-und Tanzpädagogin, gefolgt von einer Zusatzausbildung im Heilpädagogischem Reiten und zur Amateurreitlehrerin. Seither arbeitet sie mit Pferden und "ihren dazugehörigen Menschen". Das Töpfern mit der Raku Technik ermöglicht ihr, die Elemente in Verbindung zu bringen. Minka empfindet große Leidenschaft zu reisen, in Gemeinschaft zusammenzukommen und schamanisch zu arbeiten. Sie möchte mit ihrer Arbeit dazu beitragen, Verständnis füreinander zu entwickeln und zu einem partnerschaftlichen, freudigen Miteinander zu gelangen.



#### Monika Wegner-Lins

Dipl. Päd., Dipl. Sozialpäd., Systemische Therapeutin (DGSF), Psychodramatikerin, Systemische Familien-Sozialtherapeutin (DFS), Entspannungstherapeutin, Ausbildung in klientenzentrierter Gesprächsführung.



#### Roger Wellmann-Tripp

Deeskalationstrainer Gewalt und Rassismus, VIR-Trainer (VeränderungsImpulse setzen bei Rechtsorientierten Jugendlichen und jungen Erwachsenen), Spezialist für Deeskalation beim Ordnungsamt, Ehem. Päd. Mitarbeiter im Team Jugendförderung, Meister im Ofen- und Luftheizungsbau-Handwerk



#### lke Werner

Jg. 70, Physiotherapeutin, Shiatsu-Praktikerin, Lehrerin des ESI-Münster, (GSD anerkannt), Heilpraktikerin.



#### Petra Wittkopp

ist seit 2007 Heilpraktikerin für Psychotherapie, seit 2009 ausgebildete Hypnosetherapeutin und führt in Münster-Amelsbüren eine eigene Hypnosepraxis. Fort- und Weiterbildungen: Kinderhypnose, Schlafstörungen, Superlearning, Gesprächstherapie, Sporthypnose, Trauerbegleitung, Systemische Hypnose, Analytische Hypnose, Blitzhypnose, Reinkarnation, Coaching, Touch for Health, EFT, Familienstellen nach Bert Hellingerer.





#### Theresa Zimmer

staatlich anerkannte Erzieherin und studierte Sonderpädagogin mit den Fächern Musik und Deutsch und den Schwerpunkten Sehen und Emotionale-soziale Entwicklung. Der pädagogische Schwerpunkt ist die musikalische (Früh-)Förderung in inklusiven Bereichen. Praktische Erfahrungen im Elementarbereich und in Förderschulen und Allgemeinen Schulen.



#### Ingo Zimmermanr

Prof., Dr., Dipl. Päd., promovierter Gesundheitswissenschaftler, Psychotherapeut (HPG), Sozialtherapeut (DAGG, DFS), Systemischer Therapeut (DGSF), Systemischer Lehrtherapeut (DGSF), Supervisor (DGSv), Lehrsupervisor (IFS, DGSv), Coach (DCV), Lehrcoach (DCV), Mediator (DGM). Weiterbildungen in Hypnotherapie, Sexualmedizin, NLP, Psychodrama und spirituelle Verfahren. Seit vielen Jahren in kinder- und jugendpsychiatrischen und sucht-spezifischen Arbeitsfeldern sowie in eigener Praxis für Supervision, Coaching, Mediation und Organisationsentwicklung und in der Weiterbildung von Psychotherapeut:innen tätig. www.kurztherapie.com

# **BILDNACHWEIS**

Umschlag außen: ©PeopleImages/istockphoto.com, S.7 ©Luke Driemer, S.12 ©xijian/istockphoto.com, S.14 @AndreyPopov/istockphoto.com, S.17 @Ijubaphoto/istockphoto.com, S.19 @Christa Loose, S.20 ©Ingo Zimmermann, S.22 ©DalaiFood/photocase.de, S.23 ©svetikd/istockphoto.com, S.24 ©marekuliasz/istockphoto.com, S.26 @simonapilolla/istockphoto.com, S.29 @AlexSava/istockphoto.com, S.31 ©Nadin Tambasova/istockphoto.com, S.33 ©ipuwadol/istockphoto.com, S.35 ©Caiaimage/Sam Edwards/istockphoto.com, S.37 @Osarieme Eweka/istockphoto.com, S.41 @Eliza/photocase.de, S.43 @Eliza/photocase.de, S.44 ©Eliza/photocase.de, S.47 ©FG Trade/istockphoto.com, S.49 © PeopleImages/ istockphoto.com, S. 51 @spark067/istockphoto.com, S.52 @AlenaPaulus/istockphoto.com, S.57 @microqen/istockphoto.com, S.59 @shurkin son/istockphoto.com, S.61 @zululord/photocase.de, S.63 @Daniela Heiny, S.65 @microgen/istockphoto.com, S. 67 @ixfzsy/istockphoto.com, S.71 @AleksandarNakic/ istockphoto.com, S.74 @WWeiser/photocase.de, S.77 @time./photocase.de, S.79 @Arthur Ogleznev/ pexels.com, S.81 @Sewcream/istockphoto.com, S.83 @Firn/istockphoto.com, S.85 @SewcreamStudio/ istockphoto.com, S.89 ©Delmaine Donson/istockphoto.com, S.93 ©chaaaru/istockphoto.com, S.95 ©microgen/istockphoto.com, S.96 @Pornnimit Niyomthong/istockphoto.com, S.99 @Xsandra/istockphoto. com, S.100 ©Lokibaho/istockphoto.com, S.102 ©Marianeli Montaño de la Vega, S.104 ©janiecbros/ istockphoto.com, S.121/122 ©Ute Friederike Schernau, S.123 Raum 4: ©Ute Friederike Schernau/Raum 5 + Vorraum: ©Daniela Heiny

# **IMPRESSUM**

Stand 27. Juni 2023 Redaktion: Sarah Waltermann, Jana Osteresch, Martina Scherff, Monielle van der Straten, Rebecca Zumbusch, Lydia Althoff, Sobi Münster Gestaltung: Monielle van der Straten, Sobi Münster Druck: Druckhaus LUC GmbH, Greven Auflage: 5.000 Stück

# **ORGANISATORISCHES**

#### Aufzug

Im hinteren Eingangsbereich, durch den Hof, verfügen wir über eine Rollstuhlrampe und einen Personenaufzug bis in die 3. Etage, der für die meisten Rollstühle geeignet ist. Jedoch sind einige unserer Räume für Menschen mit Behinderungen nur bedingt zugänglich. Bitte klären Sie dies im Einzelfall mit uns ab.

Bezüglich Übernachtungsmöglichkeiten sprechen Sie uns an. Wir sind gerne behilflich eine Unterkunft zu finden.

#### Wegbeschreibung

#### Anreise mit Bus & Bahn

Vom Hauptausgang des Hauptbahnhofes gehen Sie in Richtung Innenstadt die Windthorststraße geradeaus. Die erste Querstraße rechts ist die Achtermannstraße. Das Haus auf der linken Seite hinter dem Parkplatz des Hotels, ist das cuba (Kultur- und Begegnungszentrum Achtermannstraße).

Hier finden Sie in der 3. und 4. Etage die Räume des Sozialpädagogischen Bildungswerks.

#### Anreise mit dem Auto und Parken

Fahren Sie bis zum Hauptbahnhof und parken Sie bitte Ihr Auto möglichst in einem der Parkhäuser am Bahnhof (Parkhaus Engelenschanze, Parkhaus Bremer Platz oder Parkhaus Bahnhofstraße), da es hier nur wenige, gebührenpflichtige Parkplätze gibt.

Weitere Informationen zu Parkmöglichkeiten in Münster finden Sie auf der Hompage der WBI-Parkhäuser in Münsters City unter:

www.wbi-muenster.de

#### Wir empfehlen die Anreise mit der Bahn

Das Sobi liegt 3 Min. vom Bahnhof entfernt.



118

# ANMFI DUNG UND BERATUNG

Haben Sie Fragen, Anregungen, Wünsche zu unseren Kursen, sind Sie unsicher bei der Entscheidung – wir beraten Sie gerne!

#### Erreichbarkeit

• schriftlich:

Sobi – Sozialpädagogisches Bildungswerk Achtermannstraße 10 – 12 48143 Münster

- telefonisch: 0251 51 11 77
- online: www.sobi-muenster.de
- E-Mail: info@sobi-muenster.de
- persönlich während der Bürozeiten

#### Bürozeiten

Mo + Mi 10 – 16 Uhr Di + Do 10 – 13 Uhr Fr 10 – 12 Uhr

#### Während der Ferien

Di + Do 10 - 12 Uhr

#### Überweisungen auf das Konto

Sobi e.V.

IBAN: DE07 3702 0500 0007 2073 00

BIC: BFSWDE33

Gläubiger ID: DE64 ZZZO 0000 2200 74

#### Lastschriftverfahren

Zur Vereinfachung des bürokratischen SEPA-Einzugverfahrens gilt bei einer erteilten Einzugsermächtigung diese Online-Anmeldung als gültiges Sepa-Mandat. Ihre Teilnehmernummer entspricht der Mandatsnummer. In der Regel buchen wir die Kursgebühr 3 – 5 Tage vor Kursbeginn ab.

Bei Nichteinlösung einer Lastschrift sind die dafür entstandenen Stornierungskosten zu zahlen, sofern der Teilnehmer, die Teilnehmerin die Rückbelastung zu vertreten hat.

# ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

#### I. Geltungsbereich

Die folgenden »Allgemeinen Geschäftsbedingungen« regeln das Verhältnis zwischen Teilnehmer:innen an Bildungsveranstaltungen und dem Sobi e.V., Achtermannstraße 10–12, 48143 Münster (Sobi). Zusätzlich können für einzelne Angebote besondere Bedingungen maßgeblich sein, die in der jeweiligen Veranstaltungsankündigung ausgewiesen sind.

#### II. Anmeldungen

- 1. Für alle Veranstaltungen ist eine vorherige Anmeldung erforderlich. Mit der Anmeldung werden die Geschäftsbedingungen anerkannt. Die Teilnehmer:innen können sich persönlich, telefonisch, schriftlich, per E-Mail oder über unsere Webseite anmelden.
- Eine Anmeldung ist unabhängig von der Form verbindlich.
   Bei Anmeldungen per Telefon, persönlich oder schriftlich verschicken wir Anmeldebestätigungen nur auf Wunsch. Bei Anmeldungen per E-Mail und über die Webseite bestätigen wir die Anmeldung per E-Mail.
- 3. Zur beiderseitigen Absicherung und Klärung der Zahlungsmodalitäten erbitten wir für Fortbildungen und Bildungsurlaube eine schriftliche Anmeldung oder eine Anmeldung über unsere Webseite. Sie erhalten vom Sobi eine Bestätigung per E-Mail. Erst mit unserer Bestätigung Ihrer Anmeldung kommt ein Vertrag zustande.

- Für die Anmeldungen zur Fortbildung Systemischen Beratung und -Therapie sind schriftliche Anmeldungen unerlässlich.
- 5. Für alle Seminare besteht die Möglichkeit sich unverbindlich einen Platz reservieren zu lassen. Bei Fortbildungen gilt die Frist von 3 Monaten vor Beginn der Veranstaltung.

#### III. Teilnahmegebühren

- 1. Die Teilnehmer:innen verpflichten sich, die erhobenen Gebühren zu entrichten. Die Höhe der Gebühren sind dem Kursprogramm bzw. den jeweiligen aktuellen Ankündigungen der einzelnen Veranstaltungen zu entnehmen. Viele unserer Preise sind gestaffelt. Menschen mit geringem Einkommen (nach Selbsteinschätzung) zahlen den geringeren Betrag, der höhere Betrag gilt für alle anderen. In unseren Preisen sind Unterkunft oder Verpflegung nicht enthalten.
- 2. Die Kursgebühren müssen bis spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn beim Sobi eingegangen sein bzw. bei Ratenzahlung angezahlt sein. Bei verspätetem Zahlungseingang kann das Sobi Teilnehmer:innen von der Teilnahme ausschließen, insbesondere wenn es mehr Anmeldungen als Plätze für eine Veranstaltung gibt. Bei einer Anmeldung, die weniger als 14 Tage vor der Veranstaltung erfolgt, sind die Gebühren sofort fällig und zahlbar.
- 3. Bei Fortbildungen sind Ratenzahlungen möglich. Die Ra-

tenzahlungsmodalitäten werden schriftlich vereinbart. Die Raten sind per Dauerauftrag zu überweisen oder werden auf Wunsch vom Sobi per Lastschriftverfahren eingezogen. Wenn jemand mit 2 Raten in Verzug gerät wird der Gesamtbetrag fällig.

4. Wenn Teilnehmer:innen einen Bildungsscheck einreichen sind Ratenzahlungen nicht möglich, es sei denn der Bildungsscheck deckt weniger als die Hälfte der Kursgebühr ab.

#### IV. Absage von Veranstaltungen/Durchführungsabweichungen

- 1. Die Durchführung einer Veranstaltung kann aus wichtigem Grund abgesagt werden, z.B. zu geringer Teilnehmer:innenzahl. Auch wenn die Kursleitung ausfällt oder im Falle von höherer Gewalt, Naturkatstrophen oder ähnliches kann eine Veranstaltung von Seiten des Sobis abgesagt werden. Bereits entrichtete Gebühren werden unverzüglich erstattet. Ein Schadensersatzanspruch ist ausgeschlossen. Ebenso behalten wir uns vor durch höhere Gewalt/Pandemie begründete notwendige Änderungen vorzunehmen (z.B. Terminänderungen, Änderung der Gruppengröße, Kursleiter:innenwechsel, Änderungen des Formats (Onlineseminare) oder des Ablaufs o.ä.). insbesondere bei mehrteiligen Fortbildungen. In diesen Fällen besteht kein Anspruch auf Erstattung von Kursgebühren. Das Sobi behält sich in Ausnahmefällen vor, Kursleiter:innen zu ersetzen. Auch hieraus leitet sich kein Anspruch auf Kursgebührenerstattung ab.
- Das Sobi benachrichtigt die Teilnehmer:innen unverzüglich, wenn ein Kurs belegt ist oder bis spätestens 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn, wenn ein Kurs ausfällt wegen mangelnder Teilnahme
- 3. Das Sobi behält sich das Recht vor, auch kurzfristig eine Änderung der Veranstaltungsstätte oder des Veranstatungsraumes vorzunehmen. Die eingegangene Verpflichtung zur Teilnahme bleibt bestehen. Das Sobi informiert die Teilnehmer innen

#### V Rücktritt

- 1. Bei Kursen berechnet das Sobi im Falle des Rücktritts bis zu 2 Wochen vor Veranstaltungsbeginn eine Aufwandsentschädigung von 10 % der Kursgebühr, jedoch maximal 20€, bei Bildungsurlauben ist die Rücktrittsfrist 3 Wochen vor Veranstaltungsbeginn und bei Fortbildungen 4 Wochen. Die Bearbeitungsgebühr beträgt 25€. Bei einem späteren Rücktritt sind die Teilnehmer:innen zur Zahlung der vollen Gebühr verpflichtet. Das gilt auch im Krankheitsfall.
- Erfolgt der Rücktritt nicht fristgerecht, liegt es im Ermessen des Sobis, den/die Teilnehmer:in von der Verpflichtung zur Zahlung der vollen Gebühr zu befreien, wenn eine Ersatzperson gestellt wird oder das Sobi Teilnehmer:innen von der Warteliste gewinnen kann.
- 3. Die Nichtinanspruchnahme einzelner Veranstaltungseinheiten berechtigt nicht zu einer Ermäßigung der Gebühren.

#### VI. Haftung

- 1. Das Sobi haftet nicht für Schäden aus Unfällen, Beschädigungen, Verlust oder Diebstahl, es sei denn, dass der Schaden von uns vorsätzlich oder grob fahrlässig verursacht wurde.
- 2. Für die Teilnahme an unseren Veranstaltungen setzen wir eine, an den formulierten Veranstaltungszielen gemessene, normale physische und psychische Belastbarkeit voraus. Das Sobi übernimmt keine Haftung für körperliche oder psychische Schäden, die mit dem Kursgeschehen in Zusammenhang gebracht werden.

#### VII. Datenschutz im Sobi

1. Der Schutz Ihren personenbezogenen Daten ist uns wichtig, wir möchten, dass Sie sich bei uns sicher und gut aufgehoben fühlen. Mittels dieser Datenschutzerklärung möchte wir Sie über Art, Umfang und Zweck der von uns erhobenen, genutzten und verarbeiteten personenbezogenen Daten sowie über die ihnen zustehenden Rechte informieren.

#### 1. Verantwortlichkeit

Verantwortlich im Sinne der DSGVO für die Datenerhebung ist Sobi e.V., vertreten durch den Vorstand, bzw. die Geschäftsführung. Achtermannstr. 10 – 12. 48143 Münster.

#### 2. Erfassung personenbezogener Daten

Personenbezogene Daten (Name, Adresse, Telefonnummer, E-Mailadresse, ggf. Bankverbindung) werden nur erhoben, wenn Sie uns diese im Rahmen einer Kursanmeldung bzw. einer Kursanfrage, einer Programmbestellung oder einer Raumanmietung freiwillig mitteilen. Bei einem telefonischen Kontakt wird das Einverständnis in die Datenverarbeitung, laut DSGVO, vorausgesetzt. Die Daten werden im Rahmen des gebuchten Kursgeschehens oder der Rechnungsstellung verwendet sowie für eigene Werbezwecke, um Sie über aktuelle Kursangebote zu informieren oder aktuelle Informationen zum Kursgeschehen weiter zu leiten. Alle Kundendaten werden unter Beachtung der einschlägigen Vorschriften der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (EU DS-GVO), des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) und des Telemediengesetzes (TMG) von uns gespeichert und verarbeitet.

#### 3. Unsere Webseite

Eine Nutzung unserer Webseite ist immer mit der Erhebung und Speicherung Ihrer Server-Log-Daten beim Provider unserer Seite verbunden. Zudem nutzen wir Google Web Fonts und Google Maps, hierdurch erlangt Google Kenntnis darüber, dass über Ihre IP-Adresse unsere Website aufgerufen wurde. Wenn Sie sich über unsere Webseite für eine Veranstaltung online anmelden oder online Ihr Interesse bekunden, ist die Verarbeitung personenbezogener Daten erforderlich und wir holen generell Ihre Einwilligung ein. Eine internetbasierte Datenübertragung kann grundsätzlich Sicherheitslücken aufweisen, sodass ein absoluter Schutz nicht gewährleistet werden kann. Aus diesem Grund steht es Ihnen frei, personenbezogene Daten auch auf alternativen Wegen, beispielsweise telefo

20

nisch oder schriftlich, an uns zu übermitteln.

Weitere ausführliche Informationen zum Datenschutz auf unserer Webseite sowie unserem Newsletterversand finden Sie unter:

www.sobi-muenster.de/index.php/datenschutz

#### 4. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht auf kostenfreie Auskunft über die bezüglich Ihrer Person gespeicherten Daten. Die Herkunft, Berechtigung, Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Bearbeitung Ihrer Daten sowie die Datenübertragbarkeit und den Zweck der Datenverarbeitung. Sie können bereits erteilte Einwilligungen jederzeit widerrufen.

#### 5. Routinemäßige Löschung und Sperrung von personenbezogenen Daten

Wir verarbeiten und speichern Ihre personenbezogene Daten nur für den Zeitraum, der zur Erreichung des Speicherungszwecks erforderlich ist oder sofern dies durch den Gesetzgeber in Gesetzen oder Vorschriften vorgesehen wurde. Entfällt der Speicherungszweck oder läuft eine vom zuständigen Gesetzgeber vorgeschriebene Speicherfrist ab, werden die personenbezogenen Daten routinemäßig und entsprechend den gesetzlichen Vorschriften gesperrt oder gelöscht.

Der Verwendung der über Ihre Person gespeicherten Daten können Sie jederzeit, ohne Angabe von Gründen, widersprechen.

Bitte wenden Sie sich an info@sobi-muenster.de oder senden Sie uns Ihren Widerruf per Post.

#### 6. Wer bekommt meine Daten?

Wir geben Ihre Personendaten nicht ohne Ihre ausdrückliche und jederzeit widerrufliche Einwilligung an Dritte weiter. Ausgenommen hiervon sind unsere Dienstleistungspartner:innen, die zur Abwicklung der Anmeldung die Übermittlung von Daten benötigen (z.B. das mit der Zahlungsabwicklung beauftragte Kreditinstitut) sowie die jeweils zuständigen Kursleitenden. In allen Fällen beschränkt sich der Umfang der übermittelten Daten nur auf das erforderliche Minimum.

#### 7. Technische + organisatorische Maßnahmen

Wir vom Sobi Münster haben zahlreiche technische und organisatorische Maßnahmen umgesetzt, um einen möglichst lückenlosen Schutz der verarbeiteten personenbezogenen Daten sicherzustellen.

#### 8. Zuständigkeiten für den Datenschutz

Für den Datenschutz im Sobi ist Martina Scherff zuständig: scherff@sobi-muenster.de.

Sieerteilt Ihnen gerne Auskunft oder beantwortet Ihre Fragen zum Datenschutz.

Für das Land NRW ist die LDI – Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit NRW – www.ldi.nrw.de – die zuständige Aufsichtsbehörde.

#### VII. Nebenabreden

Nebenabreden bedürfen der Schriftform.

#### IX. Salvatorische Klausel

Sollten einzelne Bestimmungen dieser »Allgemeinen Geschäftsbedingungen« ganz oder teilweise unwirksam sein, so bleibt die Gültigkeit der übrigen Klauseln unberührt. Die ganz oder teilweise ungültige Bestimmung soll durch eine Regelung ersetzt werden, die dem Sinn und Zweck der Bestimmung am nächsten kommt.

Stand Juni 2023

# UNSERE RÄUME – ÜBER DEN DÄCHERN VON MÜNSTER







# **WIR BIETEN IHNEN:**

# Im 3. OG (barrierefrei):

- Seminarraum 1: 68 qm mit Spiegel/ wahlweise Tagungsraum mit Bestuhlung
- Seminarraum 2: 52 qm wahlweise Tagungsraum mit Bestuhlung
- Besprechungsraum 3: 20 qm mit Tischen und Stühlen für 12 Personen

# Im 4. 0G:

- Seminarraum 4: 70 qm
- Seminarraum 5: 50 qm + 15 qm Vorraum

Es steht eine Teeküche zur Verfügung (3. OG)

Verfügbarkeit und Besichtigungstermine sowie Details zur Vermietung können Sie telefonisch unter 0251/51 11 77 oder per E-Mail unter zumbusch@sobi-muenster.de erfragen.













Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster Achtermannstr. 10 – 12 | 48143 Münster Telefon: 0251 51 11 77

info@sobi-muenster.de | www.sobi-muenster.de