

WEITERE KURSE:

TAI CHI CHUAN

QIGONG

SHIATSU

YOGA

MEDITATION

ATEM UND ACHTSAMKEIT

ACHTSAM ESSEN

KLOPFAKUPRESSUR

TRAUMAHEILUNG

FELDENKRAIS

GYROKINESIS®

PILATES

ZEIT FÜR ACHTSAMKEIT

KLANGSCHALENMASSAGE

GESUNDHEITSBILDUNG & PRÄVENTION

**iag.
bochum**

STAATLICH ANERKANNTE EINRICHTUNG
DER WEITERBILDUNG

**KURSE &
SEMINARE**

2019

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



ÖFFNUNGSZEITEN DES BÜROS

Unser Büroteam (Harald Berndt, Sylke Overesch) berät Sie gerne
Montag bis Freitag in der Zeit von 10:00 - 14:00 Uhr.

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

www.iagbochum.de

Das **iag.bochum** bietet Ihnen seit fast 40 Jahren Seminare zur Gesundheitsförderung in einem vielfältigen Angebot von bewährten, klassischen bis hin zu neuen, alternativen Ansätzen. Etwas Gutes für sich tun, sich mal nur Zeit für sich nehmen, sich mit anderen austauschen, Freude haben an Bewegung, sich spüren, lernen bewusst zu entspannen, Stress abbauen - dies alles können Sie bei uns erleben und sich wohlfühlen.

Eine Auswahl unserer Kurse finden Sie hier. Rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder kommen Sie direkt vorbei - wir beraten Sie gerne. Viele unserer Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst. Wir freuen uns darauf, Sie bald im iag.bochum begrüßen zu dürfen!

Ihr iag.bochum-Team

AUTOGENES TRAINING *

Das Autogene Training ist eine bewährte Entspannungsmethode, die es ermöglicht, zu jeder Zeit und auf einfache Weise körperliche wie psychische Spannungen abzubauen und zur Ruhe zu kommen. Sie versetzt uns in einen Zustand, in dem wir uns erholen und regenerieren können. Das schenkt Gelassenheit, neue Kraft und fördert Gesundheit und Wohlbefinden.

31.01.-04.04.19 > 9X DO. 17.45-19.15 UHR > 108,- €

28.08.-06.11.19 > 9X MI. 18.00-19.30 UHR > 108,- €

13.11.19-22.01.20 > 9X MI. 18.30-20.00 UHR > 108,- €

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG *

NACH JACOBSON

Die Progressive Muskelentspannung ist eine bewährte und effektive Entspannungsmethode, die besonders leicht erlernbar ist. Nacheinander werden einzelne Muskelgruppen kurz angespannt und dann wieder locker gelassen, wobei ganz bewusst auf die unterschiedlichen Gefühle beim An- und Entspannen geachtet wird. Dies führt nicht nur zu einer Entspannung der Muskulatur, sondern auch zu einer ganzheitlichen Entspannung, die das gedankliche Abschalten erleichtert, Gelassenheit und neue Kraft schenkt.

29.08.-24.10.19 > 8X DO. 19.30-21.00 UHR > 96,- €

STRESSBEWÄLTIGUNG * DURCH ACHTSAMKEIT - MBSR

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR ist ein praxisnahes, wissenschaftlich anerkanntes Programm, das von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde.

Es vermittelt achtsamkeitsbasierte Übungen zur Stressreduktion, die im Seminar gemeinsam eingeübt werden und von den Teilnehmer/innen mit Hilfe von Übungs-CDs zu Hause weiter praktiziert werden können.

12.01.-16.03.19 > 8X SA. 10.30-12.45 UHR > 250,- €

04.02.-25.03.19 > 8X MO. 17.30-19.45 / 20.00-22.15 UHR > 250,- €

29.04.-24.06.19 > 8X MO. 17.30-19.45 / 20.00-22.15 UHR > 250,- €

29.08.-24.10.19 > 8X DO. 17.00-19.15 UHR > 250,- €

28.10.-16.12.19 > 8X MO. 17.30-19.45 / 20.00-2.15 UHR > 250,- €

STRESSBEWÄLTIGUNG NACH PROF. KALUZA * GELASSEN UND SICHER IM STRESS

Das Konzept nach Prof. Kaluza zeigt wirksame und praxisnahe Wege auf, wie man persönlichen Stress Schritt für Schritt reduzieren kann. Neue Kompetenzen helfen, wieder mehr Gelassenheit und Freude im Alltag zu erleben sowie die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu fördern.

Es geht zum einen darum, Stresssymptome wie Anspannung und innere Unruhe durch eine effektive Entspannungsmethode abzubauen, aber darüber hinaus auch darum, sich die (äußeren und inneren) Ursachen der Stressentstehung anzusehen.

31.01. - 04.04.19 > 9X DO. 19.30-21.30 UHR > 165,- €

* Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen diese Kurse mit bis zu 80 % der Kursgebühr.

Weitere Details erfahren Sie bei Ihrer Krankenkasse.