



Sobi

Sozialpädagogische
Bildungswerk
Münster

Systemische Beratung

Gewaltfreie Kommunikation

Tanz, Musik & Ausdruck

Gesundheit & Entspannung

Pädagogische Methoden

Persönlichkeitsentwicklung

Aus- und Fortbildungen, Kurse,
Bildungsurlaube, Workshops

Erwachsenenbildung

Programmheft August 2026 – Juli 2027

BÜRO- UND BERATUNGSZEITEN FÜR AUSKÜNFTE + ANMELDUNGEN

Montag + Mittwoch	10 – 16 Uhr
Dienstag + Donnerstag	10 – 13 Uhr
Freitag	10 – 12 Uhr

BÜROZEITEN WÄHREND DER FERIEEN

Di + Do 10 – 12 Uhr

Bitte die Ansage auf dem Anrufbeantworter und unserer Website beachten.

In den Ferien und an den Feiertagen (08.02.27, 06.05.27, 17.05.27, 27.05.27) fallen, soweit nicht anders angegeben, alle Kurse aus.

Sobi - 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

Sozial Bank (früher Bank für Sozialwirtschaft)

BIC: BFSWDE33

Gläubiger ID: DE64ZZZ00000220074

Unser Programm im Internet:

www.sobi-muenster.de



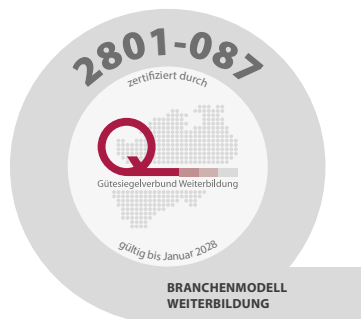
Sobi-Instagram



Sobi-LinkedIn



Sobi-Newsletter





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 findest du jedes Jahr neue, teils noch unbekannte Methoden, kreative Techniken und Ideen.

Wertvoll, nachhaltig & vielfältig

Wir, das Sobi-Team, orientieren uns an einem humanistischen Menschenbild. Wir handeln und gestalten unsere Veranstaltungen nach den Grundsätzen der Eigenverantwortung, des respektvollen Miteinanders und der Anerkennung jedes Menschen in seiner Einzigartigkeit und Vielfalt. 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 Dozent:innen 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 Sobis.

Über den Dächern von Münster

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

Geprüfte Qualität

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.

INHALT

Allgemeine Infos und Bürozeiten	2
Wer wir sind	3
Ansprechpartner:innen	6
Bildungsurlaube	7
BU Pädagogische Methoden & Kommunikation	9
BU Gesundheit & Entspannung	16
Weiterb. in systemischer Beratung & Therapie	22
Pädagogische Methoden & Kommunikation	30
Gewaltfreie Kommunikation	36
Gesundheit & Entspannung	40
Tanz, Musik & Ausdruck	48
Persönlichkeitsentwicklung	54
Bildnachweis	66
Impressum	66
Organisatorisches	67
Anmeldung und Beratung	68
Allgemeine Geschäftsbedingungen	68
Datenschutz im Sobi	70
Unsere Räume	71

Alphabetisches Stichwortverzeichnis:

Afrikanischer Tanz	49
Authentisches Personal Branding - BU	13
Bewegte Balance	42
Clownerie & Improvisation	51
Clownspiel - Grundlagen	51
Conneting - Nia + Faszien-Rotation	49
Council of all Women	56
Danke für die Beleidigung	30
De-/Konstruktion des Selbst	55
Eigene Website	35
Ekstatische Trance	64
Emotionscode - Dr. B. Nelson	57
Entschlacken und Entgiften	46
Erste Hilfe Trauer - BU	11
Esalen Massage	45
Faszien-Rotation - Gesundes Erleben	45
Faszienrotation nach Eibich - BU	18
Farbenfroh - Begleitetes Malangebot	51
Feldenkrais	41

Feldenkrais - BU	16
Female Leadership - BU	10
Flipcharts gestalten - BU	14
Fotografie für die Seele	61
Frauengesundheit im Alter - BU	19
Frauengesundheit - Tagesworkshop	45

Genogramm- und Aufstellungsarbeit	32
Gesund, Gelassen + ... - BU	18
Gewaltfreie Kommunikation - BU	13
GfK-basierte Mediation - BU	13
GfK - Infoabend	36
GfK - Schnuppertag	36
GfK - Grundausbildung	36
GfK - Alltagssprache	39
GfK - Deine eigene Vision	39
GfK - Kommunikation m. Kindern	39
GfK - Kunst des tiefen Zuhörens	38
GfK - Schuld und Scham	39
GfK - Trauma-Bewusstsein	38
Gewaltprävention	31
Grüne Tara - Meditationstag	63

Hypnose	55
Hypnose - Aufbaukurs	56

Im Gespräch mit polit. Andersdenkenden	35
Indische Kopfmassage	44
Innere Stärke im Beruf	30

Klangbad	46
Klangtherapie mit Stimmgabeln - AB	63
Klappmaulpuppenspiel	33
Klappmaulpuppenspiel - BU	14
Kunsttherapie - BU	12
Kreativer Jahresrückblick	53

Leben in Fülle	61
Lebensübergänge verstehen	56
Lesung mit Alexandra Zykunov	55

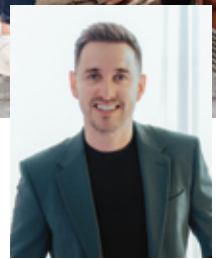
MBSR - Stressbewältigung	43
MBSR - Stressbewältigung - BU	17
Multifamilientherapie (MFT)	30

Nahrungsergänzungsmittel	45
Neurographisches Zeichnen	50
Nia - Fitness mit Groove	50

O asentag.....	59	Weg des Schamanen.....	64
P ersonzentrierte Beratung - BU	10	Wohlbefinden mit Zapchen Somatics.....	44
Pilates.....	41	Wohlfühlen mit Zapchen Somatics	44
Pilates und mentale Stärke - BU	17	Y oga	42
Profi-Rhetorik	32	Yoga des Vertrauens - BU	17
Q i Gong	46	Yoga der Resilienz - BU	17
R esilienz - BU	19	Yoga mit Kindern - BU	18
Respectare - BU	12	Z en-Meditation.....	64
S chamanische Seelenrückholung	65	ZRM - BU	12
Schamanische Traumarbeit.....	65		
Schlagfertigkeit.....	31		
Selbstorganisation mit System - BU	11		
Sexualpädagogik - BU	9		
Shiatsu - BU	21		
Sicher mit System	10		
Soul Motion - Tanzpratik	52		
Souverän auftreten und präsentieren.....	35		
Spirituelle Wegbegleitung	59		
STIMME wirkt.....	35		
STIMME wirkt - BU	9		
Summen und Klingen	61		
Systemische Beratung für Schule	32		
Systemische Blended Learning Kurse.....	27		
Systemische Held:innenreise - BU	9		
Systemische Kurse in Göttingen	25		
Systemische Kurse in Kallenhardt	26		
Systemische Kurse in Münster.....	24		
Systemische Paarberatung	28		
Systemische Queere Kurse.....	27		
T ag der Achtsamkeit.....	43		
TAKETINA	52		
TanZen - Körper-Energie Arbeit.....	53		
Tanzpädagogik	31		
The Work of Byron Katie	59		
Tod und Sterben aus scham. Sicht.....	65		
Trauma + Nervensystem	33		
Traumatherapie - BU.....	12		
Transgenerationale Weitergabe - BU	14		
W alking in your Shoes	32		
Walking in your Shoes - BU	14		
Wer bin ich?	55		
Wissenschaft der Träume	57		



von links nach rechts: Martina Scherff, Lydia Althoff, Jana Aperdannier, Sarah Waltermann, Rebecca Zumbusch, Manon Rasche, Monielle van der Straten



Dominik Klein

ANSPRECHPARTNER:INNEN

Wir beraten gerne!

Martina Scherff – Vorstand | Veranstaltungsplanung und -betreuung | Koordinatorin für Persönlichkeitsentwicklung

scherff@sobi-muenster.de

Telefon: 0251 43 76 5

Lydia Althoff – Pädagogische Leitung | Co-Leitung des Systemischen Instituts | Veranstaltungsplanung und -betreuung

althoff@sobi-muenster.de

Telefon: 0251 48 28 18 9

Jana Aperdannier – Pädagogische Leitung | Geschäftsführung | in Elternzeit

aperdannier@sobi-muenster.de

Telefon: 0251 48 44 86 0

Sarah Waltermann – Pädagogische Leitung | Geschäftsführung | Veranstaltungsplanung und -betreuung | Koordinatorin für Gesundheit und Entspannung

waltermann@sobi-muenster.de

Telefon: 0251 40 32 8

Rebecca Zumbusch – Anmeldung & Beratung | Raumvermietung | in Elternzeit

zumbusch@sobi-muenster.de

Telefon: 0251 51 11 77

Manon Rasche – Veranstaltungsplanung und -betreuung | Koordination für pädagogische Methoden & Kommunikation, Gewaltfreie Kommunikation sowie Tanz, Musik & Ausdruck | Öffentlichkeitsarbeit

rasche@sobi-muenster.de

Telefon: 0251 48 44 97 79

Monielle van der Straten – Leitung des Systemischen Instituts

vanderstraten@sobi-muenster.de

Telefon: 0251 45 82 1

Dominik Klein – Anmeldung & Beratung | Raumvermietung

klein@sobi-muenster.de

Telefon: 0251 55 11 77

WEITERE INFOS

BILDUNGSURLAUB

Unter folgenden Adressen findest du weitere Informationen und kannst die erforderlichen Formulare herunterladen:

www.sobi-muenster.de
www.bildungurlaub.de



BILDUNGSSCHECKS

Mit dem Bildungsscheck 2.0 unterstützt die Landesregierung seit dem 01.02.26 wieder die Teilnahme an beruflicher Weiterbildung.

Aktuelle Bedingungen

Gefördert werden Personen mit Wohnsitz in NRW und einem zu versteuernden Jahreseinkommen von max. 50.000 Euro (bei zusammen veranlagten Ehepaaren maximal 100.000 Euro).

Ausgaben für eine berufsbezogene Weiterbildung zur beruflichen Kompetenzentwicklung werden einmal pro Kalenderjahr mit 50 % der in der Rechnung ausgewiesenen Gesamtausgaben gefördert, maximal bis zu 500 Euro; Fahrt- und Übernachtungskosten sind nicht förderfähig.

Details zur Antragsstellung findest du auf der Seite des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW:

www.mags.nrw/bildungsscheck

Die Antragsstellung muss mindestens einen Tag vor Kursbeginn online unter

<https://www.mags.nrw/esf-online-antrag> erfolgen.

Ausführliche [Beschreibungen zu unseren Dozent:innen](#) findest du auf unserer Website:



Unsere [Netzwerke und Kooperationen](#) findest du auf unserer Website:





BERUFLICHE BILDUNG:

Aus-, Fort- und Weiterbildungen

Der Bereich Berufliche Bildung richtet sich vor allem – jedoch nicht nur – an Menschen in beratenden, sozialen, therapeutischen, seelsorgerischen, und pädagogischen Arbeitsfeldern und in Gesundheitsberufen. Schwerpunkte unserer Fortbildungen sind die Systemischen Weiterbildungen, die Gewaltfreie Kommunikation sowie Methoden, die (inter-)personale, kreative und kommunikative Kompetenzen fördern.

BILDUNGSURLAUBE



Unsere Bildungsurlaube richten sich an Berufstätige sowie an alle Interessierte. Alle Bildungsurlaube können auch als Fortbildung bescheinigt werden.

Allgemeine Infos zu unseren Bildungsurlauben findest du auf unserer Website sowie auf der folgenden Website:
- [Bildungsurlaub.de](https://www.bildungsurlaub.de)

Die Bildungsurlaube sind unterteilt in die Bereiche „Pädagogische Methoden & Kommunikation“ sowie „Gesundheit und Entspannung“.

PÄDAGOGISCHE METHODEN & KOMMUNIKATION

DIE SYSTEMISCHE HELDINNEN- UND HELDENREISE

Ein Modell für die Nutzung von Narration, Storytelling und Ego-State-Arbeit in systemischer Beratung, Coaching und Therapie

In diesem Workshop lernst du, wie du Metaphern und Analogien kreativ in Beratung, Coaching und Therapie einsetzt. Du entwickelst mit der „Systemischen Heldinnen- und Heldenreise“ die Lebensgeschichte deiner Klient:innen und betrachtest sie als Held:in. Dabei werden narrative Ansätze mit kreativen Methoden und Ego-State-Arbeit kombiniert. Du hast viel Zeit zum Ausprobieren und kannst eigene Anliegen einbringen. Freu dich auf einen inspirierenden Workshop mit dem Autor der „Systemischen Metaphern Schatzkiste“.

Prof. Dr. Holger Lindemann

Kursnummer: 26BS0903

07. - 09.09.26, Mo-Mi 9:30 - 17:30 Uhr
24 Ustd.

Kursgebühr: 425 €

➔ [Weitere Systemische Aus- und Fortbildungen findest du ab Seite 22.](#)

STIMME WIRKT!

Gezielt und bewusst kommunizieren

Mit der StimmConcept-Methode lernst du, deine Stimme gezielt und authentisch einzusetzen, um dein Wohlbefinden und deine Karriere zu fördern. Kirsten Mall zeigt dir, wie du deine Stimme schonend und flexibel nutzt, um

überzeugend aufzutreten, deine Zuhörer:innen zu fesseln und dein Selbstbewusstsein zu stärken. Durch Stimm-, Körper- und Wahrnehmungsübungen entdeckst du deine Stärken und entwickelst deine Persönlichkeit weiter – für einen stimmigen und selbstbewussten Auftritt.

Kirsten Mall

Kursnummer: 26BS0901

21. - 23.09.26, Mo-Mi 9 - 16 Uhr
24 Ustd.

Kursgebühr: 305/251 €

Kursnummer: 27BS0901

27. - 29.09.27, Mo-Mi 9 - 16 Uhr
24 Ustd.

Kursgebühr: 305/251 €

➔ [Ein Tagesseminar „Stimme wirkt“ findest du auf Seite 33.](#)

SEXUALAUFLÄRUNG MIT HALTUNG

Grundlagen der Sexualpädagogik für die pädagogische Praxis

In diesem Bildungsurlaub beschäftigst du dich mit Fragen wie „Wie gehe ich mit sexuellen Themen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen um?“ oder „Wie handle ich bei Sexting und Cybergrooming?“. Dieser Bildungsurlaub hilft dir, Sicherheit im Umgang mit sexualpädagogischen Themen zu gewinnen. Du entwickelst eine klare Haltung, erhältst praxisnahe Impulse und erarbeitest ein eigenes sexualpädagogisches Konzept,

das die Bedürfnisse junger Menschen berücksichtigt und dich bei deiner professionellen Begleitung unterstützt.

Laura Münstermann

Kursnummer: 26BS0904

21. - 25.09.26, Mo-Fr 10 - 17:30 Uhr

40 Ustd.

Kursgebühr: 450/370 €

NEU

EINFÜHRUNG IN DIE PERSONENZENTRIERTE BERATUNG

Du lernst den Personenzentrierten Ansatz nach Carl Rogers kennen und erlebst, wie Empathie, Akzeptanz und Echtheit Kommunikation wirksam machen. In einer Mischung aus Theorie, praktischen Übungen und Selbsterfahrung stärkst du deine Beratungs- und Gesprächskompetenz und lernst Menschen professionell zu unterstützen. Du übst hilfreiches Zuhören, reflektierst dein eigenes (professionelles) Handeln und erlebst Personenzentriertes Arbeiten ganz praktisch.

Ellen Prange

Kursnummer: 26BS0902

28.09. - 02.10.26, Mo-Fr 9 - 18 Uhr

50 Ustd.

Kursgebühr: 608/500 €

NEU

FEMALE LEADERSHIP

Führung neu denken und authentisch leiten: Im dreitägigen Bildungsurlaub entwickeln Teilnehmende

weibliche Führungskompetenz. Sie reflektieren ihr Führungsverständnis, beleuchten Sozialisation und genderspezifische Herausforderungen und stärken Klarheit, Empathie und strategisches Handeln. Theoretische Impulse zu Kommunikation, Macht und Rollen verbinden sich mit praxisnahen Methoden, Übungen und Austausch zur Stärkung der eigenen Führungspräsenz.

Jasmin Matthias

Kursnummer: 26BS1002

05. - 07.10.26, Mo-Mi 9 - 16:30 Uhr

24 Ustd.

Kursgebühr: 439/361 €

NEU

SICHER MIT SYSTEM!

Sicherer Umgang mit Aggressionen und Gewalt

Aggression und Gewalt prägen zunehmend Alltag und Beruf. Der dreitägige Workshop richtet sich an Fachkräfte im Bildungs-, Sozial- und Gesundheitsbereich. Die Teilnehmenden lernen Ursachen zu verstehen, zwischen konstruktiver und destruktiver Aggression zu unterscheiden und angemessen zu handeln. Modelle wie AggressionsAcht, KEB (kontrolliert eskalierende Beharrlichkeit) und Eigenschutz-Konzepte werden praxisnah vermittelt. Übungen zu Achtsamkeit, Statuswechsel und Selbstschutz stärken Handlungssicherheit in kritischen Situationen.

Andrea Haeusler

Kursnummer: 26BS1001

07. - 09.10.26, Mi-Fr 9 - 16 Uhr

24 Ustd.

Kursgebühr: 335 €

Anzeige

Mieterhöhung? Wohnungsmängel?

Kündigung? Hohe Nebenkosten?



Mieter/innen-Schutzverein

Münster und Umgebung e.V.

info@msv-muenster.de

www.mieterschutzverein-muenster.de



02 51 / 51 17 59

Achtermannstr. 10 (im cuba) | 48143 Münster

Mo, Di, Do: 9 - 13 und 14 - 17 h

Mi: 9 - 13 h | Fr: 9 - 12 h

Kompetent. Schnell. Preiswert.



NEU

SELBSTORGANISATION MIT SYSTEM **Soziokratie erleben und anwenden**

Gruppen wollen gemeinsam entscheiden – stoßen aber oft auf Spaltung, endlose Konsensrunden und informelle Macht. Soziokratie bietet dafür strukturelle Lösungen. Im dreitägigen Bildungsurlaub lernen Teilnehmende praxisnah Kreisstruktur, doppelte Verknüpfung, Konsent-Prinzip und soziokratische Wahl kennen. Werte wie Gleichwertigkeit, Transparenz und Selbstverantwortung werden erlebbar. Übungen, Austausch und eigene Beispiele fördern den Transfer in die Praxis.

Christoph Holbein-Munske

Kursnummer: 26BS1004

14. - 16.10.26, Mi-Fr 9 - 17:15 Uhr
24 Ustd.

Kursgebühr: 340 €

Kursnummer: 27BS0302

22. - 24.03.27, Mo-Mi 9 - 17:15 Uhr
24 Ustd.

Kursgebühr: 340 €

Veranstaltungsort:

B-Side, Am Mittelhafen 42, 48155 Münster

NEU

ERSTE HILFE TRAUER

Ein plötzlicher Todesfall im Arbeits- und Kollegenkreis oder in der eigenen Familie, sei es durch Unfall oder Krankheit, trifft oft unvermutet und kann ängstliche Hilflosigkeit und Isolierung auslösen. Der Bildungsurlaub vermittelt Kenntnisse zum Verlauf, Verstehen und Integrieren von Trauerprozessen. Es geht darum, Trauer als vulnerable, aber letztlich lebensfördernde Gefühlsbewegung zu verstehen und anzunehmen und die Bedeutung einer behutsamen und gesundheitsförderlichen Trauerkultur im beruflichen und privaten Kontext zu verstehen und umzusetzen.

Matthias Mißfeldt + Dorothea Tönnissen-Kramer

Kursnummer: 26BS1003

26. - 30.10.26, Mo-Do 9 - 16 Uhr, Fr 9 - 15 Uhr
35 Ustd.

Kursgebühr: 490/400 €



NEU

RESPECTARE® BASISKURS Begegnen, begleiten und berühren

Respektvolle Berührung stärkt Achtsamkeit und Selbstfürsorge in belastenden Zeiten. Im Bildungsurlaub lernen Teilnehmende das Konzept respectare® kennen: bewusste Berührung, achtsame Kommunikation sowie Nähe und Distanz. Theorie und Praxis verbinden sich in Übungen, Reflexion und ritualisierten Berührungs-Sequenzen. Der Kurs fördert Resilienz, Entspannung und Selbstwahrnehmung und richtet sich an Menschen aus pflegerischen und therapeutischen Berufen und alle Interessierten.

Anja Nieländer

Kursnummer: 26BS1102

09. - 11.11.26, Mo-Mi 9 - 16 Uhr
21 Ustd.

Kursgebühr: 290/240 €

GRUNDLAGEN DER TRAUMATHERAPIE Eine Methodenwoche

Traumatische Erlebnisse spielen eine immer größere Rolle in der Beratung und Psychotherapie, doch Traumafolgestörungen zeigen oft Widerstand gegen

traditionelle Methoden. Diese Fortbildung führt dich in zwei traumafokussierte Techniken ein: die imaginativ ausgerichtete Kinotechnik und die verbale sowie körperbezogene narrative Expositionstherapie. Beide Verfahren helfen, belastende Rück Erinnerungen zu reduzieren. Ein praxisnahes Einüben sowie Selbsterfahrung sind wesentliche Bestandteile des Seminars.
Prof. Dr. Ingo Zimmermann

Kursnummer: 26BS1101

23. - 27.11.26, Mo-Do 10 - 17:30 Uhr, Fr 9 - 16:30 Uhr
40 Ustd.

Kursgebühr: 482/396 €

EINFÜHRUNG IN DIE KUNSTTHERAPIE

Kunsttherapie ermöglicht es, durch kreative Techniken emotionale Prozesse zu fördern und Menschen zu erreichen, die schwer zugänglich sind. Sie kann tieferliegenden Persönlichkeitsanteile ansprechen, die durch Sprache nicht erreichbar sind, und Lebendigkeit sowie Freude ins Leben bringen. Du lernst praxisorientiert, wie du Kunsttherapie in deinem Berufsalltag integrierst. Mit Übungen in Malen, Zeichnen, Ton und Collagen erweiterst du deinen Wirkradius und stärkst deine eigene Lebensfreude und Ausdruckskraft.

Ulrich Stöveken

Kursnummer: 26BS1201

07. - 11.12.26, Mo 10 - 16:30 Uhr,
Di-Do 9:30 - 16:15 Uhr, 9:30 - 14:30 Uhr
34 Ustd.

Kursgebühr: 420/345 € (Kursmaterial inbegriffen)

MIT DEM ZÜRCHER RESSOURCEN MODELL ZRM® ZU NACHHALTIGEM ERFOLG

In diesem Bildungsurlaub lernst du mit Spaß und Kreativität und zugleich wissenschaftlich fundiert, wie du Veränderungen anpacken und umsetzen kannst und so zu mehr Zufriedenheit und Freiheit im (beruflichen) Alltag gelangst. Du baust deine Motivation so auf, dass du deine Ziele erfolgreich und selbstreguliert im (beruflichen) Alltag umsetzen kannst. Das Zürcher Ressourcen Modell kannst du im Anschluss selbständig für weitere Anliegen und Veränderungswünsche nutzen.

Dr. Eva-Maria Lerche

Kursnummer: 27BS0101

25. - 27.01.27, Mo-Mi 9:30 - 17 Uhr
24 Ustd.

Kursgebühr: 324/266 €

NEU**AUTHENTISCHES PERSONAL BRANDING**

Kirsten Mall und Sarah Nagel unterstützen in diesem Bildungsurlaub die Entwicklung einer authentischen Personal-Branding-Strategie. Persönlichkeit, Kommunikation und Werte werden nach innen und außen betrachtet, um Stärken sichtbar zu machen, Präsenz, Stimme und Haltung zu schärfen und sich souverän zu positionieren. Das interaktive Format kombiniert Coaching, Kommunikation und Markenentwicklung, steigert Wirkung, Orientierung und Effizienz und fördert nachhaltige berufliche Zufriedenheit.

Kirsten Mall + Sarah Nagel

Kursnummer: 27BS0201

15. - 17.02.27, Mo-Mi 9 - 16 Uhr

24 Ustd.

Kursgebühr: 395/320 €

EINFÜHRUNG IN DIE GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft dir, empathisch mit dir selbst und anderen umzugehen, besonders in konfliktbeladenen Situationen. Du lernst die

vier Schritte der GFK und ihre zentralen Kerngedanken kennen und übst, diese in verschiedenen Kontexten anzuwenden. Ziel ist es, Konflikte im Berufs- und Privatleben mit Klarheit und Achtsamkeit zu lösen und neue Handlungsstrategien zu entwickeln, um Strukturen bedürfnisorientiert zu gestalten und Herausforderungen zu meistern.

Ari Nadkarni

Kursnummer: 27BS0303

01. - 05.03.27, Mo-Do 9:30 - 17 Uhr, Fr 9:30 - 15 Uhr
38 Ustd.

Kursgebühr: 427/351 €

➔ [Weitere Kurse und eine Ausbildung zu Gewaltfreier Kommunikation findest du ab Seite 36.](#)

EINFÜHRUNG IN DIE GFK-BASIERTE MEDIATION

Wenn Konflikte gelöst werden, indem beide Parteien ihre Bedürfnisse klar verstehen, steigt die Chance, gemeinsame Lösungen zu finden. Dieser Ansatz basiert auf der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) von Marshall Rosenberg. Du erhältst eine Einführung in GFK-basierte Mediation, lernst die Phasen eines Mediationsprozesses,



die Haltung der Allparteilichkeit und Vertraulichkeit sowie spezielle Techniken wie Strukturwahrung und Transparenz kennen, um Konflikte effektiv und empathisch zu begleiten.

Ari Nadkarni

Kursnummer: 27BS0304

15. - 19.03.27, Mo-Do 9:30 - 17 Uhr, Fr 9:30 - 15 Uhr
38 Ustd.

Kursgebühr: 427/351 €

NEU

TRANSGENERATIONALE WEITERGABE VON SCHEMATA UND GRUNDANNAHMEN **Systemische Perspektiven und methodische Zugänge**

Warum wiederholen sich bestimmte Überzeugungen in Familien über Generationen – oft unbemerkt? In drei praxisintensiven Tagen machen wir mit Genogramm, Timeline und Skulpturarbeit transgenerationale Muster sichtbar. Systemisch und erlebnisorientiert.

Dr. Jan Nicolas

Kursnummer 27BS0301

15. - 17.03.27, Mo-Mi 9:30 - 17 Uhr
24 Ustd.

Kursgebühr: 294 €

NEU

WIRKUNGSVOLLE FLIPCHARTS GESTALTEN

In fünf Tagen verbinden Brigitte Borchers und Doris Reich Moderationsschrift und Visualisierung zu ausdrucksstarken Flipcharts. Lesbare, persönliche Schrift, einfache Symbole, klare Strukturen und der gezielte Einsatz von Farbe werden praxisnah geübt. Schritt für Schritt entstehen übersichtliche, lebendige Darstellungen, die Inhalte verständlich machen und Aufmerksamkeit lenken. Eigene Gestaltungen fördern Sicherheit, Kreativität und eine direkte Übertragbarkeit in den beruflichen Alltag.

Brigitte Borchers + Doris Reich

Kursnummer: 27BS0401

12. - 16.04.27, Mo-Do 9:30 - 17 Uhr,
Fr 9:30 - 15:30 Uhr
38 Ustd.

Kursgebühr: 545/450 € (Kursmaterial inbegriffen)

MIT WALKING IN YOUR SHOES DAS WESENTLICHE SICHTBAR MACHEN

Walking In Your Shoes (WIYS) ist eine Methode zur Selbsterfahrung, bei der du dich empathisch in die Perspektive eines anderen Menschen versetzt. Durch Bewegung und Stimme wird die Seelenbewegung des Anderen sichtbar, was dir hilft, Blockaden zu lösen und dein Potenzial zu entdecken. Diese Methode fördert das Verständnis von Beziehungen, unterstützt die Selbstheilung und aktiviert Kreativität. Du erlernst die Technik des spontanen Einfühlens und reflektierst, wie du sie beruflich und privat nutzen kannst.

Bei genügend Interessent:innen an Walking In Your Shoes bieten wir eine Fortbildung an.

Susanne Hennig

Kursnummer: 27BS0501

24. - 26.05.27, Mo-Mi 09:30 - 17:30 Uhr
24 Ustd.

Kursgebühr: 295/243 €

➔ [Einen Einführungstag „Walking In Your Shoes“ findest du auf Seite 32.](#)

KLAPPAULPUPPENSPIEL - DER INTENSIVKURS **Fünf Tage für die Spielfreude in Kindergarten, Schule und Co**

Wie erwecke ich meine Klappmaulpuppe leicht und einfallsreich zum Leben? In dieser Fortbildung erhältst du Impulse, um deine Spielfreude zu entfachen und deine Kreativität zu fördern. Du entwickelst mehr Sicherheit und Routine in der Puppenführung, übst Improvisation und lernst, mit schwierigen Spielsituationen spielerisch umzugehen. Der Fokus liegt auf dem freien Spiel und dem Dialog zwischen dir und deiner Puppe. Bringe deine eigene Klappmaulpuppe mit oder nutze eine der bereitgestellten Puppen.

Voraussetzung an der Teilnahme ist der Besuch eines Einführungskurses im Klappmaulpuppenspiel.

Lars-Olaf Möller

Kursnummer: 27BS1001

18. - 22.10.27, Mo 9:30 - 17 Uhr, Di-Fr 9 - 16:30 Uhr
40 Ustd.

Kursgebühr: 635/522 €

➔ [Das Einführungswochenende „Klappmaulpuppenspiel“ findest du auf Seite 33.](#)





GESUNDHEIT & ENTSPANNUNG

FELDENKRAIS®

Bewusstheit durch Bewegung

Diese Woche bietet einen neurophysiologisch fundierten Ansatz zur Gesunderhaltung am Arbeitsplatz, besonders für Menschen mit sitzender Tätigkeit oder psychosozialen Berufen. Basierend auf der Feldenkrais-Methode fördert es Selbstwahrnehmung, Beweglichkeit und persönliche Weiterentwicklung. Praktische Übungen helfen, Belastungen besser zu begegnen, Handlungsspielräume zu erweitern und neue Perspektiven im Berufsalltag zu gewinnen.

Susanne Neumann

Kursnummer: 26BG0701

20. - 24.07.26, Mo-Fr 9 - 15 Uhr
30 Ustd.

Kursgebühr: 330/270 €

Kursnummer: 26BG1101

23. - 27.11.26, Mo-Fr 9 - 15 Uhr
30 Ustd.

Kursgebühr: 330/270 €

Kursnummer: 26BG1201

07. - 11.12.26, Mo-Fr 9 - 15 Uhr
30 Ustd.

Kursgebühr: 330/270 €

Kursnummer: 27BG0101 (drei Tage)

06. - 08.01.27, Mi-Fr 9 - 15 Uhr
18 Ustd.

Kursgebühr: 198/160 €

Kursnummer: 27BG0701

19. - 23.07.27, Mo-Fr 9 - 15 Uhr
30 Ustd.

Kursgebühr: 330/270 €

Kursnummer: 27BG1101

22. - 26.11.27, Mo-Fr 9 - 15 Uhr
30 Ustd.

Kursgebühr: 330/270 €

Kursnummer: 27BG1102

06. - 10.12.27, Mo-Fr 9 - 15 Uhr
30 Ustd.

Kursgebühr: 330/270 €

➔ [Feldenkrais-Kurse](#) findest du auf Seite 41.

NEU

PILATES UND MENTALE STÄRKE

Für alle mit viel Sitztätigkeit oder einseitiger Bewegung bietet dieser Bildungsurlaub einen ganzheitlichen Ausgleich. Mit Pilates, Stuhl-Yoga, Achtsamkeit, NLP und Entspannungstechniken wie Progressiver Muskelentspannung und Autogenem Training stärkst du Körper und Geist. Du lernst, Stress zu reduzieren, deine Haltung zu verbessern und neue Bewegungsfreude zu entwickeln – alltagstauglich, nachhaltig und auch für Anfänger:innen geeignet.

Beatrice Donath

Kursnummer: 26BG0901

28.09. - 02.10.26, Mo 10:30 - 16:30 Uhr, Di-Do 9:30 - 17 Uhr, Fr 9:30 - 15:15 Uhr
36 Ustd.

Kursgebühr: 405/333 €

Kursnummer: 27BG0901

20. - 24.09.27, Mo 10:30 - 16:30 Uhr, Di-Do 9:30 - 17 Uhr, Fr 9:30 - 15:15 Uhr
36 Ustd.

Kursgebühr: 405/333 €

➔ [Pilates-Kurse findest du auf Seite 41.](#)

YOGA DER RESILIENZ**Ressourcen- und Selbststärkung in Beruf und Privatleben**

Im Bildungsurlaub „Yoga der Resilienz“ lernst du, Stress, innere Unruhe und Nervosität mit kraftvollen Yoga-Sequenzen und Affirmationen abzubauen und deine Widerstandskraft zu stärken. Resilienz – basierend auf Akzeptanz, Selbstwirksamkeit und Freude – befähigt dich, Krisen und Belastungen zu meistern. Der Kurs führt dich zurück in deine Mitte und vermittelt dir einen Alltagspfad zu mehr Präsenz, Achtsamkeit und Bewusstheit.

Andreas Jakubik

Kursnummer: 26BG1002

12. - 16.10.26, Mo-Fr 9 - 15:30 Uhr
30 Ustd.

Kursgebühr: 330/270 €

Kursnummer: 27BG0102

25. - 29.01.27, Mo-Fr 9 - 15:30 Uhr
30 Ustd.

Kursgebühr: 330/270 €

Kursnummer: 27BG1102

08. - 12.11.27, Mo-Fr 9 - 15:30 Uhr
30 Ustd.

Kursgebühr: 330/270 €

YOGA DES VERTRAUENS**Eine innere Reise zu mehr Gelassenheit**

Yoga stärkt Körper und Seele, fördert Kraft, Inspiration und natürliche Heilung. In diesem Bildungsurlaub erarbeitest du eine Übungssequenz für den Berufsalltag, die anatomische Ausrichtung und geistige Klarheit vereint. Durch die meditative Verbindung von Atem, Bewegung, Klang und Stille verankerst du das Hier und Jetzt, was zu mehr Entspannung und Selbstbewusstsein führt. Zudem lernst du zeitlose Yoga-Konzepte, um Gedanken und Gefühle wertfrei zu beobachten.

Andreas Jakubik

Kursnummer: 26BG1104

16. - 20.11.26, Mo-Fr 9 - 15:30 Uhr
30 Ustd.

Kursgebühr: 330/270 €

Kursnummer: 27BG0301

08. - 12.03.27, Mo-Fr 9 - 15:30 Uhr
30 Ustd.

Kursgebühr: 330/270 €

Kursnummer: 27BG1001

11. - 15.10.27, Mo-Fr 9 - 15:30 Uhr
30 Ustd.

Kursgebühr: 330/270 €

Kursnummer: 27BG1202

06. - 10.12.27, Mo-Fr 9 - 15:30 Uhr
30 Ustd.

Kursgebühr: 330/270 €

➔ [Yoga-Kurse findest du auf Seite 42.](#)

**MBSR – MINDFUL-BASED STRESS REDUCTION
Stressbewältigung durch Achtsamkeit**

Dieser Bildungsurlaub vermittelt MBSR nach Jon Kabat-Zinn – ein achtsamkeitsbasiertes, weltanschaulich neutrales Training zur Stressbewältigung. Die Praxis der Achtsamkeit eröffnet uns ein tieferes Verständnis für unsere Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen. In Theorie und Praxis lernst du, Stress vorzubeugen, bewusster zu leben und aus gewohnten Reaktionsmus-



tern auszusteigen. Inhalte sind u. a. Achtsamkeitsmeditation, Bodyscan, achtsames Yoga, Übungen zur Selbstwahrnehmung, Kommunikation und Stressregulation. Für alle, die neue Handlungsspielräume entdecken möchten.

Hanne Bauhaus

Kursnummer: 27BG1002

11. - 15.10.27, Mo-Fr 9:30 - 15:30 Uhr
30 Ustd.

Kursgebühr: 379/311 €

➔ [MBSR-Kurse findest du auf Seite 43.](#)

YOGA MIT KINDERN

Kinderyoga wird durch Geschichten lebendig: Tiere, Abenteuer und Fantasiereisen fördern Bewegung, Achtsamkeit und Kreativität. Die praxisnahe Fortbildung vermittelt Grundlagen, um Yoga spielerisch und altersgerecht in den Alltag zu integrieren. Teilnehmen-

de lernen Asanas, Atemübungen, Meditation, Entspannung und Aufbau von Stunden kennen. Übungen, Austausch und Praxis stärken Handlungssicherheit und fördern Ruhe, Fokus und Kommunikation im pädagogischen Alltag.

Vivian Redl

Kursnummer: 26BG1003

29. - 31.10.26, Do-Sa 9:30 - 17 Uhr
24 Ustd.

Kursgebühr: 295/240 €

GESUND, GELASSEN UND SELBSTFÜRSORGLICH IM (BERUFS-)ALLTAG

In einer leistungsorientierten Welt leiden viele unter Stress und Erschöpfung. Dieser Bildungsurlaub vermittelt praxisnahes Wissen zu Gesundheitsförderung, Stressmanagement und Psychologie. Themen sind Bewegung, Ernährung, Emotionen, Resilienz, Achtsamkeit, Schlaf und mentale Entlastung. Übungen, Reflexion und

Austausch helfen, eigene Ressourcen zu stärken und individuelle Strategien für mehr Lebensqualität und einen gesunden Alltag zu entwickeln.

Sarah Thissen

Kursnummer: 26BG1102

02. - 06.11.26, Mo 9:30 - 15 Uhr, Di-Fr 9-15 Uhr
30 Ustd.

Kursgebühr: 340/280 €

FASZIEN-ROTATION NACH EIBICH®

Eine Möglichkeit, sich wirkungsvoll neu auszurichten

Durch die Beschäftigung mit der von Gabriele Eibich entwickelten Bewegungsarbeit kannst du den eigenen Körper wieder stärker in der täglichen Arbeit als Ressource nutzen. Erkenntnisse aus der Faszien-Rotations-Arbeit können zur Bereicherung jeder Bewegungs- und Körperarbeit genutzt werden und lassen sich gut in den Alltag integrieren. Es geht darum, ein besseres Gespür für die eigene Körperausrichtung, für die Feinjustierung der Gelenke und der eigenen Spannkraft zu entwickeln.

Gabriele Eibich

Kursnummer: 26BG1103

09. - 13.11.26, Mo-Do 9:30 - 17:30 Uhr,
Fr 9:30 - 16:30 Uhr
40 Ustd.

Kursgebühr: 410/336 €

Kursnummer: 27BG1103

22. - 26.11.27, Mo-Do 9:30 - 17:30 Uhr,
Fr 9:30 - 16:30 Uhr
40 Ustd.

Kursgebühr: 410/336 €

➔ [Die Faszien-Intensivtage mit Gabriele Eibich findest du auf Seite 45.](#)

➔ [Die Bewegte Balance Kurse, mit Faszienarbeit findest du auf Seite 42.](#)

➔ [Die Kurse Nia und Faszienrotation nach Eibich findest du auf Seite 49.](#)

FRAUENGESUNDHEIT IM ALTER

Meine Gesundheit, mein Alter und ich

Das Älterwerden als Frau bringt viel Veränderung mit sich, körperlich, geistig und seelisch. In Vorträgen und Übungen werden Themen wie gesunde Lebensweise,

mentale Gesundheit sowie kreative Selbstentfaltung behandelt. Mit praktischen Tipps zu Bewegung, Ernährung, Gedächtnistraining und Ausdrucksformen wie Malen oder Tanzen lernen die Teilnehmerinnen, ihre Vitalität zu fördern und Veränderungen mit Lebensfreude zu begegnen.

Dr. Susanne Hofmann

Kursnummer: 27BG0201

01. - 05.02.27, Mo-Do 9:30 - 17 Uhr,
Fr 9:30 - 14:30 Uhr
38 Ustd.

Kursgebühr: 389/319 €

RESILIENZ

Psychische Gesundheit in Zeiten der Veränderung

Dieser Bildungsurlaub stärkt deine Resilienz – die Fähigkeit, mit Stress, Krisen und beruflichen Anforderungen souverän umzugehen. Du analysierst dein Resilienzprofil, lernst die 7 Resilienzfaktoren kennen und wendest praktische Methoden aus Achtsamkeit und positiver Psychologie an. Ziel ist es, im Alltag gelassener, klarer und kraftvoller zu agieren. Das Angebot richtet sich an alle, die ihre psychische Widerstandskraft gezielt fördern und Ressourcen bewusster nutzen möchten.

Pascal Hartmann-Boll

Kursnummer: 27BG0402

05. - 09.04.27, Mo-Fr 9:30 - 16:30 Uhr
38 Ustd.

Kursgebühr: 427/351 €

.....
Anzeige



MUTTERNATUR

ANGEBOTE
rund um die Geburt

www.mutternatur.eu



SHIATSU

Ressourcenstärkung und Stressbewältigung

Achtsame Berührungen wie im Shiatsu können beruhigend, belebend und gesundheitsfördernd wirken, stärken Selbstwahrnehmung und Potenziale. Im Bildungsurlaub lernst du, dich körperlich, energetisch und mental zu zentrieren, Stress abzubauen und das Nervensystem zu regulieren. Übungen zu Atem und Körperhaltung fördern Entspannung. Zudem werden Meridianverläufe und einfache Behandlungsmöglichkeiten vermittelt, die in einem achtsamen, wortlosen Dialog helfen, Anspannung bei dir und der behandelten Person zu lösen. Shiatsu kann auf einer Matte, einer Liege oder im Sitzen praktiziert werden. Dieser Kurs ist vom Europäischen Shiatsu Institut als Stufe 1 Kurs anerkannt.

Brigitte Ladwig

Infoabend in Präsenz und Online

17.01.27, So 18:30 - 20:00 Uhr

2 Ustd.

kostenlos/Anmeldung erforderlich

Kursnummer: 27BG0401

26. - 30.04.27, Mo-Do 9 - 17:30 Uhr, Fr 9 - 16 Uhr
44 Ustd.

Kursgebühr: 480 € Frühbucher bis 28.03.27 / 530 €
Normalpreis / 320 € für WH

IN PLANUNG

ESALEN MASSAGE

Einführung in eine besondere Art der Berührung

Einen neuer Bildungsurlaub ist in Planung, weitere Informationen findest du demnächst auf unserer Website.

Eva-Maria Leve

➔ Ein Esalen Massage-Wochenende findest du auf [Seite 45](#).

Anzeige



ERFAHRUNGSRÄUME DER SEELE UND WELTEN DES SEINS

Holotropes Atmen® nach Stanislaw Grof

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 anerkannt, gewandelt 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 Atem- und 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.

9. - 11. OKTOBER 2026 • 19. - 21. FEBRUAR 2027 • 18. - 20. JUNI 2027

Jeweils Freitag ab 18:30 Uhr

Bewegungsraum, Pleisterrmühlenweg 284, 48157 Münster, Teilnahmegebühr 260 €

Kostenlose Online-Einführung 14. September 2026, 18. Januar 2027, 10. Mai 2027 um 19:00 Uhr.

Wegen weiterer Termine oder eines kostenlosen Vorgesprächs bitte nachfragen.

BRIGITTE LADWIG Elisabeth-Selbert-Weg 40 • 48147 Münster • 0251-42110 • brigitte.ladwig@shiatsu.de • www.trans-form.eu



Systemisches Institut im Sobi Weiterbildungen in Systemischer Beratung & Therapie

Unsere Systemischen Weiterbildungen vermitteln fachliche, praxisnahe und zielgerichtete Handlungskompetenzen für das berufliche Umfeld der Teilnehmenden und ermöglichen einen umfassenden Überblick über unterschiedliche Ansätze, Methoden und Therapieziele.

Das Systemische Institut im Sobi ist als akkreditiertes Weiterbildungsinstitut der DGSF anerkannt. Die Qualitätsstandards unserer Ausbildungen kommen nicht nur Teilnehmenden, sondern auch den Klient:innen zugute.

Weitere Infos unter www.sobi-muenster.de
Eine Anmeldung muss schriftlich erfolgen!

Systemische Beratung & Therapie in Münster, Göttingen und Rütten-Kallenhardt

Grundkurs - Systemische Beratung Zertifikatskurs - Systemische Sozialtherapie und Beratung Zertifikatskurs - Systemische Therapie/Familientherapie

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 Weiterbildung 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 Beratung" und

- 1-jähriger Aufbaukurs I mit von der DGSF anerkanntem Zertifikat „Systemische Sozialtherapie und Beratung“ und
- 1-jähriger Aufbaukurs II mit von der DGSF anerkanntem Zertifikat „Systemische Therapie/Familientherapie“.

Zulassungsvoraussetzungen:

A) Hochschulabschluss und psychosoziale Praxiserfahrungen.

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

oder

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) sowie mind. 3-jährige Berufstätigkeit im psychosozialen oder beraterischen Feld und Abschluss einer anderen Weiterbildung im Spannungsfeld von Person, Rolle und Institution, Umfang mind. 100 Ustd.

2.

Möglichkeit zur Umsetzung systemischer Beratung während der Weiterbildung.

Seminarkosten:

Die Kosten für den **Grundkurs** betragen 2.490 €.

Die Kosten für den **Aufbaukurs** betragen 2.490 €.

Die Gesamtkosten für **beide (Grundkurs + Aufbaukurs)** betragen 4.980 €.

Die Kosten für den **Zertifikatskurs "Systemische Therapie/Familientherapie"** betragen 2.390 €.

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

Struktur und Umfang des Grundkurses „Systemische Beratung“:

Der ca. einjährige Grundkurs „Systemische Beratung“ mit Teilnahmebescheinigung 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. Intervention in selbstorganisierten Kleingruppen
- 35 Std. nachgewiesene eigene Beratungstätigkeit

Struktur und Umfang des Aufbaukurs I „Systemische Sozialtherapie und Beratung“ mit Zertifikat und Anerkennung durch DGSF:

Der ca. einjährige Aufbaukurs „Systemische Sozialtherapie und Beratung“ dient der Vertiefung des Grundkurses und der Erweiterung des Methodenrepertoires. Die 285 Ustd. umfassen:

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

Struktur und Umfang des Aufbaukurs II „Systemische Therapie/Familientherapie“ mit Zertifikat und Anerkennung durch DGSF:

Der ca. einjährige Kurs „Systemische Therapie“ dient der Vertiefung des bereits Gelernten und dessen Einordnung und Anwendung im therapeutischen Kontext. Die 285 Ustd. umfassen:

- Rahmenseminare:

.....
Anzeige



Dr. Zimmermann Consulting
Supervision - Coaching - Mediation
Organisationsentwicklung
Psychotherapie

Untere Steinplörle 10
59602 Rülten
Tel.: 0152 - 33 724 790
www.kurztherapie.com
zimmermann.i@freenet.de

- 100 Ustd. Theorie und Methodik
- 50 Ustd. Selbsterfahrung
- 50 Ustd. Supervision
- 50 Ustd. Intervention in selbstorganisierten Kleingruppen
- 130 Std. nachgewiesene eigene Beratungstätigkeit

SYSTEMISCHE BERATUNG & THERAPIE IN MÜNSTER

Ausbildungsleitung:

Lehrtherapeut Prof. Dr. Ingo Zimmermann

Dozent:innen des Grundkurses, des Aufbaukurs I und Aufbaukurs II:

Heinrich Fallner, Pascal Hartmann-Boll, Valérie Krone, Christiane Maas, Dr. Andreas Metten, Matthias Mißfeldt, Kathrin Steinberg, Swenja Berning

Online-Infoabende:

Mo 07.09.26, 22.02.27, 19 - 21:15 Uhr
je 3 Ustd.

kostenlos/Anmeldung erforderlich

Grundkurs:

Kursnummer: 26SB1001-Z

Gesamt 8 WE: Fr 17 - 21 Uhr, Sa/So 10 - 19 Uhr
210 Ustd.

Termine: 09. - 11.10.26, 08. - 10.01.27, 05. - 07.03.27,
14. - 16.05.27, 09. - 11.07.27, 17. - 19.09.27,
26. - 28.11.27, 14. - 16.01.28

+ 1 Supervisionstag (Termin wird im Kurs abgesprochen)
+ selbstorganisierte Interventionsgruppentreffen

Kursgebühr: 2.490 €

Grundkurs in Wochenform:

Kursnummer: 27SB0101-Z

Gesamt 4 Wochen: Mo-Fr 10 - 18:30 Uhr
210 Ustd.

Termine: 11. - 15.01.27, 26. - 30.04.27, 04. - 08.10.27,
10. - 14.01.28

+ 1 Supervisionstag (Termin wird im Kurs abgesprochen)
+ selbstorganisierte Interventionsgruppentreffen

Kursgebühr: 2.490 €

Grundkurs:

Kursnummer: 27SB0501-Z

Gesamt 8 WE: Fr 17 - 21 Uhr, Sa/So 10 - 19 Uhr
210 Ustd.



Termine: 21. - 23.05.27, 16. - 18.07.27, 03. - 05.09.27,
12. - 14.11.27, 21. - 23.01.28, 10. - 12.03.28,
19. - 21.05.28, 07. - 09.07.28
+ 1 Supervisionstag (Termin wird im Kurs abgesprochen)
+ selbstorganisierte Interventionsgruppentreffen
Kursgebühr: 2.490 €

Aufbaukurs I:

Kursnummer: 26SB1202-Z

Gesamt 8 WE: Fr 17 - 21 Uhr, Sa/So 10 - 19 Uhr
210 Ustd.

Termine: 11. - 13.12.26, 12. - 14.02.27, 23. - 25.04.26,
25. - 27.06.27, 24. - 26.09.27, 03. - 05.12.27,
28. - 30.01.28, 24. - 26.03.28

+ 1 Supervisionstag (Termin wird im Kurs abgesprochen)
+ selbstorganisierte Interventionsgruppentreffen

Kursgebühr: 2.490 €

Aufbaukurs I in Wochenform:

Kursnummer: 27SB0201-Z

Gesamt 4 Wochen: Mo-Fr 10 - 18:30 Uhr
210 Ustd.

Termine: 01. - 05.02.27, 07. - 11.06.27, 15. - 19.11.27,
14. - 18.02.28

+ 1 Supervisionstag (Termin wird im Kurs abgesprochen)
+ selbstorganisierte Interventionsgruppentreffen

Kursgebühr: 2.490 €

Aufbaukurs I:

Kursnummer: 27SB0502-Z

Gesamt 8 WE: Fr 17 - 21 Uhr, Sa/So 10 - 19 Uhr
210 Ustd.

Termine: 28. - 30.05.27, 16. - 18.07.27, 01. - 03.10.27,
10. - 12.12.27, 04. - 06.02.28, 28. - 30.04.28,
23. - 25.06.28, 01. - 03.09.28

+ 1 Supervisionstag (Termin wird im Kurs abgesprochen)
+ selbstorganisierte Interventionsgruppentreffen

Kursgebühr: 2.490 €

SYSTEMISCHE BERATUNG & THERAPIE IN GÖTTINGEN

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

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

Ausbildungsleitung:

Lehrtherapeut Horst Balmer

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

Dr. Sascha Kessler, Prof. Dr. Ingo Zimmermann, Merle Funkenberg, Maren van Oterendorp

**Veranstaltungsort:**

Gesundheitszentrum im Leinehof, Schiefer Weg 6e,
37073 Göttingen

Infoabende:

Mi 23.09.2026 (Präsenz), Mi 16.12.2026 (Online),
17:30 - 19 Uhr, je 3 Ustd.

kostenlos/Anmeldung erforderlich

Grundkurs:

Kursnummer: 27SB0203-B

Gesamt 8 WE: Fr 16:30 - 20:30 Uhr, Sa/So 9 - 18 Uhr
210 Ustd.

Termine: 26. - 28.02.27, 09. - 11.04.27, 11. - 13.06.27,
03. - 05.09.27, 01. - 03.10.27, 12. - 14.11.27,
10. - 12.12.27, 28.-30.01.28

+ 1 Supervisions-Tag am 23.08.2027

+ selbstorganisierte Interventionsgruppentreffen

Kursgebühr: 2.490 €

Aufbaukurs I:

Kursnummer: 27SB0401-B

Gesamt 8 WE: Fr 16:30 - 20:30 Uhr, Sa/So 9 - 18 Uhr
210 Ustd.

Starttermin: 30.04. - 02.05.27

Weitere Termine bald auf unserer Website.

+ 1 Supervisions-Tag

+ selbstorganisierte Interventionsgruppentreffen

Kursgebühr: 2.490 €

Aufbaukurs II - Systemische Therapie:

Kursgebühr: 265B1101-B

Gesamt 8 WE: Fr 16:30 - 20:30 Uhr, Sa/So 9 - 18 Uhr
200 Ustd.

Termine: 13. - 15.11.26, 05. - 07.02.27, 12. - 14.03.27,
23. - 25.04.27, 04. - 06.06.27, 20. - 22.08.27,
24. - 26.09.27, 05. - 07.11.27

+ selbstorganisierte Interventionsgruppentreffen

Kursgebühr: 2.390 €

**SYSTEMISCHE BERATUNG & THERAPIE IN
RÜTHEN-KALLENHARDT**

Das Systemische Institut im Sobi bietet die berufliche
Weiterbildung Systemische Beratung seit 2021 auch in
Rüthen-Kallenhardt an.

Ausbildungsleitung:

Lehrtherapeut Prof. Dr. Ingo Zimmermann

Dozent:innen des Grund- und Aufbaukurses:

Heinrich Fallner, Dr. Andreas Metten,
Matthias Mißfeldt, Dr. Jan Nicolas

Veranstaltungsort:

Untere Steinpforte 10, 59602 Rütten-Kallenhardt

Online-Infoabende:

Mo 07.09.26, 22.02.27, 19 - 21:15 Uhr
je 3 Ustd.

kostenlos/Anmeldung erforderlich

Aufbaukurs I:

Kursnummer: 27SB1001-K

Gesamt 8 WE: Fr 17 - 21 Uhr, Sa/So 10 - 19 Uhr
210 Ustd.

Termine: 15. - 17.10.27, 17. - 19.12.27, 25. - 27.02.28,
05. - 07.05.28, 25. - 27.08.28, 13. - 15.10.28,
08. - 10.12.28, 09. - 11.02.29

+ 1 Supervisionstag (Termin wird im Kurs abgesprochen)
+ selbstorganisierte Interventionsgruppentreffen

Kursgebühr: 2.490 €

**SYSTEMISCHE BERATUNG & THERAPIE IM
„BLENDED LEARNING MODUS“**

Die Blended Learning Weiterbildung kombiniert Online- und Präsenzphasen. Das Curriculum entspricht dem Grund- und Aufbaukurs I und beinhaltet Selbsterfahrungssteile in Präsenz zur Förderung gruppensdynamischer Prozesse.

Ausbildungsleitung:

Lehrtherapeut Pascal Hartmann-Boll

Dozent:innen des Blended Learning-Kurses:

Dr. Jan Nicolas, Julia Bernarding

Grundkurs:

Kursnummer: 27SB0103-L

Gesamt 13 Präsenztage (116 Ustd.) + 16 Online-Termine (96 Ustd.), 210 Ustd.

Präsenztage: 07. - 10.01.27, 19. - 23.04.27,
06. - 09.01.28

Online-Termine sind auf unserer Website einsehbar.

Kursgebühr: 2.490 €

Aufbaukurs I:

Kursnummer: 28SB0201-L

Gesamt 13 Präsenztage (116 Ustd.) + 16 Online-

Termine (96 Ustd.), 210 Ustd.

Präsenztage: 24. - 27.02.28, 19. - 23.06.28,
22. - 25.02.29

Online-Termine sind auf unserer Website einsehbar.

Kursgebühr: 2.490 €

**SYSTEMISCHE BERATUNG IM KONTEXT QUEERER
LEBENSREALITÄTEN**

Der Grund- und Aufbaukurs richten sich an Personen, die systemische Methoden und Konzepte erlernen möchten – mit besonderem Fokus auf die Bedürfnisse von Ratsuchenden mit queerer Biografie. Das Curriculum orientiert sich an zertifizierten Kursen für Systemische Beratung und Sozialtherapie und berücksichtigt sexuelle und geschlechtliche Vielfalt sowie nicht-heteronormative Beziehungsformen.

In Kooperation mit der Akademie Waldschlösschen und einem divers aufgestellten Dozierendenteam wird fundiertes Fachwissen vermittelt.

Ausbildungsleitung:

Pascal Hartmann-Boll

Dozent:innen:

Julia Bernarding, Né Fink, Sven Petzold

Veranstaltungsort:

Akademie Waldschlösschen, Waldschlösschen 1, 37130 Gleichen (bei Göttingen), www.waldschloesschen.org

Aufbaukurs I:

Kursnummer: 26SB0901-W

Gesamt 6 WE + 1 Blockmodul, 210 Ustd.

Alle WE: Fr 17 - 21 Uhr, Sa 9 - 18 Uhr +

19.30 - 21:30 Uhr, So 9 - 16 Uhr

Wochenblock: Mo 12 - 18 Uhr + 19:30 - 21:30 Uhr,

Di, Mi, Do 9 - 19 Uhr, Fr 9 - 15 Uhr

Termine: 04. - 06.09.26, 23. - 25.10.26, 18. - 20.12.26,

29. - 31.01.27, 01. - 05.03.27, 30.04. - 02.05.27,

18. - 20.06.27

+ 1 Supervisionstag (Termin wird im Kurs abgesprochen)

+ selbstorganisierte Interventionsgruppentreffen

+ Onlinephase

+ Zusatzmodul

Kursgebühr: 2.490 €

Gesamtkosten für Unterkunft & Verpflegung in der Akademie Waldschlösschen:

Einzelzimmer 1.504 € / Doppelzimmer 1.264 €



Grundkurs:

Kursnummer: 27SB0901-W

Gesamt 6 WE + 1 Blockmodul, 212 Ustd.

Alle WE: Fr 17 - 21 Uhr, Sa 9 - 18 Uhr +

19.30 - 21.30 Uhr, So 9 - 15 Uhr

Wochenblock: Mo 14 - 18 Uhr + 19.30-21.30 Uhr,

Di, Mi, Do 9 - 19 Uhr, Fr 9-14 Uhr

Termine: 24. - 26.09.27, 12. - 14.11.27, 17. - 19.12.27,

28. - 30.01.28, 03. - 05.03.28, 03. - 07.04.28,

09. - 11.06.28

+ Onlinephase - 08. - 09.07.28

+ 1 Supervisionstag 07.09.28

+ selbstorganisierte Interventionsgruppentreffen

Kursgebühr: 2.490 €

Gesamtkosten für Unterkunft & Verpflegung in der Akademie Waldschlösschen:

Einzelzimmer 1.504 € / Doppelzimmer 1.264 €

Aufbauweiterbildung:

Systemische Paarberatung & Paartherapie

Beziehungen sind essenziell für psychosoziale Gesundheit. Diese DGSF-zertifizierte, berufsbegleitende Weiterbildung richtet sich an Fachkräfte im Sozial-, Bildungs-

und Gesundheitswesen, die systemische Paarberatung und -therapie praxisnah, diversitätssensibel und wissenschaftlich fundiert erlernen möchten.

Aufbauend auf einer systemischen Grundqualifikation (DGSF) werden systemische Haltung und handwerkliche Kompetenzen entwickelt, um Menschen in Prozessen der Selbst- und Beziehungsklärung zu begleiten. Das multiprofessionelle Lehrendenteam vermittelt u. a. Inhalte zu Trennung, Sexualität, Emotionsfokussierung sowie Familienplanung und Elternschaft und ermöglicht die Anerkennung als Systemischer Paarberater:in/-therapeut:in.

Verantwortliche Leitung:

Pascal Hartmann-Boll

Dozent:innen:

Carina Beutler, Julia Bernarding, Né Fink

Kursnummer: 26SB0902

Gesamt: 5 Blockwochen, Mo-Fr 10 - 18:30 Uhr, 200

Ustd. (Rahmenseminare)

Termine: 14. - 18.09.26, 30.11. - 04.12.26, 15. - 19.02.27,

03. - 07.05.27, 05. - 09.07.27

Kursgebühr: 2.390 €

➔ Unsere **Bildungsurlaube** „Die Systemische Heldinnen- und Heldenreise“ findest du auf Seite 9 und „Transgenerationalität“ auf Seite 14.

➔ Die **Fortbildungen** „Systemische Beratung für Schule und Schulsozialarbeit“ auf Seite 32 und „Multifamilientherapie (MFT)“ auf Seite 30.





PÄDAGOGISCHE METHODEN & KOMMUNIKATION



In diesem Bereich geht es um Qualifizierung, Vertiefung, Förderung und Stärkung der (inter-)personalen, emotionalen und sozialen Kompe-

tenz sowie um die Erweiterung deines Repertoires an kommunikativen Fähigkeiten und die Möglichkeit, dir neue, kreative Ausdrucksweisen anzueignen.

NEU

INNERE STÄRKE IM ARBEITSALLTAG

Klarheit, Stabilität & souveräner Umgang mit Herausforderungen

Fühlst du dich im Berufsalltag oft fremdbestimmt oder am Limit? An diesem Wochenende erfährst du, wann und wieso du unter Druck gerätst und gewinnst die nötige Klarheit und Stabilität zurück. Verstehe deine inneren Dynamiken, setze gesunde Grenzen und entwickle deinen persönlichen Fahrplan für mehr Handlungsfähigkeit und Resilienz. Investiere in deine wichtigste Ressource: dich selbst!

Tatjana Kainz

Kursnummer: 26FS0902

19./20.09.26, Sa/So 9 - 15:30 Uhr

14 Ustd.

Kursgebühr: 174/146 €

NEU

MULTIFAMILIENTHERAPIE (MFT) - BASISKURS

Praxisnahe Weiterbildung mit breitem Anwendungsspektrum

Die Multifamilientherapie (MFT) ist ein systemisch organisiertes Gruppenverfahren, das Familien darin unterstützt, eigene Lösungen zu entwickeln und neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken. Durch den Austausch mit anderen Familien entsteht echte Resonanz, Solidarität und das stärkende Erleben von Selbstwirksamkeit. Diese Weiterbildung vermittelt sowohl ein fundiertes theoretisches Verständnis, als auch konkrete Handlungskompetenzen, um MFT-Gruppen eigenständig zu planen, durchzuführen und weiterzuentwickeln - auf Grundlage des Ansatzes nach Asen & Scholz.

Christiane Mass + Kathrin Steinberg

Infoabend:

Do 24.09.26, 19 - 20:30 Uhr

2 Ustd.

kostenlos/Anmeldung erforderlich

Kursnummer: 27FS0202

Gesamt 5 WE + 1 Tag: Fr 14 - 19 Uhr, Sa 9 - 18 Uhr

90 Ustd.

Termine: 26./27.02.27, 12./13.03.27, 02./03.04.27, 04./05.06.27, 02./03.07.27 + Refresher-Tag: 09.10.27

Kursgebühr: 1.590 €

Vortrag

DANKE FÜR DIE BELEIDIGUNG

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

Der Vortrag zeigt, was hinter Vorwürfen, Beleidigungen und Killerphrasen steckt. Mit kommunikationspsychologischen Impulsen lernen Teilnehmende, Angriffe



anders zu deuten, sich innerlich zu distanzieren und bewusster zu entscheiden, was sie annehmen oder abgrenzen. Ziel ist ein souveränerer Umgang mit unfairer Kommunikation im Alltag.

Dr. Elisa Franz

Kursnummer: 26FT1001

01.10.26, Do 18 - 19:30 Uhr

2 Ustd.

Kursgebühr: 30 €

NEU

TANZPÄDAGOGIK

Tanz als Medium in der Sozialen Arbeit

Tanz eröffnet Zugänge zu Ausdruck, Beziehungsgestaltung und Selbstwahrnehmung und erweitert pädagogische Handlungsmöglichkeiten. Der Workshop ermöglicht erste eigene Erfahrungen mit tanzpädagogischer Arbeit in der Sozialen Arbeit. Dabei steht das praktische Erleben im Mittelpunkt, ergänzt durch den gemeinsamen Austausch über konkrete Einsatzmöglichkeiten im eigenen Praxisfeld.

Chitam Hense

Kursnummer: 26TP1001

10./11.10.26, Sa 9 - 17 Uhr, So 9 - 15:30 Uhr

16 Ustd.

Kursgebühr: 249/205 €

Veranstaltungsort:

Freiraum Breite Gasse, Breite Gasse 1, 48143 Münster

Kurzworkshop

SCHLAGFERTIGKEIT

Gekonnt Kontern

Wenn Vorwürfe oder spitze Bemerkungen uns sprachlos machen, fehlen oft die passenden Worte. Drei leicht merkbare Techniken, die du hier erlernst, können helfen, sicher und klar zu reagieren. An praktischen Beispielen werden schlagfertige Antworten erprobt und Strategien entwickelt, um sich gezielt auf schwierige Gesprächssituationen vorzubereiten. Eigene Erfahrungen können eingebracht werden.

Dr. Elisa Franz

Kursnummer: 26FT1002

18.10.26, So 9 - 13 Uhr

5 Ustd.

Kursgebühr: 66/54 €



NEU

GEWALTPRÄVENTION IM (EINRICHTUNGS-) ALLTAG WIRKSAM GESTALTEN

Haltung zeigen, Schutz leben

Gewaltschutz beginnt im Alltag – mit unserer Haltung, unserem Handeln und unserem Miteinander. Diese praxisnahe Schulung für Fachkräfte zeigt, wie Gewaltprävention in Einrichtungen gelingen kann. Im Mittelpunkt steht die Frage: Was hat Gewaltschutz mit Haltung zu tun? Gemeinsam werfen wir einen offenen Blick auf alltägliche Situationen in der Praxis und entwickeln Ideen für eine achtsame, beteiligungsorientierte und professionelle Beziehungsgestaltung.

Julia De Juan

Kursnummer: 26FS1103

05.11.26, Do 9 - 16:30 Uhr

8 Ustd.

Kursgebühr: 97/80 €



GENOGRAMM- UND AUFSTELLUNGSARBEIT ALS LÖSUNG PERSÖNLICHER UND BERUFLICHER PROBLEME

Unbewusste Bindungen zu Schicksalen und ungelösten Themen innerhalb deiner Familie können persönliche und berufliche Probleme auslösen. In diesem Seminar wirst du lernen, wie du durch das Erstellen und Analysieren eines Genogramms und mit systemischen Aufstellungen diese Schicksalsbindungen aufdecken und lösen kannst. Dabei geht es um das Erkennen von Familiendynamiken, die sich möglicherweise auf deine Symptome oder berufliche Herausforderungen auswirken. Du erfährst, wie du systemische Methoden effektiv im privaten, gesundheitlichen und beruflichen Kontext einsetzt.

Eine eigene Aufstellung ist nach vorausgegangenem Vor- und Genogrammggespräch möglich – sofern noch ein Platz vorhanden ist.

Dr. med. Birgit Hickey

Kursnummer: 26FS1102

13./14.11.26, Fr 18 - 21 Uhr, Sa 10 - 18 Uhr
13 Ustd.

Kursgebühr: 224/184 €

Kursnummer: 27FS0301

05./06.03.27, Fr 18 - 21 Uhr, Sa 10 - 18 Uhr
13 Ustd.

Kursgebühr: 224/184 €

WALKING IN YOUR SHOES Kennenlernen der Methode

Mit Walking In Your Shoes (WIYS) kannst du dein Körperbewusstsein und deine intuitive Wahrnehmung gezielt verbessern. Diese Methode hilft dir, innere

Wahrnehmungsprozesse zu vertiefen und dein gesundheitliches Wohlbefinden zu steigern. Am WIYS-Kennenlerntag erlebst du Einzel-, Doppel- und Gruppenwalks, um deine Themen einfühlsam zu reflektieren und neue Perspektiven zu gewinnen. Beliebte Themen sind berufliche Herausforderungen, Beziehungen oder persönliche Entwicklung.

Susanne Hennig

Kursnummer: 26FS1101

22.11.26, So 11 - 17 Uhr
6 Ustd.

Kursgebühr: 76/62 €

➔ [Einen Bildungsurlaub zu „Walking In Your Shoes“ findest du auf Seite 12.](#)

SYSTEMISCHE BERATUNG FÜR SCHULE UND SCHULSOZIALARBEIT

Sicher durch herausfordernde Situationen

Lehrkräfte und Fachkräfte der Schulsozialarbeit erleben im Alltag häufig herausfordernde Gespräche mit Schüler:innen, Eltern oder im Kollegium. Dieses Seminar lädt dazu ein, innezuhalten und neue Perspektiven zu entwickeln. Auf Basis der Systemischen Beratung lernen die Teilnehmenden, Beziehungen, Muster und unterschiedliche Sichtweisen besser zu verstehen. Im Fokus stehen eine wertschätzende, ressourcenorientierte Haltung sowie ein klarer Ablauf für Beratungsgespräche. Durch praxisnahe Übungen, Beispiele und Austausch werden Handlungssicherheit, Klarheit und neue Lösungsansätze für den Berufsalltag gestärkt.

Dr. Andreas Metten

Kursnummer: 26FS1104

28./29.11.26, Sa 9 - 17:30 Uhr, So 9 - 16 Uhr
16 Ustd.

Kursgebühr: 220/181 €

NEU

Vortrag

PROFI-RHETORIK

Einfache und wirkungsvolle Tricks, um klar und deutlich zu kommunizieren

Kennt du das Gefühl, dich nicht klar auszudrücken oder überhört zu werden? In diesem Vortrag zeigen wir dir, wie du mit klarer Haltung und Sprache mehr Aufmerksamkeit und Respekt bekommst. Du lernst rhetorische, stimmliche und argumentative Tricks, die deine Kommunikation präziser und souveräner machen. So

wirst du bei deiner nächsten Gelegenheit sicher gehört und verstanden.

Dr. Elisa Franz

Kursnummer: 27FT0101

21.01.27, Do 18 - 19:30 Uhr

2 Ustd.

Kursgebühr: 30 €

TRAUMA, NERVENSYSTEM UND KÖRPERLICHE STABILISIERUNG

Hoch-reaktive Nervensysteme in der Beratung: Fortbildung für Menschen, die mit Menschen arbeiten

Im Umgang mit den oft extremen Nervensystem-Zuständen unserer traumatisierten Klientel sind einfache und flexibel einsetzbare Stabilisierungstechniken hilfreich, die den Körper einbeziehen. Du lernst, was Trauma mit dem Körper zu tun hat, erforscht dein Nervensystem in selbsterfahrenden Übungen und wir übertragen die Erfahrungen in dein Arbeitsfeld.

Luisa Duvenbeck

Kursnummer: 27FS0201

05./06.02.27, Sa 16 - 19:30 Uhr, So 10 - 16:30 Uhr

11 Ustd.

Kursgebühr: 205/171 €

KLAPPMALPUPPENSPIEL

Der Einführungskurs

Entdecke, wie du Puppen in Kindergarten, Schule, Therapie oder Familie so einsetzen kannst, dass sie ihre volle Wirkung entfalten. Mit praktischen Übungen und Tipps für den Umgang mit kniffligen Spielsituationen entwickelst du Sicherheit und Freude in der Puppenführung. Du lernst, wie du das Spiel fließend gestaltest und damit Kreativität und Begeisterung weckst. Eigene Puppen sind willkommen, aber es gibt auch genügend Puppen zum Ausprobieren. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Lars-Olaf Möller

Kursnummer: 27FS0203

06./07.02.27, Sa 10 - 17:30 Uhr, So 9:30 - 16:30 Uhr

16 Ustd.

Kursgebühr: 280/230 €

➔ [Einen Bildungsurlaub zu „Klappmaulpuppenspiel“ findest du auf Seite 14.](#)





STIMME WIRKT!

Gezielt und bewusst kommunizieren

Die Stimme prägt deine Wirkung auf andere und beeinflusst, wie du wahrgenommen wirst. Wenn du sie gezielt einsetzt, kannst du deine Kommunikation privat und im Beruf optimieren. In diesem Seminar lernst du, deine Stimme bewusst und authentisch zu nutzen. Mit Übungen zur Stimm- und Körperwahrnehmung entwickelst du deine Fähigkeiten weiter, stärkst dein Selbstbewusstsein und trittst stimmig, überzeugend und selbstsicher auf.

Kirsten Mall

Kursnummer: 27FS0204

25.02.27, Do 9 - 17 Uhr

9 Ustd.

Kursgebühr: 118/97 €

➔ [Einen Bildungsurlaub zu „Stimme wirkt“ findest du auf Seite 9.](#)

Kurzworkshop

SOUVERÄN AUFTRETEN UND PRÄSENTIEREN

In diesem Workshop geht es darum, wie du selbstsicher und authentisch bei verschiedenen Auftritten – sei es im Bewerbungsgespräch, Meeting oder kurzen Gespräch – einen professionellen Eindruck hinterlässt. Du lernst Techniken zu Körpersprache, Stimmbildung und Rhetorik, um deine Präsenz und Ausdruckskraft zu steigern. Jeder erhält individuelles Feedback und Tipps zur Verbesserung. Für die Kurzpräsentationen bring bitte ein funktionierendes Handy mit, um deine Vorträge aufzuzeichnen.

Dr. Elisa Franz

Kursnummer: 27FT0201

28.02.27, So 9 - 13 Uhr

5 Ustd.

Kursgebühr: 66/54 €

NEU

IM GESPRÄCH MIT POLITISCH ANDERDENKENDE

Diskurs statt Abkehr

(Politische) Meinungsverschiedenheiten führen oft zu Konflikten und Gesprächsabbruch. Für ein demokratisches Miteinander braucht es die Fähigkeit zum konstruktiven Umgang damit. Im Seminar erforschen Teilnehmende die eigene Haltung und Kommunikation. Mit Elementen der gewaltfreien Kommunikation

entdecken sie verbindende Gemeinsamkeiten und üben, auch bei Konflikten in Kontakt zu bleiben. Empathie, Neugier und Empowerment stärken den respektvollen Dialog.

Anette Lilje

Kursnummer: 27GK0401

23. - 25.04.27, Fr 18 - 21 Uhr, Sa 9:30 - 17 Uhr,

So 9:30 - 16:15 Uhr

19 Ustd.

Kursgebühr: 245/202 €

➔ [Kurse zur Gewaltfreien Kommunikation findest du ab Seite 36.](#)

WAS BENÖTIGE ICH FÜR EINE EIGENE WEBSITE?

Erste Gedanken & Schritte

Das Seminar richtet sich an alle, die ihre erste Website planen oder eine bestehende Lösung verbessern möchten. Du erhältst einen klaren Überblick über alle wichtigen Grundlagen. Anhand von Beispielen und Kostenvergleichen wird gezeigt, wie du typische Stolperfallen vermeidest und Schritt für Schritt zur passenden Lösung kommst. Am Ende hast du eine solide Entscheidungsgrundlage, mit der du die optimale Website-Lösung auswählen kannst.

Im Kurs wird es ausreichend Zeit für eigene Fragen geben.

Cyrus Tahbasian

Kursnummer: 26PC0901

27.09.26, So 10 - 13 Uhr

4 Ustd.

Kursgebühr: 61/50 €

Kursnummer: 27PC0101

17.01.27, So 10 - 13 Uhr

4 Ustd.

Kursgebühr: 61/50 €

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION



Gewaltfreie Kommunikation (GFK) wird als Kommunikationsmethode beschrieben, die auch eine Achtsamkeitspraxis ist. Sie hilft dabei, Konflikten mit Klarheit zu begegnen, das eigene Handeln besser zu verstehen und zu mehr Frieden beizutragen. Ziel ist es,

ein Zusammenleben zu fördern, das dem Wohl aller dient. Die angebotenen Kurse richten sich an Menschen, die Konflikte auf eine Weise lösen möchten, die die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigt. In den Kursen werden sowohl die Techniken als auch die Haltung der GFK vermittelt.

Infoabend – hybrid

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION NACH MARSHALL ROSENBERG

Marshall Rosenberg entdeckte, dass Gewalt aus der Art entsteht, wie wir denken und erzogen werden. In einer Gesellschaft, die moralisch verurteilt und Gehorsam erzwingt, entfremden wir uns von uns selbst und anderen. Rosenberg entwickelte die Gewaltfreie Kommunikation (GFK), eine einfühlsame Art des Denkens und Sprechens, die es ermöglicht, dass alle ihre Bedürfnisse erfüllt bekommen. Bei diesem Infoabend bekommst du einen Einblick in zentrale GFK-Gedanken und erfährst, welches Angebot des Sobis zu dir passen könnte.

Ari Nadkarni

Kursnummer: 27GK0201

16.02.27, Di 19 - 20:30 Uhr

2 Ustd.

kostenlos/Anmeldung erforderlich

NEU

AUCH DIE LÄNGSTE REISE BEGINNT MIT DEM ERSTEN SCHRITT

GFK-Schnuppertag

Niemand lernt Gewaltfreie Kommunikation an einem einzigen Tag. Aber man kann einige ihrer wesentlichen Bausteine kennenlernen und einen Eindruck davon bekommen, welche Schätze in der Welt der GFK zu finden sind. Wir beschäftigen uns an diesem Tag theoretisch und in vielen lebendigen Übungen mit Grundlagen von Gewaltfreier Kommunikation, insbesondere Bedürfnissen und Gefühlen. Und mit deren Bedeutung für unser berufliches und/oder privates Leben.

Ein Tag für alle die erstmal nur schnuppern wollen.

Ari Nadkarni

Kursnummer: 26GK0901

12.09.26, Sa 9:30 - 17:00 Uhr

8 Ustd.

Kursgebühr: 99/83 €

➔ [Einen Bildungsurlaub zur „Gewaltfreien Kommunikation“ findest du auf Seite 12.](#)

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Grundausbildung

Klarheit finden. Frieden schließen. Die Welt gestalten. Von Herzen leben.

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) kann dein Leben bereichern, indem sie dir hilft, Klarheit und Frieden zu finden und deine Welt aktiv zu gestalten. In dieser Grundausbildung erlernst du die Grundlagen der GFK durch Theorie, Übungen und Reflexion. Du entwickelst Selbstempathie, übst empathisches Zuhören und lernst, Konflikte konstruktiv zu begleiten. Darüber hinaus geht es auch um gesellschaftliche Veränderung und die Anwendung von GFK in größeren Zusammenhängen. Die Ausbildung besteht aus sechs Wochenenden, ergänzt durch Zoom-Sessions und Buddy-Gruppen.

Ari Nadkarni + Dr. Elena Ball + Kaya Martischius

Kursnummer: 26GK1201

Zeiten: Fr/Sa 9:30 - 17:00 Uhr, So 09:30 - 15:30 Uhr

+ Online-Termine zwischen den Modulen

Termine: 04. – 06.12.26, 22. – 24.01.27, 26. –

28.02.27, 09. – 11.04.27, 21. – 23.05.27, 09. –

11.07.27

Onlinetermine: Mo 11.01.27, Mi 10.02.27, Do 11.03.27,

Di 04.05.27, Mi 23.06.27, jeweils 18 - 19:30 Uhr

148 Ustd.

Kursgebühr: 1.950 €



NEU

GKF & TRAUMA-BEWUSSTSEIN**Trotz Trauma Verbindung schaffen**

Wie wäre es zu erleben, wann ich mich sicher genug fühle, mich selbst und andere ganz wahrzunehmen? Wie wäre es zu entdecken, welches Potenzial meine privaten und beruflichen Beziehungen entfalten, wenn mir alte Verletzungen und Schutzstrategien bewusst sind? An diesem Wochenende verbinden wir Gewaltfreie Kommunikation mit Trauma-Bewusstsein, um das eigene Leben und die Verbindungen zu anderen zu reflektieren und tiefer in Kontakt zu kommen. Du bist von Herzen willkommen.

Monika Adamczyk

Kursnummer: 26GK1001

02. - 04.10.26, Fr 18 - 21 Uhr, Sa 10 - 18 Uhr,
So 10 - 15 Uhr
19 Ustd.

Kursgebühr: 243/200 €

NEU

Online

DIE KUNST DES TIEFEN ZUHÖRENS**Präsenster zuhören lernen mit dem „Empathie-Pfad“**

Wie gut bleibst du präsent, wenn Wut oder Trauer den Raum füllen? Der Empathie-Pfad zeigt dir, wie du auch bei starken Gefühlen und belastenden Gedanken empathisch zuhörst. Du erkennst eigene Muster und Glaubenssätze, transformierst hinderliche Reaktionen und gewinnst innere Stabilität. Online, mit vielen Übungen, Kleingruppen und Austausch, erlebst du Empathie praktisch und vertiefst deine Gesprächskompetenz nachhaltig.

Hugo A. Roele

Kursnummer: 26GK1102

07./08.11.26, Sa 10 - 15 Uhr, So 10 - 14:30 Uhr
11 Ustd.

Kursgebühr: 120/99 €



NEU

JENSEITS VON SCHULD UND SCHAM**Mit GFK zu Selbstannahme und innerem Frieden**

Scham ist wie ein innerer Alarmknopf: rot, laut, unangenehm. Sie schleicht sich leise in unseren Alltag und bleibt oft unausgesprochen. In diesem Kurs holen wir sie vom Drama-Thron. Mit der Gewaltfreien Kommunikation und einer Portion Selbstempathie lernen wir, Scham freundlich zu begegnen. So schaffen wir Raum für mehr Leichtigkeit und innere Verbindung.

Andi Smolen

Kursnummer: 26GK1101

27. - 29.11.26, Fr 18 - 20:30 Uhr, Sa 10 - 17:15 Uhr,

So 10 - 16:30 Uhr

18 Ustd.

Kursgebühr: 229/190 €

NEU

DEM INNEREN KOMPASS FOLGEN**Mit GFK die eigene Vision entdecken und in die Welt bringen**

Wie gut bleibst du präsent, wenn Wut oder Trauer den Wofür schlägt dein Herz – und wie wird daraus eine tragende Vision? Das Seminar verbindet Gewaltfreie Kommunikation mit Visionsarbeit. Nach einer GFK-Auffrischung erkunden Teilnehmende Bedürfnisse, Werte und Herzensanliegen. Daraus entsteht Schritt für Schritt eine persönliche, verankerte Vision – in klaren Bildern und Worten. Das stärkt Orientierung, Verbindung und Vertrauen in den eigenen Beitrag zu einer lebenswerteren Gesellschaft.

Andi Smolen

Kursnummer: 27GK0101

29. - 31.01.27, Fr 18 - 20:30 Uhr, Sa 10 - 17:15 Uhr,

So 10 - 16:30 Uhr

18 Ustd.

Kursgebühr: 229/190 €

NEU

WERTSCHÄTZENDE KOMMUNIKATION MIT KINDERN**Mit Gewaltfreier Kommunikation nach M. Rosenberg**

„Erst die Wurzeln, dann die Flügel“ - Kinder brauchen Zugehörigkeit und Entfaltung. Das Seminar zeigt, wie Bezugspersonen Bedürfnisse hinter Verhalten erkennen und empathisch darauf eingehen. Auf Basis gleichwertiger Bedürfnisse entstehen tragfähige Lösungen

ohne Drohen, Beschämen oder Manipulation. Stattdessen werden Verbindung, Empathie und klare Bitten gestärkt. Vorerfahrung in Gewaltfreier Kommunikation ist hilfreich, aber keine Voraussetzung.

Anette Lilje

Kursnummer: 27GK0901

24. - 26.09.27, Fr 18 - 21 Uhr, Sa 9:30 - 17 Uhr,

So 9:30 - 16:15 Uhr

19 Ustd.

Kursgebühr: 245/202 €

NEU

WENN GFK NACH ALLTAG KLINGT**GFK sprechen, ohne komisch zu wirken**

Wie kann man Handwerkszeug und Haltung der GFK benutzen, ohne wie das Klischee von Psychotherapeut:innen zu klingen? Dieser Workshop ist der sogenannten "Street Giraffe" gewidmet, also unserer individuellen Art GFK zu leben, ohne dass andere gleich denken: „Geh mir bloß weg mit Deinem Gefühlsmist!“. So wird GFK zu einem Werkzeug, das uns im Alltag wirklich nützt – und sich dabei angenehm natürlich anfühlt.

Ari Nadkarni

Kursnummer: 27GK1101

20./21.11.27, Sa 9:30 - 17:30 Uhr, So 9:30 - 16:30 Uhr

16 Ustd.

Kursgebühr: 199/166 €

➔ Das Seminar „Im Gespräch mit politisch Andersdenkenden – mit Elementen der GFK“ findest du auf [Seite 35](#).



GESUNDHEIT UND ENTSPANNUNG

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.

FELDENKRAIS®

Feldenkrais fördert Beweglichkeit und Lebendigkeit auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Unabhängig von Alter oder Konstitution verbessern Teilnehmer:innen durch achtsames Erforschen ungewohnter Bewegungen ihre Körperwahrnehmung. So entstehen neue Möglichkeiten müheloser Bewegung. Die Lektionen erfolgen meist im Liegen, teils auch im Sitzen oder Stehen.

Ursula Barsteika

Kursnummer: 26GS0908

07.09.26, Mo 18 - 19 Uhr, 6x
6 Zstd.

Kursgebühr: 54/44 €

Kursnummer: 26GS0909

07.09.26, Mo 19:30 - 20:30 Uhr, 6x
6 Zstd.

Kursgebühr: 54/44 €

Kursnummer: 26GS0908

10.09.26, Do 9:15 - 10:15 Uhr, 6x
6 Zstd.

Kursgebühr: 54/44 €

Kursnummer: 26GS1107

02.11.26, Mo 18 - 19 Uhr, 7x
7 Zstd.

Kursgebühr: 63/52 €

Kursnummer: 26GS1108

02.11.26, Mo 19:30 - 20:30 Uhr, 7x
7 Zstd.

Kursgebühr: 63/52 €

Kursnummer: 26GS1109

05.11.26, Do 9:30 - 10:15 Uhr, 7x
7 Zstd.

Kursgebühr: 63/52 €

➔ Die Kurse ab Januar 2027 findest du Ende 2026 auf unserer [Website](#).

➔ [Den Bildungsurlaub Feldenkrais findest du auf Seite 16.](#)

PILATES

Pilates ist ein Training zur Kräftigung und Dehnung, Pilates ist ein Training zur Kräftigung und Dehnung, das



besonders die tieferen Muskeln anspricht. Es wurde von Joseph Pilates entwickelt und kombiniert sanfte Kräftigung, Flexibilität und Koordination. Mit einer speziellen Atemtechnik und der Aktivierung des „Powerhouse“ stärkst du deine Mitte. Der Kurs eignet sich für Anfänger:innen, die die Grundlagen erlernen, sowie für Fortgeschrittene, die ihre Technik verbessern möchten. Es hilft nicht nur, die Figur zu formen, sondern auch Kraft und Haltung zu verbessern.

Parvin Kamp

Kursnummer: 26GS0904

08.09.26, Di 18:30 - 19:30 Uhr, 6x
6 Zstd.

Kursgebühr: 61/51 €

Kursnummer: 26GS1102

03.11.26, Di 18:30 - 19:30 Uhr, 7x
7 Zstd.

Kursgebühr: 72/59 €

Kursnummer: 27GS0101

12.01.27, Di 18:30 - 19:30 Uhr, 10x
10 Zstd.

Kursgebühr: 102/84 €

Kursnummer: 27GS0401

06.04.27, Di 18:30 - 19:30 Uhr, 15x
15 Zstd.

Kursgebühr: 154/126 €

➔ [Den Bildungsurlaub „Pilates und Mentale Stärke“ findest du auf Seite 17.](#)



YOGA

In diesem Yoga-Kurs bringst du Körper und Geist in Einklang. Du startest mit einer sanften Anfangsentspannung, um den Alltag hinter dir zu lassen. Danach folgt eine abwechslungsreiche Praxis mit Asanas, Atemübungen (Pranayama) und Meditation, die auf deine Bedürfnisse eingehen. Der Kurs endet mit einer Schlusspannung, die deine Körperwahrnehmung vertieft und für Ruhe sorgt. Ideal für Einsteiger und erfahrene Yogis, die ihre Praxis vertiefen und innere Ausgeglichenheit finden möchten.

Parvin Kamp

Kursnummer: 26GS0905

08.09.26, Di 19:45 - 20:45 Uhr, 6x
6 Zstd.

Kursgebühr: 61/51€

Kursnummer: 26GS1103

03.11.26, Di 19:45 - 20:45 Uhr, 7x
7 Zstd.

Kursgebühr: 72/59€

Kursnummer: 27GS0102

12.01.27, Di 19:45 - 20:45 Uhr, 10x
10 Zstd.

Kursgebühr: 102/84€

Kursnummer: 27GS0401

06.04.27, Di 19:45 - 20:45 Uhr, 15x
15 Zstd.

Kursgebühr: 154/126€

BEWEGTE BALANCE

Bewegte Balance ist eine leicht erlernbare, ganzheitliche Bewegungsarbeit mit Elementen aus Faszien-Rotation, Somatic Movement, Yoga und Tanz. Durch gezielte Übungen aus der Körperperipherie werden Muskeln gedehnt, Faszien gelöst und die Körperwahrnehmung verbessert. Die Praxis im Stehen, Sitzen und Liegen stärkt Beweglichkeit und Ausrichtung. Mit Freude an Bewegung entstehen innere Balance, neue körperliche Freiheiten und nachhaltige Veränderung.

Ellen Pebesma

Kursnummer: 26GS0906

09.09.26, Mi 9:30 - 11 Uhr, 6x
12 Ustd.

Kursgebühr: 80/74 €

Kursnummer: 26GS0907

09.09.26, Mi 18 - 19:30 Uhr, 6x
12 Ustd.

Kursgebühr: 80/74 €

Kursnummer: 26GS1104

04.11.26, Mi 9:30 - 11 Uhr, 7x
14 Ustd.

Kursgebühr: 99/82 €

Kursnummer: 26GS1105

04.11.26, Mi 18 - 19:30 Uhr, 7x
14 Ustd.

Kursgebühr: 99/82 €

➔ [Unsere Yoga-Bildungsurlaube findest du ab Seite 17.](#)

➔ Die Kurse ab Januar 2027 findest du Ende 2026 auf unserer [Website](#).

➔ Den Bildungsurlaub „Faszienrotation nach G. Eibich“ findest du auf Seite 19.

Infoabend

MBSR - STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) hilft dir, gelassen und kraftvoll im Alltag zu bleiben. Diese Methode wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt und wird erfolgreich in der Stressbewältigung eingesetzt. Bei diesem Infoabend bekommst du einen ersten Einblick in das achtwöchige Programm, lernst die Kursleiterin Annette Klassen kennen und kannst ihr Fragen zur Anwendung von Achtsamkeit und MBSR stellen.

Annette Klassen

Kursnummer: 26GS0903

10.09.26, Do 18 - 19:30 Uhr

2 Ustd.

kostenlos/Anmeldung erforderlich

MBSR - STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

Gelassen und kraftvoll im Alltag

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist ein effektives Trainingsprogramm, das Achtsamkeit fördert und Stressbewältigung unterstützt. Entwickelt von

Prof. Jon Kabat-Zinn, zeigt es nachweisbare positive Effekte auf das Gehirn. Das achtwöchige Programm verbindet Meditation, Yoga und kognitive Techniken und hilft dir, den Moment intensiver zu erleben, deine Reaktionsmuster zu hinterfragen und mehr Selbstverantwortung zu übernehmen. Du wirst lernen, deinen Alltag achtsamer und sinnvoller zu gestalten. Zur Unterstützung gibt es Audiodateien und schriftliche Materialien für zuhause..

Annette Klassen

Kursnummer: 26GS0902

24.09.26, 18 - 20:15 Uhr, 8x

+ Tag der Achtsamkeit 21.11.26

24 Ustd.

Kursgebühr: 345/280 €

➔ Die Termine für den MBSR-Kurs im nächsten Jahr sowie die Jahresgruppe MBSR findest du Ende 2026 auf unserer [Website](#).

➔ Den Bildungsurlaub „MBSR“ findest du auf Seite 17.

TAG DER ACHTSAMKEIT

An diesem Praxistag übst du die wesentlichen Elemente des MBSR-Trainings (Mindfulness-based-Stress-Reduction): Wahrnehmung, Bodyscan, Rosinenmeditation, Sitz- und Gehmeditation sowie Mitgefühlsübungen. Zum Stärken der Konzentration praktizieren wir teilweise im Schweigen. Der Tag ist eine wertvolle Ergänzung für den 8-wöchigen MBSR-Kurs oder eine gute



Wiederholung für Absolvent:innen. Neulinge können nach Absprache ebenfalls teilnehmen. Zum Abschluss erhältst du schriftliche Übungsanleitungen und Audio-dateien zum Bodyscan.

Annette Klassen

Kursnummer: 26GS1106

21.11.26, So 10 - 14 Uhr

5 Ustd.

Kursgebühr: 58 €

👉 Den Termin für den „Tag der Achtsamkeit 2027“ findest du Ende 2026 auf unserer [Website](#).

WOHLFÜHLEN ALLTÄGLICH WERDEN LASSEN MIT ZAPCHEN SOMATICS

Vertiefendes Einführungswochenende

Zapchen Somatics ist eine Methode, die westliches psychotherapeutisches Wissen mit tibetanischem Vajrayana Buddhismus verbindet. Sie nutzt natürliche, kindliche Bewegungen wie Hüpfen, Schütteln und Grimmassen schneiden, um Wohlbefinden zu fördern. Achtsamkeit und spielerische sowie meditative Übungen stärken deine Konzentration, Ausdauer und Resilienz. Sie steigern Mitgefühl, Kreativität und Humor, reduzieren Stress und unterstützen langfristig deine Selbstfürsorge – ideal für Menschen in helfenden Berufen und Interessierte.

Dr. Annamaria Ladik



Kursnummer: 26GS0901

18. - 20.09.26, Fr 17 - 19:15 Uhr, Sa 9:30 - 19 Uhr,

So 9:30 - 13 Uhr

15 Ustd.

Kursgebühr: 240 €

WOHLBEFINDEN IN KÖRPER UND GEIST VERANKERN

Einführungstag Zapchen Somatics

Zapchen bietet einfache, spielerische Körperübungen, die dich deinem natürlichen Wohlbefinden näherbringen – egal, wie alt du bist oder welche Erfahrungen du mitbringst. Mit Aktivitäten wie Schaukeln, Lachen, Hüpfen oder einem Nickerchen erinnern wir uns an unsere Leichtigkeit und Verbundenheit. Im Fokus stehen Achtsamkeit, das Wahrnehmen eigener Grenzen und das Vertrauen in den Körper. Diese Übungen fördern Klarheit, Mitgefühl und Selbstregulation und lassen sich gut in den Alltag integrieren. Entwickelt wurde Zapchen von Dr. Julie Henderson und Dr. Tony Richardson.

Brigitte Hardensett

Kursnummer: 27GS0201

20.02.27, Sa 10 - 18 Uhr

8 Ustd.

Kursgebühr 100/82 €

NEU

INDISCHE KOPFMASSEGE

Wellness-Workshop zu zweit

Die Indische Kopfmassage stammt aus der Ayurveda-Tradition und wirkt entspannend auf Körper und Geist. Sie löst Verspannungen und lindert stressbedingte Beschwerden. Behandelt werden Rücken, Schultern, Nacken, Arme, Hände, Gesicht und Kopf mit Streich- und Akupressur-Techniken. Einfach im Sitzen und bekleidet anwendbar, eignet sie sich ideal für Zuhause und als Ergänzung zu anderen Massagen. Der Kurs kombiniert Yoga, Entspannung, Meditation und Partnerübungen zur praktischen Anwendung.

Eine Anmeldung ist nur zu zweit möglich, der Seminarpreis gilt pro Person.

Vivian Redl

Kursnummer: 26GS1002

03.10.26, Sa 9:30 - 18 Uhr

10 Ustd.

Kursgebühr: 95/74 €

EINFÜHRUNG IN DIE ESALEN MASSAGE

Berührung ist essenziell für unser Wohlbefinden und die Entwicklung des Nervensystems. Die Esalen Massage, entwickelt am Esalen Institute in Kalifornien, kombiniert westliche und östliche Philosophie. Sie basiert auf sanften, achtsamen Berührungen, Dehnungen, und energetischem Ausbalancieren des Körpers. Diese Massage fördert körperliche und emotionale Entspannung, hilft bei Verspannungen und Blockaden. Der Workshop vermittelt dir die Grundlagen, sodass du nach dem Wochenende eine Ganzkörpermassage anwenden kannst.
Eva-Maria Leve

Kursnummer: 26GS1001

09. - 11.10.26, Fr 18 - 20:30 Uhr, Sa 9:30 - 17:30 Uhr,
So 9:30-15 Uhr
18 Ustd.

Kursgebühr: 295 €

Veranstaltungsort:

drei_raum, Schillerstr. 31a, 48155 Münster

NEU

FRAUENGESUNDHEIT IN DER LEBENSMITTEPLUS

Die Wechseljahre bringen körperliche, geistige und seelische Veränderungen. Im Workshop erfahren die Teilnehmerinnen, was im Körper geschieht und wie sie sich unterstützen können. Die Dozentin ist Gynäkologin und vermittelt praxisnahe Tipps aus der Medizin. Im Fokus stehen Körper, Seele und Geist, sowie Themen wie Genetik, Epigenetik und Krankheitsprophylaxe. Yoga-, Meditations- und Gleichgewichtsübungen helfen, Balance, Vitalität und Lebensfreude im Alltag zu fördern.

Susanne Hofmann

Kursnummer: 26G1003

31.10.26, 10 - 17 Uhr
8 Ustd.

Kursgebühr: 95/78 €

NEU

Online-Sprechstunde

BRAUCHEN WIR WIRKLICH NÄHRUNGSGERGÄNZUNGSMITTEL?

Politik und Medizin betonen: Ausgewogene Ernährung reicht. Dennoch zeigen Studien häufige Mängel bei Jod, Folsäure, Vitamin B12 und D. In der Praxis besteht oft Unterversorgung. Ernährungsumstellung ist wichtig, reicht aber nicht immer aus. Ergänzungen



können sinnvoll sein – individuell und laborbasiert. Der Vortrag zeigt häufige Defizite, sinnvolle Analysen, gesunde Ernährung und den gezielten Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln.

Dr. Gunnar Kaczmarek

Kursnummer: 26GS1003

31.10.26, 19:30 - 20 Uhr
2 Ustd.

Kursgebühr: 95/78 €

GESUNDES ERLEBEN DURCH FASZIEN-ROTATION INTENSIVTAG UND -WOCHELENDE

Mit Achtsamkeit, liebevoller Zuwendung und Humor

Faszien zeichnen unsere gesamte innere Architektur ab. Die 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. Es geht darum, ein besseres

Gespür für die eigene Körperausrichtung, für die Feinjustierung der Gelenke und der eigenen Spannkraft zu entwickeln. Faszien-Rotation nach Eibich® ist auch in deinen Alltag leicht integrierbar.

Gabriele Eibich

Tag:

Kursnummer: 26GS1101

15.11.26, So 10 - 17:30 Uhr

8 Ustd.

Kursgebühr: 105/87 €

Wochenende:

Kursnummer: 27GS0301

21. - 22.03.27, Sa 9:30 - 18:00 Uhr, So 9:30 - 14:30 Uhr

16 Ustd.

Kursgebühr: 197/162 €

➔ [Den Bildungsurlaub „Faszien-Rotation nach G. Eibich“ findest du auf Seite 19.](#)

➔ [Kurse mit Faszienarbeit und „Bewegte Balance“ findest du auf Seite 42.](#)

➔ [Den Tag „connecting - Nia® und Faszien-Rotation“ findest du auf Seite 49.](#)

MIT QI GONG INNERE STABILITÄT UND KRAFT ENTWICKELN

Qi-Gong-Übungen stabilisieren Körper und Geist. Sanfte Bewegungen im Sitzen und Stehen, bewusste Atmung und Achtsamkeit fördern Haltung, lösen innere Spannungen und bringen unsere Lebensenergie in eine bessere Balance. Die leicht erlernbaren Übungen unterstützen natürliche Prozesse und liefern praktisches „Handwerkszeug“ für den Alltag. Ein Tagesworkshop zum Zentrieren, Stärken und Auftanken – geeignet für Anfänger:innen und Fortgeschrittene. Bitte dicke Socken und Schreibutensilien mitbringen.

Martina Berkel

Kursnummer: 26GS1201

12.12.26, Sa 10 - 18 Uhr

8 Ustd.

Kursgebühr: 95/74 €

➔ Einen weiteren Tagesworkshop findest du Ende 2026 auf unserer [Website](#).

Online-Sprechstunde

ENTSCHLACKEN UND ENTGIFTEN

Der Weg zu einem längeren, gesunden Leben

Müde, energielos, ausgelaugt? Der Körper ist täglich zahlreichen Belastungen wie Zusatzstoffen, Umweltgiften und unausgewogener Ernährung ausgesetzt. Diese müssen verarbeitet und ausgeschieden werden, was Organe wie Leber, Darm und Nieren überfordern kann. Die Folgen: Entzündungen und Krankheiten. Der Vortrag zeigt praxisnahe Wege zu mehr Energie – mit einfachen Alltagsritualen, Ernährung, Bewegung, gutem Schlaf, Stressreduktion und sinnvoll eingesetzten Supplementen.

Dr. Gunnar Kaczmarek

Kursnummer: 27GS0202

15.02.27, Mo 19:30 - 20 Uhr

2 Ustd.

Kursgebühr: 15 €

KLANGBAD

Dein Weg zu tiefer Entspannung

Die unterstützende Kraft von Klängen ist seit langer Zeit bekannt. In einem herausfordernden und schnellen Alltag ist es wichtiger denn je, Raum für Entspannung und Regeneration zu schaffen. Klangbäder sind hierfür eine wunderbare Möglichkeit, da sie das Wohlbefinden gezielt fördern. Klangbäder sind entspannende Klangmeditationen, die dabei helfen, Stress abzubauen und die innere Ruhe zu stärken. Die Klänge schaffen einen Raum der Achtsamkeit – fernab vom hektischen Alltag. Willst du die Energie und Berührung der Klänge selbst spüren? Dann komm gerne zu einem meiner Klangbäder – ich freue mich auf dich.

Laura Reher

➔ Einmal im Monat, Do 19:45-21:15 Uhr
Die Termine findest du auf unserer [Website](#).

.....
Anzeige



Dr. med. Gunnar Kaczmarek
Privatpraxis Naturheilkunde

Facharzt für Allgemeinmedizin

Therapieangebote

- Homöopathie
- Naturheilverfahren
- Spirituelle Wegbegleitung

Königstr. 12

48291 Telgte

Telefon 0176 51290146

www.arztpraxiskuegelchen.de

info@arztpraxiskuegelchen.de





TANZ, MUSIK & AUSDRUCK

In allen Kulturen der Welt sind Tanz und Musik Sinnbild von Lebensfreude und Gemeinschaft. Tanz, Musik, Stimme und Körpertheater können in diesen Angeboten als unmittelbaren Ausdruck der Persönlichkeit erlebt werden. Der vielfältige Reichtum von Sinnlichkeit, Lust, Energie, Begrenzung, ... setzt kreatives Potenzial frei und unterstützt die persönliche Entfaltung.

AFRIKANISCHER TANZ

Fortlaufender Kurs für Frauen

Afrikanische Tänze erzählen Geschichten aus dem Leben und sind ein spontaner Ausdruck von Lebensfreude. Sie verbinden alltägliche Handlungen und Naturbewegungen. Zu Beginn des Unterrichts machst du Schritt- und Rhythmusübungen, bevor du mit einfachen Grundbewegungen und Schrittfolgen Tänze aus Senegal entwickelst. Der Tanz hilft dir, Körper und Geist zu verbinden und spielerische Energien zu entfalten. Anke Oberdick lädt dich ein, diese kraftvolle Erfahrung lustvoll zu erleben.

Anke Oberdick

Kursnummer: 26TA0801

31.08.26, Mo 18:15 - 19:45 Uhr, 5x
10 Ustd.

Kursgebühr: 74/61 €

Kursnummer: 26TA1001

02.11.26, Mo 18:15 - 19:45 Uhr, 6x
12 Ustd.

Kursgebühr: 89/73 €

Kursnummer: 27TA0101

11.01.27, Mo 18:15 - 19:45 Uhr, 8x
(n.a. 08.02.27)
16 Ustd.

Kursgebühr: 119/98 €

Kursnummer: 27TA0402

12.04.27, Mo 18:15 - 19:45 Uhr, 10x
(n.a. 17. + 24.05.)
20 Ustd.

Kursgebühr: 149/122 €

IN PLANUNG

AKKORDEON

Ein Akkordeon-Kurs ist in der Planung und wird voraussichtlich im Frühjahr 2027 stattfinden.

Weitere Infos findest du bald auf unserer [Website](#).

CONNECTING

Nia® und Faszien-Rotation nach Eibich®

Erlebe die kraftvolle Verbindung von Bewegung und Körperwahrnehmung in dem Workshop „Connecting“. Tauche ein in die dynamischen, fließenden Bewegungen von Nia®, die Körper und Geist in Einklang bringen, und entdecke die wohltuende Wirkung der Faszien-Rotation nach Eibich®, die Verspannungen löst und die

Flexibilität fördert. In diesem inspirierenden Workshop ergänzen sich die beiden Ansätze und vertiefen das Bewegungserlebnis. Innere Stabilität, bei gleichzeitigem Bewegungsfluss steigern das Wohlbefinden und die Balance.

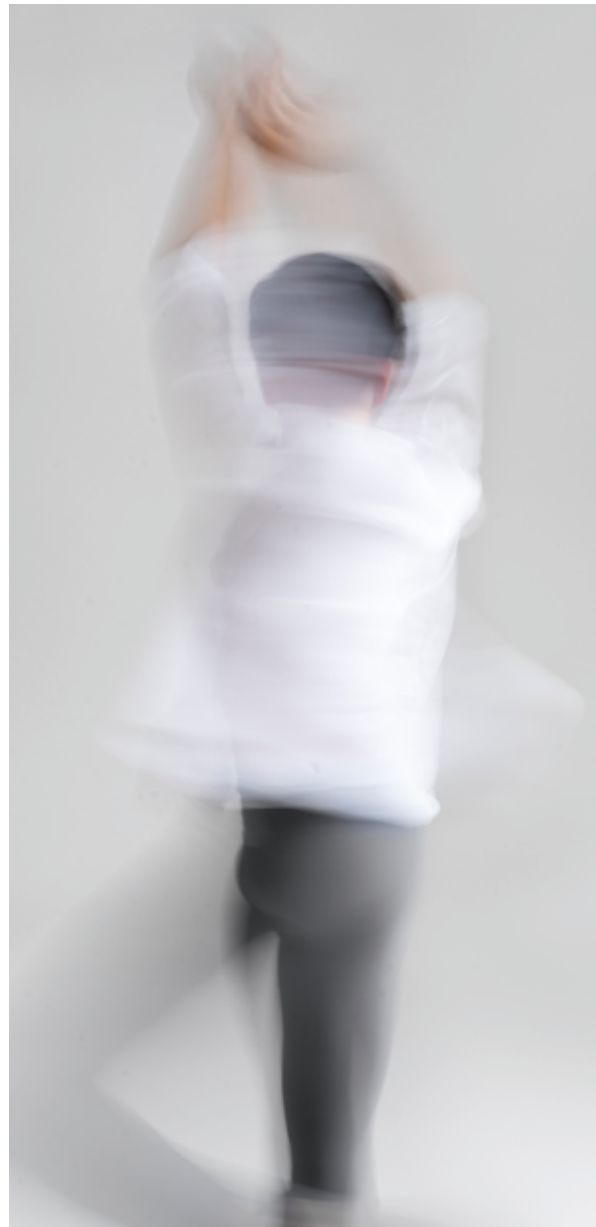
Uta Altmann

Kursnummer: 27TA0401

03.04.27, Sa 13:30 - 17:30 Uhr

5 Ustd.

Kursgebühr: 60/49 €



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

Kursnummer: 26TA0901

02.09.25, Mi 18 - 19 Uhr, 6x

6 Zstd.

Kursgebühr: 59/49 €

Kursnummer: 26TA1101

04.11.26, Mi 18 - 19 Uhr, 5x

5 Zstd.

Kursgebühr: 50/41 €

➔ Die **Nia-Kurse für 2027** findest du Ende 2026 auf unserer [Website](#).

NEUROGRAPHISCHES ZEICHNEN

Workshops

Mit NeuroGraphik® kannst du kreative Lösungen für hinderliche Gefühle und Glaubenssätze finden. Durch zeichnerisches Arbeiten werden neue Denkipulse gesetzt und alte Strukturen aufgebrochen, sodass neue Wege entstehen. Deine Kunstwerke sind dabei eng mit deinen Lebensthemen verbunden. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Nach einer kurzen Einführung starten wir den Workshop mit einer Meditation und wenden uns dann dem neurographischen Zeichnen zu.

Sandra Dähn

Balance und Dankbarkeit

Kursnummer: 26TE0901

26.09.26, Sa 14 - 18 Uhr

4 Ustd.

Kursgebühr: 85/72 € (inklusive Materialkosten)

Gestalte dein Jahr 2027

Kursnummer: 27TE0101

09.01.27, Sa 14 - 18 Uhr

4 Ustd.

Kursgebühr: 85/72 € (inklusive Materialkosten)



FARBENFROH STATT GRAU IN GRAU

Begleitetes Malangebot in der Kleingruppe

Hier geht es nicht um Unterricht, sondern um Raum für deine Kreativität. In einer kleinen Gruppe von maximal 6 Teilnehmenden und in einem inspirierenden Atelier kannst du mit verschiedenen Materialien wie Gouachefarbe, Ölkreiden, Tinte und mehr experimentieren. Es geht darum, sich auszudrücken und Farbe ins Leben zu bringen – ohne Druck und Bewertungen. Vorerfahrungen sind nicht nötig, sondern nur Entdecker:innenfreude und Lust am Experimentieren!

Dorothea Tönnissen-Kramer

Kursnummer: 26TE1001

05.10.26, Mo 18:30 - 20 Uhr, 4x

8 Ustd.

Kursgebühr: 120/99 € (inklusive Materialkosten)

Veranstaltungsort:

Atelier im Hof, Hafenstr. 1, 48153 Münster

SPIELFREUDE ENTDECKEN

Spielabend mit Clownrie & Improvisation

Der Clown steht dabei nicht für „lustig sein müssen“, sondern für das Wesen was neugierig, unvoreingenommen, ohne Bewertung, mit behender Kraft, sich selbst, dem Leben und dem eigenen Scheitern mit Augenzwinkern begegnet. Durch Übungen und Spielen aus dem Clowntheater, kreieren wir gemeinsam einen Spielraum in dem wir Leichtigkeit, Präsenz und das JA-Prinzip spielerisch erleben.

Lisa Bohren-Harjes

Kursnummer: 26TE1002

14.10.26, Mi 18 - 21 Uhr

4 Ustd.

Kursgebühr: 44/40 €

Kursnummer: 27TE0401

08.04.27, Do 18 - 21 Uhr

4 Ustd.

Kursgebühr: 44/40 €

Die beiden Spielabende werden unterschiedliche Übungen beinhalten.

„AU JA!“

Die Grundlage des Clownspiels

„Au Ja“ steht für die vollständige Annahme dessen, was passiert, und ermöglicht uns, jede Situation mit



Anzeige

Sandra Dähn

BEGLEITUNG AUF DEINEN PFADEN

**Einzelbegleitung • Workshops
Wochenendseminare • Teamevents**

Ich bin Natur- und Wildnispädagogin, NeuroGraphik® Trainerin und ästhetischer Coach.

Ich **begleite Frauen** auf kreative und natürliche Weise (wieder) zu mehr Bewusstsein für ihre eigene Natur und ihre Verbindung zu Mutter Natur. Das Ergebnis: **mehr Klarheit, Kraft, Freude, Leichtigkeit.**



info@sandradaehn.de • www.sandradaehn.de

einem offenen, positiven Geist zu begegnen – die perfekte Haltung für Clownspiele. In diesem Kurs übst du spielerisch, diese Haltung in deinem Alltag zu integrieren, egal ob du schon Clown-Erfahrung hast oder Anfänger:in bist. Mit Übungen und Spielen aus dem Clownstheater entwickelst du eine neue Lebensphilosophie. Bring Neugier, Spielfreude und bequeme Kleidung mit!

Lisa Bohren-Harjes

Kursnummer: 27TE0601

19./20.06.27, Fr 18 - 21 Uhr, Sa 10 - 18 Uhr
12 Ustd.

Kursgebühr: 150/123 €



TAKETiNA

Durch Rhythmus in tiefen Kontakt mit uns selbst

TakeTiNa® ist eine einzigartige Methode, bei der du durch Schrittbewegungen, Klatschen und Singen in verschiedene Rhythmen eintauchst. Dabei öffnest du dich für die innere Stille und kommst in tiefen Kontakt mit dir selbst. Rhythmus hilft dir, Gedanken zur Ruhe zu bringen und Entspannung mit Wachheit zu verbinden. TakeTiNa® ist eine Mischung aus Meditation in Bewegung und Selbsterfahrung, die dich mit anderen und im Moment verbindet, während du kreativen Umgang mit Chaos lernst.

Eliana Baruffol

Kursnummer: 26RM1001

17.10.26, Sa 10 - 18 Uhr
8 Ustd.

Kursgebühr: 105/87 €

Kursnummer: 27RM0201

13.02.27, Sa 10 - 18 Uhr
8 Ustd.

Kursgebühr: 105/87 €

SOUL MOTION

Eine conscious dance Tanzpraktik

Soul Motion ist eine Tanzpraktik, die dein Bewusstsein erweitert. Hier kannst du in einer Gruppe deine Lebendigkeit, Zartheit und Freude entdecken. Beim Tanzen lauscht du auf deinen Körper, findest neue Bewegungen und lässt dich von der Musik inspirieren. Du tanzt im Dialog mit dir selbst, anderen und der Welt. An diesem Nachmittag bekommst du einen Eindruck von Soul Motion, indem du durch vier Beziehungslandschaften tanzt und mit drei Plattformen arbeitest, die deinen Tanzboden bilden.

Yvonne Maurer

Kursnummer: 26TA1102

14.11.26, Sa 14 - 18 Uhr
5 Ustd.

Kursgebühr: 68/56 €

Veranstaltungsort:

Bewegungsraum Yvonne Maurer, Pleistermühlenweg
284, 48157 Münster



TANZEN **Körper-Energie Arbeit**

TanZen ist die Erfahrung der Einfachheit durch Bewegung im gegenwärtigen Moment. Im Workshop beginnst du mit einem Warm-up, das dich mit deinem Körper, der Atmung und der Verbindung zur Erde in Kontakt bringt. Danach gehst du auf Entdeckungsreise nach deiner eigenen Originalität in der Bewegung. Du wirst lernen, wie der Körper als Ausdrucksmittel die Kommunikation zwischen Menschen fördert. Keine Vorkenntnisse in Tanz oder Bewegung erforderlich – der Workshop ist offen für alle.

Antonio Rusciano

Kursnummer: 26TA1201
06.12.26, So 10 - 14 Uhr
5 Ustd.

Kursgebühr: 66/55 €

KREATIVER JAHRESRÜCKBLICK

Lass das vergangene Jahr auf kreative Weise Revue passieren, würdige es, halte inne, integriere und lasse los. Mit verschiedenen Materialien kannst du deine Erinnerungen gestalten und dem Jahr Raum geben. So verabschiedest du das Alte mit Achtung und begrüßt das Neue mit offenem Herzen. Vorerfahrungen im künstlerischen Bereich sind nicht nötig - es geht um deinen Ausdruck und das Erleben.

Dorothea Tönnissen-Kramer

Kursnummer: 26TE1201
27.12.26, So 9:30 - 17 Uhr
8 Ustd.

Kursgebühr: 120/99 € (inklusive Materialkosten)

Veranstaltungsort:

Atelier im Hof, Hafenstr. 1, 48153 Münster



PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG & SPIRITUALITÄT

Vor dem Hintergrund gesellschaftlicher Umbrüche 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.



NEU

LESUNG MIT ALEXANDRA ZYKUNOV

Wütend, witzig, aufrüttelnd

„Wir hatten doch 16 Jahre eine Kanzlerin – was wollt ihr noch?“ Mit solchen Mythen räumt Alexandra Zykunov in ihrer Lesung auf. In „Was wollt ihr denn noch alles?!“ zeigt sie anhand eindrücklicher Zahlen, wie strukturelle Benachteiligung von Frauen bis heute wirkt. Zudem gibt sie Einblicke in ihr neues Buch über Familienalltag zwischen feministischen Idealen und Realität. Pointiert, ehrlich und humorvoll verbindet sie Recherche mit persönlichen Erfahrungen. Eine Lesung für alle, die patriarchale Strukturen verstehen und hinterfragen wollen.

Alexandra Zykunov

Kursnummer: 26PE1201

02.12.26, Mi 18 - 20:15 Uhr

3 Ustd.

kostenlos, Anmeldung erforderlich

Veranstaltungsort:

B-Side, Am Mittelhafen 42, 48155 Münster

Wir finanzieren die Veranstaltungen mit der Entwicklungspauschale des Landes NRW und bedanken uns für die Unterstützung durch die Bezirksregierung Münster.

DIE DE-/KONSTRUKTION DES SELBST UND DAS EIGENE ICH

Ein Abendvortrag über die innere Architektur des Menschseins

In einer beschleunigten Welt wird die Frage nach Identität zentral: Wer bin ich jenseits von Rollen und Erwartungen? Basierend auf Sozialpsychologie, Traumaverständnis, Regressionstherapie, Achtsamkeit und non-dualen Ansätzen zeigt der Vortrag, wie Muster erkannt und neue Perspektiven entwickelt werden können.

nen. Er beleuchtet den Zusammenhang von Identität, Prägung und Bewusstseinsentwicklung und eröffnet Wege zu mehr Klarheit und innerer Weite.

Björn + Svetlana Goldstein

Kursnummer: 26PE0904

10.09.26, Do 18:30 - 20 Uhr

2 Ustd.

kostenlos, Anmeldung erforderlich

NEU

WER BIN ICH?

Identität zwischen Konstruktion, Prägung und Essenz

Für Menschen mit Interesse an Selbsterkenntnis und persönlicher Entwicklung: Der Workshop verbindet Erkenntnisse aus Kognitions-, Sozialpsychologie und Neurowissenschaft mit Meditation, Körperübungen und Journaling. Teilnehmende erkennen Biases, Glaubenssätze und den Zusammenhang von Körper, Emotion und Selbstbild. Ziel ist, Identität als dynamisch zu verstehen, Prägungen zu reflektieren und mehr innere Flexibilität zu entwickeln.

Björn + Svetlana Goldstein

Kursnummer: 26PE1002

10./11.10.26, Sa/So 10 - 17:30 Uhr

16 Ustd.

Kursgebühr: 198/163 €

HYPNOSE

Der Weg zum Unterbewusstsein

Dieses zweitägige Seminar vermittelt Grundlagen und Praxis der Hypnose – ideal für Neugierige und Menschen mit Stress oder Anspannung. Du lernst, Trance-



zustände zur Entspannung, Zielverankerung, Blockadenlösung und Selbstwertstärkung zu nutzen. Neben theoretischem Wissen übst du auch Selbsthypnose und den verantwortungsvollen Umgang mit Hypnose. Nach dem Kurs kannst du dich selbst und andere verantwortungsbewusst in Hypnose versetzen.

Petra Wittkopp

Kursnummer: 26PE0901

12./13.09.26, Sa/So 10 - 17:30 Uhr
16 Ustd.

Kursgebühr: 175/144 €

Kursnummer: 27PE0201

13./14.02.27, Sa/So 10 - 17:30 Uhr
16 Ustd.

Kursgebühr: 175/144 €

HYPNOSE

Aufbaukurs

Das zweitägige Aufbauseminar richtet sich an Absolvent:innen des Basiskurses Hypnose, die ihr Wissen vertiefen und neue Methoden erlernen möchten. Inhalte sind u.a. alternative Hypnose-Einleitungen, ideomotorische Fragen, Ankerarbeit, Farben, Timeline, analytische Hypnose und interaktive Techniken. Der Fokus liegt auf praktischer Anwendung und dem sicheren Umgang mit erweiterten Hypnosetechniken.

Petra Wittkopp

Kursnummer: 27PE1001

16./17.10.27, Sa/So 10 - 17:30 Uhr

16 Ustd.

Kursgebühr: 175/144 €

COUNCIL OF ALL WOMEN

Lasst uns reden

Wann hast du zuletzt in einem Kreis von Frauen offen gesprochen und zugehört? Wir laden dich ein, gemeinsam zu teilen, was uns bewegt, und durch Zuhören Solidarität und Gemeinschaft zu stärken. Im Council – einer respektvollen, nicht-hierarchischen Gesprächsform – stehen Achtsamkeit und echtes Hören im Mittelpunkt. Eingeladen sind alle Frauen und weiblich gelebten Menschen.

Ankommen ab 19:00 Uhr, Beginn 19:30 Uhr

(kein späterer Einlass)

Heike Talea Esch

Kursnummer: 26PE0903

25.09.26, Fr 19 - 21 Uhr

2 Ustd.

kostenlos, Anmeldung erforderlich

Wir finanzieren die Veranstaltungen mit der Entwicklungspauschale des Landes NRW und bedanken uns für die Unterstützung durch die Bezirksregierung Münster.

NEU

UND WER BIN ICH JETZT?

Lebensübergänge verstehen und als Chancen begreifen

Dieser Workshop für Frauen bietet einen geschützten Raum, um Lebensübergänge ehrlich zu erkunden. Abschiede und Neuanfänge bringen oft Unsicherheit – zwischen „nicht mehr“ und „noch nicht“. Statt vorschneller Entscheidungen würdigen wir diese Phase als wichtigen Prozess. Mit dem Lebensrad reflektierst

du deinen Standort und erkennst Chancen. Impulse, Austausch und kreative Übungen begleiten dich dabei.

Heike Talea Esch

Kursnummer: 26PE0902

27.09.26, So 10 - 16 Uhr

6 Ustd.

Kursgebühr: 79/65 €

DIE WISSENSCHAFT DER TRÄUME

Wie du deine Traumerinnerung trainierst und dein inneres Kino verstehen lernst

Träume sind keineswegs irrwitzige Zufallsprodukte unseres Gehirns. Neurowissenschaftlich ist klar: Unsere Träume spielen eine zentrale Rolle bei der Verarbeitung emotionaler Erfahrungen. Sie helfen uns, Erlebtes zu integrieren, Konflikte zu ordnen - und eröffnen zudem Lösungen und Perspektivwechsel, die aus unserem tiefsten Inneren stammen. In diesem Workshop lernst du, deine innere Kinoleinwand bewusster wahrzunehmen, deine Träume klarer zu erinnern und ihre Bedeutung zu entschlüsseln. Fundiert durch aktuelle Forschung und getragen von lebendiger Erfahrung.

Lidija Kelava

Kursnummer: 267PE1001

10.10.26, Sa 10 - 14:45 Uhr

5 Ustd.

Kursgebühr: 79/65 €

EINFÜHRUNG IN DEN EMOTIONS CODE NACH DR. BRADLEY NELSON

Positive Gefühle bereichern unser Leben. Doch unverarbeitete Emotionen wie Angst, Trauer oder Ärger können



sich im Körper festsetzen und unser Wohlbefinden beeinflussen – teils auch über Generationen hinweg. Der EmotionsCode nach Dr. Bradley Nelson bietet eine einfache Methode, solche Blockaden zu erkennen und zu lösen. Am Praxistag lernen Teilnehmende die Anwendung zur Selbsthilfe und für andere Menschen.

Verena + Dr. Gunnar Kaczmarek

Kursnummer: 27PE1003

17.10.26, Sa 10 - 17:30 Uhr

8 Ustd.

Kursgebühr: 122/100 €

.....
Anzeige



Heike Talea Esch | Prozessbegleitung in Lebensübergängen

www.heike-talea-esch.de





THE WORK OF BYRON KATIE

Wie du die befreiende Kraft der 4 Fragen und Umkehrungen für dich nutzen kannst

In diesem Seminar lernen Einsteiger:innen und Interessierte die Methode The Work kennen oder vertiefen sie. Mit dieser einfachen, wirksamen Technik lassen sich belastende Gedanken und Glaubenssätze erkennen und hinterfragen – der Schlüssel zu mehr Klarheit, innerer Ruhe und Lebensfreude. The Work hilft bei Stress, Konflikten und belastenden Themen aller Art. Durch viele praktische Übungen wird ein intensiver Zugang zur Methode ermöglicht. Voraussetzung: ein offener Geist.
Gerlinde Heiming

Kursnummer: 26PE1101

07./08.11.26, Sa/So 10 - 17:30 Uhr
16 Ustd.

Kursgebühr: 176/145 €

Kursnummer: 27PE0301

06./07.03.27, Sa/So 10 - 17:30 Uhr
16 Ustd.

Kursgebühr: 176/145 €

OASENTAG

Wenn du es eilig hast, geh langsam

Wer in Beratung, Begleitung und Therapie tätig ist, bietet seinem Gegenüber mit voller Aufmerksamkeit die Möglichkeit des Fragens, Verstehens, der Klärung und Reflektierens. Um selber wach, ausgeglichen und kraftvoll zu sein ist es unabdingbar selber gut für sich zu sorgen. Der Oasentag dient dem Austausch in der Gruppe, dem Erkennen und Nachkommen eigener Bedarfe der kraftschöpfenden Entspannung und kreativer Auseinandersetzung mit individuellen Themen. Inhalt

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!“

auch online



Praxis für
Körperpsychotherapie
und Spiritualität



Verena Kaczmarek
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Königstrasse 12, 48291 Telgte
0152. 02 09 04 29
mail@richtedichauf.de
www.richtedichauf.de

und Methoden: Achtsamkeit, Wahrnehmungsschulung, Meditation, Yoga, Phantasie Reisen, Atemübungen, Akupressur, kreative Gestaltung.
Dorothea Tönnissen-Kramer

Kursnummer: 26PE1102

08.11.26, So 9:30 - 17 Uhr

8 Ustd.

Kursgebühr: 120/99 €

SPIRITUELLE WEGBEGLEITUNG DER NEUEN ZEIT

Qualifizierte Ausbildungsgruppe

Die Erde und die Menschheit durchlaufen einen tiefgreifenden Wandel: Alte Strukturen verlieren ihre Wirkung, neue Lösungen erfordern innere Entwicklung, Bewusstsein, Verbundenheit und Eigenverantwortung. Ziel ist ein „neues Wir“ durch Heilung innerer und gesellschaftlicher Spaltungen. Die Ausbildung verbindet Selbsterfahrung, Herzöffnung und spirituelle Methoden mit dem Erlernen, andere zu begleiten und Blockaden zu lösen – beruflich wie privat. Ausführliche Informationen zu den Inhalten der Ausbildung findest du auf unserer Website.

Verena und Dr. Gunnar Kaczmarek

Online-Infoabende

23.11.26, 25.01.27, Mo 19 - 20:30 Uhr

je 2 Ustd.

kostenlos/Anmeldung erforderlich

Kursnummer: 27PE0302

Gesamt 12 WE, Fr 18:30 - 20:45 Uhr, Sa 10 - 17:30 Uhr, 132 Ustd.

Termine: 12./13.03.27, 16./17.04.27, 21./22.05.27, 02./03.07.27, 10./11.09.27, 15./16.10.27,

12./13.11.27, 14./15.01.28, 18./19.02.28, 17./18.03.28, 12./13.05.28, 23./24.06.28

Kursgebühr: 1.841/1.514 €
(Ratenzahlung möglich)

LEBEN IN FÜLLE

Workshop für Frauen

Entdecke deinen inneren Reichtum, das, was dich trägt, entdecke die verschiedenen Facetten deines Lebens. Du kannst innehalten, Ruhe finden, deinen Reichtum



.....
 Anzeige



Gerlinde Heiming

Körper und BewusstSein

Training für persönliche Entfaltung

Coaching | Seminare | Ausbildung

Zentrum für Psychotherapie und Begegnung, Münster | koerper-bewusstsein-muenster.de | 0177 2773007



wertschätzen. Atem, Körper, Stimme, Klänge, segensreiche Worte und Stille – all das führt dich zu dir.

Ingeborg Voß

Kursnummer: 27PE0102

16.01.27, Sa 14 - 18 Uhr

5 Ustd.

Kursgebühr: 60 €

FOTOGRAFIE FÜR DIE SEELE

Bild für Bild das innere Gleichgewicht entdecken

Der Kurs „Fotografie für die Seele“ verbindet Achtsamkeit und Kreativität, um im hektischen Alltag Ruhe und neue Perspektiven zu finden. Du lernst, die Welt bewusst wahrzunehmen, deine Kreativität zu entfalten und dein Wohlbefinden durch Fotografie zu fördern. Mit Reflexionstechniken schärfst du deinen Blick für Details und kannst innere Ruhe in Bildern ausdrücken. Der Kurs ist für alle geeignet, ob mit Handkamera oder professioneller Ausrüstung.

Lea Grotenburg

Kursnummer: 27PE0401

11.04.27, So 9:30 - 14 Uhr

6 Ustd.

Kursgebühr: 69/55 €

IN PLANUNG

RAUNÄCHTE

Ein Raunächte-Workshop wird für den 20.12.26 geplant. Weitere Informationen findest du auf unserer Website.

SUMMEN UND KLINGEN

Heilsame Schwingungen für Wirbelsäule und Chakras

Summen und Stimmgabelklänge laden zu Neuausrichtung, Bewegung, Verankerung, Regulation und Verbindung ein. Wir werden unsere zentrale Achse, die Wirbelsäule, klären und stärken und indem wir die Chakras beklingen, schwingen wir uns in seelische Aspekte ein. Es werden keinerlei musikalische Kenntnisse vorausgesetzt. Die Aluminiumstimmgabeln (C 256 Hz und G 384 Hz), können vorab oder im Seminar gekauft oder geliehen werden. Bei Anmeldung zum Klang-Basiskurs werden 30 € der Kursgebühr angerechnet.

Brigitte Ladwig

Kursnummer: 26KG1201

05.12.26, Sa 10-17:30 Uhr

8 Ustd.

Kursgebühr: 95/78 €

KLANGTHERAPIE MIT STIMMGABELN

Ausbildung in einem Basismodul und weiterführenden Thementagen

Die Ausbildung vermittelt ein ganzheitliches Verständnis des Körpers als Hologramm, in dem alles in Resonanz steht. Zentrale Themen sind Stillpunkt, Energieklarheit, Aurafeld und die Energetik von Wirbelsäule, Chakras, Gelenken und Gehirn. Über klangbasierte Körperarbeit wird die Wahrnehmung geschult. Das Basismodul bietet vielfältige Anwendungsmöglichkeiten, Thementage vertiefen Praxis und Wissen.

Brigitte Ladwig

Infoabende in Präsenz und Online

18.10.26, 18.04.27, So 18:30 - 20 Uhr

je 2 Ustd

kostenlos, Anmeldung erforderlich

BASISMODUL KLANGTHERAPIE MIT STIMMGABELN

Gelenke – Chakras – Gehirn

Das Energiefeld wird geklärt, blockierte Muster kommen in Fluss, und eine Neuausrichtung wird möglich. Chakras und Gelenke dienen als Zugänge zum ganzen

.....
Anzeige



BRIGITTE LADWIG

Psychologische Psychotherapeutin
Heilpraktikerin

AUSBILDUNG • SEMINARE • PRAXIS

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

Elisabeth-Selbert-Weg 40 • 48147 Münster • 0251-42110
brigitte.ladwig@shiatsu.de • www.trans-form.eu

Wesen. Mit Stillpunkttechnik und Stahlgabel-Klängen wird die Verbindung von Körper und feinstofflichen Ebenen gestärkt. Zellerinnerungen lösen sich, die Licht-Klang-Wahrnehmung öffnet sich. Klänge balancieren die Hirnhälften, fördern Heilung, und Integrationstechniken stabilisieren tiefe Prozesse.

Brigitte Ladwig

Kursnummer: 27KG0101

16./17.01.27, Sa/So 10 - 17:30 Uhr

16 Ustd.

Kursgebühr: 190 €/115 € Wiederholer:innen

KLANG-THEMEN-TAGE:

Teilnahmevoraussetzung: Basismodul oder eines der Module der vorherigen Ausbildungsstruktur

WIRBELSÄULE – TRAUMA – EMPFÄNGNIS BIS GEBURT

Seit der Schwangerschaft speichert die Wirbelsäule Erfahrungen wie eine Datenbank. Durch Stimmgabeln werden dort „eingefrorene“ Ereignisse, Muster, Schocks und Kompensationen gelöst. Energien werden geklärt, genährt und neu verankert. So können auch Traumata ohne Worte bearbeitet werden. Klänge sprechen zudem Prägungen aus Empfängnis, Schwangerschaft und Geburt an und fördern den freien Fluss der Lebensenergie.

Brigitte Ladwig

Kursnummer: 26KG1002

17.10.26, Sa 10 - 17:30 Uhr

8 Ustd.

Kursgebühr: 90 €/60 € Wiederholer:innen

STERNENWISSEN UND ERDVERANKERUNG

Stimmgabelklänge unterstützen die Verankerung von Sternenverbindungen, Bewusstseinsdimensionen und Seelenwissen im Körper. So stärken sich unsere interdimensionalen Energiestrukturen und wir finden mehr Heimat in uns selbst und auf der Erde. Themen sind u.a. das Sternenlicht-Navigationssystem, die Sternenkarte des Gehirns und die planetare Verankerung.

Brigitte Ladwig

Kursnummer: 26KG1003

18.10.26, So 10 - 17:30 Uhr

8 Ustd.

Kursgebühr: 90 €

KLANG BEI SPEZIFISCHEN GESUNDHEITSTHEMEN

Neben holografischen Zugängen lassen sich Klänge gezielt auf Körperbereiche und energetische Qualitäten abstimmen. Nach Unfällen oder Operationen unterstützen sie lokal oder stabilisieren das gesamte System. Narbenintegration kann gespeicherte Informationen lösen. So entstehen behutsame Zugänge bei Schmerzen und einfache Wege, Klänge mit Organen und Körpersystemen in Resonanz zu bringen.

Brigitte Ladwig

Kursnummer: 27KG0402

17.04.27, Sa 10 - 17:30 Uhr

8 Ustd.

Kursgebühr: 90 €/60 € Wiederholer:innen

Anzeige

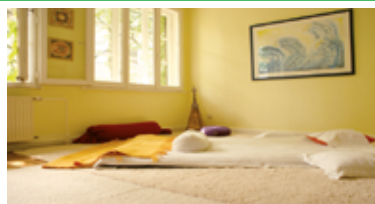


Shiatsu

Tel. 0163 - 4850521

www.christine-kalkowski.de

chriskalkowski@gmail.com



In ruhiger Atmosphäre Geborgenheit erfahren!

Christine Kalkowski, Shiatsu - Praktikerin seit 1996, Hafenstr.1, 48153 Münster



IN DIE GEGENWART KOMMEN – und der Zauber der Angel-Tuner

Wenn sich unbewusste Filter wie Ängste, Prägungen oder Überzeugungen lösen, wird der Zugang zur Gegenwart klarer. Schutz- und Abgrenzungsmuster wandeln sich. Die feinen Schwingungen der Angel Tuner, verbunden mit Intention, öffnen Wege zu einem tieferen Ja zum Leben und verbinden uns mit unserem universellen Seelenpotenzial.

Brigitte Ladwig

Kursnummer: 27KG0403

18.04.27, So 10 - 17:30 Uhr

8 Ustd.

Kursgebühr: 90 €/60 € Wiederholer:innen

GRÜNE TARA – FREIE FRAU Für Frauen (FLINTA*)

Ein buddhistische Meditationstag zum Entdecken der eigenen Freiheit und Freudfähigkeit.

Das Jetzt ist immer lebendig und neu – doch oft verlieren wir uns in Gedanken. Spirituelle Sehnsucht bringt uns zurück ins Herz, wo Raum für Liebe, Freude und Vertrauen ist. Der buddhistische Weg, besonders die

Praxis der Grünen Tara, führt aus dem Leiden in Freiheit, Mitgefühl und Selbstakzeptanz. Sie stärkt Weisheit, Furchtlosigkeit und inneres Vertrauen. Die Meditationstage mit stiller und geführter Praxis sind für Einsteiger:innen und Geübte offen.

Christine Kalkowski

Kursnummer: 26ME1001

04.10.26, So 10-17 Uhr

8 Ustd.

Kursgebühr: 76/62 €

Kursnummer: 27ME0301

07.03.27, So 10-17 Uhr

8 Ustd.

Kursgebühr: 76/62 €

EINFÜHRUNG IN DIE ZEN-MEDITATION

Das Tagesseminar bietet die Möglichkeit, unter Anleitung eines Zen-Mönches die Praxis des Zazen kennenzulernen. Nach einer Einführung werden wir gemeinsam Zazen sitzen. Mit einem gemeinsamen Teetrinken, in dem verbleibende Fragen gestellt werden können, wird das Seminar schließen. Das Seminar richtet sich

an jede:n, die/der die Praxis von Zazen kennenlernen möchte. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Philipp Steinke

Kursnummer: 26ME0101

17.01.27, So 10 -16 Uhr

6 Ustd.

Kursgebühr: 60/49

EKSTATISCHE TRANCE DURCH RITUELLE KÖRPERHALTUNGEN

nach Felicitas Goodman®

Die von Dr. Felicitas Goodman und ihren Schüler:innen in jahrzehntelangem Studium erforschten rituellen Körperhaltungen, ermöglichen uns eine tiefe Reise in die körperlichen-geistigen und seelischen Welten.

Achim Becker

Schwerpunkt des Tages:

Ernte-Verantwortung für uns und all unsere Verwandten

Kursnummer: 26TS0901

13.09.26, So 10 - 17:30 Uhr

8 Ustd.

Kursgebühr: 99/81 €

Schwerpunkt des Tages:

Die ungestüme Kraft des Neuanfangs

Kursnummer: 27TS0301

14.03.27, So 10 - 17:30 Uhr

8 Ustd.

Kursgebühr: 99/81 €

Schwerpunkt des Tages:

Dunkelheit – Einkehr ins Innere

Kursnummer: 27TS1102

14.11.27, So 10 - 17:30 Uhr

8 Ustd.

Kursgebühr: 99/81 €

DER WEG DES SCHAMANEN®

Michael Harners Basis-Seminar in Core-Schamanismus

Schamanismus gilt als ältestes Heilsystem der Menschheit. Im Seminar wird Core-Schamanismus nach Michael Harner praxisnah vermittelt – ohne komplexe Rituale. Die Teilnehmenden lernen, mit einfachen Mitteln ihren Bewusstseinszustand zu verändern, in den mystischen Raum einzutauchen und schamanische Techniken anzuwenden. Themen sind u.a. Krafttiere, spirituelle Lehrer:innen und schamanische Heil- und



Lösungsmethoden. Jeder Mensch trägt einen inneren Schamanen, eine Schamanin in sich.

Paul David

Minka von Kries

Minka von Kries

Kursnummer: 26TS1101

21./22.11.26, Sa 9 - 18 Uhr, So 9 - 16 Uhr

18 Ustd.

Kursgebühr: 180 €

Minka von Kries

Kursnummer: 27TS0701

17./18.07.27, Sa 9 - 18 Uhr, So 9 - 16 Uhr

18 Ustd.

Kursgebühr: 180 €

Paul David

Kursnummer: 27TS1001

16./17.10.27, Sa 9 - 18 Uhr, So 9 - 16 Uhr

18 Ustd.

Kursgebühr: 180 €

TOD UND STERBEN IN SCHAMANISCHER SICHT

Teilnahmevoraussetzung: Basisseminar „Der Weg des Schamanen“ der Foundation for Shamanic Studies

Das Seminar vermittelt schamanische Sichtweisen auf Tod und Sterben und richtet sich an alle, die Sterbende begleiten oder den Übergang besser verstehen möchten – persönlich oder professionell. 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.

Paul David

Kursnummer: 26TS1001

10./11.10.26, Sa 9 - 18 Uhr, So 9 - 16:30 Uhr
18 Ustd.

Kursgebühr: 300 €

NEU

SCHAMANISCHE TRAUMARBEIT™

Teilnahmevoraussetzung: Basisseminar „Der Weg des Schamanen“ der Foundation for Shamanic Studies

Träume entstehen auch in veränderten Bewusstseinszuständen und gelten im Schamanismus als Zugang zur nicht-alltäglichen Wirklichkeit. Dieses Seminar vermittelt Wissen über ihre Bedeutung und Nutzung, inkl. „großer Träume“, Tagträume und Traumtheorien. In praktischen Übungen arbeitest du mit eigenen und fremden Träumen, um sie für Erkenntnis, Divination und Heilarbeit nutzbar zu machen.

Minka von Kries

Kursnummer: 27TS0401

24./25.04.27, Sa 9 - 18 Uhr, So 9 - 16 Uhr
18 Ustd.

Kursgebühr: 320 €

CORE-SCHAMANISCHE SEELENRÜCKHOLUNG™

Teilnahmevoraussetzung: Basisseminar „Der Weg des Schamanen“ der Foundation for Shamanic Studies® sowie die beiden Fortgeschrittenen Seminaren "Schamanische Extraktion" und "Tod und Sterben in schamanischer Sicht"

Seelenverlust durch Trauma kann Menschen kraftlos und krank machen. Die schamanische Seelenrückholung zielt darauf, verlorene Anteile zurückzuholen und Heilung zu fördern. Michael Harner brachte diese Pra-



xis in den Westen. Im Seminar lernst du Grundlagen, Ursachen von Seelenverlust sowie sichere, ethische Methoden der Rückholung und ein vertieftes Verständnis schamanischer Zusammenhänge.

Paul David

Kursnummer: 27TS1101

20./21.11.27, Sa 9 - 18 Uhr, So 9 - 16 Uhr
18 Ustd.

Kursgebühr: 320 €



IMPRESSUM

Stand 28. Juni 2026

Redaktion: Sarah Waltermann, Jana Aperdannier, Martina Scherff,
Monielle van der Straten, Rebecca Zumbusch, Manon Rasche, Sobi Münster

Gestaltung: Lotta Stein, Sobi Münster

Druck: Druckhaus LUC GmbH, Greven

Auflage: 5.000 Stück

BILDNACHWEISE

Ullstein-Verlag, Hans Scherhauer; Nike Gais, filadendron/iStockfoto, FreshSplash/iStockfoto, SilviaJansen/iStockfoto, Dobrila Vignjevic/iStockfoto, LaylaBird/iStockfoto, Maria Vitkowska/iStockfoto, SDI Productions/iStockfoto, FatCamera/iStockfoto, SeventyFour/iStockfoto, Jacob Wackerhausen/iStockfoto, master1305/iStockfoto, FG Trade/iStockfoto, primitiv/iStockfoto, FREDERICA ABAN/iStockfoto, microgen/iStockfoto, zexnek-tekin/Pexels, silverkblack/Pexels, pavel-danilyuk/Pexels, darina-belonogova/Pexels, Karolina-grabowska/Pexels, storiesofdesign/Pexels, esra-salturk/Pexels, bertelli-fotografia/Pexels, yankrukow/Pexels, dreamcatchlight/Pexels, ai25studioai/Pexels, vlada-karpovich/Pexels, Marcello carvalho/Pexels, thatguycraig000/Pexels, poppy-martinez/Pexels, aryapandusedjati/Pexels, valeria-marquez-gonzales/Pexels, segun-jana/Pexels, Freepik

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 im Einzelfall mit uns abklären.

Übernachtungsmöglichkeiten

Wir schicken gerne unsere aktuelle Hotelliste als Übersicht per Mail zu. Hotels können nicht über das Sobi gebucht werden.

Anreise mit Bus & Bahn

Vom Hauptausgang des Hauptbahnhofes führt die Windthorststraße Richtung Innenstadt. Die erste Querstraße rechts ist die Achtermannstraße. Das Haus auf der linken Seite ist das cuba (Soziokultur Achtermannstraße e.V., vormals cuba e.V.).

Hier befinden sich in der 3. und 4. Etage die Räume des Sobi.

Anreise mit dem Auto und Parken

In der Nähe zum Hauptbahnhof befinden sich die Parkhäuser Bahnhofstraße und Engelschanze. Es gibt nur wenige – gebührenpflichtige – Parkplätze außerhalb der Parkhäuser.

Weitere Informationen zu Parkmöglichkeiten in Münster finden sich auf der Homepage der WBI-Parkhäuser in Münster unter: www.wbi-muenster.de

Wir empfehlen die Anreise mit der Bahn.

Das Sobi liegt 3 Gehminuten vom Bahnhof entfernt.



ANMELDUNG UND BERATUNG

Hast du Fragen, Anregungen, Wünsche zu unseren Kursen, bist dir unsicher bei der Entscheidung – wir beraten dich 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.

Bank für Sozialwirtschaft

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. 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 Website anmelden.
2. Eine Anmeldung ist unabhängig von der Form verbindlich. Jede Anmeldung bestätigen wir per E-Mail und schicken eine Rechnung über die zu zahlende Kursgebühr.
3. Zur beiderseitigen Absicherung und Klärung der Zahlungsmodalitäten erbitten wir für Fortbildungen und Bildungsurlaub eine schriftliche Anmeldung oder eine Anmeldung über unsere Website. Sie erhalten vom Sobi eine schriftliche Anmeldebestätigung bzw. eine Bestätigung per E-Mail. Erst

mit unserer Bestätigung Ihrer Anmeldung kommt ein Vertrag zustande.

4. Für die Anmeldungen zur Fortbildung Systemischen Beratung und Therapie sind schriftliche Anmeldungen und Bestätigungen unerlässlich.

5. Für alle Seminare besteht die Möglichkeit, sich unverbindlich einen Platz reservieren zu lassen. Bei Fortbildungen gilt die Frist von 3 Monate 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. 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. Bankverbindung:

Sobi e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE07 3702 0500 0007 2073 00

BIC: BFSWDE33

4. Bei Fortbildungen sind Ratenzahlungen möglich. Die Ratenzahlungsmodalitäten 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.

5. 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/der Kursleiter:in ausfällt oder im Falle von höherer Gewalt, Naturkatastrophen 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.

2. Das Sobi benachrichtigt die Teilnehmer:innen unverzüglich, wenn ein Kurs belegt ist oder bis spätestens 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn, wenn ein Kurs wegen mangelnder Teilnahme ausfällt.

3. Das Sobi behält sich das Recht vor, auch kurzfristig eine Änderung der Veranstaltungsstätte oder des Veranstaltungsraumes vorzunehmen. Die eingegangene Verpflichtung zur Teilnah-

me 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.

2. Erfolgt der Rücktritt nicht fristgerecht, steht 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.

4. Bei den Ausbildungen der Systemischen Beratung gelten gesonderte Rücktrittsbedingungen. Diese sind im grundsätzlichen Aufbau der Ausbildung auf der Sobi-Website erläutert.

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. 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.

DATENSCHUTZ IM SOBI

Der Schutz Ihrer personenbezogenen Daten liegt uns am Herzen. Diese Datenschutzerklärung informiert Sie darüber, wie wir Ihre Daten erheben, nutzen und verarbeiten, und welche Rechte Ihnen dabei zu stehen.

Bei Fragen oder Beschwerden können Sie uns telefonisch, postalisch oder per E-Mail kontaktieren.

I. Verantwortlichkeit

Verantwortlich für die Datenerhebung gemäß DSGVO ist der Sobi e.V., vertreten durch den Vorstand bzw. die Geschäftsführung, Achtermannstr. 10-12, 48143 Münster.r.

II. Erfassung Personenbezogener Daten

Wir erheben personenbezogene Daten wie Name, Adresse, Telefonnummer, E-Mailadresse und gegebenenfalls eine Bankverbindung nur im Rahmen Ihrer freiwilligen Angaben bei Kursanmeldungen, Anfragen, Programmbestellungen oder Raumanmietungen. Bei telefonischem Kontakt setzen wir Ihr Einverständnis zur Datenverarbeitung gemäß DSGVO voraus. Ihre Daten werden für die Kursverwaltung, Rechnungsstellung und eigene Werbezwecke verwendet, um Sie über aktuelle Angebote zu informieren.

Alle personenbezogenen Daten, werden unter Beachtung der einschlägigen Vorschriften der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO), des Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) und des Telemediengesetzes (TMG) von uns gespeichert und verarbeitet.

III. Unsere Website

Die Nutzung unserer Website erfordert die Erhebung und Speicherung von Server-Log-Daten durch unseren Provider. Zudem nutzen wir Google Web Fonts und Google Maps, wodurch Google Ihre IP-Adresse erhält. Bei Online-Anmeldungen oder Interessenbekundungen holen wir Ihre Einwilligung zur Datenverarbeitung ein. Alternativ können Sie Daten auch telefonisch oder schriftlich übermitteln.

IV. Newsletter

Unser Newsletter informiert Sie per E-Mail über Veranstaltungen. Ihre Daten werden nur zur Personalisierung des Newsletters genutzt und nicht weitergegeben. Wir arbeiten mit dem Dienstleister CleverReach zusammen und haben eine datenschutzkonforme Vereinbarung zur Auftragsdatenverarbeitung. Sie können sich jederzeit durch eine E-Mail an info@sobi-muenster.de abmelden.

V. Ihre Rechte

Sie haben das Recht auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung, Datenübertragbarkeit und

Widerruf Ihrer Einwilligung. Bitte wenden Sie sich dazu an info@sobi-muenster.de oder senden Sie uns Ihren Widerruf per Post.

VI. Routinemäßige Löschung und Sperrung von personenbezogenen Daten

Wir speichern Ihre Daten nur so lange wie nötig und löschen sie gemäß gesetzlichen Vorschriften.

VII. Wer bekommt meine Daten?

Wir geben Ihre Daten nicht ohne Ihre ausdrückliche und jederzeit widerrufliche Einwilligung an Dritte weiter. Ausgenommen hiervon sind unsere Dienstleistungspartner:innen, die zur Abwicklung z.B. der Anmeldung die Übermittlung von Daten benötigen sowie die jeweils zuständigen Kursleitenden. Dienstleister:innen, die im Rahmen der technischen Umsetzung und Durchführung unserer Dienste involviert sind, sind konkret:

- Kufer Software GmbH, Oderstraße 7, 84453 Mühldorf, Deutschland, Tel.: 08631/18599-0, E-Mail: info@kufer.de, Website: www.kufer.de
- Systemhaus Cramer GmbH, Herbert-Rust-Weg 8, 59071 Hamm, Deutschland, Tel.: +49 2381 97385-0, E-Mail: info@systemhaus-cramer.de, Website: www.systemhaus-cramer.de
- CleverReach GmbH & Co. KG, Schafjückenweg 2, 26180 Rastede, Deutschland, Tel.: +49 4402 97390-00, E-Mail: info@cleverreach.com, Website: www.cleverreach.com

VIII. Technische & organisatorische Maßnahmen

Wir haben technische und organisatorische Maßnahmen zum Schutz Ihrer personenbezogenen Daten implementiert.

IX. Zuständigkeiten für den Datenschutz

Für Datenschutzanfragen kontaktieren Sie Martina Scherff unter scherff@sobi-muenster.de.

UNSERE RÄUME – ÜBER DEN DÄCHERN VON MÜNSTER



SEMINARRAUM 1



SEMINARRAUM 4

WIR BIETEN:

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. OG:

- Seminarraum 4:
70 qm mit Teppichboden
- Seminarraum 5:
50 qm mit Teppichboden + 15 qm Vorraum

Es steht eine **Teeküche** zur Verfügung (3. OG).

Verfügbarkeit und Besichtigungstermine sowie Details zur Vermietung können telefonisch angefragt werden unter:

0251/51 11 77

oder per E-Mail unter
klein@sobi-muenster.de



SEMINARRAUM 2



Sobi

Sozialpädagogische
Bildungswerk
Münster

Sozialpädagogisches Bildungswerk Münster

Achtermannstraße 10-12
48143 Münster

0251 511177

info@sobi-muenster.de

www.sobi-muenster.de