



Bochumer
Naturheiltag

20. Januar 2018
10 bis 16 Uhr
VHS Bochum

Entgelt: 6,- EUR
Das Entgelt berechtigt
zum Besuch aller Veranstaltungen

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	3
Programm	ab 4
Übersichtsplan	20 / 21
Infos zu Angeboten der VHS im 1. Halbjahr 2018	34
Referent/innenverzeichnis	36
Stichwortverzeichnis.....	38

Volkshochschule Bochum

Gustav-Heinemann-Platz 2-6

Bildungs- und Verwaltungszentrum (BVZ)

44787 Bochum

Tel.: 0234 910-1555

0234 910-2867/80

Fax: 0234 910-2926

E-Mail: vhs@bochum.de

Internet: www.vhs-bochum.de

Impressum:

Herausgeber: Stadt Bochum, Der Oberbürgermeister
Volkshochschule

Gestaltung: Volkshochschule Bochum

Druck: Stadt Bochum, Grafischer Betrieb

Fotos: Katja Holzmüller (S. 19), Christel Matthes (S. 28),
Volker Krawczak (S. 35)

Bochumer Naturheiltag

Liebe Besucherinnen, liebe Besucher,
herzlich willkommen zum 20. Bochumer Naturheiltag.

20 Jahre ist die VHS Bochum als Weiterbildungseinrichtung dem wachsenden Interesse an naturheilkundlichen Verfahren nachgekommen. Ein kleiner Rückblick macht deutlich, dass viele – zum Teil belächelte - Angebote früherer Naturheiltage (Akkupunktur, Yoga, Osteopathie u. v. m.) inzwischen breite Akzeptanz gefunden haben.

Auch in diesem Jahr möchten wir Sie wieder mit einem breiten Spektrum an Themen dabei unterstützen, unterschiedliche diagnostische und therapeutische Verfahren, spezielle Blickwinkel auf Beschwerden und vor allem Anregungen zur Gesunderhaltung kennen zu lernen.

Selbstverständlich können die Vorträge und Einführungen nur einen ersten Einblick in die komplexen Inhalte bieten. Naturheilverfahren sind auch Bestandteil der Gesundheitsbildung der Volkshochschule.

Sie finden daher einige der Themen des heutigen Tages auch in unserem Semester Programm und haben so die Möglichkeit Methoden und Verfahren intensiver kennen zu lernen.

Apropos Bücher: Der Naturheiltag wird wieder durch einen Büchertisch von „Natur und Medizin e.V.“ bereichert. Zu vielen der angebotenen Themen können Sie hier Nachlesbares und Vertiefendes finden.

Unser herzlicher Dank gilt den Fachleuten, die ihr Wissen und ihre Erfahrung auch in diesem Jahr wieder zur Verfügung stellen.

Thomas Ratenhof
VHS-Direktor

Doris Hens
Fachbereichsleiterin

Das Interesse an den verschiedenen Vorträgen des Naturheiltages können wir nur begrenzt vorhersehen, und unsere Räume sind unterschiedlich groß.

Wir bitten deshalb um Verständnis, wenn manche Räume überfüllt sind und Sie sich kurzfristig für einen anderen Vortrag entscheiden müssen.

Bochumer Naturheiltag

10:15 – 11.00 Uhr

F.M. Alexander Technik - Leichter durch's Leben

Gesundheit ist, wenn man flexibel mit den Überraschungen des Lebens umgehen kann.

Die Alexander Technik ist eine Methode, die uns erlaubt zu bemerken, ob und wobei wir unsere naturgegebene Flexibilität stören, und uns Mittel an die Hand gibt, diese Flexibilität in uns wiederzuentdecken und zu fördern.

Der Begründer F. M. Alexander (1869-1955) hat akribisch die Wirkweise zwischen Körper und Geist erforscht und dabei festgestellt, dass oftmals unsere angelernte Art, WIE wir etwas tun (sei es stehen, gehen, sprechen, musizieren, nachdenken), durch unbewusste Gewohnheitsmuster beeinflusst werden, die für die konkrete Situation nicht angemessen sind. So können zum Beispiel ständig hochgezogene Schultern, ein Festhalten in einem Gelenk oder eine eingefahrene „Denkschiene“ uns auf Dauer aus dem Lot bringen, stressen und das Ergebnis schwächen.

Mit Hilfe der Alexander Technik erlangen wir mehr Bewusstheit im Tuen und dadurch die körperliche und geistige Freiheit, situationsgerecht und mit mehr Leichtigkeit zu handeln und Beruf und Alltag zu meistern.

Irene Schlump, Christine Träger, Lehrerinnen für AlexanderTechnik Clubraum

Klassische Homöopathie - von Asthma bis Zoster

Und sie wirkt doch!

Seit 220 Jahren polarisiert die Klassische Homöopathie:

Patienten erleben sie als segensreiche Ergänzung zur Schulmedizin. Wissenschaftler zweifeln an der Wirkung. Eine langjährige Ausbildung ist die Voraussetzung für erfolgreiche Behandlungen mit dieser außergewöhnlichen Heilmethode.

Anhand von kuriosen Praxisfällen (Asthma, Akne rosacea, Heuschnupfen, rheumatoide Beschwerden, Kuhpocken, etc.) wird die Vorgehensweise bei akuten und chronischen Erkrankungen dargestellt.

Susanne Kretzschmar, Heilpraktikerin

Raum 039

Bochumer Naturheiltag

10:15 - 11:00 Uhr

Wofür haben wir 2 Ohren? Horchtherapie nach Tomatis

Das Ohr ist als Hörorgan zuständig für die menschliche Kommunikation und den unbewussten Willen, in Kontakt mit anderen Menschen zu treten. Als Gleichgewichtsorgan ermöglicht es die Kontrolle über die Motorik. Über die hohen Frequenzen führt es zur Aufladung des Gehirns mit Energie, aktiviert die Lebensfreude und verhindert Depressionen.

In der Horchtherapie nach Tomatis wirken über Kopfhörer speziell aufbereitete Musikstücke auf das Gehirn. So werden gezielt Bereiche des Gehirns, z. B. Kommunikations- und Sprachzentren angeregt und einschränkende Hörmuster aufgelöst. Es entstehen neue Verhaltensmuster, die z. B. Legasthenie, Autismus oder ADHS wirksam verändern. Die Horchtherapie stimuliert das Ohr als Motor der menschlichen Entwicklung und führt so zum Ausgleich von Entwicklungsdefiziten.

Gerlinde Heeren, Heilpraktikerin

Raum 040

Pfarrer Kneipp – altes Wissen aktuell wie nie zuvor

Eine kurze Einführung in die Grundlagen der Kneipp'schen Lehre mit Tipps zur Stärkung des Immunsystems, bei Schlafstörungen und Herzerkrankungen

Dagmar Jordan, Krankenschwester

Raum 047

Stressfrei mit T.I.P.I.

Das Wort stammt aus dem Französischen: Technique d'Identification sensorielle des Peurs Inconscientes (Technik zur Identifikation unserer unbewussten Ängste auf Körperebene)

T.I.P.I. erlaubt auf einfache Art und Weise mit körperlichen Empfindungen in Kontakt zu treten, die bei einer unangenehmen Emotion (Ärger, Wut, Enttäuschung, Angst, Hemmungen, Blockaden...) zu spüren sind, und diese belastende Emotion aufzulösen.

Unangenehme Gefühle erleben wir häufig. Um ihnen nicht ständig ausgesetzt zu sein, entwickeln wir Strategien, um sie zu vermeiden. Wir fühlen uns dadurch dann oft eingeschränkt, fremdbestimmt, ausgeliefert, blockiert, gestresst.

Vielleicht haben Sie auch schon Einiges ausprobiert, um mit diesen Emotionen im Alltag klar zu kommen. Doch dauerhaft hat es nicht geholfen?

Britta Steinbach, Heilpraktikerin

Raum 053

10:15 – 11:00 Uhr

Craniosacraltherapie bei Stress

Die Craniosacraltherapie ist eine ganzheitliche manuelle Methode, bei der der Therapeut mit sanften Griffen und Berührungen arbeitet.

Die Behandlung wirkt harmonisierend und ausgleichend auf Körper, Psyche und Emotionen, und sie wird meistens als sehr angenehm und entspannend empfunden. Ganz besonders eignet sie sich bei Stress oder Kopfschmerzen und für die Behandlung von Schlafstörungen, Müdigkeit oder immer wiederkehrenden Verspannungen.

Hanno Ehrler, Dr. phil., Heilpraktiker

Raum 1010

KREBS- vorbeugen und therapieren

Was sind die eigentlichen Ursachen für die Krebsentstehung?

Was kann die oder der Einzelne tun, um das Krebsrisiko zu minimieren?

Welche alternativen und unterstützenden Krebstherapien gibt es?

Dietmar Köhler und Hans-Jürgen Breyer, Heilpraktiker

Raum 1011

Gehirnforschung und Gesundheitsprävention

Auf Grundlage modernster Gehirnforschung werden praktische Erkenntnisse zur Gesundheitsprävention und zum Immunsystem vorgestellt.

Damit unser Körper optimal arbeiten kann, sind bestimmte Voraussetzungen notwendig, die man auch aus der Gehirnforschung, Zellforschung ableiten kann und die auf das Immunsystem einwirken. Wege und Möglichkeiten diese Voraussetzungen zu schaffen werden anschaulich erläutert, besonders im Hinblick auf die Vorbeugung und Hilfe bei Burnout.

Simone Gilles,

Dipl. Biologin, Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Raum 1012

Bochumer Naturheiltag

10:15 – 11:00 Uhr

Heilsames Berühren

Das Handauflegen ist eine alte christliche Tradition, die in vielen Kirchen der Welt bis heute praktiziert wird. Seit einigen Jahren gibt es dieses Angebot auch in der evangelischen Pauluskirche in Bochum am Dr. Ruer Platz.

Dieses Handauflegen geschieht im Sitzen in der Stille. Die Hände werden dabei direkt auf den Körper gelegt oder etwas darüber gehalten. Das dauert etwa 15 Minuten. Ein Gebet eröffnet das Handauflegen, ein Segenswort begleitet in den weiteren Tag. Interessierte sind herzlich eingeladen, dieses Angebot beim Naturheiltag kennenzulernen. Es wird eine kurze Einführung zum Handauflegen geben, danach haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, das Handauflegen selber zu erleben. Dabei können Wartezeiten entstehen, während derer Sie in stiller Atmosphäre bei meditativer Musik im Raum des Workshops verweilen können.

Eva-Maria Ranft, Theologin

Raum 1016

Besser Leben ohne Stress - Minutenübungen gegen Alltagsstress

Dass wir zwischendurch immer wieder innehalten und unseren inneren Akku aufladen sollten, wissen wir alle. Viel zu oft geht dies jedoch in unserem Alltag unter oder wird „auf später“ verschoben.

Zu einer gesunden Life-Health-Balance gehört jedoch, sich in einem guten Wechselspiel zwischen An- und Entspannung zu bewegen. Positive Emotionen, die Kraft einer ruhigen Atmung und die Freude an sanfter Bewegung tragen ihres dazu bei, aus der Anspannungs-/Stressspirale gestärkt heraus zu finden. Im Alltag leicht umzusetzende Übungen und Anregungen können Ihnen helfen, Ihre eigenen Ressourcen zu aktivieren und mit frischer Energie durchzustarten.

Nicole Schmied, Heilpraktikerin

Raum 1017

Sinnvolles Miteinander mit Hilfe der Phyllis-Krystal-Methode Eine Einführung in die Methode

Phyllis Krystal (geb. 1914) hat in ihrer über 60-jährigen Praxis eine einfache Visualisierungsmethode entwickelt, mit deren Hilfe das Unbewusste erreicht werden kann. Durch das Visualisieren einfacher Bilder erhält das Unbewusste positive Informationen, wodurch Konflikte z. B. am Arbeitsplatz, in der Partnerschaft usw. angegangen werden können und einengende Bindungen an Gedankenmuster und Rollenvorstellungen gelöst werden können.

Der Vortrag gibt einen Überblick über die wichtigsten Übungen.

Britta Dähnrich, Heilpraktikerin

Raum 1018

Bochumer Naturheiltag

10:15 - 11:00 Uhr

Selbstmassage auf der Grundlage der TCM

Die Selbstmassageübungen basieren auf der Traditionellen Chinesischen Medizin und dienen der Entspannung und Pflege der Gesundheit im Alltag.

Die bewährten Übungen sind leicht zu erlernen und einfach anzuwenden.

Zhang Xi

Raum 1019

Gesund und fit mit Schüßler-Salzen

Die Gesundheit des Menschen beginnt in der Zelle. Ein Ungleichgewicht an Mineralstoffen behindert die Funktion ihrer lebensnotwendigen Stoffwechsellätigkeit und führt zu Störungen.

Wie setze ich die Schüßler-Salze zu meinem Wohlbefinden ein?

Welches der 12 Mittel ist gerade jetzt einzusetzen?

Wir greifen ein paar häufig vorkommende Krankheitsbilder auf und erklären daran die Wirkung der Salze.

Anita Duda, Heilpraktikerin

Raum 1020

Bochumer Naturheiltag

11:30 – 12:15 Uhr

Liuhe Bafa

Liuhe Bafa verbindet in einzigartiger Weise drei unterschiedliche Stile - Tai Chi Chuan (Wasser), Bagua Zhang (Dampf) und Xingyi Quan (Eis) - zu einer neuen inneren Kampfkunst.

Es finden sich dem Tai-Chi angelehnte weiche fließende Bewegungen sowie schnelle explosive Bewegungen aus dem Xingyi, als auch schnell kreisende, wirbelnde Bewegungen aus dem Bagua in dieser Form wieder. Es ist eine ideale Ergänzung zum Tai-Chi, da es den Körper für neue Bewegungsmuster öffnet. Insbesondere der Wechsel aus schnellen wieder zu langsamen Bewegungen und die unvorhergesehenen Richtungsänderungen sind extrem angenehm.

Die Energie kann so leichter fließen.

Liuhe Bafa bewirkt ein wohltuendes Körperstretching und innere Verbindungen zwischen Schulter/Hüfte, Ellenbogen/Knie, Hände/Füße, werden etabliert.

Andrea Hoffmann, Tai Chi Lehrerin

Clubraum

Hypnotherapie

Hypnose ist die Bezeichnung für die Technik jemanden in Trance zu versetzen. In diesem Zustand kann man sich auf die eigene Person zentrieren, den inneren Kern fokussieren. Seelische Stärkung, Klärung von Problemen. Vorbereitung auf Prüfungen, sowie Heilung „seelischer Wunden“ sind durch Hypnotherapie möglich. Zur Veranschaulichung wird eine Hypnose durchgeführt.

Susanne Kretzschmar, Heilpraktikerin

Raum 039

Krankheiten im Gesicht erkennen

Seit Jahrtausenden erkennen gute Behandlerinnen und Behandler im Gesicht ihrer Patienten und Patientinnen, welche Konstitution vorliegt, welche Organschwächen vorherrschen, welche Krankheiten drohen oder akut sind. Diese Antlitzdiagnose ist auch heute noch erlernbar und wird vor allem von Heilpraktikerinnen und Heilpraktikern praktiziert.

Anhand vieler Bilder erhalten Sie eine Einführung in die Welt der Pathophysiognomie, der Erkennung von Krankheiten im Gesicht der Menschen.

Gerlinde Heeren, Heilpraktikerin

Raum 040

Bochumer Naturheiltag

11:30 – 12:15 Uhr

Ätherische Öle – sich mit Aromen pflegen

Eine kurze Einführung in die Arbeit mit ätherischen Ölen, deren Wirkungen auf den körperlichen Bereich und auf die Psyche, sowie Anregungen für den Alltag.

Dagmar Jordan, Krankenschwester

Raum 047

Es ist nicht egal, wie wir geboren werden

Unsere Geburt ist das größte Abenteuer im Leben.

Alle Eindrücke, die wir in diesen zum Teil lebensgefährlichen Augenblicken erfahren, hinterlassen einen bleibenden Abdruck. Der Abdruck der Geburtserlebnisse wird wie eine Blaupause gespeichert und der Bewältigung aller Herausforderungen im täglichen Leben zu Grunde gelegt.

Sind wir liebevoll und sanft begleitet worden oder gab es sogar Notfallsituationen?

Sind wir leicht durch den Kanal geglitten oder gab es Blockaden?

All dies ist prägend für den Verlauf im Leben.

Der Vortrag zeigt auf, welche alltäglichen Auswirkungen unsere Geburtserlebnisse nach sich ziehen. Zusätzlich werden unterschiedliche Herangehensweisen der Verarbeitung aufgezeigt.

Britta Steinbach, Heilpraktikerin und

Petra Becker, Coach DVNLP und Britta Steinbach, Heilpraktikerin

Raum 053

Saunabaden

Der Vortrag informiert über die geschichtliche Entwicklung des Saunabadens, den hohen gesundheitlichen Wert und die geeignete Nutzung unterschiedlicher Saunatypen.

Klaus Bürger, Finnlandsauna-Verein

Raum 1010

Migräne – Fructoseintoleranz ein möglicher Auslöser!

12 Millionen Menschen leiden regelmäßig unter Migräne.

Auslöser dafür kann unter anderem eine Nahrungsmittelunverträglichkeit sein. Die Fructoseintoleranz ist nicht nur für Magen – Darm – Probleme verantwortlich, sie kann auch zu Migräne, Depressionen und vielen anderen körperlichen Symptomen führen.

Dieser Vortrag zeigt mögliche Zusammenhänge auf und stellt Diagnoseverfahren und naturheilkundlichen Therapieansätze vor.

Renate Reckfort, Heilpraktikerin

Raum 1011

Bochumer Naturheiltag

11:30 – 12:15 Uhr

Raus aus der Überforderungsfalle - mit Reality Choice Coaching

Kennen Sie das? Sie fühlen sich zwischen den Anforderungen Ihres Jobs und Privatlebens hin und her gerissen, haben den Eindruck, nie allen gerecht werden zu können. Sie zweifeln oft an sich selbst und Ihren Fähigkeiten, haben keine Kraft mehr für Familie und Freunde? Auch der Körper funktioniert dann nicht mehr richtig.

Reality Choice Coaching hilft ihnen aus dieser Überforderungsfalle herauskommen. Diese von Simone Gilles (Coach und Heilpraktiker für Psychotherapie) entwickelte Methode arbeitet mit inneren Bildern, löst blockierte Gefühle auf und verbindet uns wieder mit unserer Mitte, einem Ort wo wir Entspannung, Frieden, Vertrauen und Klarheit erleben können. Mit Reality Choice Coaching bekommt man wieder mehr Freude und Energie für den Job und die Kraft und Freiheit ein erfülltes Privatleben zu leben.

Simone Gilles,

Dipl. Biologin, Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Raum 1012

Bewegungstherapie als fester Bestandteil der Naturheilkunde

Die Bewegungstherapie in Form der Krankengymnastik steht als Einzel- oder Gruppentherapie als wichtigste nicht operative Behandlungsform bei allen Erkrankungen des Bewegungsapparates im Vordergrund.

Heute gibt es viele verschiedene Techniken der physikalischen Therapie, die in der Naturheilkunde Anwendung finden und bei akuten und chronischen Schmerzen die Selbstheilung des Körpers unterstützen können.

Die Patientinnen und Patienten haben vor allem die Möglichkeit aktiv etwas gegen ihre Krankheiten zu tun und Selbstvorbeugung zu betreiben. Sie erhalten einen Einblick, wie und welche Maßnahmen in der Naturheilkunde zur Anwendung kommen.

Rainer Albrecht, Physiotherapeut

Raum 1016

11:30 – 12:15 Uhr

Die Aura – das menschliche Energiefeld Funktion und Wirkungsweise

Kennen Sie das: Sie fühlen sich schlapp, ausgelaugt, überfordert, tun Ihre Pflicht, was Ihnen nicht wirklich Freude bereitet?

Immer wieder passiert es, dass andere Menschen über Sie bestimmen. Sei es die Partnerin, der Partner, die Kinder, der Chef etc.

Das kann nur passieren, wenn wir nicht in unserer Kraft sind, das heißt, wir leben nur mit 40% unserer eigentlichen Energie. Das Energiefeld jedes Menschen, die Aura, ist maßgeblich dafür verantwortlich, wie wir im Leben dastehen, was wir erreichen oder auch nicht erreichen. Unser Leben ist das Ergebnis der Kraft oder der Blockierung unserer Aura. In diesem Vortrag möchte ich Ihnen die Funktion und Wirkungsweise unserer Aura darstellen.

Renate Schneider, Heilpraktikerin

Raum 1017

Jin Shin Jyutsu – Physio-Philosophie ®

Jin Shin Jyutsu ® ist eine mehrere tausend Jahre alte, weltweite Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. Wir können die Einfachheit der Anwendung über unseren Atem oder unsere Hände erfahren – mit einfachen Sequenzen, in denen Körperregionen gehalten werden oder von einem Jin Shin Jyutsu Praktiker, der aus den komplexen Zusammenhängen spezielle Sequenzen auswählt und hält.

Jin Shin Jyutsu ist überall und von jedem anwendbar. Kein Drücken, kein Massieren, ein Geschehen lassen, damit die eigene innere Weisheit dem eigenen Weg der Heilung auf allen Ebenen folgen kann. So kann man nichts falsch machen und zugleich erstaunt es - auch mich nach 17 jähriger Erfahrung in meiner Praxis - immer wieder aufs Neue, welche kleinen und großen „Wunder“ durch diese Kunst bei Mensch und Tier möglich sind. Kurze Einführung mit praktischen Übungen. Fragen erwünscht.

Angela Wallussek, Jin Shin Jyutsu Praktikerin

Raum 1018

11:30 - 12:15 Uhr

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Ein Ziel der Methode ist es, sich allmählich mit neuen und sanften Bewegungen aus festgefügten, hindernden Verhaltensmustern zu lösen und so die eigene leichtest mögliche Weise von Bewegung herauszufinden.

Feldenkrais steht allen offen, unabhängig von Alter und Konstitution. Neben einer theoretischen Einführung werden einfache Übungen gezeigt.

Bärbel Appelhoff, Feldenkraislehrerin

Raum 1019

Blutegel oder Blutekel?

Schon 1500 vor Christus hat man Darstellungen der Blutegeltherapie in den Pharaonengräbern in Ägypten gefunden. Im 18. Jahrhundert wurden Blutegel so exzessiv in Europa und den USA angewendet und als „Vampirismus“ bezeichnet, dass man ihren Export aus Europa nach USA wegen drohender Ausrottung der Tiere untersagt hat.

In späteren Jahren kam die Blutegeltherapie in Deutschland wieder verstärkt zum Einsatz und erfreut sich heute vielfältiger Anwendungsmöglichkeiten. Die Indikatoren der Blutegeltherapie reichen von Entzündungen, Gicht, Durchblutungsstörungen, Karpaltunnelsyndrom, Schulter-Arm-Syndrom, Tennisellenbogen, Fersensporn bis hin zu Erkrankungen des Ohres und vielen weiteren Krankheitsbildern.

Durch die im Speichel des Blutegels befindlichen Wirkstoffe kommt es zu entzündungshemmenden Reaktionen sowie einer verbesserten Durchblutung und Sauerstoffversorgung des entsprechenden Gewebes.

Ich lade Sie ein, mit mir diese faszinierenden sowie sensiblen Tiere zu entdecken und etwas näher kennenzulernen.

Sabine Schröder, Heilpraktikerin

Raum 1020

Bochumer Naturheiltag

12:45 – 13:30 Uhr

Rhythm and Dance - Dynamische Tanzmeditation

Diese Form des Tanzes ist völlig frei, intuitiv und individuell. Eine großartige Methode, Energien aus dem Kopf in den Körper zu lenken und in einen natürlichen Flow-Zustand von Meditation und innerer Zentriertheit zu gelangen.

Die Freude an der Bewegung im gefühlten Einklang mit der Musik und den ureigenen Ausdrucksmöglichkeiten stehen im Vordergrund. Dabei gibt es kein „richtig“ und kein „falsch“, keine vorgegebenen Schrittfolgen, kein Zuschauen, Vergleichen, Bewerten. Jede/r findet das eigene Tempo, den eigenen Ausdruck und die eigene Choreografie, allein oder mit anderen.

Unterschiedliche Musik und Musikstile bilden dabei einen Bogen von intuitiv über kraftvoll, ekstatisch, experimentell-spielerisch bis meditativ-zentriert.

Einige Anleitungen und der Aufbau der Musik unterstützen die Tanzenden in ihren Bewegungen. Geeignet für Menschen jeden Alters.

Iris Hartung, Ergo- und Körpertherapeutin

Clubraum

Alternative Psycho-Therapie

Psychokinesiologie - Hilfe durch die Kraft der Psyche

Mit der Psychokinesiologie kann Menschen mit akuten oder chronischen Belastungen geholfen werden, wie z. B. bei Ängsten, Depressionen, Zwängen, Süchten, Ess-Störungen und psychosomatischen Erkrankungen.

Mit Hilfe des Muskeltests werden verdrängte traumatische Ereignisse ans Licht gebracht, einschränkende Glaubenssätze aufgespürt und durch neue freimachende ersetzt.

Dadurch entsteht eine andere Sichtweise von Situationen, die das Denken verändert und die Gefühle positiv beeinflusst. Die Auflösung der seelischen Blockaden und die Verankerung der neuen Glaubenssätze können schon in einer einzigen therapeutischen Sitzung erfolgen.

Monika Skillandat, Dr. paed., Heilpraktikerin

Raum 039

12:45 – 13:30 Uhr

Sanfte Krampfadernentfernung

Die sanfte Krampfadernentfernung nach Prof. Dr. Linser ist eine biologisch schonende Methode zur erfolgreichen und dauerhaften Beseitigung von Krampfadern mit konzentrierter Kochsalzlösung.

Sie ist einfach, patientenfreundlich, zeitsparend und effektiv. Diese ambulante Methode ist mit ihrer minimalen Erholungszeit, bei deutlich reduzierten Beschwerden nach der Behandlung und ohne Narbenbildung sowohl medizinisch als auch kosmetisch überzeugend.

Christoph Heeren, Heilpraktiker

Raum 040

Lebenselement Eisen – Balance zwischen Mangel und Überfluss

Eisen ist ein lebenswichtiger Mikronährstoff.

Auch wenn es von dem Mineralstoff nur vergleichsweise kleine Mengen benötigt, hat es lebensnotwendige Aufgaben. So ist es beispielsweise für den Sauerstofftransport im Blut verantwortlich und stärkt Abwehrkräfte, Leistungsfähigkeit und Vitalität.

Oft liegt es am Eisenmangel, wenn man sich müde und abgeschlagen oder ständig gestresst oder schlecht gelaunt fühlt. Da der Organismus Eisen nicht selbst bilden kann, muss das metallische Element mit der Nahrung aufgenommen werden. Für unser Wohlbefinden ist entscheidend, dass immer ausreichend Eisen im Körper zur Verfügung steht und die Eisenversorgung ausgeglichen ist.

Gleichermaßen gefährlich für unsere Gesundheit ist auch die Überfülle an Eisen. Bei der sogenannten Eisenspeicherkrankheit oder Hämochromatose sammelt sich überschüssiges Eisen im Gewebe und in Organen an - oftmals lange unbemerkt und mit fatalen Folgen.

Ursula Bien erzählt in ihrem Vortrag die beeindruckende und aufregende Geschichte des Eisens im menschlichen Körper. Außerdem werden die neuesten Erkenntnisse zur Eisenbiologie verständlich aufbereitet.

Sie erfahren, welche Laborwerte bestimmt werden müssen um festzustellen, ob Sie von Eisenmangel betroffen sind. Sie erhalten auch Informationen darüber, wie Eisenmangel behandelt werden kann.

Ursula Bien, Dipl. Biologin und Heilpraktikerin

Raum 047

Bochumer Naturheiltag

12:45 – 13:30 Uhr

Das vorgeburtliche Trauma „Alleingeborener Zwilling“ – Drama oder Ressource?

Unerfüllte Partnerschaften. Berufliche Misserfolge. Auto-Immunerkrankungen. Nicht erklärbare Ängste. Süchte. Immer auf der Suche nach Erfüllung einer tiefen Sehnsucht, die bisher durch nichts zu stillen war. Mit der herkömmlichen medizinischen Vorgehensweise kommt es oft nicht zum gewünschten Therapieerfolg.

Das Phänomen „Alleingeborener Zwilling“ hat vielfältige Auswirkungen. Doch wenn die Ursache erst einmal aufgedeckt ist, beginnt eine Heilungsreise zu neuer Kraft und Lebensfreude.

Der Vortrag zeigt neue Erkenntnisse und Therapieformen für eine bisher relativ unbekannte Ursache aus dem pränatalen Zeitraum.

Petra Becker, Coach DVNLP und Britta Steinbach, Heilpraktikerin Raum 053

Osteopathie

Für die Osteopathie ist der Körper ein aktives Ganzes, das sich selbständig reguliert und korrigiert. Voraussetzung ist, dass sich alle Knochen, Gelenke, Muskeln und Organe untereinander frei bewegen können und in sich frei schwingen. Leben ist Bewegung!

Wo das nicht der Fall ist, hilft die Osteopathie mit sanfter Hand.

Domäne ist der Bewegungsapparat mit seinen vielfältigen Störungen und Schmerzen, aber auch die inneren Organe werden wieder belebt, und die Hirnwindungen werden in der craniosacralen Osteopathie wieder entknotet und zu freiem Pulsieren geführt.

Dazu werden einige Übungen zur Selbstbehandlung gezeigt.

Norbert Hermann, Heilpraktiker Raum 1010

12:45 - 13:30 Uhr

Abnehmen und Gesunden durch stoffwechselgerechte Ernährung (Metabolic Typing)

Wir Europäer sind genetisch gesehen nicht eine Einheit, unser Stoffwechsel ist deshalb auch sehr unterschiedlich. Was für den einen gut ist, ist für den anderen schädlich.

Frage: Was passiert, wenn wir uns falsch ernähren?

Kernaussage: Wer seinen individuellen Stoffwechsel- und Ernährungstyp kennt und sich dem entsprechend ernährt, der wird nicht nur dauerhaft abnehmen, sondern auch seine Gesundheit deutlich verbessern und chronischen Krankheiten vorbeugen!

Hans-Jürgen Breyer, Heilpraktiker

Raum 053

Grundlagen der Parodontitis und genetische Auswirkungen bestimmter Entzündungsfaktoren

Der Mund ist die größte Eingangspforte für Keime. Von hier aus gibt es viele Wege in den Körper. Die genetischen Auswirkungen sind größer als allgemein angenommen, und sie sind mit Erbgutänderungen verbunden.

Wolfdietrich Völker, Zahnarzt, c/o Dr. O. Sensen

Raum 1012

Sauerstoffinfusionen – Ursächliche Regeneration bei Erschöpfung, Immunschwäche und Durchblutungsstörungen

Die Oxyven-Therapie nach Dr. Regelsberger ist das einzige Verfahren, bei der reines Sauerstoffgas gefahrlos direkt in die Vene gegeben wird. Verengte Blutgefäße werden wieder geöffnet, die Mikrozirkulation funktioniert wieder und alle Organe (bes. auch Herz, Nerven und Gehirn, sowie Leber, Auge und Knochenmark) werden durch eine erhöhte Sauerstoffzufuhr aktiviert.

Dies hat weitreichende Stimulations- und Regenerationseffekte zur Folge. Daher wird sie zur Behandlung folgender Krankheitszustände eingesetzt:

Durchblutungsstörungen: z. B. am Herzen, Gehirn, Hörsturz, Tinnitus, Schwindel, Absterben der Hände und Füße, offene Beine etc.

Immunstörungen: z. B. in der Tumorthherapie, Allergie, Asthma, Infektanfälligkeit. Besonders gut geeignet auch bei Migräne, Augenschäden (Makuladegeneration), Erschöpfungssyndrom, Schlaf- und Gedächtnisstörungen.

Bernhard Obermeier, Heilpraktiker

Raum 1016

12:45 – 13:30 Uhr

Aktivierung unserer Selbstheilungskräfte

Wie würden Sie sich gesundheitlich vorbereiten, wenn Sie in 8 Wochen in einer Wandergruppe die Alpen überqueren wollten?

Wie würden Sie sich ernähren, Ihre Freizeit gestalten, womit würden Sie Ihr Immunsystem stärken, damit Sie so fit wie möglich werden?

Denn auch ein Immunsystem kann trainiert werden, und Sie können durch bestimmte Dinge ihre Selbstheilungskräfte aktivieren. Es ist sinnvoll präventive Medizin zu praktizieren. Wie viel hierbei in Ihren eigenen Händen liegt erfahren Sie in diesem Vortrag zum Mitmachen.

Brigitta Kluge, Ärztin für Naturheilverfahren,
Physikalische und Rehabilitative Medizin

Raum 1017

Ayurveda – Wie wirken die Elemente auf unser Leben

Die fünf Elemente – Luft, Äther, Feuer, Wasser und Erde – sind auch in der Ayurveda-Lehre fester Bestandteil. Die unterschiedliche Zusammenstellung dieser Elemente verleiht jedem Individuum seinen eigenen unverwechselbaren Charakter auf geistiger und körperlicher Ebene. Ein entspannender Kurz-Workshop, sich selbst und unsere Mitmenschen noch besser kennen zu lernen.

Franz Homann, Heilpraktiker

Raum 1018

Lösungen finden mit Familienaufstellungen

Systemische Aufstellungen sind eine bewährte Methode, um persönliche Lebensthemen zu beleuchten, Blockaden loszulassen, Situationen zu klären und Lebensfreude und Lebensqualität zu gewinnen.

Die Ursache für Ehe-, Familien- und Beziehungskonflikte, schwere Krankheiten, Ängste, Jobprobleme, Mobbing, Burnout, Geldmangel und andere Stressoren werden sichtbar gemacht und gelöst.

Wir werden uns ein Thema anschauen und lösen. Es ist kein Vorwissen erforderlich. Die Dozentin erklärt am Anfang, wie das Energiestellen funktioniert und dann können Sie es selbst erleben und fühlen.

Simone Lorenz, Dipl. Ing., Bioenergetische Schmerztherapeutin,

Systemischer Coach für Organisations- und Familienaufstellungen

Raum 1019

Bochumer Naturheiltag

12:45 – 13:30 Uhr

Einführung in die Bioresonanztherapie

In diesem Vortrag erfahren Sie etwas über die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten der Bioresonanztherapie und –Diagnostik in naturheilkundlichen Praxen.

Für Fragen wird Raum und Zeit eingeräumt.

Martin Bellwinkel, Heilpraktiker

Raum 1020



Herzlich Willkommen zum Bochumer Natu

Clubraum	039	040	047	053	1010	10	
10:15 - 11:00 Uhr	Alexander Technik Frau Schlump Frau Träger	Klassische Homöopathie Frau Kretzschmar	Horchtherapie nach Tomatis Frau Heeren	Anwendungen nach Pfarrer Kneipp Frau Jordan	Selbsthilfemethode T.I.P.I. Frau Steinbach	Craniosacrale Therapie Herr Dr. Ehler	Krebs vor und ther Herr Brey Herr Köh
11:30 - 12:15 Uhr	Liu He Bafa Frau Hoffmann	Hypnotherapie Frau Kretzschmar	Krankheiten im Gesicht erkennen Frau Heeren	Ätherische Öle Frau Jordan	Abenteuer Geburt Frau Steinbach Frau Becker	Saunabaden Herr Bürger	Fructose Frau Reckfort
12:45 - 13:30 Uhr	Rhythm and Dance Frau Hartung	Alternative Psychotherapie Frau Dr. Skillandat	Sanfte Krampfadernentfernung Herr Heeren	Lebenselement Eisen Frau Bien	Vorgeburtliches Trauma Frau Becker	Osteopathie Herr Hermann	Abnehme Metaboli Herr Breyer
14:00 - 14:45 Uhr	Heilsame Kraft des Singens Frau Hecking	Psychosomatische Kinesiologie Frau Baumann	Klangmassagen Herr Iwaszkiewicz	Matrix Movement Frau Kordts Herr Iwanowski	Mykotherapie Frau Jeschonnek	Abnehmen ohne Diät und Sport Herr Hütten	Chronisc Frau Reckfort
15:15 - 16:00 Uhr	Lachyoga Herr Homann	Gesund Atmen Herr Iwaszkiewicz	BrainGym® Frau Jeschonnek	Dorntherapie - Breußmassage Frau Kordts Herr Iwanowski	Kräuterapotheke selbst gemacht Frau Stratmann	Irisdiagnostik Herr Hermann	Gesunde Trinkwas Herr Hütten

Freizeittag in Ihrer Volkshochschule Bochum

1011	1012	1016	1017	1018	1019	1020	
Arbeitsübungen erproben	Gehirnforschung und Gesundheits- prävention	Heilsames Berühren	Minutenübungen gegen Alltagsstress	Phyllis Krystal Methode	Selbstmassage	Schüßler Salze	10:15 - 11:00 Uhr
	Frau Gilles	Frau Ranft	Frau Schmied	Frau Dähnrich	Frau Zhang Xi	Frau Duda	
Intoleranz	Reality Choice	Bewegungs- therapie in der Naturheilkunde	Die Aura - Energiefeld des Menschen	Jin Shin Jyutsu	Feldenkrais	Blutegel oder Blutegel?	11:30 - 12:15 Uhr
	Frau Gilles	Herr Albrecht	Frau Schneider	Frau Wallussek	Frau Appelhoff	Frau Schröder	
Parodontitis Typing	Parodontitis	Sauerstoffinfusion	Aktivierung von Selbstheilungs- kräften	Ayurveda	Familien- aufstellungen	Bioresonanz- therapie	12:45 - 13:30 Uhr
	Herr Völker	Herr Obermeier	Frau Kluge	Herr Homann	Frau Lorenz	Herr Bellwinkel	
Wohlfühlkrank?	Magnesium - Schlüsselement für die Gesundheit	Wirbelfunktions- test	Die Welt unser Spiegel	Fußreflexzonen- therapie	Progressive Muskel- entspannung	Gutes Sehen	14:00 - 14:45 Uhr
	Frau Strüber	Herr Obermeier	Frau Schneider	Frau Habke	Frau Löwenthal	Frau Neumann	
Essen erproben	Vitamin D	Naturheilkunde für Tiere	Das Leben genießen	Meditation	Rolfing® & Faszienarbeit	Bioenergetische Schmerztherapie	15:15 - 16:00 Uhr
	Frau Strüber	Frau Reuber	Frau Lanfermann	Frau Habke	Herr Wittneben	Frau Lorenz	

14:00 – 14:45 Uhr

Die heilsame Kraft des Singens

Leistungsfreies Singen trägt das Potenzial in sich, die Einzigartigkeit der eigenen Stimme zu erfahren und ihre wohltuende Kraft (zurück) zu erobern.

In dem Workshop bieten wir die Gelegenheit einfach miteinander zu singen und zu tönen. Dabei werden die Selbstheilungskräfte des Körpers mobilisiert und körpereigene hormonelle Veränderungsprozess in Gang gesetzt, die dabei unterstützen, Stress abzubauen, Schmerzen zu reduzieren und die Stimmung zu erhellern.

Besonders Menschen, die von sich glauben, nicht singen zu können, sind herzlich eingeladen, zusammen mit anderen Freude am Ausprobieren der eigenen Stimme zu bekommen.

Wir singen ausgewählte Lieder verschiedener Kulturen, in der Regel begleitet von Gitarre, Klavier oder Percussion.

Mara Hecking, Dipl. Heilpädagogin

Clubraum

Organe und Emotionen- eine Einführung in die 5 Elemente mit Kinesiologie

Dieser Vortrag widmet sich den verschiedenen Emotionen, die nach der chinesischen 5-Elemente-Lehre den Organen im menschlichen Körper zugeordnet werden können. Emotionen beeinflussen unsere Organtätigkeit, aber auch Störungen in Organen oder psychosomatische Beschwerden sind auf emotionelle Ursachen zurück zu führen. Starke und chronische Emotionen beeinflussen die Gesundheit und körperliche Erkrankungen beeinflussen unsere Gefühle und Emotionen. Wie Körper, Emotionen und Gedanken genau zusammenhängen, wird durch den kinesiologischen Muskeltest ermittelt und demonstriert.

Die Psychosomatische Kinesiologie® nach Dr. Werner Weishaupt ist eine sanfte Biofeedback-Methode, die Informationen aus dem Körperunbewussten freilegt und den Stress auf Themen ablöst, die jeweils durch ein bestimmtes Organ repräsentiert werden. Die jeweiligen Emotionen können dann ausgeglichen und ihre Botschaft positiv nutzbar gemacht werden.

Birgit Baumann, Psychologische Beraterin (VfP),
Kinesiologin, Systemischer Master Coach

Raum 039

Bochumer Naturheiltag

14:00 - 14:45 Uhr

Klangmassagen

Klangmassagen können helfen, körperliche – seelische Verspannungen zu lösen. Mit geschulter Klangerbeit kann man positiv auf verschiedene Organe, Organsysteme und Krankheiten Einfluss nehmen.

Klang wird heutzutage in der Therapie (z.B. Tiefenentspannung, Trauma, Trauerarbeit) aber auch in „esoterischen“ Kreisen für schamanische Trancereisen genutzt.

Live Musik Vorführung/Erfahrung mit anschließendem Informationsgespräch zur Arbeit / Ausbildung von Marc Iwaszkiewicz von Traumkraft Raum für Atem & Klang.

Marc Iwaszkiewicz,

Musiker/ Atempädagoge nach Dr. med. Parow/Osenberg

Raum 040

Matrix Movement – Energiemedizin

Ist eine Selbstheilungsmethode, deren Grundlagen u. a. auf der neuen Biologie nach R. Sheldrake und des Mathematikers Burkhard Heim basieren.

Jeder Mensch hat einen perfekten Bauplan, eine Matrix die zu ihm gehört und die aufzeigt, was zuträglich für ihn ist und was nicht.

Matrix Movement verbindet das Nervensystem, mit diesem Bauplan. Einer der wichtigsten Nervenstränge für Heilungsprozesse ist der Ruhe-Nerv, der Parasympathikus. Er reguliert unser Herz-Kreislauf-System, unsere Verdauung, unsere Atmung und aktiviert die Selbstheilung.

Während der Matrix Movement Anwendung erlernt der Mensch sich wieder in seinen natürlichen Zustand der Selbstheilung zu versetzen. Der Körper zeigt das über natürliche Eigenbewegungen an. Die gute Verbindung zum Herzen wird wiederhergestellt. Das ursächliche Erlebnis, dass zu den Befindlichkeitsstörungen geführt hat, der Zeitpunkt davor sind genauso bedeutsam, wie das Ziel oder der Glaube daran wieder gesund zu sein.

Antje Korchts,

Heilpraktikerin & Wolfgang Iwanowski, Diplomsporthlehrer

Raum 047

14:00 - 14:45 Uhr

Mykotherapie - die Heilkraft der Pilze

Der Ursprung der Pilzheilkunde (Mykotherapie) liegt in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Seit Jahrtausenden wird dort die Heilkraft der Pilze zur Gesundheitsvorsorge und zur Behandlung vieler Krankheiten erfolgreich eingesetzt. Innerhalb der ganzheitlichen, naturheilkundlichen Medizin gewinnt die Mykotherapie auch in Europa immer mehr an Bedeutung.

Heilpilze enthalten eine Vielzahl an ernährungsphysiologisch und pharmakologisch wichtigen Substanzen. Anwendungsgebiete sind unter anderem: Wechseljahresbeschwerden, Allergien, Rheuma, Entzündungen aller Art, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs.

In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in die vielfältigen Anwendungsgebiete der Mykotherapie. Einige Pilze werden vorgestellt und deren Heilkraft und Behandlungsmöglichkeit aufgezeigt.

Helga Jeschonnek, Heilpraktikerin

Raum 053

Abnehmen ohne Diät oder Sport

Haben Sie gute Essensvorsätze und handeln dennoch anders?

Oder können Sie Ihr Gewicht nur mit viel Mühe und Disziplin halten?

Wenn Sie mehr essen, als Ihr Körper braucht, dann hat das eine Ursache. Es geht dann nicht mehr um die Nahrungsaufnahme an sich, sondern um die Befriedigung von Wünschen oder Bedürfnissen, die im Alltag keine Erfüllung finden. Deshalb ist fast jedes Bemühen, das Gewicht mit einer Diät, Sport oder Kalorienzählen zu reduzieren, auf lange Sicht zum Scheitern verurteilt.

Wenn Sie dauerhaft Ihr Wunschgewicht behalten wollen, dann kommen Sie um die Beantwortung der Fragen: „Wozu ist es gerade gut zu essen? Wovon lenkt es mich ab?“ nicht herum. Hören Sie auf, sich immer wieder den Vorschriften einer Diät unterzuordnen und beginnen Sie mit der spannenden Suche nach den Hintergründen für Ihr Essproblem. Sie sind nicht alleine damit und es lässt sich lösen.

Michael Hütten, Mentaltrainer und Abnehmcoach

Raum 1010

Bochumer Naturheiltag

14:00 -14:45 Uhr

Chronisch krank – Umwelteinflüsse oder doch Veranlagung?

Umwelteinflüsse können uns chronisch krank machen! Wie gesundheitlich belastend sind Zusatzstoffe, Schwermetalle und Weichmacher?

Dieser Vortrag informiert über naturheilkundliche Ausleitungsverfahren und welchen Einfluss unsere Veranlagung auf die Entgiftung unseres Körpers hat.

Renate Reckfort, Heilpraktikerin

Raum 1011

Magnesium- Ein Schlüsselement für unsere Gesundheit

Bei Wadenkrämpfen denken wir alle an einen Magnesiummangel. Aber wussten Sie, dass Magnesiummangel auch Kopfschmerzen und Bluthochdruck verursachen kann? In diesem Vortrag soll das „Anti-Stress-Mineral“ Magnesium genauer vorgestellt werden.

Erklärt wird, welche Symptome auf einen Magnesiummangel schließen lassen können und welche Schlüsselfunktion das Mineral im menschlichen Körper hat.

Weiterhin die Frage: Wie kann es überhaupt zu einem Magnesiummangel kommen?

Die Antwort auf diese Frage finden wir unter anderem in der Einnahme bestimmter Medikamente aber auch in veränderten Ernährungsgewohnheiten.

Außerdem werden verschiedene Möglichkeiten (u. a. Tabletten, Magnesiumbad, Infusionen) aufgezeigt den Magnesiummangel zu beheben und deren Vor und Nachteile besprochen.

Ein Ausgleich des Mangels kann bei vielen chronischen Krankheiten eine deutliche Verbesserung des Gesundheitszustandes bewirken.

Elisabeth Strüber, Heilpraktikerin

Raum 1012

14:00 - 14:45 Uhr

Von Migräne bis Rückenschmerz – Ursachenbehebung durch Wirbelfunktionstest

Jeder Wirbel hat das „Recht“ auf eine individuelle Behandlung!

Jeder unserer 24 Wirbel kann in unterschiedliche Richtungen verschoben sein und so massive Störungen verursachen (z.B. Bandscheibenschäden).

Mit Hilfe eines 3D-Wirbelfunktionstests ist es möglich die fehlerhafte Bewegungsfunktion jedes einzelnen Wirbels zu erkennen. So fallen selbst Fehlfunktionen auf, die bei den üblichen bildgebenden Verfahren (Röntgen, MRT, CT etc.) unerkant bleiben.

Häufig sind aber gerade solche Störungen ursächlich für chronische Schmerzsyndrome des Bewegungsapparates verantwortlich, insbesondere an Rücken, Kopf, Armen und Beinen. Aber auch innere Organe können durch Störungen der Nervenwurzeln irritiert werden. Mit punktgenauer osteopathischer Korrektur lassen sich diese oft seit langem bestehenden Ursachen beseitigen und schlimmeres verhindern (z.B. Bandscheibenvorfall, Nervenlähmung, Arthrose). Diese Zusammenhänge werden erläutert und Behandlungskonzepte vorgestellt.

Bernard Obermeier, Heilpraktiker

Raum 1016

Die Welt unserer Spiegel

Jeder Mensch hat Anteile in sich, die er nicht gerne hat, nicht sehen will oder sehen kann. Alles was uns an anderen Menschen stört oder fasziniert, alle Projektionen, Schuldzuweisungen, Abschieben von Verantwortung, auch körperliche und geistige Symptome, weisen auf eigene, nicht gesehene Anteile hin.

Damit wir immer mehr in unsere Kraft und unsere Einheit kommen, müssen wir diese Anteile anschauen und integrieren. Nur so können wir ganz und heil werden.

In diesem Vortrag können Sie erfahren, warum Sie dem Menschen, den Sie nicht leiden können, dankbar sein dürfen.

Renate Schneider, Heilpraktikerin

Raum 1017

14:00 - 14:45 Uhr

Fußreflexzonentherapie

Über die Druckpunktmassage der Reflexzonen am Fuß wird die Durchblutung der Organe und Organsysteme gefördert. Verkrampfungen können sich lösen und der Energiefluss der Zellen kann wiederhergestellt werden.

Das körpereigene Abwehrsystem erfährt eine Anregung und Stabilisation. Durch die Fußreflexzonentherapie ist es möglich, den Menschen als Ganzes anzusprechen, Blockaden zu lösen und ein inneres Gleichgewicht wiederherzustellen. Das Integrieren von energetischen Aspekten in diese manuelle Therapie unterstützt einen Heilungsprozess.

Susanne Habke, Heilpraktikerin

Raum 1018

Progressive Muskelentspannung

Voraussetzung für ganzheitliches Wohlbefinden ist ein Gleichmaß zwischen Anspannung und Entspannung. Überwiegt aber die Anspannung über einen längeren Zeitraum, kann das zu den verschiedensten Stressreaktionen führen wie z. B. Konzentrations – und Schlafstörung, nachlassende Gedächtnisleistung und diversen körperlichen Beschwerden.

Die progressive Muskelentspannung (progressive Relaxation) ist eine besonders leicht erlernbare Methode, Stress – kurzfristig sowie nachhaltig – abzubauen und das innere Gleichgewicht wiederherzustellen.

Sie wurde von dem Arzt Edmund Jacobson in den USA entwickelt und basiert auf der Erkenntnis, dass sich in Stresssituationen die Muskulatur anspannt und wieder entspannt, wenn der Stress abgebaut ist.

Durch die systematische An – und Entspannung bestimmter Muskelgruppen kann somit eine tiefe Entspannung und Harmonisierung von Körper und Geist erreicht werden.

Ursula Löwenthal, Heilpraktikerin

Raum 1019

Bochumer Naturheiltag

14:00 – 14:45 Uhr

Gutes Sehen in einer visuellen Welt

Der Verlust oder die Einschränkung des Sehsinns ist für die meisten eine schreckliche Vorstellung. Die visuellen Eindrücke nehmen täglich zu.

Unsere Augen und das Gehirn passen sich den Gegebenheiten innerhalb ihrer Möglichkeiten an. Sie erfahren wie sie ihre Augen dabei unterstützen können.

Wir schauen auf andere Kontinente und sehen, wie dort die Erhaltung der Sehfähigkeit gepflegt wird.

Sie lernen Druck und Massagepunkte kennen, kriegen Einblick in einen Augenschmaus von Möglichkeiten. Ein Vortrag nicht nur zum Angucken und Zuhören.

*Das Auge führt den Menschen in die Welt, das Ohr führt die Welt in den Menschen.
(Lorenz Okenfuß)*

Sabrina Neumann, Sehlehrerin

Raum 1020



Bochumer Naturheiltag

15:15 – 16:00 Uhr

Lach-Yoga

Lach-Yoga ist eine einzigartige Praxis, die von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria entwickelt wurde. Er kombiniert spezielle Lachübungen mit Yoga-Atemtechniken, durch die Körper und Gehirn mit mehr Sauerstoff versorgt werden.

Lachen ist ein Lebenselixier, ein Zaubertrank. Wer sich freuen kann und lacht, der ist viel eher positiv gestimmt. Beim Lachen werden das Zwerchfell bewegt, „innere Organe massiert“ und das Stressempfinden reduziert.

Lach-Yoga ist eine Kombination von einfachen pantomimischen Gesten, tiefen Atemübungen, Streckübungen und absichtlichem Lachen. Es winken gute Laune und mehr Energie

Wie sagt schon der Volksmund: Lachen ist die beste Medizin!

Franz Homann, Heilpraktiker

Clubraum

Gesund atmen

Im Atem steckt eine große (Heil)Kraft. Geistige und körperliche Erkrankungen machen sich u. a. bemerkbar durch eine Fehlhaltung sowie eine körperliche Fehllhaltung.

Marc Iwaszkiewicz, Atempädagoge nach Dr. med. J. Parow / Osenberg, hilft seinen Patienten mit dem einfach zu erlernenden Instrument, dem Didgeridoo, die Atmung zu schulen, zu stärken, organischer und natürlicher werden zu lassen. Er arbeitet mit Kliniken im Bereich Atem, Erkrankungen und Didgeridoospiel zusammen.

Freier Vortrag, Vorführung, Übung sowie Erläuterung zur Ausbildung zum Atempädagogen.

Marc Iwaszkiewicz,

Musiker/Atempädagoge nach Dr. med. J. Parow / Osenberg

Raum 053

15:15 – 16:00 Uhr

Leichter lernen, klarer denken – mit BrainGym®

Bewegung ist das Tor zum Lernen – unter diesem Motto hat der amerikanische Pädagoge Paul Dennison eine Reihe einfacher Bewegungs- und Berührungsübungen zur Steigerung der Lern- und Denkfertigkeit entwickelt, die er zusammengefasst BrainGym® nannte.

Die Übungen helfen Menschen jeden Alters ihr gesamtes Gehirnpotenzial besser zu nutzen und einen klaren Kopf zu bewahren. Das eigene Gehirn zu trainieren ist Voraussetzung für gute Leistungen beim Rechnen, Schreiben, Lesen, Erinnern und Merken. Der Vortrag vermittelt Hintergründe und Zusammenhänge von Bewegung und Lernen.

Konkrete Beispiele verdeutlichen die Wirkungen einzelner BrainGym®-Übungen. Im Anschluss werden einige Übungen gemeinsam durchgeführt und erläutert.

Helga Jeschonnek, Heilpraktikerin

Raum 040

Sanfte Dorntherapie – Breußmassage

Wiewäre es, wenn es eine einfache Möglichkeit gäbe, uns von alten Verspannungen und Rückenschmerzen zu befreien, die uns den Weg zu mehr Beweglichkeit und Freiheit ver-sperren, diese Möglichkeit einfach und schnell gehen würde?

Die Wirbelsäulenthherapie nach Dorn ist eine einfache Therapie bei fast allen Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden. Sie ist von dem Landwirt und Naturheiler Dieter Dorn vor ca. 40 Jahren entwickelt worden und stammt aus der Volksmedizin.

Das Ziel, eine frei bewegliche Wirbelsäule und Körperstatik, aktiviert die eigenen Selbstheilungskräfte und unterstützt andere Therapieformen in ihrer Wirksamkeit.

Nach der Anwendung gibt es eine Anleitung zur Selbsthilfe. Dem Betroffenen werden Übungen und Griffe erklärt, die er präventiv und bei aufkommenden Rückenschmerzen selber anwenden kann. Die Wirbelsäulenthherapie nach Dorn kann mit der energetischen Wirbelsäulenmassage nach Rudolf Breuß kombiniert und ergänzt werden.

Diese sanfte Methode ist sowohl für Laien oder/und Therapeuten gleichermaßen geeignet. Das A und O der Methoden ist die Anregung der Selbstheilungskräfte und die gemeinsame Freude an der neuen Beweglichkeit.

Antje Kordts-Iwanoswki, Heilpraktikerin &
Wolfgang Iwanowski, Dipl. Sportlehrer

Raum 047

Bochumer Naturheiltag

15:15 - 16:00 Uhr

Kräuterapotheke selbst gemacht

Wer einen kleinen Garten hat oder neben einem Rasen oder einem Park wohnt, hat die Apotheke gleich vor der Tür! Der Löwenzahn hat mittlerweile in klinischen Studien sein Brustkrebs bekämpfendes Potential bewiesen, Gundermann entgiftet, Giersch hilft gegen Gicht, Brennessel gegen Eisenmangel. Mit einem „Handtuchgarten“ auf dem Balkon haben Sie einen anderen Teil der Apotheke vor Ort: Thymian gegen Husten, Melissenblattsaft gegen Herpes, Bohnenkraut fürs Immunsystem...

Die Herstellung von Tinkturen, Heiltee und Salben ist nicht schwer. Machen Sie doch einfach Ihre eigene Hausapotheke!

Ursula Stratmann, Dipl. Biologin, Dipl. Kräuterfachfrau (Phytaro) Raum 053

Irisdiagnostik

Schon seit tausenden von Jahren wird das äußere Erscheinungsbild des Menschen herangezogen, um rüch zu schließen auf sein inneres Wesen – das körperliche wie das seelische. Konstitutionsdiagnostik heißt das Fachwort.

Seit dem letzten Jahrhundert erst werden auch die anlagebedingten Besonderheiten und die reflektorischen Zeichen in der Iris, der Regenbogenhaut des Auges, zur Hinweisdiagnostik herangezogen,

Kein Hokusfokus, um die Geheimnisse unserer Mitmenschen erforschen zu können, trotzdem interessant davon zu wissen.

Norbert Hermann, Heilpraktiker

Raum 1010

Gesundes Trinkwasser

Trinkwasser ist das wichtigste Lebensmittel für alle Lebewesen. Der Mensch besteht zu etwa 70% aus Wasser, das Gehirn sogar zu etwa 90% und das Blut zu 85%.

Es gibt praktisch keinen Prozess in Ihrem Körper, der nicht vom Wasser abhängt. Deshalb ist es für Ihre Gesundheit wichtig, dass Ihr Trinkwasser gesund und frei von Schadstoffen ist. Wissenschaftler berichten immer wieder über mangelhafte Trinkwasserqualität und Labore entdecken Medikamente, Bakterien oder krebserregende Stoffe im Wasser. Welches Wasser können Sie noch trinken, weil es gut für Ihre Gesundheit ist? Dieser Vortrag bietet eine gute Gelegenheit, sich über gesundes Trinkwasser zu informieren.

Ich stelle Ihnen verschiedene Reinigungsmöglichkeiten vor und erläutere die Bedeutung wichtiger Wassereigenschaften für Ihre Gesundheit.

Michael Hütten, Mentaltrainer und Abnehmcoach

Raum 1011

15:15 – 16:00 Uhr

Vitamin D3 – Ein unterschätztes Vitamin

Knochenschmerzen? Müdigkeit? Reizdarm? Häufige Infektanfälligkeit?

Kennen Sie das? Haben Sie schon mal über einen Vitamin D – Mangel nachgedacht? Fast 90% aller Deutschen leiden mindestens im Winter unerkannt an einem Vitamin D – Mangel.

In diesem Vortrag soll das Sonnenvitamin – genau genommen das Sonnenhormon D3 genauer vorgestellt werden. Erklärt werden, wie ein Vitamin D Mangel erkannt und nachgewiesen werden kann und wie er letztlich auch recht kostengünstig behoben werden kann. Der Vortrag richtet sich an alle, die sich über Vitamin D informieren wollen.

Elisabeth Strüber, Heilpraktikerin

Raum 1012

Was kann Naturheilkunde für Tiere leisten?

Für die Behandlung von Haustieren wie zum Beispiel Hund oder Katze bietet die Naturheilkunde viele Möglichkeiten. Besondere Diagnosemethoden wie zum Beispiel die Tierkinesiologie und das Bioresonanzverfahren bieten im Gegensatz zu herkömmlichen Methoden erweiterte Möglichkeiten, Krankheitsursachen zu finden.

Des Weiteren bieten Behandlungsmethoden wie z. B. Homöopathie, Phytotherapie und Akupunktur einen sanften Weg, Ihr Tier zu heilen, sei es im körperlichen oder im seelischen Bereich. Auch Tumorthérapien und Operationen können durch die Naturheilkunde sehr wirksam unterstützt werden.

Mein Wissen aus mehr als 20 Jahren Praxiserfahrung mit Tierheilkunde stelle ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Diana Reuber, Tierheilpraktikerin

Raum 1016

Das Leben genießen

Immer mehr Menschen sehnen sich nach innerer Freiheit, Ruhe und Schönheit. Heraustreten aus alten, oft wiederkehrenden Mustern, Konditionierung und Begrenzung ist ein wichtiger Weg dazu.

Im Vortrag erleben Sie Methoden, die Ihnen zeigen, wie Sie Anderes, Neues selbst anwenden können, um wieder mehr Spaß im Alltag zu haben und Tätigkeiten entspannt und ruhiger ausführen zu können.

Die eigene Kraft erfahren und diese spüren, ist ein lohnenswerter Weg zur bewussten und selbstbestimmten Lebensgestaltung. In uns steckt mehr Kraft und Potenzial, als wir vermuten.

Beate Lanfermann, Lebens- und Gesundheitsberaterin

Raum 1017

Bochumer Naturheiltag

15:15 - 16:00 Uhr

Meditation

Meditation ist eine vielfältige Methode, sich von den ständig wirbelnden Gedanken im Alltag zu befreien. Nichts zu tun, da sein, sich einlassen.

Meditation erhöht die Konzentrationsfähigkeit und hilft wieder in Balance und in Ausgleich zu kommen.

In diesem Vortrag wird aufgezeigt, welche unterschiedlichen Formen der Meditationsübungen es gibt und welche Möglichkeiten im Alltag bestehen, Meditation in sein Leben einzubinden und sich damit auf allen Ebenen zu bereichern.

Es wird eine Meditation angeleitet, in der wir die Lichtkraft in jeder Zelle erhöhen und unserem Bewusstsein mehr Raum schenken können.

Ein wunderbarer und entspannter Abschluss des Naturheiltages.

Susanne Habke, Heilpraktikerin

Raum 1018

Rolfing® & Faszienarbeit

Eine Einführung in beide Methoden, in der die Zusammenhänge aber auch die Unterschiede deutlich werden.

Manfred Wittneben, Körper- und Psychotherapeut

Raum 1019

Bioenergetische Schmerztherapie© – Schmerzen lindern ohne Medikamente

Chronische Rückenleiden und Verspannungen im Hals-/Nackebereich gehören zum Volksleiden Nummer 1 in Deutschland.

Schwere und chronische Schmerzen sind für die betroffenen Personen eine sehr große Belastung. Viele Menschen werden mit starken Medikamenten zur Schmerzlinderung behandelt. Alternative Schmerztherapien helfen nachweislich, chronische Schmerzen zu lindern.

Ich zeige Ihnen eine Verfahrensweise aus der bioenergetischen Schmerztherapie, wie einfach und verblüffend schnell, Schmerzlinderung möglich ist.

Simone Lorenz, Bioenergetische Schmerztherapeutin© –

Systemischer Coach für Familien- und Organisationsaufstellungen Raum 1020

Ein Blick in unser Programmheft lohnt sich ...

Wenn Sie Themen des Naturheiltages intensiver kennen lernen möchten, so finden Sie in unserem aktuellen Programmheft für das Frühjahr 2018 - unter dem Schwerpunkt Gesundheit - viele Möglichkeiten und Anregungen.

Hier eine kleine Auswahl naturheilkundlicher Themen :

- Wie entschlacke ich richtig? - Fit für das neue Jahr (81010)
Renate Reckfort, Mittwoch, 21. Feb., 18:30-20:00 Uhr
- Histamin-Intoleranz (81020)
Renate Reckfort, Mittwoch, 14. März, 18:30-20:00 Uhr
- Sanfte Krampfadernentfernung (81030)
Christoph Heeren, Dienstag, 20. März, 18:30 – 20:00 Uhr
- Körperentgiftung - Ein Weg zu mehr Gesundheit (81040)
Gerlinde Heeren, Dienstag, 24. April, 18:30-20:00 Uhr
- Klassische Homöopathie bei kleineren und größeren „Katastrophen“ (81050)
Susanne Kretzschmar, Mittwoch, 11. April, 16:45-19:00 Uhr
- Schmerzen lindern ohne Medikamente (81060)
Simone Lorenz, Samstag, 05. Mai, 13:54-16:00 Uhr
- Bachblüten – Ein Weg zu mehr Wohlbefinden (81070)
Doris Gräwe, Freitag, 09. März, 16:45-19:00 Uhr
- Gesundes Trinkwasser (81080)
Michael Hütten, Dienstag, 08. Mai, 19:00-21:15 Uh
- Schüßler Salze - Grundbaustein(e) des Lebens (81220)
Anita Duda, montags ab 09. April, 18:00-20:15 Uhr
- Kräuter-Spaziergang im Frühjahr (81510)
Angelika Noa, Sonntag, 17. Juni, 13:00-18:30 Uhr
- Baum-Spaziergang im Frühjahr (81520)
Angelika Noa, Sonntag, 22. April, 13:00-18:30 Uhr

Volkshochschule Bochum

Gesunde Ernährung:

Zum Bereich „Gesunde Ernährung“ finden Sie unter der Rubrik Essen und Trinken eine Vielzahl von Kochangeboten - sowohl als Kurs in der Woche, als auch an Wochenenden.

- Autogenes Training
- Qi Gong
- Craniosacrale Selbstbehandlung
- Progressive Muskelentspannung ...
- Yoga
- Feldenkrais
- Tai Chi
- AlexanderTechnik
- Massagetechniken

... sind nur einige Stichworte aus unserem reichhaltigen Programmangebot

Entspannung und Körpererfahrung:

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, unterschiedliche Methoden und Verfahren in Kursen und Wochenendseminaren kennen zu lernen.

Lassen Sie sich beraten, wir freuen uns auf Sie.

Doris Hens, Fachbereichsleiterin Gesundheit | Psychologie

VHS im BVZ, Raum 1046, Telefon: 0234 / 910 2867, E-Mail: DHens@bochum.de



Alphabetisches Referent/innenverzeichnis

- Albrecht, Rainer, Physiotherapeut, Klinik für Naturheilkunde,
Im Vogelsang 5-11, 45527 Hattingen
- Appelhoff, Bärbel, Feldenkraislehrerin, Wittenbergstr. 8, 44892 Bochum
- Baumann, Birgit, Psychologische Beraterin (VfP), Kinesiologin, Energetikerin, Hypno-
Coach, Systemischer Master Coach, Hattinger Str. 75, 44789 Bochum
- Becker, Petra, Coach (Master DVNLP), Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Blumenstr. 7, 58455 Witten
- Bien, Ursula, Dipl. Biologin und Heilpraktikerin, Bielefelder Str., 44625 Herne
- Breyer, Hans-Jürgen, Heilpraktiker, Hattinger Str. 262, 44795 Bochum
- Bürger, Klaus, Finnlandsauna-Verein, Donnerbecke 81, 44879 Bochum
- Dähnrich, Britta, Heilpraktikerin, Hubertusstr. 3, 44789 Bochum
- Duda, Anita, Heilpraktikerin, Hattinger Str. 357, 44795 Bochum
- Ehrler, Hanno, Dr. phil., Heilpraktiker, Hellweg 5-7, 44787 Bochum
- Gilles, Simone, Dipl. Biologin, Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Knoopstr. 9, 44795 Bochum
- Habke, Susanne, Heilpraktikerin, Am Markt 21, 44575 Castrop-Rauxel
- Hartung, Iris, Ergo- & Körpertherapeutin, Fliederbusch 14, 45665 Recklinghausen
- Hecking, Mara, Dipl. Heilpädagogin
- Heeren, Christoph, Heilpraktiker, Anton-Wandzioch-Weg 1a, 44651 Herne
- Heeren, Gerlinde, Heilpraktikerin, Anton-Wandzioch-Weg 1a, 44651 Herne
- Hermann, Norbert, Heilpraktiker, Markstr. 396, 44795 Bochum
- Hoffmann, Andrea, Tai Chi Lehrerin, Castroper Hellweg 642, 44805 Bochum
- Homann, Franz, Heilpraktiker, Wahrkamp 17, 48653 Coesfeld
- Hütten, Michael, Mentaltrainer und Abnehmcoach, Heilpraxis JETZT,
Geschwister-Scholl-Str. 5, 58453 Witten
- Iwanowski, Wolfgang, Dipl. Sportlehrer, Dr.-C.-Otto-Str. 134, 44879 Bochum
- Iwaszkiewicz, Marc, Musiker/ Atempädagoge nach Dr. med. Parow/Osenberg,
Auf der Heide 12, 44803 Bochum
- Jeschonnek, Helga, Heilpraktikerin, Altenhöfener Str. 103, 44623 Herne
- Jordan, Dagmar, Krankenschwester, Krampenhof 9, 44879 Bochum
- Kluge, Brigitta, Fachärztin für Naturheilverfahren, Heidhauser Str. 85, 45239 Essen
- Köhler, Dietmar, Heilpraktiker, Grabenstr. 40-42, 44787 Bochum
- Kordts-Iwanowski, Antje, Heilpraktikerin, Dr.-C.-Otto-Str. 134, 44879 Bochum
- Kretschmar, Susanne, Heilpraktikerin, Rechener Str. 2a, 44787 Bochum
- Lanfermann, Beate, Lebens- und Gesundheitsberaterin,
Am Waldschlößchen 34a, 44795 Bochum

Alphabetisches Referent/innenverzeichnis

- Lorenz, Simone, Dipl. Ing., Bioenergetische Schmerztherapeutin, Systemischer Coach für Organisations- und Familienaufstellungen
Heilpraxis JETZT, Geschwister-Scholl-Str. 5, 58453 Witten,
- Löwenthal, Ursula, Heilpraktikerin, Aktienstr. 66, 45359 Essen
- Neumann, Sabrina, Sehllehrerin, Steinring 76, 44789 Bochum
- Obermeier, Bernhard, Heilpraktiker, Viktoriastr. 31, 44787 Bochum
- Ranft, Eva Maria, Theologin, Ev. Kirchenkreis Bochum, Grimmestr. 4, 44803 Bochum
- Reckfort, Renate, Heilpraktikerin, Waldring 16, 44789 Bochum
- Reuber, Diana, TierHeilpraktikerin, Alte Hattinger Str. 17, 44789 Bochum
- Schlump, Irene, Lehrerin für Alexandertechnik, OskarKulturhaus,
Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum
- Schmied, Nicole, Heilpraktikerin, Wasserstr. 112, 44803 Bochum
- Schneider, Renate, Heilpraktikerin, Merveldtstr. 54b, 45663 Recklinghausen
- Schröder, Sabine, Heilpraktikerin, Im Prattort 7 E, 44805 Bochum
- Skillandat, Monika, Dr. paed., Heilpraktikerin, Baumgarten 20, 48727 Billerbeck
- Steinbach, Britta, Heilpraktikerin, Dr.-C.-Otto-Str. 134, 44879 Bochum
- Stratmann, Ursula, Dipl. Biologin, Dipl. Kräuterfachfrau (Phytaro),
Schultenbrinkstr. 18, 44549 Sprockhövel
- Strüber, Elisabeth, Heilpraktikerin, Jobststr. 35, 44629 Herne
- Träger, Christine, Lehrerin für Alexandertechnik, OskarKulturhaus,
Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum
- Völker, Wolfdietrich, Zahnarzt, c/o Dr. O. Sensen, Huestr. 5, 44787 Bochum
- Wallussek, Angela, Jin-Shin-Jyutsu Lehrerin, Haselbuschweg 16, 58636 Iserlohn
- Wittneben, Manfred, Körper- und Psychotherapeut, IAG,
Herner Str. 88, 44791 Bochum

Stichwortverzeichnis

Stichwort	Seite
Abnehmen	17, 24
Alexander-Technik.....	4
Allergien	10, 25
Antlitzdiagnose	9
Atem.....	29
Ätherische Öle	10
Aura	12
Ayurveda	18
Bewegungsapparat	11, 16
Bioenergetische Schmerztherapie.....	33
Bioresonanztherapie.....	19
Blutegel	13
BrainGym®	30
Chronisch krnak.....	25
Craniosacrale Therapie	6, 16
Dom-/Breuss Methode	30
Durchblutungsstörungen	13
Eisen	15
Energiefeld	11
Entgiftung.....	25
Ernährung.....	17
Familienaufstellung.....	18
Faszien.....	33
Feldenkrais.....	13
Fructoseintoleranz	10
Füße/Fußreflexzonen-therapie	27
Geburt.....	10, 16
Gehirnforschung	6
Gesundheitsprävention.....	6
Handauflegen.....	7
Heilpflanzen	31
Homöopathie	4
Horchtherapie.....	4
Hypnotherapie.....	9
Immunsystem	4, 17
Irisdiagnostik	31
Jin Shin Jyutsu.....	12
Kinesiologie.....	22
Klangmassagen.....	23
Kneipp.....	5

Stichwortverzeichnis

Stichwort	Seite
Krampfaderentfernung.....	15
Krebstherapie	6
Lach-Yoga	29
Liuhe Bafa.....	9
Magnesium.....	25
Matrix Movement	23
Meditation.....	33
Metabolic Typing	17
Migräne.....	10, 26
Mykotherapie.....	24
Nahrungsmittel-Allergien.....	10
Osteopathie	16
Parodontitis	17
Phyllis-Krystal-Methode	7
Pilzheilkunde	24
Progressive Muskelentspannung.....	27
Psychotherapie.....	14
Psychokinesiologie	14
Psychosomatische Kinesiologie.....	22
Reality Choice.....	11
Rolfing	33
Rückenbeschwerden.....	26, 30
Sauerstoffinfusion.....	17
Sauna	10
Sehen.....	28
Selbstmassage	8
Schlafstörungen.....	5, 6, 27
Schüssler Salze	8
Singen.....	22
Stoffwechsel.....	8
Stressbewältigung	5, 6, 7, 8, 27
Tanz.....	14
Tierheilkunde	32
Trinkwasser	31
Traditionelle Chinesische Medizin	8
Vitamin D	32
Wildkräuter	31
Wirbelsäule.....	26
Zahngesundheit.....	17

Kontakt

Volkshochschule Bochum
Doris Hens
Gustav-Heinemann-Platz 2-6
44787 Bochum
0234 - 910 2867
DHens@bochum.de
www.vhs-bochum.de