2024
Bildungsurlaube

iag. bochum

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. Atmen aus der Mitte fördert Ihre Gesundheit umfassend und nachhaltig.

12.02-16.02/ 21.10-25.10

Feldenkrais

Leitung: Jean Christophe Pellerin / Martina Candelo*

Die Feldenkraisarbeit führt über einen Lernprozess zu der Fähigkeit, sich als Mensch generell gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Dabei geht es um die Frage, wie der Mensch lernen kann, dass er seinen Bedürfnissen, Wünschen, Absichten und Aufgaben entsprechend in der jeweiligen Situation angemessen handeln kann.

19.02-23.02 / 22.04-26.04* / 03.06-07.06 / 02.09-06.09 / 25.11-29.11

Focusing und Arbeit mit dem Inneren Team

Leitung: Bruno Martin

Zwei der interessantesten und fruchtbarsten Methoden der Begleitung anderer Menschen werden in diesem Bildungsurlaub kombiniert. Im Focusing lernen wir, dem Gefühl unsere Aufmerksamkeit zu schenken, welches sich in jeder Situation, zu jedem Thema im Körper bildet. In der Arbeit mit dem Inneren Team geben wir den inneren Stimmen Raum, welche uns in bestimmten Lebensfragen in unterschiedliche Richtungen ziehen wollen.

19.08-23.08

Gaga /people Training

Leitung: Alejandra Jara

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.

28.10-31.10

Gewaltfreie Kommunikation (GfK)-Einführung

Leitung: Anja Buschmann / Andreas Poggel

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.

26.02-01.03 / 11.11-15.11

Gewaltfreie Kommunikation (GfK)-Vertiefung

Leitung: Anja Buschmann / Andreas Poggel

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. Dabei befassen wir uns auch diesmal wieder mit beiden Aspekten: mit der Gestaltung der Beziehung zu uns selbst und mit der zu anderen Menschen.

15.04-19.04 / 16.12-20.12

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. Vermittelt wird theoretisches Hintergrundwissen über Klangschalen, Klang, Klangpsychologie und Klangwirkung. Das theoretisch vermittelte Wissen wird in praktischen Übungseinheiten umgesetzt.

18.03-22.03 / 09.09-13.09

Meditation und achtsame Entspannung

Leitung: Susanne Balkhaus

In diesem Bildungsurlaub sind Sie eingeladen, verschiedene alltagstaugliche Entspannungs- und Meditationstechniken kennen zu lernen und zu praktizieren. So können Sie körperliche und psychische Spannungen abbauen, innere Ruhe und neue Kraft gewinnen. Gleichzeitig haben Sie Gelegenheit, wieder mehr in Kontakt mit sich selbst zu kommen, Zugang zu eigenen Bedürfnissen und Gefühlen zu finden und bewusster und freundlicher mit ihnen umzugehen.

14.10-18.10 Präsenz / 21.10-25.10 Online

Pilates

Leitung: Hanne Höppner

Die Pilates-Methode ist ein umfassendes System von Übungen, das sowohl körperliche Komponenten wie Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert, als auch die Konzentration fördert.
Sie wurde von Joseph Pilates entwickelt und erlangte in New York große Bedeutung, bevor sie nun auch bei uns seit 20 Jahren immer mehr Liebhaber*innen findet.

13.05-17.05 / 09.12-13.12

Qigong

Leitung: Birgit Mittag

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Übungen zur Stressbewältigung aus dem Wudang-Qigong. Die Qigong-Übungen stammen aus den Wudang-Bergen Chinas und dienen seit Jahrhunderten zur Gesunderhaltung und Lebenspflege. Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die mit beruflichem Stress besser umgehen lernen möchten, die aktiv Burn-out-Situationen oder anderen stressbedingten Erkrankungen vorbeugen oder diese lindern möchten.

04.03-08.03 Die Form der Schildkröte
16.09-20.09 Die Form der Schlange

Schwertkunst und Energiearbeit

Leitung: Birgit Mittag

Die uralte Wudang-Schwertkunst stammt aus den heiligen Wudang-Bergen Chinas. Die Bewegungsabläufe des Wudang-Schwertes sind sehr fließend und anmutig, leichtfüßig und gleichzeitig voller Energie, wie ein fliegender Drache. Sie fördern die Achtsamkeit, das Agieren aus der Körpermitte heraus. So lernen wir unsere Mitte zu erspüren, uns zu zentrieren und ins Gleichgewicht zu gelangen – sowohl innerlich als auch äußerlich.

01.07-05.07

Selbstsaboteure in Beruf und Alltag erkennen und verändern

Leitung: Nathalie Bonk-Kleinschmidt

Glaubenssätze entstehen bei uns oft schon in frühen Jahren und verankern sich tief in uns. Manchmal entwickeln sie sich zu „Selbstsaboteuren“, die uns unbewusst in Beruf und Alltag steuern - manchmal auch nicht zum eigenen Vorteil. In diesem Bildungsurlaub schauen wir uns diese Selbstsaboteure an um „selbst-bewusst“ unsere Stressfaktoren im Leben zu verändern und so gestärkt unsere Ziele zu erreichen.

21.05-25.05

Stressbewältigung durch Achtsamkeit-MBSR

Leitung: Marlies Sonnentag / Susanne Balkhaus*

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) ist ein praxisnahes, wissenschaftlich anerkanntes Programm. 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.

08.04-12.04* / 10.06-14.06 / 23.09-27.09 / 18.11-22.11

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.

11.03-15.03 / 07.10-11.10

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. So erlernen Sie eine wirksame Methode, um dem Berufsalltag entspannter und somit effektiver begegnen zu können.

04.11-08.11

Yoga

Leitung: Haike Krohnen

Yoga IPSG (Integriertes Psycho-Somatisches Gesundheitstraining) ist ein von Prof. Rocques Lobo entwickeltes Sensibilitätstraining, das seinen Ursprung im Hatha-Yoga hat. Yoga IPSG zielt mit seinen Übungen darauf ab, anhand der eigenen körperlich spürbaren Merkmale langfristig eine Regulierung von Beschwerden und Disharmonien zu erreichen. Beruflicher Stress, der sich in Missempfindungen zeigt oder sich bereits in Erkrankungen ausdrückt, kann reduziert werden.

05.02-09.02 / 17.06-21.06 / 02.12-06.12

Bildungsurlaube im Rundlingsdorf Sagasfeld in der Lüneburger Heide

In der Urlaubsregion Elbtalaue Wendland in der östliche Lüneburger Heide steht ein ganzes Dorf für Gesundheit, Urlaub & Wohlbefinden. Nach historischem Vorbild der wendländischen Rundlingsdörfer wurde hier ein richtiges Wellnessdorf gebaut. Alle Gebäude bilden, im Stil der original niedersächsischen Fachwerkhäuser, einen Kreis um den geselligen Dorfplatz.

Qigong und Taichi
Mehr Kraft für Beruf und Alltag

Leitung: Birgit Mittag

Das Training basiert auf dem medizinischen Qigong und Taichi und den Lehren der traditionellen chinesischen Medizin. Es beinhaltet meditative Übungen in Ruhe und Bewegung und die zugrundeliegenden Wirkmechanismen. In 20 aufeinander aufbauenden Modulen von je 90 min werden die theoretischen Grundlagen, die Übungsbilder sowie ihre praktischen Anwendungen in Alltag oder Beruf vermittelt.

12.08-16.08

Pilates

Leitung: Hanne Höppner

Die Pilates-Methode ist ein umfassendes System von Übungen, das sowohl körperliche Komponenten wie Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainiert, als auch die Konzentration fördert. Pilates ist eine Trainingsform, die dem Körper unabhängig von Alter oder körperlicher Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Auf schonende Weise wird die Haltung verändert und damit das gesamte Erscheinungsbild verbessert.

26.08-30.08

Bildungsurlaube im Kloster Steinfeld

Steinfeld gilt in seiner Gesamtanlage als eines der besterhaltenen klösterlichen Baudenkmäler des Rheinlandes und als Ort einer lebendigen, nunmehr tausendjährigen Kultur und Tradition. Das Kloster Steinfeld ist ein Zentrum der Bildung und Kultur. Neben dem Gymnasium Hermann-Josef-Kolleg finden Sie die Akademie-Kloster Steinfeld mit einem breiten Spektrum der Erwachsenenbildung. Zahlreiche Konzerte und Veranstaltungen finden hier regelmäßig statt.

www.kloster-steinfeld.de

Achtsame Entspannung und Stressbewältigung

Leitung: Susanne Balkhaus

In diesem Bildungsurlaub sind Sie eingeladen, verschiedene alltagstaugliche Entspannungs- und Meditationstechniken kennen zu lernen und zu praktizieren. So können Sie körperliche und psychische Spannungen abbauen, innere Ruhe und neue Kraft gewinnen. Gleichzeitig haben Sie Gelegenheit, wieder mehr in Kontakt mit sich selbst zu kommen, Zugang zu eigenen Bedürfnissen und Gefühlen zu finden und bewusster und freundlicher mit ihnen umzugehen.

18.03-22.03

Yoga

Leitung: Haike Krohnen

Yoga IPSG (Integriertes Psycho-Somatisches Gesundheitstraining) ist ein von Prof. Rocques Lobo entwickeltes Sensibilitätstraining, das seinen Ursprung im Hatha-Yoga hat. Yoga IPSG zielt mit seinen Übungen darauf ab, anhand der eigenen körperlich spürbaren Merkmale langfristig eine Regulierung von Beschwerden und Disharmonien zu erreichen. Beruflicher Stress, der sich in Missempfindungen zeigt oder sich bereits in Erkrankungen ausdrückt, kann reduziert werden.

26.08-30.08

ANSCHRIFT & KONTAKT

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

ÖFFNUNGSZEITEN DES BÜROS

Unser Büroteam berät Sie gerne
Montag bis Freitag in der Zeit von 10:00 - 14:00 Uhr.

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

www.iagbochum.de

© Coverfoto: Yousef Espanioly / Unsplash

iag. bochum