

QIGONG

LEITUNG: BIRGIT MITTAG

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Übungen zur Stressbewältigung aus dem Wudang-Qigong. Sie erlernen eine wirksame Methode, um dem Berufsalltag entspannter und somit effektiver begegnen zu können.

11.02.19-15.02.19 / 03.06.19-07.06.19 / 02.09.19-06.09.19

MO. 10-15 UHR, DI. 11- 16 UHR,
MI.-DO. 10-15 UHR, FR. 10.30-15.30 UHR
SEMINARGEBÜHR: 285,-€

TAI CHI

LEITUNG: BIRGIT MITTAG

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Übungen zur Stressbewältigung aus dem Tai Chi. Sie tragen dazu bei, Zugang zu inneren Kraftquellen zu bekommen und durch feine Korrekturen innere Blockaden und Fehlhaltungen nachhaltig aufzulösen.

15.07.19-19.07.19 / 09.09.19-13.09.19

MO.-FR. 10-15 UHR / MO. 10-15 UHR,
DI. 11- 16 UHR, MI.-DO. 10-15 UHR,
FR. 10.30-15.30 UHR
SEMINARGEBÜHR: 285,-€

YOGA

LEITUNG: BARBARA STEYER

Mit Hilfe der Yogatechniken (Atemübungen, Konzentration, Körperhaltungen) werden die Grenzen der körperlichen Belastbarkeit aufgezeigt und Möglichkeiten des Stressabbaus vermittelt. So kommen Sie der persönlichen Gesundheit näher.

11.03.19-15.03.19 / 26.08.19-30.08.19 / 11.11.19-15.11.19

MO.-DI. 11-16 UHR, MI.-DO. 10-15 UHR
FR. 10.30-15.30 UHR
SEMINARGEBÜHR: 285,-€
Inkl. Materialien

YOGA VERTIEFUNG

LEITUNG: BARBARA STEYER

Dieses Vertiefungs-Seminar ist für Teilnehmende konzipiert, die bereits Erfahrungen mit Yoga und/oder Marma-Yoga® gemacht haben.

08.07.19-12.07.19

MO.-DI. 11-16 UHR, MI.-DO. 10-15 UHR
FR. 10.30-15.30 UHR
SEMINARGEBÜHR: 285,-€
Inkl. Materialien

KLANGSCHALENMASSAGE

LEITUNG: ULRICH LEIPSKI

Die Klangschalenmassage nach Peter Hess u.a. ist eine sehr wirksame und sanfte Art der Entspannungsmassage, die immer mehr in therapeutischen und pädagogischen Bereichen angewendet wird. Das theoretisch vermittelte Wissen wird in praktischen Übungseinheiten umgesetzt.

20.05.19-24.05.19

16.12.19-20.12.19

MO.-DI. 11-16 UHR, MI.-DO. 10-15 UHR
FR. 10.30-15.30 UHR
SEMINARGEBÜHR: 285,-€
Inkl. Materialien

GAGA PEOPLE TRAINING

LEITUNG: MARIA ALEJANDRA JARA DE MARCO

Gaga ist ein neuer Weg, um Wissen und Selbstwahrnehmung durch den Körper zu erlangen. Das Gaga People Training bietet einen Rahmen für die Entdeckung und Stärkung des Körpers und erhöht die Flexibilität, Ausdauer und Agilität bei gleichzeitiger Erweckung der Sinneswahrnehmung und der Vorstellungskraft.

11.06.19-14.06.19

DI.-FR. 11-16 UHR
SEMINARGEBÜHR: 228,-€

DIE KRAFT AUS DER MITTE ABDOS SANS RISQUE®

LEITUNG: JEAN CHRISTOPHE PELLERIN

Die Bauchmuskulatur ist grundlegend wichtig für unseren Bewegungsapparat und Teil der Verbindungselemente zwischen dem oberen und unteren Körperteil. Bei ABDOS sans risque® wird der gesamte Körper in den Bewegungsablauf einbezogen. Dabei geht es nicht nur darum, die Bauchmuskeln zu stärken, sondern auch zu strecken und zu entspannen.

15.07.19-19.07.19

MO.- FR. 11- 16 UHR
SEMINARGEBÜHR: 285,-€

ANSCHRIFT & KONTAKT

iag.bochum

Herner Str. 88 (Hintergebäude)
44791 Bochum
Tel.: 0234-68 22 62
Fax: 0234-68 21 62
E-Mail: iag@online.de



Weitere Informationen über Fortbildungen, Kurse und Bildungsurlaube im iag.bochum erhalten Sie auf unserer Internetseite:

www.iagbochum.de

GESUNDHEITSBILDUNG & PRÄVENTION

**iag.
bochum**

STAATLICH ANERKANNTE EINRICHTUNG
DER WEITERBILDUNG

BILDUNGSURLAUB

2019

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR)

LEITUNG: MARLIES SONNENTAG

Das Besondere an diesem Programm nach Prof. Kabat-Zinn ist die spezielle Kombination der einzelnen Bausteine zur Stressbewältigung: Elemente aus Meditation, Yoga und Schulung des Körperbewusstseins ergänzen sich zu einer sehr wirksamen Methode.

**18.02.19-22.02.19 / 06.05.19-10.05.19 / 24.06.19-28.06.19
23.09.19-27.09.19 / 04.11.19-08.11.19 / 09.12.19-13.12.19**

MO.-DI. 11-16 UHR, MI.-DO. 10-15 UHR,
FR. 10.30-15.30 UHR
SEMINARGEBÜHR: 285,-€
Inkl. 3 CDs und Handbuch mit
Übungsanleitungen

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR) VERTIEFUNG

LEITUNG: MARLIES SONNENTAG

Dieser Bildungsurlaub soll eine Woche der Intensivierung und Vertiefung von „Achtsamkeit“ sein. Es geht darum, Erfahrungen mit den Methoden von MBSR aufzufrischen, neue Aspekte auszuprobieren und intensiv zu üben.

25.03.19-29.03.19 / 07.10.19-11.10.19

MO.-DI. 11-16 UHR, MI.-DO. 10-15 UHR,
FR. 10.30-15.30 UHR
SEMINARGEBÜHR: 285,-€
Inkl. Materialien

ATEM UND STRESSBEWÄLTIGUNG

LEITUNG: DORIS DEBORAH HEUPEL

Die Übung des Atmens ist eine der ursprünglichsten und lang bewährtesten Methoden auf dem Gebiet der Gesundheitsbildung, denn der Atem ist mit allen Funktionen unseres Körpers verknüpft. Der Atem trägt uns durchs Leben. Atem ist Energie und Lebenskraft.

25.02.19-01.03.19 / 14.10.19-18.10.19

MO.-FR. 11-16 UHR
SEMINARGEBÜHR: 285,-€
Inkl. Materialien

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (GFK)

LEITUNG: ANJA BUSCHMANN / DOROTHEE ARTS-BUSCHMANN

Sie lernen Modell, Haltung und Prozess der gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg durch viele praktische Übungen und theoretische Inputs kennen.

In beruflichen Bereichen unterstützt die GfK Gespräche, die von Offenheit und Wertschätzung getragen sind.

04.02.19-08.02.19 / 01.04.19-05.04.19

MO.-DI. 11-16 UHR, MI.-DO. 10-15 UHR,
FR. 10.30-15.30 UHR
SEMINARGEBÜHR: 285,-€
Inkl. Materialien

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION (GFK) VERTIEFUNG

LEITUNG: ANJA BUSCHMANN / DOROTHEE ARTS-BUSCHMANN

Nach dem ersten Kennenlernen der Methode der Gewaltfreien Kommunikation wird es in diesen Veranstaltungen darum gehen, die Erfahrungen bei deren Anwendung im Alltag zu betrachten, zu teilen und auszuwerten.

18.03.19-22.03.19 / 18.11.19-22.11.19

MO.-DI. 11-16 UHR, MI.-DO. 10-15 UHR,
FR. 10.30-15.30 UHR
SEMINARGEBÜHR: 285,-€
Inkl. Materialien

PERSONENZENTRIERTE GESPRÄCHSFÜHRUNG

LEITUNG: ILSE EICHLER

Kommunikation mit Empathie und Intuition - der personenzentrierte Ansatz nach Carl R. Rogers ist eine wirksame Methode und Haltung, mit der Sie Ihre beruflichen und persönlichen Kompetenzen stärken und etwas für Ihre Gesundheit tun können.

23.04.19-26.04.19 / 02.12.19-06.12.19

MO.-DI. 11-16 UHR, MI.-DO. 10-15 UHR,
FR. 10.30-15.30 UHR
SEMINARGEBÜHR: 285,-€
Inkl. Materialien

GRUNDLAGEN DES NLP

(Neurolinguistisches Programmieren)

LEITUNG: SABINE RUNGE

NLP ermöglicht, angestrebte Ergebnisse direkt durch effektive, leicht erlernbare sowie schnell umsetzbare Veränderungs- und Kommunikationstechniken zu erreichen. Als ressourcen- und lösungsorientierte Methodik hat sie das Ziel, die zwischenmenschliche Kommunikation zu verbessern. NLP bietet Menschen in beruflichen oder privaten (Veränderungs-)Situations Unterstützung bei der Klärung von Problemen und Konflikten.

08.04.19-12.04.19

MO.-DI. 11-16 UHR, MI.-DO. 10-15 UHR,
FR. 10.30-16.00 UHR
SEMINARGEBÜHR: 285,- €
Inkl. Materialien

FELDENKRAIS

LEITUNG: JEAN CHRISTOPHE PELLERIN

Die Feldenkraismethode fördert die Fähigkeit, sich als Mensch gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Während des Bildungsurlaubs lernen Sie, wie Sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Arbeitsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

**04.03.19-08.03.19 / 01.07.19-05.07.19 / 16.09.19-20.09.19 /
25.11.19-29.11.19**

MO.-FR. 11-16 UHR
SEMINARGEBÜHR: 285,-€

FELDENKRAIS-GYROKINESIS- INTEGRATION©

LEITUNG: JEAN CHRISTOPHE PELLERIN

Elemente der Feldenkraismethode werden mit denen des Gyrokinesis-Trainings zu einer einzigartigen integrativen Methode verbunden. Sie lernen, wie Sie konzentriert, aber nicht überanstrengt den Berufsalltag bewältigen und Stress abbauen können.

13.05.19-17.05.19

MO.-FR. 11-16 UHR
SEMINARGEBÜHR: 285,-€

Sie können auch privat (ohne Inanspruchnahme der Freistellung durch einen/ihren Arbeitgeber) an unseren Bildungsurlauben teilnehmen.