

vielfältig

herausfordernd

spannend

Fachbereich

Gesundheit | Psychologie

vhs Bochum

zertifiziert | modern | nah

Volkshochschule Bochum im BVZ

Gustav-Heinemann-Platz 2-6

Telefon: 910-1555

E-Mail: vhs@bochum.de

Internet: www.vhs-bochum.de



Bei Fragen zu Kursinhalten und für die Beratung wenden Sie sich bitte an:

- Gesundheit, Birgit Kossler
Psychologie vhs im BVZ, Raum 1054
Tel. 0234 910-2030 • E-Mail: BKossler@bochum.de

Bitte informieren Sie sich auf „vhs-bochum.de“ über aktuelle Neuerungen.

Für allgemeine Informationen, Anmeldungen, Teilnahmebescheinigungen u. v. m. wenden Sie sich bitte an:

- vhs Geschäftsstelle Tanja Lehmkuhl, Max Oberste-Beulmann, Matthias Palma
vhs im BVZ, Raum 1060
Tel. 0234 910-1555 • E-Mail: vhs@bochum.de

■ Gesundheit aktuell

Eltern/Angehörige brauchen Unterstützung - Was gibt es?

Egal, ob plötzlich oder schleichend, irgendwann geht es ohne Hilfe nicht mehr zu Hause.

Auf einmal schwirren einem Begriffe wie Pflegegrad, Blindengeld, Schwerbehindertenausweis oder Verordnungen um die Ohren. Alles ist neu und schnell gehen muss es auch.

Um alle diese Formalitäten und ihre Beantragung geht es in der Veranstaltung.

Sie erhalten ein ausführliches Skript zum Nachschlagen.

F80100

Vortrag

Regina Steiner

Donnerstag, 29. Sep., 17-21 Uhr

VHS im BVZ, Raum 039

15 Tn., 13,- EUR, keine Ermäßigung!

Impfen - Ein Baustein der Gesundheitsvorsorge?

Impfen hat eine lange Tradition und erscheint insbesondere bei der Corona-Pandemie als wirkungsvolles Instrument der Krankheitsbekämpfung.

Doch was ist unter einer Impfung zu verstehen, wie funktioniert das Impfen und wie kann uns Impfen vor dem Corona-Virus schützen, wie funktioniert das Corona-Virus?

Welche verschiedenen Impfansätze/Medikamente gibt es und was sind deren Vor- und Nachteile? Gibt es Impfrisiken und unterscheiden sich die Medikamente in der Corona-Schutzwirkung?

Fragen wie diese sollen anhand eines aktuellen wissenschaftlich fundierten Vortrags erörtert werden.

F80110

Vortrag

Ingo van den Berg

Dienstag, 6. Dez., 19-20.30 Uhr

VHS im BVZ, Raum 040

12 Tn., 6,- EUR

Unser Immunsystem - Unser wichtigster Schutz

Ein starkes Immunsystem, d. h., eine starke körpereigene Abwehr hält uns gesund, auch wenn wir mit Krankheitserregern in Kontakt kommen.

Deshalb stellt ein starkes Immunsystem unsere beste Gesundheitsvorsorge dar. Doch wie funktioniert eigentlich unser Immunsystem? Was können wir machen, um unsere körpereigene Abwehr wirkungsvoll zu stärken?

Diese Fragen werden hier beantwortet und Sie erfahren, wie Sie Ihre Immunabwehr stärken und widerstandsfähiger machen können, um gesund zu bleiben.

Im Verlauf des Vortrags haben Sie die Möglichkeit, Fragen an den Referenten zu stellen.

F80111

Vortrag

Ingo van den Berg

Dienstag, 29. Nov., 19-20.30 Uhr

VHS im BVZ, Raum 047

12 Tn., 6,- EUR



Fotoausstellung „Leben schenken - Organspende in NRW“

In dieser Foto-Wanderausstellung werden menschliche Schicksale und Geschichten, die hinter den Zahlen von Organspenden, Transplantationen, Gesetzen und Wartelisten stehen, gezeigt.

F13050

Ausstellung

Mo bis So, 5. Sep. - 30. Okt., 10-19 Uhr, VHS im BVZ, Forum, entgeltfrei

F13051 Ausstellungseröffnung „Leben schenken - Organspende in NRW“

Dienstag, 6. Sep., 18-20 Uhr, VHS im BVZ, Forum, entgeltfrei

F13052 Patientenverfügung als Lebensretter?

F13053 Organspende - Vom Hirntod bis zur Entnahmeoperation

F13054 Organspenderegister - Politikversagen?!

F13055 Organe fürs Leben - Alltag im Transplantationszentrum Bochum

F13056 Organspende und der Zeitpunkt des Todes: Ethische Fragen

Weitere Infos zur Ausstellung und den Veranstaltungen finden Sie auf Seite 23.



Besser mit Stress umgehen

Viele von uns wünschen sich ein stressfreies Leben. Trotzdem nehmen wir uns im Alltag selten die Zeit, auf die Stressauslöser oder gar unsere Gestaltungsmöglichkeiten zu schauen. Also machen wir einfach so weiter wie bisher.

Die Themenwanderung bietet eine gute Möglichkeit für einen ersten Schritt aus dem stressigen Alltag - und das gleich in doppelter Hinsicht: Sie erhalten Informationen und Anregungen, wie Sie besser mit Stress umgehen können.

Gleichzeitig bauen wir vorhandenen Stress ab, da Bewegung in der Natur entspannend und somit stressabbauend wirkt.

Darüber hinaus werden Abwehrkräfte und das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

Bei der Wanderung wechseln sich Infos zum Thema Stress und Wanderetappen ab. Diese sind so aufbereitet, dass Sie eigene Ideen entwickeln können, wie Sie selbst künftig besser mit Stress umgehen können.

Die ca. 10 km lange Wanderung startet und endet am Parkplatz Haus Herbede in Witten.

Die Gehzeit beträgt ca. 3 Std.

F80510 **Wanderung**

Tanja Kaiser

Samstag, 10. Sep., 10.30-17 Uhr

Treff: Parkplatz Haus Herbede / Witten

12 Tn., 10,- EUR

Aktiv gestalten, bevor nichts mehr geht

Eigentlich wollen wir doch Alle ein Leben führen, in dem wir uns wohlfühlen. Trotzdem geraten Viele in einen Burnout oder fühlen sich fremdbestimmt.

Wie kommt es dazu? Und die viel spannendere Frage, mit der wir uns im Rahmen der Wanderung beschäftigen: Wie können wir unseren Alltag und unser Leben aktiv gestalten, bevor nichts mehr geht?

Bei der Wanderung wechseln sich Informationen zum Thema „Burnout und Wohlbefinden“ (Entstehung und Risikofaktoren. Wie kann ich mein persönliches Wohlbefinden fördern? Welche Gestaltungsmöglichkeiten habe ich?) mit Wanderetappen ab.

Die Informationen sind so aufbereitet, dass Sie eigene Ideen entwickeln können, wie Sie persönlich zukünftig besser mit bestimmten Aspekten umgehen können.

■ Wandern tut Körper und Seele gut

Die Themenwanderungen führen hauptsächlich durch Grünzüge des Ruhrgebiets und sind ca. 8 bis 10 km lang.

Neben den behandelten Themen werden durch das ausdauernde Gehen (Wandern) die Abwehrkräfte sowie das Herz- und Kreislaufsystem gestärkt. Darüber hinaus hat das gemeinsame Gehen in natürlicher Umgebung einen erholsamen Effekt.

Die Themenblöcke und Pausen finden im Rahmen der Themenwanderung draußen statt. Bringen Sie daher bitte bei Bedarf ein Sitzkissen sowie ausreichend Getränke und Verpflegung mit. Festes Schuhwerk ist empfehlenswert, da es - besonders nach Regenfällen - matschige Abschnitte geben kann. Die Gehzeit beträgt jeweils zwischen 2,5 und 3 Std., bei starkem Regen fallen die Wanderungen aus.

Anmeldungen bitte bis zwei Wochen vorher!

Die ca. 10 km lange Wanderung (Gehzeit: 3 Std.) startet am Eingang der Universitätsbibliothek (RUB) und endet im Botanischen Garten.

F80511 **Wanderung**

Tanja Kaiser

Sonntag, 11. Sep., 10.30-17 Uhr

Treff: Eingang der Universitätsbibliothek (RUB)

12 Tn., 10,- EUR

Wenn Konflikte nicht mehr aus dem Kopf gehen

Konflikte können echte Energieräuber sein. Manchmal bauen sie sich über längere Zeit auf und entwickeln sich von einem diffusen, ungenuten Gefühl zu einer Konfrontation mit unerfreulichen Konsequenzen. Andere Konflikte brechen plötzlich ohne Vorwarnung über uns herein und wir wissen so schnell gar nicht, wie wir damit umgehen können bzw. wollen. Häufig gehen wir solche Konflikte gedanklich immer wieder durch, ohne dabei einen Schritt weiterzukommen.

Genau hier setzt unsere Themenwanderung an. Während wir uns Schritt für Schritt näher mit Konflikten, ihren unterschiedlichen Formen und typischen Mechanismen auseinandersetzen, bauen wir gleichzeitig durch die Bewegung in der Natur vorhandene Anspannung ab.

Die Mischung aus Informationen zum Thema und den Eindrücken der Wanderung macht es leichter, auch gedanklich in Bezug auf Konflikte in Bewegung zu kommen und andere Standpunkte bzw. Sichtweisen auszuprobieren.

Die ca. 10 km lange Wanderung (Gehzeit: ca. 3 Std.) startet und endet am Zisterzienserklöster Bochum-Stiepel.

F80512 **Wanderung**

Tanja Kaiser

Sonntag, 9. Okt., 10.30-17 Uhr

Treff: Parkplatz am Zisterzienser-Kloster (Glockentor), Am Varenholt 9

12 Tn., 10,- EUR

Kräuter-Spaziergang im Herbst

Auf einem Spaziergang werden Sie die Kräuter der Saison kennen lernen. Wir werden die Heilwirkungen und kulturhistorischen Bedeutungen der Kräuter besprechen. Viele Kräuter haben auch im Volksglauben und in der Mythologie eine besondere Bedeutung. Es existieren viele alte Geschichten, die die Heilwirkung der Pflanzen widerspiegeln.

Sie erfahren, wie Sie die Kräuter als Gewürze, Gemüse, Salate, Tees, Tinkturen, Öle und Kräuterkissen nutzen können. Lernen Sie, wie man die Heil- und Nahrungsmittel der Natur ganz einfach nutzen kann.

Die Veranstaltung findet auf dem Gelände des Stadtparks sowie im angrenzenden Wohngebiet statt.

F80520 **Wanderung**

Angelika Noa

Sonntag, 18. Sep., 13.30-17 Uhr

Treff: Stadtpark-Eingang am Denkmalsplatz vor dem Fontänen-Teich

12 Tn., 10,- EUR



■ Naturheilverfahren

Selbsthypnose - Ein Weg zu innerer Gelassenheit

Hypnotische Trance ist ein Zustand tiefer innerer Entspannung und Ruhe, in dem das Unterbewusste gezielt zugeschaltet wird.

Sie soll zur Stärkung des Selbstbewusstseins und der inneren Klarheit führen und Einfluss auf die Organfunktionen nehmen. Im Vortrag erhalten Sie umfassende Informationen über die Selbsthypnose in Theorie und Praxis.

F81010 **Vortrag**

Gerlinde Heeren
Mittwoch, 21. Sep., 19-20.30 Uhr
VHS im BVZ, Raum 053
20 Tn., 6,- EUR

Saline Krampfadern-Entfernung

Die Saline Krampfadern-Entfernung nach Dr. Rieger ist eine alternative Methode zur Beseitigung von Krampfadern und arbeitet mit konzentrierter Kochsalzlösung.

Diese ambulante Methode wirbt damit, biologisch schonend und ohne Narbenbildung nach der Behandlung zu sein.

Es werden Für und Wider dieser ambulanten Methode erläutert und Sie können Fragen zu dieser Behandlung stellen.

F81020 **Vortrag**

Christoph Heeren
Mittwoch, 28. Sep., 19.30-21 Uhr
VHS im BVZ, Raum 040
15 Tn., 6,- EUR

Millionen Freunde - oder auch unser Bakterien-Mikrobiom

Was ist das überhaupt - das menschliche Mikrobiom? Früher hieß es häufig auch Darmflora - aber ist das alles?

Ist das nicht nur ein kleiner Teil unseres Mikrobioms? Wo arbeiten im und am Menschen Bakterien und was passiert, wenn diese nicht mehr da sind?

Die Folgen von übermäßigen Antibiotika und Desinfektionsmitteln sind gravierend und längst nicht nur auf den Darm beschränkt.

Diesen und anderen Fragen wollen wir im Vortrag auf den Grund gehen.

F81040 **Onlinekurs**

Elisabeth Strüber
Montag, 26. Sep., 18-19.30 Uhr
vhs.cloud
30 Tn., 6,- EUR

Angst - Das unbekannte Wesen in mir

Auch im Jahr 2022 begleitet uns viel Angst: Angst vor Ansteckung, Angst vor Arbeitslosigkeit, Angst vor existentiellen Themen, Angst vor Einsamkeit ...

Aber was genau macht Angst mit uns? Warum sind manche Menschen anfälliger für Angst und andere nicht? Wie können wir mit Angst so umgehen, dass sie uns nicht am Leben hindert, sondern wieder der Schutzmechanismus wird, der dafür sorgt, dass wir lebensbedrohliche Risiken meiden.

Wenn wir anfangen, uns mit dem Thema Angst zu beschäftigen und unsere körperlichen Reaktionen dabei verstehen, haben wir viele Möglichkeiten in der Hand, anders mit Angst umzugehen.

F81045 **Onlinekurs**

Elisabeth Strüber
Montag, 17. Okt., 18-19.30 Uhr
vhs.cloud
30 Tn., 6,- EUR



Vitamin D3 - Ein unterschätztes Vitamin

Knochenschmerzen? Müdigkeit? Kennen Sie das? Haben Sie schon mal über einen Vitamin D-Mangel nachgedacht?

Im Normalfall trägt ein regelmäßiger Aufenthalt im Freien 80 bis 90 % zur Nährstoffversorgung bei. Viele Menschen leiden mindestens im Winter unerkant an einem Vitamin D-Mangel.

Im Vortrag soll das Sonnenvitamin - genauer das Sonnenhormon D3 - vorgestellt werden. Es wird erklärt, wie ein Vitamin D-Mangel erkannt, nachgewiesen und behoben werden kann.

F81050 **Onlinekurs**

Elisabeth Strüber
Montag, 07. Nov., 18-19.30 Uhr
vhs.cloud
30 Tn., 6,- EUR

Hypnotherapie

Hypnose ist die Bezeichnung für die Technik, Jemanden in Trance zu versetzen. Der Trancezustand ist ein Ausschnitt unseres natürlichen Bewusstseinskontinuums zwischen den Extremen „hellwach“ und „bewusstlos“.

Das Gehirn ändert seine Arbeitsweise, irrelevante Wahrnehmungen treten in den Hintergrund, Informationen können nun vielschichtiger, bildhaft und komplex betrachtet werden.

In der therapeutischen Trance wird man angeleitet, innere Suchprozesse in Gang zu setzen mit dem Ziel, eigene Ressourcen zur Problemlösung zu finden. Hypnotherapie wird eingesetzt zur Angst-reduzierung, in der Schmerztherapie, Traumatherapie und zur Selbstbehandlung.

Der Vortrag gibt einen Einblick in die verschiedenen Techniken des Anleitens.

F81110 **Vortrag**

Susanne Kretzschmar
Mittwoch, 21. Sep., 16.45-19 Uhr
VHS im BVZ, Raum 040
16 Tn., 9,- EUR

Konstitutionstypen nach Ayurveda

Ein Schlüssel zum Verständnis des Ayurveda ist die Lehre von den drei Lebensenergien: Vata, Pitta und Kapha, den Doshas, abgeleitet aus den fünf Elementen der Natur - Luft, Raum, Feuer, Wasser und Erde.

Bei jedem Menschen drücken sich die Doshas in unterschiedlichen Anteilen aus. Das macht auch die betont individuelle Herangehensweise des Ayurveda aus.

Sie werden wesentliche Eigenschaften der Doshas kennen lernen und wie sie sich auf unseren Körper und auf unseren Geist auswirken.

Ein interessanter und spannender Kurs, der uns auch mehr Verständnis und Toleranz für unsere eigenen Verhaltensmuster und die unserer Mitmenschen eröffnen kann.

F81220

Franz Homann
Samstag, 12. Nov., 10-13.45 Uhr
VHS im BVZ, Raum 1019
12 Tn., 22,- EUR

■ Gesunde Ernährung

Ernährungsumstellung statt Diät

Um dauerhaft abzunehmen, ist eine Ernährungsumstellung unerlässlich. Es geht nicht darum, für eine mehr oder weniger begrenzte Zeit irgendeine revolutionäre neue Diät zu machen, um dann anschließend wieder zu essen, wie vorher. Als Grundlage jedes Gewichtsmanagements wird Ihnen ein Basisprogramm aus den Komponenten Ernährungs-, Bewegungs- und Verhaltensänderung nähergebracht.

F82010 **Vortrag**
Daniela Donati
Mittwoch, 14. Sep., 18-20.30 Uhr
VHS im BVZ, Raum 047
12 Tn., 10,- EUR

Ernährungsempfehlungen bei Hypertonie

Die Hypertonie, der Bluthochdruck oder auch der arterielle Bluthochdruck, sind ernstzunehmende Krankheiten und in ihrer Häufigkeit kaum zu übertreffen. Es werden Ihnen Ernährungsempfehlungen an die Hand gegeben, die Ihren Blutdruck positiv beeinflussen können.

F82011 **Vortrag**
Daniela Donati
Donnerstag, 29. Sep., 18-20.30 Uhr
VHS im BVZ, Raum 1011
12 Tn., 10,- EUR

Ernährung bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Durch anhaltende Fehlernährung kann es zu Schädigungen im Herz-Kreislauf-System kommen. In diesem Zusammenhang lernen Sie wichtige Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie unterstützende Ernährungsempfehlungen kennen.

F82012 **Vortrag**
Daniela Donati
Donnerstag, 27. Okt., 18-20.30 Uhr
VHS im BVZ, Raum 040
12 Tn., 10,- EUR



Ernährung und Prävention

Lernen Sie das Konzept der vollwertigen Ernährung nach den Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und daraus abgeleitete Empfehlungen für eine gesunderhaltende Kost anschaulich kennen.

Es werden alltagstaugliche Ernährungspläne für den gesunden Erwachsenen vorgestellt und die Frage behandelt, wie sich die Grundsätze der vollwertigen Ernährung auch am Arbeitsplatz umsetzen lassen.

F82014 **Vortrag**
Daniela Donati
Mittwoch, 23. Nov., 18-20.30 Uhr
VHS im BVZ, Raum 040
12 Tn., 10,- EUR

Achtsamer Umgang mit dem Essen und mit sich selbst

Warum essen wir? Aus Hunger oder ist es etwas anderes? Vielleicht aus Gewohnheit, Belohnung, Trost oder Reflex? Oder vielleicht, um bestimmte Gefühle wegessen zu wollen?

Zu welchen Nahrungsmitteln greifen wir bei welchen Gefühlszuständen? Was ist der Unterschied zwischen Hunger, Heißhunger und emotionalem Essen?

Im interaktiven Vortrag gehen wir unseren Essensmustern auf den Grund. Wir prüfen, was wir wirklich brauchen, was uns über das Essen hinaus nährt und wie wir uns emotional regulieren können, ohne zu essen. Wir bekommen Impulse, wie wir mit mehr Achtsamkeit unser Essen wirklich schmecken und genießen können.

Sie erwartet ein lebendiger Mix aus Wissensvermittlung mit vielen praktischen Tipps & Anregungen, Fragen zur Eigenreflexion und geführte Visualisierungen/Fantasiereisen.

F82016 **Onlinekurs**
Daniela Amberg
Mittwoch, 7. Dez., 19-21 Uhr
vhs.cloud
12 Tn., 10,- EUR

■ Kochschule

Alle Kochkurse vermitteln Grundlagen der Lebensmittelkunde und einer gesunden Lebensweise. Informationen zur Esskultur und zu landestypischen Traditionen ermöglichen ein über das rein Kulinarische hinausreichendes Wissen.

! Bitte beachten Sie:

Bringen Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung, Einmalhandschuhe, ein Getränk, eine Schürze, ein scharfes Küchenmesser, Trockentücher und Vorratsbehälter mit.

Küchen-Basics

Für alle „Erstlinge“ in der Küche und solche, die ihre Kochfähigkeiten wiederbeleben wollen.

Allgemeine Kochtechniken werden vermittelt: Sie lernen Salate zuzubereiten, das Dünsten von Gemüse, das Herstellen von Soßen sowie einfache Braten- und Fischzubereitung.

F82020 WIEMELH.

Elisabeth Spaleck
di, 18.30-21.30 Uhr, ab 18. Okt.
Lehrküche, Freie Schule,
Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 4 x 4 Ustd., 82,40 EUR,
einschl. 36,- EUR Lebensmittelumlage

... Gesunde Küche

Buddha Bowls

Bowls sind gesund und lecker.

Gesunde Kohlenhydrate treffen auf Eiweiß-Bomben und vitaminreiches, meist rohes Gemüse garniert mit Dressing oder Dip. Wir machen Bali Bowl, Blumenkohl Schwarma Bowl, Nachtschicht Bowl und vieles mehr.

F82032 WIEMELH.

Diane Dafna Haupt
Donnerstag, 22. Sep., 18-21.45 Uhr
Lehrküche, Freie Schule,
Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 30,- EUR
einschl. 14,- EUR Lebensmittelumlage

Low Carb-Genuss

Eine Low Carb-Ernährung hat unzählige gesundheitliche Vorteile.

Entdecken Sie, wie abwechslungsreich und kreativ Sie sich auch mit wenig Gluten, Zucker & Co. kulinarisch ernähren können.

F82033 WIEMELH.

Diane Dafna Haupt
Mittwoch, 28. Sep., 18-21.45 Uhr
Lehrküche, Freie Schule,
Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 30,- EUR
einschl. 14,- EUR Lebensmittelumlage

Schnelle vegetarische Küche für jeden Tag - mit neuen Rezepten

Müde von der Arbeit und keine Lust zu kochen? Die Lösung ist meistens der Pizzaservice oder die Tiefkühlpizza.

Wir werden an diesem Abend Gerichte zubereiten, die nicht länger dauern als die bestellte Pizza vom Anruf bis vor Ihre Haustür.

F82035 WIEMELH.

Elisabeth Spaleck
Dienstag, 27. Sep., 18.30-21.30 Uhr
Lehrküche, Freie Schule,
Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 23,60 EUR
einschl. 12,- EUR Lebensmittelumlage

Kartoffel-Schlemmereien

Kitchen-Potatoes aufgepasst!

Wer die tolle Knolle liebt, wird hier mit Rezeptideen versorgt. Egal, ob mehlig oder festkochend. Gnocchi, Rösti, Gratin oder Pürree demonstrieren dabei ihre enorme Bandbreite.

Ein Rezept ist mit Fleisch, der Rest ist vegetarisch.

Der Kurs eignet sich für Flexitarier.

F82036 WIEMELH.

Elisabeth Spaleck
Dienstag, 29. Nov., 18.30-21.30 Uhr
Lehrküche, Freie Schule,
Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 23,60 EUR
einschl. 12,- EUR Lebensmittelumlage

Kochen mit heimischen Kräutern - Genuss pur vegetarisch

Wir sind umgeben von vitalen und heilkräftigen Pflanzen, die sich wunderbar in die tägliche Ernährung einbauen lassen. Wir werden einen Wegerich-Salat, einen Löwenzahn-Salat und einen Gundermann-Salat sowie Chips aus Brennnesseln zubereiten.

Desweiteren werden wir eine Brennnessel- und eine Löwenzahn-Suppe kochen und mit Brot, Gänseblümchen-Butter und Gundermann-Quark genießen.

Abgerundet wird der Workshop durch selbstgemachte Tees.

Unsere Kräuterexpertin zeigt Ihnen die Besonderheit der Heilpflanzen auf, die Sie mit wenig Aufwand für Ihre Gesundheit in den Alltag integrieren können.

Die Rezepte sind vegetarisch.

F82038 WIEMELH.

Angelika Noa
Donnerstag, 15. Sep., 18-21.45 Uhr
Lehrküche, Freie Schule,
Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 19,50 EUR
einschl. 3,50 EUR Lebensmittelumlage

Rasante vegetarische Küche im Winter

Schnelle, unkomplizierte und gesunde Gerichte mit vielen guten Inhaltsstoffen. Lassen Sie durch Variationen mit winterlichem Gemüse wie Kürbis, Rote Bete, Pastinaken, Petersilienwurzeln usw. neue Geschmackserlebnisse entstehen.

F82039 WIEMELH.

Elisabeth Spaleck
Dienstag, 6. Dez., 18.30-21.30 Uhr
Lehrküche, Freie Schule,
Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 23,60 EUR
einschl. 12,- EUR Lebensmittelumlage

... von anderen Ländern lernen

Israelische Küche - Teil 2

Israel ist ein kultureller und kulinarischer Schmelztiegel.

Einwanderer aus Europa, Russland, den USA sowie dem Fernen und Mittleren Osten haben die Landesküche geprägt.

Mediterrane Zutaten, traditionelle jüdische Rezepte, arabische Gewürze und Elemente der modernen Küche verbinden sich zu spannenden Alltagsgerichten, mit denen wir den vielfältigen kulturellen Einflüssen und ihrer Tradition geschmacklich folgen werden.

Diane Dafna Haupt
Lehrküche, Freie Schule,
Wiemelhauser Str. 270

F82052 WIEMELH.

Mittwoch, 19. Okt., 18-21.45 Uhr
12 Tn., 30,- EUR
einschl. 14,- EUR Lebensmittelumlage

F82053 WIEMELH. vegetarisch

Mittwoch, 2. Nov., 18-21.45 Uhr
12 Tn., 32,- EUR
einschl. 16,- EUR Lebensmittelumlage

Indische Küche

Die indische Küche bietet eine riesige Bandbreite an veganen Gerichten und raffinierten Fleischspeisen. Die aromatischen und farbenfrohen Gewürze geben jeder Speise einen unverwechselbaren Geschmack.

Diane Dafna Haupt
Lehrküche, Freie Schule,
Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 32,- EUR
einschl. 16,- EUR Lebensmittelumlage

F82054 WIEMELH.

Mittwoch, 9. Nov., 18-21.45 Uhr

F82055 WIEMELH. vegetarisch

Mittwoch, 21. Sep., 18-21.45 Uhr

! Bitte beachten Sie:

Bringen Sie eine Mund-Nasen-Bedeckung, Einmalhandschuhe, ein Getränk, eine Schürze, ein scharfes Küchenmesser, Trockentücher und Vorratsbehälter mit.





Äthiopische Küche

Die äthiopische Küche unterscheidet sich stark von den Essgewohnheiten im übrigen Subsahara-Afrika als auch im orientalischen Raum.

Wir unternehmen eine kulinarische Reise durch Äthiopien und bereiten traditionelle Gerichte zu.

Diane Dafna Haupt
Lehrküche, Freie Schule,
Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 32,- EUR
einschl. 16,- EUR Lebensmittelumlage

F82056 WIEMELH.

Mittwoch, 30. Nov., 18-21.45 Uhr

F82057 WIEMELH. **vegetarisch**
Mittwoch, 7. Dez., 18-21.45 Uhr

Polnische Küche

Die Polnische Küche ist bodenständig und lecker. Wir machen Klassiker wie Piroggen, Borscht, Kohlrouladen mit Kartoffelpüree und Babka als Nachtisch.

F82058 WIEMELH.

Diane Dafna Haupt
Mittwoch, 16. Nov., 18-21.45 Uhr
Lehrküche, Freie Schule,
Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 31,- EUR
einschl. 15,- EUR Lebensmittelumlage

Kubanische Küche

Mit Kuba verbindet man Salsa, Zigarren, bunte koloniale Fassaden und eine besondere Lebensart.

Aber auch die Küche hat Einiges zu bieten. Aufgrund der Geschichte der Insel ist die kubanische Küche eine Mischung aus Einflüssen der spanischen, afrikanischen und karibischen Tradition.

An diesem Abend werden wir traditionelle kubanische Gerichte zubereiten.

F82059 WIEMELH.

Diane Dafna Haupt
Mittwoch, 14. Dez., 18-21.45 Uhr
Lehrküche, Freie Schule,
Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 32,- EUR
einschl. 16,- EUR Lebensmittelumlage

Must have-Küche italienisch

Wer kennt das nicht: Endlich Feierabend nach einem langen Tag und großer Hunger - doch nur saure Gurken im Haus. Die italienische Küche hilft Feinschmeckern aus der „Sauregurkenzeit“ und Sie zaubern mit ein paar Grundlebensmitteln, die Sie als must-haves immer im Haus haben, leckere Gerichte, einfach und schnell. Dabei müssen Sie auf den Genuss nicht verzichten.

So bietet die italienische Küche jede Menge Abwechslung, indem Sie wichtige Grundlebensmittel immer wieder neu kombinieren und durch frische Zutaten ergänzen.

Buon Appetito!

F82071 WIEMELH.

Bonifacio Abbruzzi
Donnerstag, 27. Okt., 18-21.45 Uhr
Lehrküche, Freie Schule,
Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 30,- EUR
einschl. 14,- EUR Lebensmittelumlage

Essen zu Weihnachten in Italien - Ein „Erlebnistag“

Weihnachten ist ohne Zweifel der höchste Feiertag der Italiener*innen und wie bei uns in Deutschland, begehen sie diese Feiertage so festlich und kulinarisch, dass sich Wochen vorher die Menschen Gedanken machen, was zu den Feiertagen zubereitet werden soll. Der 1. Feiertag ist für die Italiener*innen ein Fest der Gaumenfreude. Das Weihnachtsmenü wechselt von Region zu Region.

Wir werden diverse Speisen aus einigen Regionen Italiens kochen und schlemmen. Da manche Rezepte zeitaufwändig sind, werden Speisen, die einer Marinade bedürfen, vom Kursleiter vorbereitet, damit mehr Zeit zum Speisen bleibt.

Buon Appetito!

F82072 WIEMELH.

Bonifacio Abbruzzi
Samstag, 10. Dez., 10-16.45 Uhr
Lehrküche, Freie Schule,
Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 53,20 EUR
einschl. 18,- EUR Lebensmittelumlage

International

Christmas American Vegetarian Menu

If you are looking for delicious recipes to make that are healthy, warm and vegetarian, than you came to the right place. Americans just don't eat burgers, french fries and steak. We will be making Hazel nut Ricotta Creme over Sweet Potato cakes with salad, Pumkin, spinich and Feta Caserole, California Bowl and Date Bars.

So roll up your sleeves and lets have some fun speaking English and cooking with a native American.

F82081 WIEMELH.

Diane Dafna Haupt
Mittwoch, 21. Dez., 18-21.45 Uhr
Lehrküche, Freie Schule,
Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 32,50 EUR
einschl. 16,50 EUR Lebensmittelumlage

nachhaltige Küche

Kreative Resteküche

Pesto aus Kohlrabiblättern und Möhrengrün, ein deftiges Omelett aus Nudel- und Käseresten, eine Suppe aus altbackenen Brezeln oder ein Kuchen aus Bananenschalen.

Sie werden sehen, dass man aus (fast) allem noch etwas Leckeres machen kann. Kochen aus Resten ist kostensparend, klimafreundlich und kreativ!

F82101 WIEMELH.

Diane Dafna Haupt
Mittwoch, 14. Sep., 18-21.45 Uhr
Lehrküche, Freie Schule,
Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 23,20 EUR
einschl. 10,- EUR Lebensmittelumlage

Klimaschutz im Kochtopf

Wer sich möglichst klimabewusst ernähren möchte, tut seinem Körper gleichzeitig auch Gutes. Die „Planetary Health Diet“ legt ihren Schwerpunkt auf saisonale und regionale Produkte, auf Halbierung des Fleischkonsums und den Verzicht auf lange Transportwege. Auf Genuss muss dabei niemand verzichten.

Probieren Sie einen Abend lang aus, was möglich ist.

F82102 WIEMELH.

Elisabeth Spaleck
Dienstag, 13. Sep., 18.30-21.30 Uhr
Lehrküche, Freie Schule,
Wiemelhauser Str. 270
12 Tn., 26,50 EUR
einschl. 12,- EUR Lebensmittelumlage

■ Entspannung | Körpererfahrung | Massage

! Für alle Angebote in diesem Bereich gilt:

Bitte bringen Sie eine Matte, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken sowie ein Getränk mit. Denken Sie bitte an warme Kleidung, da auch bei niedrigen Temperaturen das Stoßlüften zwingend erforderlich ist.

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine wissenschaftlich anerkannte Methode der Selbstentspannung. Durch die aufeinander aufbauenden Übungen wird eine schrittweise Ruhigstellung des gesamten Organismus erreicht, die Körper und Seele ins Gleichgewicht bringt.

Nervös bedingte Störungen und Spannungszustände können abgebaut und eine Steigerung von Konzentrations- und Leistungsfähigkeit erreicht werden.

Mit Autogenem Training können Sie sich jederzeit und überall bewusst entspannen. Sie lernen, Stress gelassen zu bewältigen und Burnout vorzubeugen. Eine erhöhte Körper- und Selbstwahrnehmung kann zu einer bewussteren Lebensweise führen.

F83010

Norbert Hermann
mo, 18-19.30 Uhr, ab 5. Sep.
VHS im BVZ, Raum 1018
12 Tn., 13 x 2 Ustd., 75,40 EUR

Progressive Muskelentspannung

Das Muskel-Entspannungstraining nach Jacobson ist eines der „klassischen“ und besonders leicht zu erlernenden Entspannungsverfahren, das gezielt die Achtsamkeit schult und fühlbar die Körperwahrnehmung verfeinert.

Regelmäßiges Üben ermöglicht ein angenehmes Gefühl der Entspannung in Ihrem Körper zu erzeugen und Ihre Aufmerksamkeit für Anspannungssituationen im Alltag zu schärfen.

Der gezielte Einsatz der An- und Entspannungstechniken führt zur Linderung von Spannungsschmerzen und Schlafstörungen und verstärkt das positive Gefühl, aktiv selbst etwas für sich tun zu können.

F83020

Ursula Löwenthal
di, 20-21 Uhr, ab 18. Okt.
VHS im BVZ, Raum 1019
14 Tn., 8 x 1 Std., 31,90 EUR

Entspannung am Nachmittag

Eine regelmäßig eingehaltene Zeit der Entspannung im Alltag kann ein wichtiger Schritt sein, Stress zu reduzieren, neue Kraftquellen zu erschließen und zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit zu kommen.

Im Kurs können Sie diesem Ziel näherkommen. Abwechslungsreiche Übungen zur Tiefenentspannung, Körperwahrnehmung, Atementspannung und Meditation, tragen zu mehr innerer Harmonie bei und werden durch entspannende Fantasie- und Duftreisen abgerundet.

F83150

Heike Hercher
mi, 17-18.30 Uhr, ab 7. Sep.
VHS im BVZ, Raum 1018
12 Tn., 14 x 2 Ustd., 81,20 EUR

Entspannung durch meditatives Malen

Erleben Sie wohltuende Entspannung bei einfachen und effektiven Übungen, wie z. B. der Progressiven Muskelentspannung, der Atemmeditation, kleinen Achtsamkeitsübungen und geführten Fantasiereisen.

Es entsteht so in Ihnen eine angenehme Entschleunigung und ein Zustand, in dem Sie leicht Gefühle, Gedanken oder einfach „nur“ Farbe „auf Papier“ bringen können. Das Malen wird kombiniert mit den verschiedenen Entspannungsübungen und wird so zu einer Möglichkeit, sich zu entspannen.

Bereichert mit neuen Erfahrungen und Erkenntnissen, können Sie erholt die neue Woche beginnen.

Ziel des Workshops ist es, dass Sie die erlernten Entspannungsmodule bequem in Ihrem eigenen Alltag umsetzen können. Bitte ziehen Sie bequeme Malkleidung an und bringen eine Isomatte sowie eine Decke mit. Aufgrund von Corona sollten Sie eigene Stifte, Wachsmaler, Kreide, Farbe, Wasserbecher sowie Pinsel mitbringen. Papierkosten sind im Entgelt enthalten.

F83160

Angelika Noa
Sonntag, 13. Nov., 9.30-15 Uhr
VHS im BVZ, Clubraum
12 Tn., 30,80 EUR

Verbindung zum Körper - Basis psychischer Gesundheit

Aus Sicht einer modernen, körperorientierten und systemischen Psychotherapie zeigt der Vortrag, wie psychische Probleme entstehen (z. B. Ängste, Depressionen, psychosomatische „Störungen“ u. v. m.). Grundvoraussetzungen für eine nachhaltige wirksame Therapie werden erläutert.

Frühe Entwicklungs Traumata, sowie eine übermäßig kopfgesteuerte Lebensweise, die den eigenen Körper nur funktional wahrnimmt, können ggf. dazu führen, uns von uns selbst zu entfernen (dissoziieren). Es kommt zu Stress- und Erstarrungszuständen, die individuell unterschiedliche seelische Symptome erzeugen können. Das Wahrnehmen und Spüren des eigenen Körpers und seiner Signale kann zu psychischer (und physischer) Gesundheit beitragen.

F83170

Frank König
Donnerstag, 1. Dez., 18-21 Uhr
VHS im BVZ, Raum 040
10 Tn., 9,- EUR

Vortrag

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung

Ein Ziel der Methode ist es, sich allmählich und mit immer neuen und sanften Bewegungen, die mit innerer Aufmerksamkeit ausgeführt werden, aus festgefügt, uneffektiven, hindernden Verhaltensmustern zu lösen und so die eigene leichtestmögliche Weise von Bewegung herauszufinden. Diese Lernmethode steht Allen offen, unabhängig von Alter oder Konstitution.

F83310

Bärbel Appelhoff
mi, 9.30-11 Uhr, ab 7. Sep.
VHS im BVZ, Raum 1019
15 Tn., 12 x 2 Ustd., 69,60 EUR

F83312

Karin Pietzka
Samstag, 26. Nov., 11-17 Uhr
VHS im BVZ, Raum 1018
12 Tn., 30,80 EUR

Ein Tag für mich mit mir

Neben den bekannten Methoden wie Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung nach Jacobson werden hier noch etliche andere Techniken, u. a. Laya-Yoga-Entspannung, Bodyscan, Dynamische Entspannung, Fantasie-, Duft- und Klangschalenreisen, Geschichten, Meditationen und Atemübungen vorgestellt, die uns vom Alltag entführen.

In dem „kleinen Kurzurlaub“ erlangen Sie einen Einblick in das weite Feld zum Thema Entspannung. An diesem Tag soll Stress abgebaut und wieder Kraft für den Alltag getankt werden.

F83340

Heike Hercher
Samstag, 29. Okt., 9.30-15 Uhr
VHS im BVZ, Raum 1018
12 Tn., 30,80 EUR

Besser ein- und durchschlafen

Schlaflos in Bochum?

Leichter ein- und durchschlafen, das können Sie lernen. Die angebotenen Übungen verbinden Elemente der Meditation und des Yoga auf der Grundlage der Feldenkraismethode. Sie ermöglichen es, zur Ruhe zu kommen und tiefen Schlaf zu erfahren.

Sie erlernen kleine Bewegungen, die die Entspannungsfähigkeit am Tag und das Einschlafen in der Nacht fördern.

Die Übungen sind leicht im Alltag einzusetzen und können auch zur Stressbewältigung am Arbeitsplatz genutzt werden.

Sollten Sie die Feldenkraismethode oder einzelne Übungen aus den vorherigen Kursen schon kennen, können Sie Ihre Erfahrungen vertiefen und Neues hinzulernen.

F83350

Karin Pietzka
Samstag, 10. Dez., 10.30-16.30 Uhr
VHS im BVZ, Raum 1019
12 Tn., 30,80 EUR



Fußreflexzonen-Massage

Die Reflexzonenarbeit an den Füßen ist ein anerkanntes Heilmittel zur Aktivierung von Selbstheilungskräften und Auflösung von Blockaden im Körper.

Sie stellt eine Möglichkeit dar, auf einfache Weise die Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen.

Lernen Sie durch Druckimpulse an den Füßen die Durchblutung der Organe und Organsysteme zu fördern. Verkrampfungen können sich lösen und der natürliche Energiefluss der Zellen kann wieder hergestellt werden.

Ihr Abwehrsystem erfährt eine Anregung und Stabilisierung, physiologische Vorgänge im Körper können sich normalisieren.

Bitte bringen Sie eine Decke, eine Matte, bequeme Kleidung, ein Handtuch, einen Farbstift zum Malen auf der Haut sowie ein Getränk mit.

F83520

Kuno Richardt
Samstag, 12. Nov., 10-17 Uhr
VHS im BVZ, Raum 1018
12 Tn., 35,10 EUR

Augenselbstmassage

Die Augenselbstmassageübungen 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.

F83551

Xi Zhang
Freitag, 23. Sep., 18-19.30 Uhr
VHS im BVZ, Raum 041
10 Tn., 12,- EUR

Yoga

Hatha Yoga

Jede*r kann Yoga praktizieren.

Yogastellungen (Asanas) trainieren jeden Körperteil, strecken Muskeln und Gelenke, die Wirbelsäule und das gesamte Knochengestüst. Sie wirken jedoch nicht nur auf die äußere Gestalt des Körpers, sondern ebenso auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven, indem sie das ganze System gesunderhalten.

Körperliche und geistige Spannungen lösend, wecken sie erstaunliche Energiereserven. Die Yoga-Atmung (Pranayama) belebt den Körper und hilft, den Geist und den Verstand zu kontrollieren.

Sie fühlen sich ruhig und erfrischt.

F84110

Malihe Alehashemi
mo, 12-13.30 Uhr, ab 5. Sep.
VHS im BVZ, Raum 1019
14 Tn., 13 x 2 Ustd., 75,40 EUR

F84120

Dr. rer.nat. Miriam Kremser
mo, 18.15-19.45 Uhr, ab 5. Sep.
VHS im BVZ, Raum 1019
14 Tn., 10 x 2 Ustd., 58,- EUR

F84125

Malihe Alehashemi
di, 9-10.30 Uhr, ab 6. Sep.
VHS im BVZ, Raum 1019
12 Tn., 12 x 2 Ustd., 69,60 EUR

F84127

Malihe Alehashemi
di, 10.45-12.15 Uhr, ab 6. Sep.
VHS im BVZ, Raum 1019
12 Tn., 12 x 2 Ustd., 69,60 EUR

F84130

Jennifer Horack
mi, 16-17.30 Uhr, ab 7. Sep.
VHS im BVZ, Raum 1019
14 Tn., 13 x 2 Ustd., 75,40 EUR

F84132

Jennifer Horack
mi, 17.45-19.15 Uhr, ab 7. Sep.
VHS im BVZ, Raum 1019
14 Tn., 13 x 2 Ustd., 75,40 EUR

F84134

Jennifer Horack
mi, 19.30-21 Uhr, ab 7. Sep.
VHS im BVZ, Raum 1019
14 Tn., 13 x 2 Ustd., 75,40 EUR

F84140

Ina Grothues-Middelhaufe
do, 10-11.30 Uhr, ab 15. Sep.
VHS im BVZ, Raum 1018
12 Tn., 9 x 2 Ustd., 52,20 EUR

Yoga bei spezifischen Krankheitsbildern

Yoga adressiert uns in unserer Ganzheitlichkeit von Körper, Geist und Seele. Yoga geht davon aus, dass Gesundheit - also die Harmonie von Körper, Geist und Seele - den Normalzustand darstellt. Innere oder äußere Stressoren stören diese Harmonie. Körperliche Beschwerden zeigen, dass der Körper mit diesem Ungleichgewicht überfordert ist.

Die Yogakurse sind kein Ersatz für herkömmliche Therapiemethoden, sondern verstehen sich als ergänzendes Angebot. Yoga-Erfahrung ist nicht erforderlich.

Wir bitten darum, im Vorfeld Ihre Ärztin/Ihren Arzt zu konsultieren, ob Yoga in Ihrem speziellen Fall geeignet ist.

! Für alle Angebote in diesem Bereich gilt:

Bitte bringen Sie eine Matte, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken sowie ein Getränk mit. Denken Sie bitte an warme Kleidung, da auch bei niedrigen Temperaturen das Stoßlüften zwingend erforderlich ist.

Yoga & Rheuma

Sie leiden an rheumatoider Arthritis, Arthrose oder Fibromyalgie?

Der Kurs ist darauf ausgerichtet, die Beweglichkeit der Gelenke wiederherzustellen bzw. zu erhalten, die Muskulatur zu stärken, Schmerzen zu reduzieren und mehr Lebensqualität zu gewinnen.

Yoga bietet geeignete Übungsreihen, um dies auf sanfte Art und Weise zu fördern. Zusätzlich zu den Körperübungen werden auch Atem- und Entspannungsübungen Teil des Kurses sein.

F84211

Melanie Bücher
mo, 17.30-18.30 Uhr, ab 5. Sep.
Gymnastikhalle, Friederikastr. 21
12 Tn., 13 x 1 Std., 49,30 EUR

Yoga & Krebs

Im Kurs wird auf die besonderen Bedürfnisse von Menschen mit Krebserfahrung eingegangen.

Es werden Yoga- Techniken angewendet wie Atemübungen (Pranayama), körperliche Übungen (Asanas), Entspannungs- und Meditationsübungen.

Auf körperlicher Ebene soll der Kurs dabei unterstützen, den Körper zu kräftigen, die Beweglichkeit des Körpers zu erhöhen und das Gleichgewicht zu verbessern.

Auf geistiger/emotionaler Ebene hilft er, den Geist zu beruhigen, Ängste zu reduzieren und zu mehr Wohlbefinden zu führen.

Die Übungen sind für Jede*n machbar und berücksichtigen typische Nebenwirkungen bei Krebs (Fatigue-Syndrom, Lymphödeme, Neuropathien, etc.).

Der Kurs ist offen für alle Menschen mit Krebserfahrung - auch in einem aktuellen Therapiestadium - auch mit einem Port lässt sich Yoga praktizieren. Angehörige und Freunde sind ebenfalls willkommen.

F84214

Melanie Bücher
fr, 17.15-18.15 Uhr, ab 9. Sep.
VHS im BVZ, Raum 1018
12 Tn., 13 x 1 Std., 49,30 EUR

Yoga & Depression

Melancholische Verstimmungen kennen wir vermutlich Alle. Aber sind Sie chronisch lustlos und gefühlt leer? Ihr Lebensalltag ist eingeschränkt durch Symptome wie z. B. Freudlosigkeit, Pessimismus, mangelndes Selbstvertrauen, Antriebslosigkeit, Konzentrationsstörungen, innere Unruhe, ängstliches Getriebensein, Schlafstörungen, sozialer Rückzug?

In diesem Yogakurs werden Sie erfahren, dass körperliche Aktivierung stimmungsaufhellend wirkt. Sie werden Techniken erlernen, die Sie dabei unterstützen, das sich ewig drehende Karussell belastender Gedanken zu durchbrechen, diese loszulassen und sich wieder im Hier und Jetzt zu verankern.

F84212

Melanie Bücher
mo, 18.45-19.45 Uhr, ab 5. Sep.
Gymnastikhalle, Friederikastr. 21
12 Tn., 13 x 1 Std., 49,30 EUR

Yoga & Adipositas

Sie haben starkes Übergewicht (BMI >30) und möchten in einem geschützten Raum mit anderen Betroffenen Yoga praktizieren und durch Körper, Atem- und Entspannungsübungen Zugang zu sich selbst finden, Selbstliebe entwickeln, Gesundheit fördern und wieder mehr Lebensfreude gewinnen?

Vorrangig geht es um das gemeinsame Praktizieren im Hier und Jetzt auf der Yogamatte.

Atem- und Entspannungsübungen sowie Meditationen werden ebenfalls Teil des Kurses sein. Bei Bedarf besteht auch die Möglichkeit, eine kleine Gesprächsrunde für den direkten Austausch zu integrieren.

F84213

Melanie Bücher
fr, 16-17 Uhr, ab 9. Sep.
VHS im BVZ, Raum 1018
12 Tn., 13 x 1 Std., 49,30 EUR



Yoga auf dem Stuhl

Der Kurs ist für Menschen jeden Alters geeignet, die aus unterschiedlichen Gründen nicht mehr ganz so beweglich sind, und vor allem lange Übungen auf der Matte und im Liegen nicht gut bewältigen können. Inhalt des Kurses sind Yogaübungen, die auf und um den Stuhl herum ausgeführt werden können, ergänzt durch bewusste Atmung (Pranayama) und Entspannungspraxis.

Die positiven, ganzheitlichen Effekte des traditionellen Yoga, wie verbessertes Körperbewusstsein, mehr Beweglichkeit, körperliche und mentale Entspannung bleiben bestehen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, eine grundsätzliche Offenheit für Yoga von Vorteil.

F84170 **für Frauen**

Malihe Alehashemi
fr, 10-11 Uhr, ab 9. Sep.
VHS im BVZ, Raum 1019
12 Tn., 12 x 1 Std., 46,40 EUR

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger und stiller Yoga-Stil, dessen Wurzeln neben der indischen Philosophie hauptsächlich in der Traditionellen Chinesischen Medizin zu finden sind. Durch das lange entspannte Verweilen in den Positionen, wird neben dem Muskel- und Bandapparat auch das tiefe Bindegewebe nachhaltig gedehnt, die Gelenke geöffnet und der Energiefluss im Körper harmonisiert.

Die Auswahl der Übungen fokussiert bewusst die Bereiche des Körpers, in denen häufig die Ursprünge körperlicher und seelischer Verspannungen liegen. Somit hat Yin Yoga einen sehr heilsamen und lösenden Effekt.

F84180

Claudia Geldner
Sonntag, 13. Nov., 13-16 Uhr
VHS im BVZ, Raum 1018
12 Tn., 17,60 EUR

Yoga Nidra - Der Schlaf des Yogi

Schlafstörungen können auf zahlreichen Ursachen beruhen. Die Yogaphilosophie bietet Ihnen alltagstaugliche Methoden, um zu einem erholsamen Schlaf zurückzufinden und kann Ihre innere Einstellung zum Thema Schlaf grundlegend verändern. Sie erhalten zudem erste Einblicke in die Tiefenentspannungs- und Meditationstechnik der Satyananda-Yoga-Tradition: dem Yoga Nidra.

Der Workshop richtet sich an Menschen mit Schlafproblemen sowie an Alle, die das Thema Schlaf aus einer neuen Perspektive betrachten möchten.

F84185

Claudia Geldner
Samstag, 26. Nov., 14-17 Uhr
VHS im BVZ, Raum 1019
12 Tn., 17,60 EUR

Hormon-Yoga

Yoga für mehr Vitalität. Dynamische Übungen mit spezieller Atemtechnik und Visualisierungen kombiniert, regen das Drüsensystem an und können den Hormonspiegel regulieren. Wirkungsvolle Antistress- und Entspannungsübungen harmonisieren Körper und Geist.

Zur Regulierung von Ungleichgewichten des Hormonsystems und Beschwerden der Wechseljahre. Auch für jüngere Frauen ab 35 bei Zyklusstörungen.

F84220 **für Frauen**

Ina Grothues-Middelhaufe
Samstag, 12. Nov., 14-17 Uhr
VHS im BVZ, Raum 1019
12 Tn., 17,60 EUR

Faszien-Yoga

Faszien-Yoga ist ein Ganzkörpertraining für mehr Flexibilität und Kraft.

Die Faszienbahnen werden durch die Bewegungsabfolgen gedehnt, durchfeuchtet und geschmeidig gemacht, die Durchblutung wird gefördert.

Der Körper kann besser mit wichtigen Nährstoffen und Sauerstoff versorgt und Stoffwechsel-Endprodukte besser abtransportiert werden.

Die Körperhaltung verbessert sich, Verspannungen lösen sich.

Faszien-Yoga ist für Jede*n geeignet, yogaefahren oder Einsteiger*in.

F84222

Ina Grothues-Middelhaufe
Fr, 21. Okt., 17-21.15 Uhr u.
Sa, 22. Okt., 10-15 Uhr
VHS im BVZ, Raum 1019
12 Tn., 34,80 EUR

... International

Hatha-Yoga (English)

Anyone can practise yoga. Yoga postures (asanas) strengthen every part of the body, they stretch muscles and joints, the spine and fascia. However, they not only affect the outer shape of the body, but also the internal organs, glands and the nervous system, keeping the whole body healthy.

While releasing physical and mental strains, they evoke incredible reserves of energy. Yoga breathing (pranayama) invigorates the body and helps to control the mind and the spirit. You will feel calm and refreshed.

Please bring a mat, blanket, small pillow, comfortable clothes, socks and a drink. Please remember to bring warm clothes, as intermittent ventilation is mandatory even when temperatures are low.

F84510

Dr. rer. nat. Miriam Kremser
mo, 20-21.30 Uhr, ab 5. Sep.
VHS im BVZ, Raum 1019
14 Tn., 10 x 2 Ustd., 58,- EUR

■ Meditation

Meditation - Geborgen im Sein

In dieser schnelllebigen Zeit und der Vielzahl von Anforderungen, die das tägliche Leben an uns stellt, sehnen wir uns manchmal nach einer kleinen Oase der Entspannung, nach einem Ort, der uns neue Energie schöpfen lässt. Aber wo können wir solch einen Ort finden, wenn nicht in uns selbst?!

In der Meditation erfahren wir Ruhe und Gelassenheit. Innere Unruhe im Fühlen wie im Denken wird umgewandelt. So stärken wir unser Selbstvertrauen im Umgang mit Ärger, Enttäuschung und Zweifel im Alltag.

F84310

Andrea Eggers
di, 18.15-19.45 Uhr, ab 18. Okt.
VHS im BVZ, Raum 1018
12 Tn., 6 x 2 Ustd., 34,80 EUR



Die Kraft der Meditation

Studien zeigen, dass Meditation und Achtsamkeit die Aufmerksamkeit, Entspannung und Stressbewältigung positiv unterstützen. Sie lernen im Kurs Grundlagen und Formen der Meditation kennen und wie man sie praktisch umsetzt.

Wodurch entstehen Achtsamkeit und Gelassenheit beim Meditieren?

Gibt es Meditationshindernisse?

Es werden verschiedene Meditationen vorgestellt und durchgeführt. Ziel ist es, Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen und Entspannung und Ausgeglichenheit zu fördern. Bitte bringen Sie eine Decke, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

F84320

Andrea Eggers
Samstag, 12. Nov., 9.15-13 Uhr
VHS im BVZ, Raum 1018
12 Tn., 22,- EUR

■ Tai Chi | Qi Gong

! Für alle Angebote in diesem Bereich gilt:

Bitte bringen Sie ein kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken sowie ein Getränk mit. Denken Sie bitte an warme Kleidung, da auch bei niedrigen Temperaturen das Stoßlüften zwingend erforderlich ist.

Spring Forest (Frühlingswald) - Qi Gong

Spring Forest-Qi Gong ist eine einfache und doch sehr wirksame Art des Qi Gong. Alles auf unserem Planeten besteht aus Energie, und wie auch Einstein bestätigte, kann Energie nicht kreiert oder zerstört werden, sie kann nur verändert werden.

Wie im Frühling neue Kräfte erweckt werden und zu Wachstum und Blüte führen, so soll die Übung in der Gruppe zu einem stärkeren Energiefluss führen, wie auch ein einzelner Baum im Wald besser aufgehoben ist.

„Qi“ bedeutet Energie und „Gong“ bedeutet die Arbeit mit dieser Energie. Beim Qi Gong geht es darum, die Energie im eigenen Körper ins Gleichgewicht zu bringen. In China wird diese Art der Körperbewegung seit über 5000 Jahren in allen Altersklassen zur Lebensverbesserung durchgeführt.

Diese Qi Gong-Art gibt leicht zu erlernende Übungen vor, die Jede*m ermöglichen, ein Zuviel an Energie im Körper auszugleichen und sein Herz zu öffnen, was sich auch auf Geist und Verstand auswirken kann.

F84630

Melanie Zimmermann
di, 18-19.30 Uhr, ab 6. Sep.
VHS im BVZ, Raum 1019
14 Tn., 12 x 2 Ustd., 69,60 EUR

Tai-Chi-Chuan Yang Stil

Tai-Chi-Chuan ist eine alte chinesische Bewegungskunst und vereinigt heilgymnastische und meditative Aspekte. Durch die langsame, kontinuierliche und fließende Bewegungsfolge wird die körperliche und geistige Achtsamkeit geübt und das seelische und körperliche Wohlbefinden erhöht.

F84710

Martina Heldmann
do, 17-18 Uhr, ab 8. Sep.
VHS im BVZ, Raum 1018
12 Tn., 13 x 1 Std., 49,30 EUR

F84720

Martina Heldmann
do, 18.15-19.15 Uhr, ab 8. Sep.
VHS im BVZ, Raum 1018
12 Tn., 13 x 1 Std., 49,30 EUR

F84740 WAT mit Vorkenntnissen

Martina Heldmann
di, 9.30-10.30 Uhr, ab 6. Sep.
Evangelische Kirchengemeinde
Wattenscheid, Alter Markt 5
14 Tn., 12 x 1 Std., 46,40 EUR

Tai-Chi

„Meditation in Bewegung“ lautet die Devise der asiatischen Soft-Gym-Methode Tai-Chi. Dabei geht es darum, durch sehr bewusst ausgeführte Übungen die Lebensenergie „Chi“ in Schwung zu halten und so fit zu bleiben.

Mit dem Atem synchronisiert, finden die Bewegungen im Zeitlupentempo statt.

Das regt den Kreislauf behutsam an, acht Muskeln, Sehnen und Gelenke geschmeidig, Verspannungen lösen sich.

F84810 GERTHE

Andrea Hoffmann
mi, 18-19 Uhr, ab 7. Sep.
Tai-Chi-Studio, Castroper Hellweg 642
8 Tn., 13 x 1 Std., 56,10 EUR

Tai-Chi ab 60plus

Tai-Chi gilt als „Wunderwaffe“ gegen Stürze. Sturzgefährdet sind Menschen, die unsicher gehen und dabei stark schwanken. Tai-Chi ist ein kräftigendes und die Koordination schulendes Übungssystem im Gehen und im Stand.

Alle Übungen helfen, das Gleichgewicht besser zu halten und depressive Stimmungen abzuwehren.

F84820 GERTHE

60 +

Andrea Hoffmann
mi, 10-11 Uhr, ab 7. Sep.
Tai-Chi-Studio, Castroper Hellweg 642
8 Tn., 13 x 1 Std., 56,10 EUR

Tai-Chi-QiGong

Tai-Chi-QiGong ist eine Synthese aus Tai-Chi-Chuan und QiGong.

Worin besteht die Eigenheit bzw. der Unterschied zwischen diesen beiden asiatischen Bewegungskünsten und welche positiven Synergien ergeben sich aus ihren Verbindungen?

Im Kurs können Sie beide Bewegungsformen kennen lernen.

F84830 GERTHE

Andrea Hoffmann
mi, 17-18 Uhr, ab 7. Sep.
Tai-Chi-Studio, Castroper Hellweg 642
8 Tn., 13 x 1 Std., 56,10 EUR

Tai-Chi - Schwertform

Die Schwertform wird dem Element Wasser zugeordnet. Wellenartige und feine, fließende Bewegungen mit manchmal deutlichen Ruhepunkten zeichnen diese Form aus.

Eleganz, Leichtigkeit und Natürlichkeit sind charakteristisch. Deshalb ist die Schwertform nicht nur Selbstverteidigung, sondern auch eine ganzheitliche Gesundheitsübung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

F84840 GERTHE

Andrea Hoffmann
Sa u. So, 5. u. 6. Nov., 13-14.30 Uhr
Tai-Chi-Studio, Castroper Hellweg 642
8 Tn., 17,60 EUR

Regenbogenfächerform

Die Regenbogenfächerform ist eine traditionelle Waffenform des Wushu.

Eine Besonderheit beim Tai-Chi-Fächer ist das Knallen. Mit dem Knallen wird der Fächer geöffnet, es soll den Gegner einschüchtern und beim Üben den Geist wach machen. Das Öffnen und Schließen des Fächers optimiert das Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen, Gelenken und Wirbelsäule.

Mit den Fächern erscheint Tai-Chi wie ein Tanz, ein friedlicher Kampftanz voll wohlthuender Abkühlung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Fächer werden gestellt.

F84850 GERTHE

Andrea Hoffmann
Sa u. So, 12. u. 13. Nov., 13-14.30 Uhr
Tai-Chi-Studio, Castroper Hellweg 642
8 Tn., 17,60 EUR

Wasserwellen QiGong

Das Wasserwellen QiGong ist abgeleitet aus dem Liuhe Bafa, einer alten chinesischen Kampfkunst. Die Bewegungen sind leicht, fließend und wellenartig, aber auch kräftig und unausweichlich.

Es werden die neun Ausdrucksformen dieses QiGong-Systems, entwickelt von Hua Xiang Su, vermittelt. Die einzelnen Übungen werden mehrfach hintereinander ausgeführt und dann als Übungsfolge verbunden.

F84860 GERTHE

Andrea Hoffmann
Sa u. So, 19. u. 20. Nov., 13-14.30 Uhr
Tai-Chi-Studio, Castroper Hellweg 642
8 Tn., 17,60 EUR



Liuhe Bafa - Kurzform

Liuhe Bafa beschreibt in ihren Bewegungen die drei möglichen Aggregat-Zustände des Wassers.

Die brechende Härte des Eises, die Wucht, aber auch die Weichheit des fließenden Wassers und die stetig kreisenden, nicht zu fassenden Bewegungen des Wasserdampfes, finden in diesem einen Stil zusammen.

Die hier vorgestellte Kurzform, entwickelt von Hua Xiang Su, besteht aus 15 Bildern, die es erleichtern, in dieses wunderschöne Übungsgut einzutauchen.

Die Bewegungen verbinden viele Vorzüge des QiGong und verschiedener innerer Kampfkünste. Sie sind gekennzeichnet durch Eleganz, Leichtigkeit und Stabilität.

F84870 GERTHE

Andrea Hoffmann

Sa u. So, 26. u. 27. Nov., 13-14.30 Uhr
Tai-Chi-Studio, Castroper Hellweg 642
8 Tn., 17,60 EUR

■ Sport & Spiel

Volleyball

Im Mittelpunkt stehen das Zusammenspiel in der Gruppe und die Freude am Sport, das hält körperlich und mental fit.

Theoretische Grundkenntnisse wie Aufstellung, Spielablauf, etc. sowie praktische Erfahrungen in den grundlegenden Spielformen werden vorausgesetzt.

Neben einem intensiven Warmup und Lern- und Übungsphasen steht in jeder Stunde ein Spiel auf dem Programm.

Die Teilnahme an einer Teststunde ist jederzeit möglich.

F85100 WIEMELH.

Uwe Siebert

mi, 18.30-20 Uhr, ab 7. Sep.

Turnhalle, Freie Schule, Wiemelhauser Str. 270

16 Tn., 13 x 2 Ustd., 75,40 EUR

Nordic Walking

Nordic-Walking ist eine faszinierende Sportart, die Fitness, Gesundheit und Spaß bietet. Durch die Nordic-Walking-Stöcke ist es ein Full-Body-Workout was 90 % der Körpermuskulatur beansprucht, zudem wird das Herz- Kreislauf-System trainiert.

Nordic-Walking kann in jedem Alter betrieben werden. Sie wollen Stress abbauen, Kraft und Ausdauer trainieren?

Dann ist Nordic-Walking das perfekte Bewegungsprogramm für Sie.

Der Kurs richtet sich an Personen, die die Grundtechniken des Nordic Walking erlernen möchten und ist für ambitionierte Sportler*innen ebenso geeignet wie für untrainierte Menschen.

F85150

Kai Sebastian Ditges

mi, 17.30-19 Uhr, ab 7. Sep.

Treff: Eingangsbereich Jahrhunderthalle

14 Tn., 10 x 2 Ustd., 58,- EUR

Bridge, Teil 1 - für Anfänger*innen

Bridge - die Königin der Kartenspiele ist eines der aufregendsten Spiele überhaupt. Es ist anspruchsvoll zu spielen, aber hat zum Glück sehr leicht erlernbare Regeln.

F85210

Bärbel Gromatzki

mi, 19.45-21.15 Uhr, ab 7. Sep.

VHS im BVZ, Clubraum

12 Tn., 10 x 2 Ustd., 58,- EUR

Bridge - Teil 3 - mit Vorkenntnissen

Eine Fortsetzung des Themas „Reizung“ aus dem Teil 2 mit Einzelaspekten zur Spieltechnik.

Der Kurs ist auch für Quereinsteigende mit Vorkenntnissen geeignet.

F85220

Peter Heckmann

mi, 18-19.30 Uhr, ab 7. Sep.

VHS im BVZ, Clubraum

12 Tn., 10 x 2 Ustd., 58,- EUR

■ Mentale Fitness

Gedächtnistraining

zur Steigerung der mentalen Fitness

Sie möchten etwas für Ihre geistige Fitness tun? Telefon-, Kontonummern, Passwörter, Namen, Informationen besser behalten, speichern und bei Bedarf wieder abrufen können?

Alles was Sie dafür investieren, ist ein wenig Zeit und Freude an einem regelmäßigen Gehirntraining.

In den Kursen erlernen Sie effektive Techniken des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings, die Sie im Alltag anwenden können.

Die wissenschaftlich erprobten Übungen steigern und verbessern Ihre Gehirnfunktionen, wie Aufmerksamkeit, Konzentration, Assoziation, Wortfindung, Logisches Denken, Merkfähigkeit usw.

Verschiedene Gedächtnistechniken, wie Eselsbrücken, Zahlensymbole und Locimethode ermöglichen ein intensives Erlernen von Fakten auf spielerische Weise. Ein theoretischer Einblick in das Gehirn vermittelt Ihnen Aufbau und Funktion der verschiedenen Gedächtnissysteme.

Das unterhaltsame Übungsprogramm in der angenehmen Gruppe fördert die Lernmotivation, die Lernfähigkeit und den Lernerfolg. Bewegungs- und Spannungselemente runden das mentale Fitnessstraining zu einem besonderen Erlebnis ab.

F86010

Sigrid Krause

fr, 10-11.30 Uhr, ab 21. Okt.

VHS im BVZ, Raum 1020

10 Tn., 4 x 2 Ustd., 23,20 EUR

F86011

Sigrid Krause

fr, 10-11.30 Uhr, ab 11. Nov.

VHS im BVZ, Raum 1020

10 Tn., 4 x 2 Ustd., 23,20 EUR



■ Fitness | Gymnastik

Zumba®

Zumba® ist ein Tanz-Fitness-Training zu lateinamerikanischen Rhythmen. Mit Leichtigkeit und Spaß bringt Zumba® den Körper in Form, kräftigt das Herz, strafft die Muskeln und fördert die Koordination. Unabhängig von Alter, Fitnessgrad und Tanzerfahrung ist Zumba® für Alle geeignet, die Freude an tänzerischen Bewegungen und körperlicher Fitness haben.

F86120 WAT

Ute Zimmermann
mo, 18.50-19.50 Uhr, ab 5. Sep.
Turnhalle, Flöz Finefrau 12
15 Tn., 13 x 1 Std., 49,30 EUR

Ganzkörper-Workout - STRONG NationTM

Bauch, Beine, Po ist Ihnen zu langweilig? Wiederholungen zählen zu eintönig? Dann sind Sie bei STRONG Nation genau richtig!

Das intensive Workout wurde zur Fettverbrennung und Muskelstraffung entwickelt - ohne Geräte, nur mit dem eigenen Körpergewicht.

Die Übungen kommen überwiegend aus dem Kampf- und Kraftsport sowie der Bodyweight Fitness und laufen synchron zur extra dafür entwickelten Musik.

Es eignet sich für Mann und Frau, sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene. Sie entscheiden für sich selbst, wie intensiv das Training sein soll.

Wir starten mit einem Warm-up, gefolgt von intensiven Powerintervallen mit anschließenden Bodenübungen für die Körpermitte.

F86160

N.N.
mo, 18-19 Uhr, ab 5. Sep.
Turnhalle, Lohring 22
15 Tn., 13 x 1 Std., 50,30 EUR

! Für alle Angebote in diesem Bereich gilt:

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, ein Handtuch Hallensportschuhe Socken sowie ein Getränk mit.

Denken Sie bitte an warme Kleidung, da auch bei niedrigen Temperaturen das Stoßlüften zwingend erforderlich ist.

STRONG 30TM - für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Das intensive Workout wurde zur Fettverbrennung, zum Muskelaufbau und zur Straffung der Bauch-, Bein- und Gesäßmuskeln entwickelt - ohne Geräte, nur mit eigenem Körpergewicht.

Die Übungen kommen überwiegend aus dem Kampf- und Kraftsport sowie der Bodyweight-Fitness und laufen synchron zur extra dafür entwickelten Musik.

Nach kurzem Warm-up starten wir mit intensiven Powerintervallen mit anschließenden Bodyübungen für die Körpermitte. In nur 30 Min. haben Sie ein effektives Training absolviert, sämtliche Muskeln des Körpers gefordert, die Ausdauer gesteigert und vor allem die Fettverbrennung angeheizt.

Das Workout eignet sich besonders für Anfänger*innen/Wiedereinsteiger*innen - oder auch für Fortgeschrittene mit wenig Zeit.

F86165

N.N.
mo, 19.15-19.15 Uhr, ab 5. Sep.
Turnhalle, Lohring 22
15 Tn., 13 x 60 Min., 50,30 EUR

Fit für den Alltag - Konditionstraining

Im Kurs wird besonderer Wert auf die Entwicklung und Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und koordinativer Fähigkeiten gelegt.

Der strukturelle Aufbau umfasst eine allgemeine Aufwärmphase, einen Ausdauer- und Kräftigungsteil, sowie eine Stretching- und Entspannungsphase.

Im Allgemeinen werden die Übungen und Bewegungssequenzen durch Musik unterstützt und verstärkt.

F86210

Petra Kanth
mi, 9.30-11 Uhr, ab 7. Sep.
Körperwerkstatt, Hermannshöhe 7 b
17 Tn., 12 x 2 Ustd., 69,60 EUR

(Ski)Gymnastik

Das Kraft- und Fitnesstraining soll Sie das ganze Jahr optimal auf die Skisaison (und andere Freizeitaktivitäten) vorbereiten.

Es dient der Verletzungsvorbeugung und schafft Möglichkeiten zur Verbesserung der eigenen Technik durch gezieltes Konditions- und Kraftausdauertraining.

Der Kurs ist auch als Konditions- und Fitnesstraining für Nicht-Skifahrer*innen geeignet.

F86230 GRUMME

Simone Janicki
mo, 18.30-20 Uhr, ab 5. Sep.
Turnhalle Hildegardisschule, Klinikstr. 1,
Eingang Kurfürstenstraße
12 Tn., 13 x 2 Ustd., 75,40 EUR

Power-Gymnastik

Ein Fitnessprogramm, das Wirbelsäulengymnastik, Bodystyling, Stretching und Entspannung zugleich bietet.

Fast Jede*r hat irgendwann einmal „Kreuzschmerzen“. Dagegen kann man mit der Power-Gymnastik und gezielten Kraft- und Stretching-Übungen eine Menge tun. Wenn dann noch Bauch, Beine, Po trainiert werden, bekommen Sie eine ansehnliche Figur.

Entspannung ist immer gut für den Rücken oder einfach gut, um abzuschalten.

F86240 GRUMME

Monika Kuhrt
do, 18-19.30 Uhr, ab 8. Sep.
Gymnastikhalle Hildegardisschule,
Klinikstr. 1, Eingang Kurfürstenstraße
20 Tn., 11 x 2 Ustd., 63,80 EUR

Fitmix mit Elementen des Pilates

Ein ganzheitliches Training zur Steigerung der Leistungskraft, des aktiven Wohlbefindens auf der Grundlage von Bewegungs- und Wahrnehmungsförderung.

Ein Training, das in der Lage ist, Verspannungen zu lösen und Fehlhaltungen zu korrigieren.

F86320 WAT

Ute Alberts
di, 19-20.30 Uhr, ab 6. Sep.
Gymnastikhalle, Pestalozzi-Schule, Graf-
Adolf-Str. 40
20 Tn., 12 x 2 Ustd., 69,60 EUR

Pilates-Training Spezial - für Nacken, Schultern und Rücken

Pilates-Training ist eine ideale Trainingsform, um Schulter-, Nacken- und Rückenschmerzen vorzubeugen und auch, um Ihre Tanz- und Sportart zu unterstützen.

Es erhöht die Rumpfstabilität, verbessert die Körperwahrnehmung, die Haltung und die Koordination.

Es reduziert Ihren Stresslevel und unterstützt die Rehabilitation. Es werden auch Übungen gezeigt, die zu Hause leicht umzusetzen sind.

F86400

Antinea A. Euler
Do u. Fr, 27. u. 28. Okt., 17.30-19 Uhr
Sa, 29. Okt., 14.30-16 Uhr
VHS im BVZ, Raum 1019
12 Tn., 28,- EUR

Pilates

Die Pilates-Methode ist ein Ganzkörpertraining, das Ihrem Körper unabhängig von Alter und körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Körperbewusstsein und Beweglichkeit verleiht.

Sie verbessern Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer, straffen Ihren Körper und beugen Rückenschmerzen vor.

Bitte bringen Sie eine Matte, bequeme Kleidung, Socken sowie ein Getränk mit.

F86410

Ute Alberts
mo, 9-10 Uhr, ab 26. Sep.
VHS im BVZ, Raum 1019
12 Tn., 9 x 1 Std., 34,80 EUR

F86420

Ute Alberts
mo, 10.15-11.15 Uhr, ab 26. Sep.
VHS im BVZ, Raum 1019
12 Tn., 9 x 1 Std., 34,80 EUR



■ Wirbelsäulen-, Beckenbodentraining

Training für den Beckenboden

Lernen Sie Ihre Körpermitte kennen durch Wahrnehmungsübungen im Liegen, im Sitzen, im Stehen, im Vierfüßlerstand. Kräftigen Sie die Muskulatur, erleben Sie Ihren Körper bewusst.

Durch gezielten Muskelaufbau wirken Sie der Beckenbodenschwäche entgegen, festigen das Muskelbandsystem und erhalten wieder einen elastischen und straffen Beckenboden.

F86510

für Frauen

Ute Alberts
di, 16.30-17.30 Uhr, ab 06. Sep.
VHS im BVZ, Raum 1019
15 Tn., 12 x 1 Std., 46,40 EUR

Beckenboden Feeling

Durch den richtigen Einsatz der Beckenbodenmuskulatur und der daraus entstehenden Vernetzung mit der Muskulatur des Beckens, der Tiefenmuskulatur des Rückens, der Hüften und der Oberschenkel, wird der gesamte Körper anatomisch korrekt aufgerichtet, so dass alle Gelenke und Wirbel vom Druck befreit sind. Ein kräftiger Beckenboden hält Ihre Organe an Ort und Stelle und reagiert wieder automatisch richtig bei allen Bewegungen des Alltags. Mit jeder Übung entlasten Sie Ihre Gelenke, schützen die Organe und haben die Chance, evtl. bestehende Probleme zu verbessern oder sogar zu beheben.

Im Workshop lernen Sie den richtigen Umgang mit dem Beckenboden, egal wie alt Sie sind, ob männlich oder weiblich, dick oder dünn, trainiert oder untrainiert.

F86530

Ina Grothues-Middelhaufe
Fr, 4. Nov., 17-21.15 Uhr u.
Sa, 5. Nov., 10-16 Uhr
VHS im BVZ, Raum 1019
12 Tn., 34,80 EUR

Yoga & Beckenboden - Das gezielte Training für einen starken Beckenboden

Durch eine gezielte Aktivierung des Wurzelchakras wird die Beckenbodenmuskulatur trainiert und stabilisiert. Ziel ist es, die Lebendigkeit des Beckenbodens wieder herzustellen und seinen körperlichen, psychischen und energetischen Zusammenhänge bewusst zu werden.

Ein gesunder Beckenboden ist die Grundlage für eine stabile Yoga-Praxis und einen kraftvollen Körperbau. Der Beckenboden braucht Entspannung, Zentrierung und Erdung. Lösen Sie mit Yoga die tiefliegende Blockade im Beckenboden und erfahren Sie mehr innere Zentrierung und Energie.

F86541

für Frauen

Malihe Alehashemi
fr, 11.15-12.15 Uhr, ab 9. Sep.
VHS im BVZ, Raum 1019
12 Tn., 12 x 1 Std., 46,40 EUR

Wirbelsäulengymnastik mit Elementen des Pilates

Das Wirbelsäulentraining umfasst eine Auswahl von Dehnungs-, Beweglichkeits- und Kräftigungs-, aber auch Atem- und Entspannungsübungen. Die Kombination gezielter Übungen für verschiedene Bereiche des Rückens fügen sich ein in ein ganzheitliches Körpertraining.

Ergänzend kommen dazu sanfte und doch intensive Pilates-Elemente, die die Rückenmuskulatur (besonders die Tiefenmuskulatur) stärken und entspannen, um so die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erhalten bzw. zu verbessern.

F86610 DAHLH.

für Frauen

Ute Alberts
mi, 17-18.30 Uhr, ab 7. Sep.
Turnhalle, Köllerholzweg 61
15 Tn., 13 x 2 Ustd., 75,40 EUR

Wirbelsäulengymnastik

Der Rücken und die Wirbelsäule sind zentraler Dreh- und Angelpunkt des gesamten Bewegungsapparates.

Das regelmäßige Training hilft, den Rücken gesund zu erhalten und Beschwerden vorzubeugen. Mit gezielten und abwechslungsreichen Übungen stärken Sie vernachlässigte Muskelgruppen und entspannen überbeanspruchte, verkrampte Muskeln.

Informationen und praktische Tipps zu rückschonendem Verhalten im Alltag runden das Kursprogramm ab.

Die Kurse sind nicht für Personen mit massiven Wirbelsäulenleiden geeignet. Falls Sie akut unter Rückenschmerzen leiden, ist eine Rücksprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt sinnvoll.

F86630 WAT

Claudia Neff-Stobbe
mi, 18.30-20 Uhr, ab 7. Sep.
Turnhalle, Höntroper Str. 71
20 Tn., 13 x 2 Ustd., 75,40 EUR

F86640 LGDR

Bernd Sauerwein-Fox
do, 18-19 Uhr, ab 8. Sep.
Gymnastikraum, Unterstr. 66 a
15 Tn., 11 x 1 Std., 43,50 EUR

■ Tänzerische Gymnastik | Tanz

Tanzkurs für alle Fälle

In Kooperation mit dem T.T.C. Rot-Weiß-Silber Bochum e. V.

Ob Hochzeit, Jubiläum, Geburtstag oder ein Ball, es gibt viele Anlässe mit Familie und Freund*innen zu feiern und zu tanzen. Genau da fragt man sich: „Warum habe ich eigentlich nie tanzen gelernt“?

In den Workshops haben Sie die Gelegenheit, sich gemeinsam mit dem/der Partner*in auf die Kombination von Tanz und Rhythmus einzulassen.

Mit viel Spaß und dennoch mit Gründlichkeit lernen Sie das „Grundhandwerkszeug“ für den Langsamen Walzer, den Wiener Walzer, für die Rumba und den Discofox.

Paare ohne und mit geringen Vorkenntnissen sind genauso angesprochen, wie Paare, die gerne einmal in Ruhe und mit Zeit füreinander das Gelernte wiederholen möchten.

Bitte bequeme und saubere Schuhe mitbringen (keine Gummisohle oder Turnschuhe).

Eine Teilnahme ist nur paarweise möglich.

F87010

Marcel Jäger / Jasmin Faber
So, 18. u. 25. Sep., 19-21 Uhr
Vereinsheim T.T.C. Rot-Weiß-Silber
Bochum e. V., Wohlfahrtstr. 125
16 Tn., 17,50 EUR

F87011

Marcel Jäger / Jasmin Faber
So, 16. u. 23. Okt., 19-21 Uhr
Vereinsheim T.T.C. Rot-Weiß-Silber
Bochum e. V., Wohlfahrtstr. 125
16 Tn., 17,50 EUR

Einführung in den Flamencotanz

Flamenco steht für Leidenschaft und Temperament.

Wir werden in die faszinierende Welt dieser Kunst Spaniens eintauchen, werden uns mit der spannenden Rhythmik beschäftigen und die Hand- und Armführung, die typische Körperhaltung und die Percussion der Füße ausprobieren.

Der Unterricht ist körpergerecht aufgebaut und beginnt mit einem sanften Training. Anschließend werden kleine Kombinationen erarbeitet, die zu einer Choreografie zusammengebaut werden.

Es ist nicht notwendig, sich paarweise anzumelden.

Bitte einen weiten Sommer-/Flamencorock und gut sitzende Schuhe mit Blockabsatz/Flamencoschuhe mitbringen.

F87100

Antinéa A. Euler
Do, u. Fr, 27. u. 28. Okt., 19.15-20.45 Uhr
Sa, 29. Okt., 10.15-11.45 Uhr
VHS im BVZ, Raum 1019
12 Tn., 28,- EUR

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.

Bei diesem Tanz 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 Sie in Ihren Bewegungen.

Geeignet für Menschen jeden Alters.

Bitte bequeme Kleidung im Zwiebelschalensystem, Hallenschuhe oder Stoppsocken und Getränke mitbringen.

F87130

Iris Hartung
Samstag, 12. Nov., 14-17 Uhr
VHS im BVZ, Clubraum
12 Tn., 17,60 EUR

Bauchtanz - ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Weiblichster aller Tänze: Im Kurs werden die Grundbewegungen erlernt. Das Becken, der Brustkorb und die Schultern entdecken neue Bewegungsmöglichkeiten ... langsame, kreisende und schängelnde Bewegungen wechseln sich mit schwungvollen Figuren mit Akzenten ab.

Kleine Kombinationen bereiten auf ein orientalisches Tänzchen vor. Ein neues Körpergefühl wird sich einstellen und das Selbstbewusstsein steigt.

Der Kurs richtet sich an Frauen aller Altersstufen. Langjährige Unterrichts- und Auftrittserfahrung der Kursleiterin erwarten Sie.

Bitte bequeme Tanzkleidung, Tanzschlappchen und ein großes Tuch für die Hüften sowie ausreichend zu Trinken mitbringen.

F87310

Andrea Homersen
mo, 16-17.30 Uhr, ab 5. Sep.
VHS im BVZ, Raum 1019
16 Tn., 12 x 2 Ustd., 69,60 EUR

für Frauen

Tänze aus aller Welt

Wir bereisen Länder wie Israel, Griechenland, Argentinien, die Türkei, Ungarn, Rumänien, Albanien und Deutschland.

Alle Tänze werden vorwiegend in Kreisform getanzt.

Hierbei geht es nicht nur um ein Aneinanderreihen von Schrittfolgen, sondern auch um Körpergefühl, gemeinsames Tanzerlebnis, Ausdruck, Musikinterpretationen ... Freude am Tanzen und an der Musik.

Geeignet für Frauen und Männer jeden Alters.

Ute Zimmermann
VHS im BVZ, Clubraum
20 Tn., 9,- EUR, keine Ermäßigung!

F87330

Samstag, 17. Sep., 14-16.15 Uhr

F87331

Samstag, 22. Okt., 14-16.15 Uhr

F87332

Samstag, 19. Nov., 14-16.15 Uhr



Freudentanz ... im Kreis zur Mitte - mit Vorkenntnissen

Zum Kurs sind Frauen eingeladen, die schon über eine gewisse Kreistanzerfahrung verfügen.

Wir werden Frauentänze aus unterschiedlichen Kulturen, gepaart mit Hintergrundwissen kennen lernen sowie neue, etwas kompliziertere Choreografien.

Bitte bequeme Kleidung sowie Freude an Musik und gemeinsamer Bewegung mitbringen.

F87410

Conny Foell
di, 18-19.30 Uhr, ab 06. Sep.
VHS im BVZ, Raum 1019
12 Tn., 12 x 2 Ustd., 69,60 EUR

für Frauen

■ Selbstverteidigung

Wing Chung - für Frauen

Egal ob jung oder alt, Frau oder Mann - Jede*r kann Opfer von gewalttätigen Übergriffen werden. Durch Veränderungen in Auftreten, Verhalten und Wahrnehmung können Gefahrensituationen vermieden werden.

In den Kursen widmen wir uns typischen Gefahrensituationen. Sie erlernen die grundlegenden Basis-Techniken der Kampfkunst WingChun, die es Ihnen ermöglichen, sich auch gegen gewalttätige Übergriffe körperlich überlegener Angreifer*innen effektiv und kompromisslos zu verteidigen.

WingChun kann von Jede*m erlernt und angewendet werden.

Desweiteren lernen Sie, wie bestimmte Alltagsgegenstände für die Selbstverteidigung eingesetzt werden können.

F87535 für Frauen

Stefan Schmitz

Sa u. So, 17. u. 18. Sep., 10-14 Uhr

VHS im BVZ, Raum 1019

12 Tn., 44,- EUR

F87536

Stefan Schmitz

Sa u. So, 24. u. 25. Sep., 10-14 Uhr

VHS im BVZ, Raum 1018

12 Tn., 44,- EUR

Hapkido - Koreanische Selbstverteidigung für Frauen

In Kooperation mit dem PostSV Bochum e. V. Abt. Hapkido

Der Kurs soll Ihnen einen Einblick in die koreanische Selbstverteidigung Hapkido bieten.

Jedes Training beginnt mit einem an den eigenen Fähigkeiten und Bedürfnissen angepasstes Aufwärmtraining. Ihnen werden Verhaltensweisen in unterschiedlichen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungssituationen nähergebracht.

Der Fokus für gefährliche Situationen soll sensibilisiert werden, um so mögliche Konflikte/Gefahrensituationen durch zielgerichtetes Verhalten zu vermeiden.

F87540 für Frauen

Sebastian Todzey

mo, 19.30-21 Uhr, ab 05. Sep.

Städtische Sporthallen,

Harpener Heide 5-7

14 Tn., 13 x 2 Ustd., 75,40 EUR

■ Psychologie | Selbsterfahrung

Sprung in die Lebendigkeit - Funktionierst Du noch oder lebst Du schon?

In unserem Leben müssen wir oft „funktionieren“. Das lernen wir sehr früh!

Wir machen unsere Arbeit sehr gut. Selbst wenn uns ein Schicksal widerfährt oder wir ein schmerzliches Erlebnis hatten, wie Trennung, Scheidung, Verluste durch Tod, verlorener Arbeitsplatz, angeschlagene Gesundheit, menschliche Enttäuschungen oder Heimatverlust, versuchen wir, den Alltag weiter zu meistern.

Selbst wenn sich Gefühle wie Überforderung, Kummer, Unzufriedenheit oder Lustlosigkeit, innere Leere, Traurigkeit, aber auch körperliche Symptome oder andere Erkrankungen melden.

Das kostet uns sehr viel Kraft und erzeugt Stress! Hierdurch verlieren wir das Beste, was wir haben: unsere Lebendigkeit.

In diesem außergewöhnlichen Bildungsurlaub geht es darum, durch kreative Methoden, Offenheit, Selbsterfahrung und wissenschaftliche Aussagen, Verlorenes wiederzuentdecken. Gefühle bekommen einen Raum. Hierdurch werden uns Bedürfnisse klar.

Wir entwickeln Verständnis für die eigene Geschichte und Situation. Der Blick auf sich selbst und den Mitmenschen verändert sich. Wir erkennen eigene Ressourcen und dass Freude und Trauer Zwillingsschwestern sind.

Bitte mitbringen: Malstifte, dicke Socken, evtl. eine Decke und bequeme Kleidung.

F88000 Bildungsurlaub

Evangelia Tsiafouli

Mo bis Fr, 26. - 30. Sep., 9-16 Uhr

VHS im BVZ, Raum 041

7 Tn., 40 Ustd., 218,- EUR



Einfach verlieben - Flirten Lernen

Wollen Sie sich neu verlieben, aber wissen nicht, wo oder wie Sie Jemanden passenden kennen lernen sollen?

Wünschen Sie sich eine glückliche Beziehung mit Ihrer Traumfrau oder Ihrem Traummann, aber aus irgendwelchen Gründen funktioniert es ausgerechnet bei Denjenigen nicht, die Sie unbedingt haben möchten?

Im Vortrag lernen Sie, wie Sie attraktiver und interessanter für Andere werden und Ihr Selbstwertgefühl stärken. Sie erfahren, wie Sie in unterschiedlichen Situationen erfolgreich Kontakt herstellen und ein lockeres Gespräch aufbauen.

Außerdem erfahren Sie, wie Sie beim Online-Dating ein ansprechendes Profil erstellen und worauf es bei der ersten Nachricht ankommt, sodass Sie häufiger angeschrieben werden, mehr Antworten bekommen sowie welche Gefahren beim Online-Dating bestehen und wie Sie diese erkennen und damit umgehen können.

Am Ende haben Sie die Möglichkeit, Ihre individuellen Fragen einzubringen und erhalten konkrete Tipps für Ihre Situation.

F88010 Onlinekurs

Niklas Düllings

Donnerstag, 3. Nov., 18-20.30 Uhr

vhs.cloud

15 Tn., 13,- EUR

How to destruct yourself?

Eine humorvolle Anleitung zum Nicht-Unglücklich-Sein aus Philosophie und Psychologie.

Was das Leben schwerer als nötig macht, wussten nicht nur die antiken Philosophen und die Weisen des Alten Testaments.

Mit Ironie und Spott erklären Kommunikationsforscher wie Luhmann und Watzlawick, wie wir uns mühelos ins seelische Unglück stürzen können und wie wir die Beziehungen zu unseren Mitmenschen vergiften.

Philosophen wie Arthur Schopenhauer und Erich Fromm erklären, welche Kräfte dieses Leiden der Seele entstehen lassen und was dagegen helfen kann.

Auf den Spuren von Luther, Marx und Hegel entdecken wir, dass persönliche und gesellschaftliche Glaubenssätze unser Leiden verursachen, aber auch vertreiben können.

Wohl dem, der diesbezüglich seine spirituelle Sinn-Oase als Quelle des Wohlseins findet.

F88020 Vortrag

Dr. Torsten Reters

Mittwoch, 7. Dez., 19.15-21 Uhr

VHS im BVZ, Raum 040

20 Tn., 9,- EUR

Warum geschieht mir immer wieder das Gleiche? - ...

Lebensmuster und Schattenthemen verwandeln.

Warum musste mir das passieren? Warum geschieht mir immer wieder das Gleiche?

Im Bildungsurlaub erforschen wir diese Fragen und erwerben uns gründliches psychologisches Wissen über die Zusammenhänge zwischen Lebensmustern und Schattenthemen. Wir lernen zu verstehen, dass einem anderen Menschen deshalb nicht das Gleiche passiert, weil er mit anderen Schattenthemen verbunden ist, die sich in den individuellen Lebensmustern ausdrücken.

Bei den Schattenthemen kann es sich um verdrängte Gefühle sowie um nicht genügend gelebte Bedürfnisse handeln. Als Schatten können auch ungünstige Einstellungen und widersprüchliche Tendenzen in uns wirken.

Im Bildungsurlaub entwickeln wir unsere emotionale Intelligenz weiter und lernen Methoden eines angemessenen Umgangs mit unseren Schattenthemen kennen.

F88025 Bildungsurlaub

Bruno Martin

Mo bis Fr, 21. - 25. Nov., 9-16 Uhr

VHS im BVZ, Raum 041

12 Tn., 40 Ustd., 218,- EUR

Erfolgreich altern - aber wie?

Unter dem Begriff „Erfolgreiches Altern“ wird der Erhalt subjektiv empfundener Lebenszufriedenheit in Bezug auf psychische, physische und soziale Belange verstanden, obwohl ältere Menschen in der Regel eine Vielzahl von Veränderungen zu bewältigen haben.

Die Spannweite der Veränderungen erstreckt sich dabei von sozialen Veränderungen (Verlust der Berufstätigkeit oder naher Angehöriger) bis hin zur Wahrnehmung einer verkürzten Zukunftsperspektive.

Im Rahmen des Vortrags werden Studien zum erfolgreichen Altern vorgestellt und Wege aufgezeigt, die es vielleicht wert sind, in kleinen Schritten zu gehen. Themen sind u. a.: Welche Voraussetzungen für gesundes Altern gibt es? Aktivität oder Ruhe - Welche Rolle spielt der Lebensstil? Lebenslanges Lernen - Partnerschaft im Alter.

F88040

Prof. Dr. Gabriele Hoppe

Freitag, 23. Sep., 13-18.45 Uhr

VHS im BVZ, Raum 040

15 Tn., 26,40 EUR

... Resilienz

Als Resilienz wird die psychische und mentale Widerstandskraft bezeichnet, mit der es gelingt, schwierige Lebenssituationen, Umbruchsituationen in Familie und Beruf oder auch Verluste, Niederlagen, Rückschläge zu überwinden und Veränderungen annehmen zu können.

Diese Reservefähigkeit ermöglicht es, gestärkt aus Krisen hervorzugehen, in schwierigen Situationen handlungsfähig zu bleiben und Herausforderungen und Stress kompetent zu meistern.

Resilienz - Ein Tag für alle Sinne

Sie reflektieren den eigenen Umgang mit schwierigen Situationen, stärken die aktive Selbstfürsorge, entwickeln Bewältigungsstrategien für kommende Krisen und können damit den Alltag souverän und gelassen bewerkstelligen.

Es werden Wege aufgezeigt, dem Unveränderlichen mit Gelassenheit statt mit Frust zu begegnen und unser Leben auf diesem Wege aktiv und selbstwirksam gestalten zu können.

F88041

Simone Görtz

Samstag, 12. Nov., 10-17 Uhr

VHS im BVZ, Raum 1012

12 Tn., 35,20 EUR

Auf dem Weg zu mir

Eine der wichtigsten Reisen, die ein Mensch unternehmen kann, ist die Reise zu sich selbst. Etappen auf dieser Reise sind die Bereitschaft, sich selbst kennenzulernen, Bedürfnisse wahrzunehmen und dafür einzustehen, eigene Grenzen zu respektieren, freundlich zu sich selbst zu sein und sich auch unangenehmen Gefühlen zu stellen. Auf dem Weg zu mir kann ich Selbstliebe entdecken. Aber was ist eigentlich Selbstliebe - und was ist es nicht?

Wie kann sie uns dienen? Welche Persönlichkeits-, Verhaltens- und Kompensationsmuster stehen unserer Selbstliebe vielleicht im Weg? Wie kann Selbstliebe zur Heilung alter Wunden beitragen?

Diesen Fragen werden wir gemeinsam nachgehen. Zudem schauen wir, wie wir unser Wohlbefinden stärken können und setzen uns konstruktiv mit unserem inneren Kritiker auseinander. So kann Selbstliebe eine stärkende und schützende Wirkung haben - besonders in unsicheren und emotional bewegten Zeiten.

Sie erwartet ein lebendiger Mix aus Wissensvermittlung mit vielen praktischen Tipps und Anregungen.

F88210

Daniela Amberg

Mittwoch, 26. Okt., 19-21 Uhr

vhs.cloud

12 Tn., 10,- EUR

NLP

NLP beschreibt, wie Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln zusammenhängen. Sie lernen Zusammenhänge zu verstehen und für Ihre persönliche Entwicklung zu nutzen. NLP ist eine Möglichkeit, das Leben zielorientiert in einer persönlich erfolgreichen Weise zu gestalten.

Dazu stellt NLP viele einfach zu handhabende Techniken zur Verfügung, die auf der Analyse von Kommunikationsmodellen und Verhaltensmustern basieren.

Diese können Sie für sich selbst und überall dort einsetzen, wo Sie mit anderen Menschen kommunizieren: im Beruf, im Privatleben oder im Alltag.

F88051

Bildungsurlaub

Mediha Wallaschkowski

Mo bis Fr, 14. - 18. Nov., 9-16 Uhr

VHS im BVZ, Raum 041

12 Tn., 40 Ustd., 218,- EUR

Glück ... von der Insel in mir

Jede*r will es. Alle wollen es sein.

Seit jeher ist das Streben nach Glück ein Naturgut des menschlichen Seins. Doch was ist damit eigentlich gemeint?

Wann sind wir glücklich? Ist Glück messbar? Kann man es konservieren oder ist es nur ein flüchtiger Moment?

Gerade in stressigen Zeiten verlieren wir den Blick dafür manchmal aus den Augen. Im Workshop haben Sie die Möglichkeit, eine Reise zu sich selbst zu erleben, denn Glück ist immer individuell.

Hierbei stehen kreativ-pädagogische und therapeutische Methoden, wie z. B. Stimmungsbilder, Improvisationstheater, Collage zur Verfügung.

Gruppenarbeit und Erfahrungsaustausch sind Teile des Angebots. Auf gestalterische Weise mittels neuer Inspiration, zeigt sich vielleicht ein „neuer“ Blickwinkel auf das eigene Leben.

Neugierige Menschen, die sich gerne kreativ und gestalterisch ausprobieren, sind hier genau richtig.

Bitte bequeme Kleidung tragen.

F88071

Simone Görtz

Sa, 29. Okt., 10-17 Uhr u.

So, 30. Okt., 9-16 Uhr

VHS im BVZ, Raum 047

12 Tn., 70,40 EUR



■ Nachhaltig

Die innere Umweltsau austricksen - Psychologische Kniffe zum nachhaltigen Leben

Die Themen Umweltschutz und Nachhaltigkeit sind heutzutage in aller Munde. Der Klimawandel und dessen Folgen betreffen uns zunehmend auch in Deutschland.

Viele von uns achten daher darauf, möglichst umweltfreundlich zu leben. Dabei fällt auf, dass es manchmal gar nicht so einfach ist, sich im Alltag ökologisch sinnvoll und nachhaltig zu verhalten, auch wenn wir es uns eigentlich vornehmen.

Im Vortrag werden wir den psychologischen Gründen für die Diskrepanz zwischen unserem Denken und unserem Handeln auf den Grund gehen.

Dabei schauen wir auf unsere eigenen Möglichkeiten, aber auch auf unser privates und gesellschaftliches Umfeld und werden spannende Tipps und Tricks lernen, wie wir uns selbst ein Stück weit überlisten können - um damit die Umwelt zu schonen und selbst besser zu leben.

F88410

Dr. Svenja Hartwig
Mittwoch, 26. Okt., 18-20 Uhr
VHS im BVZ, Raum 1016
16 Tn., 9,- EUR

Vortrag

■ Konfliktmanagement

Umgang mit schwierigen Menschen

Problemcharakteren begegnet man überall. Aber wie stoppt man unverbesserbare Phrasendrescher oder Quasselstrippen? Wie kann man Besserwissern den Wind aus den Segeln nehmen? Wie erkennt man Intriganten? Und wie begegnet man einem Streitsuchenden souverän?

Es werden verschiedene Lösungsmöglichkeiten vorgestellt, mit denen Sie Konfliktsituationen selbstbewusster meistern oder diesen gezielt vorbeugen können.

So tragen Sie positiv zu Ihrem Arbeitsumfeld bei und stärken Ihre persönliche Überzeugungskraft.

F88541

Solmund Schnell
Samstag, 12. Nov., 10-15.30 Uhr
VHS im BVZ, Raum 1016
12 Tn., 31,80 EUR

Grenzen setzen, Abstand gewinnen

Gerade besonders empathischen Menschen fällt es zuweilen schwer, sich von bestimmten Mitmenschen abzugrenzen und auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Grenzen im gesunden Kontext zu setzen, hat mit Beziehungen, Nähe und Kontakt zu tun. Eigene Grenzen sollten vom Umfeld respektiert werden, aber auch die Grenzen Anderer müssen beachtet werden.

An diesem Abend erfahren Sie, warum Grenzen überschritten werden, warum es so wichtig ist, klare Grenzen zu setzen und welche individuellen Strategien entwickelt werden können.

F88550

Sabine Schulze
Dienstag, 25. Okt., 19-21 Uhr
VHS im BVZ, Raum 040
14 Tn., 13,- EUR

Um keine Antwort verlegen? - Reaktionsspontaneität entwickeln

Sie kennen das auch? Sie sind freundlich, verhalten sich wie immer, und plötzlich bedenkt Sie Ihr Gegenüber mit einer verbalen Unverschämtheit, greift Sie persönlich an oder begegnet Ihnen gar „auf die sarkastische Art“?

Sie möchten gerne etwas Passendes entgegnen, doch die wirklich guten Argumente fallen Ihnen, als selbstreflektiertem Menschen, erst Stunden später ein?

Abwehrstrategien können trainiert werden, Reaktionsspontaneität (= Schlagfertigkeit) können Sie entwickeln und sogar Spaß dabei haben. Gemeinsam versuchen wir derartige Situationen zu ergründen und erprobte Strategien zu trainieren, sowie individuelle Lösungswege zu entwickeln.

F88551

Sabine Schulze
Dienstag, 8. Nov., 19-21 Uhr
VHS im BVZ, Raum 040
14 Tn., 13,- EUR

Narzissten, Energievampire, Giftzwerge

Mehr Sicherheit im Umgang mit unangenehmen Menschen gewinnen.

Wie erkenne ich sie?

Kann ich mich gegen sie schützen?

Sicher kennen auch Sie jene Personen, die sich stets selbst in den Mittelpunkt heben, die wunderbar „austeilen“, jedoch selber nicht das zarteste Fünkchen Kritik ertragen können?

Es sind leider oft die, welche Ihnen in entscheidenden Momenten „in den Rücken fallen“, wenn es ihnen selbst zu ihrem persönlichen Vorteil gereicht.

Leider lauern sie, in unterschiedlichen Ausprägungen, überall - im Job, in der Familie, im Bekanntenkreis, in der Politik.

Ein bisschen eitel sind wir ja fast Alle - doch wann beginnt die Selbstsucht bedenklich zu werden? Kann die/der Einzelne etwas dagegen tun?

Und ist „übertriebene Eitelkeit“ möglicherweise ansteckend?

F88552

Sabine Schulze
Dienstag, 22. Nov., 19-21 Uhr
VHS im BVZ, Raum 047
14 Tn., 13,- EUR

Einführung in die gewaltfreie Kommunikation

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg nutzt die Macht der Worte, um Konflikte besser zu verstehen und mit ihnen gelassener umzugehen.

Häufig kommt man mit vielen unterschiedlichen Menschen in Kontakt, es entstehen Konflikte und oft eskalieren diese, weil wir nicht richtig damit umgehen können - uns fehlen die richtigen Einsichten und Worte.

Am Ende dieses Wochenendes sind Sie in der Lage, eigene und fremde Gefühle in Konfliktsituationen zu erkennen, zu äußern und so eine gute Gesprächsatmosphäre zu schaffen.

F88560

Prof. Dr. Wolfgang Hünig
Fr, 28. Okt., 14-17.30 Uhr u.
Sa, 29. Okt., 10-16 Uhr
VHS im BVZ, Raum 041
12 Tn., 63,60 EUR



Souveräner Umgang mit Kritik

Kritik trifft uns, selbst wenn sie konstruktiv und sachlich formuliert wurde. In solchen Momenten kann uns einerseits bewusst werden, dass unser Gegenüber nicht dasselbe Bild von unserem Verhalten, unserer Arbeit oder Entscheidungen hat wie wir selbst. Andererseits ist es möglich, dass uns Kritik trifft, weil wir hohe Ansprüche an uns selbst haben und uns keine Fehler erlauben.

Welche Kritik richtet sich tatsächlich an uns und welche sagt mehr über den Kritisierenden aus? Auf welcher Ebene wird kritisiert? Wann handelt es sich eher um „Gaslighting“ als Kritik?

Im Vortrag werden hilfreiche, im Alltag einfach anwendbare Methoden präsentiert, mit denen Sie zukünftig souveräner mit Kritik umgehen und für Sie wichtige Kritikpunkte annehmen lernen.

Sie bekommen Impulse und Selbstcoaching-Tools, mit denen Sie Ihr Selbstwertgefühl stärken können, so dass Sie weniger verletzlich gegenüber emotionalen Verletzungen des Alltags sind.

Die Referentin präsentiert einen lebendigen Mix aus Wissen, Denkpulsen und Übungen zum Mitmachen.

F88562

Onlinekurs

Daniela Amberg
Mittwoch, 16. Nov., 19-21 Uhr
vhs.cloud
12 Tn., 10,- EUR

Einführung in die Mediation - Konflikte kompetent und dauerhaft lösen

In Kooperation mit der Akademie für Konflikte & Führungskompetenz

Arbeitsverdichtung, Leistungs- und Konkurrenzdruck führen zu zwischenmenschlichen Problemen, sowohl im Berufs- als auch im Privatleben.

Mediation ist hier eine hervorragende Methode, den brisanten Konfliktstoff durch gezielte Kommunikations- und Gesprächsführungstechniken zu entschärfen und Lösungen zu finden, die alle Parteien zufriedenstellen.

Der Bildungsurlaub vermittelt einen praxisbezogenen Ansatz, die eigenen Konflikte zu erkennen und zu bewältigen, sowie im Konfliktfall zu moderieren und zu vermitteln.

Sie erwerben Wissen über Konflikttypen, -arten und -ursachen, Eskalationsstufen von Auseinandersetzungen und Deeskalationstechniken.

Außerdem bekommen Sie einen Einblick in die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation in Anlehnung an Marshall Rosenberg.

In praktischen Übungen und Rollenspielen werden die Techniken eingeübt und erprobt.

F88571

Bildungsurlaub

Prof. Dr. Wolfgang Hünig
Mo bis Fr, 7. - 11. Nov., 9-16 Uhr
VHS im BVZ, Raum 041
12 Tn., 40 Ustd., 218,- EUR



Bochumer Bündnis gegen Depression e. V.

Unter dem Motto „Gemeinsam gegen eine Volkskrankheit“ hat sich in Bochum ein lokales Bündnis gegen Depression gegründet, wie zuvor bereits in vielen anderen Städten und Regionen der Bundesrepublik.

Ziele und Aufgaben des Bündnisses sind: Die Sensibilisierung der Öffentlichkeit für das frühzeitige Erkennen und eine vorurteilslose Behandlung von Depressionen, Aufklärung über die Symptome, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten sowie der Aufbau eines Netzwerkes aller Institutionen und Personen, die mit der Erkennung, Behandlung und Bewältigung von Depressionen zu tun haben, um die Hilfsangebote besser zu verknüpfen und zugänglich zu machen.

Mehr zum Bochumer Bündnis und zu aktuellen Veranstaltungen finden Sie unter www.buendnis-depression.de

Depressionen - Wir reden darüber!

In Kooperation mit der Paritätischen Selbsthilfe - Kontaktstelle Bochum und dem Bochumer Bündnis gegen Depression e. V.

Häufig wird eine Depression nicht als Krankheit erkannt, sondern als persönliches Versagen empfunden.

Vielen Menschen fällt es daher schwer, einerseits professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen und andererseits über ihr Befinden mit Freund*innen und Angehörigen zu sprechen.

Alle Interessierten sind eingeladen, von Menschen, die selbst mit einer Depression oder einer Bipolaren Störung leben, mehr über die Erkrankung zu erfahren.

Die Mitarbeit und die Hilfe in Selbsthilfegruppen sowie Erfahrungen mit der Krankheitsbewältigung werden Themen des Abends sein.

Es wird viel Raum für Fragen geben.

F88600

Vortrag

Referent/innen-Team
Montag, 7. Nov., 18-19.30 Uhr
VHS im BVZ, Clubraum
16 Tn., entgeltfrei

In Bochum gibt es 250 Selbsthilfegruppen

Themen sind:

- Abhängigkeiten
- Chronische Erkrankungen
- Behinderungen
- Seniorinnen/Senioren
- Psychische Erkrankungen
- Soziale Situationen

Informieren Sie sich über Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen. Das Team der Selbsthilfe-Kontaktstelle Bochum ist für Sie da.

Telefon: 0234 23 99 1111

Selbsthilfe-Kontaktstelle | Alsenstraße 19 a | 44789 Bochum
selbsthilfe-bochum@paritaet-nrw.org

www.selbsthilfe-bochum.de

www.facebook.com/selbsthilfe.bochum

 **DER PARITÄTISCHE**
SELBSTHILFE-KONTAKTSTELLE
Bochum

Ich will etwas verändern...



... mit Anderen zusammen etwas unternehmen.



... Menschen treffen, denen es ähnlich wie mir geht, damit wir uns austauschen.

