Eine Auswahl weiterer 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

MEDITATION
TAI CHI CHUAN
QIGONG
SHIATSU
YOGA
DER SICHERE STAND
ACHTSAM ESSEN
FELDENKRAIS
GYROKINESIS®
PILATES

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 im iag.bochum erhalten Sie auf unserer Internetseite:

www.iagbochum.de

© Coverfoto: Paul Talbot / unsplash.com

2024
Kurse & Seminare

iag. bochum

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT - MBSR*

8-Wochen-Kurs

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.

Seminargebühr: 280,- €

20.01-09.03 SA. 10.30-12.45 UHR **/ 22.01-11.03** MO. 19.15-21.30 UHR
25.01-14.03 DO. 17.00-19.15 UHR / **15.04-10.06** MO. 17.30-19.45 UHR
18.04-20.06 DO. 19.15-21.30 UHR / **28.10-16.12** MO. 19.30-21.45 UHR
31.10-19.12 DO. 17.30-19.45 UHR

STRESSBEWÄLTIGUNG NACH PROF. KALUZA GELASSEN UND SICHER IM STRESS*

8-Wochen-Kurs

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.

Seminargebühr: 140,- €

31.10.-19.12 DO 20:00-21:30 UHR

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.

Seminargebühr: 120,- €

25.01-14.03 DO. 19.30-21-00 UHR / **18.04-20.06** DO. 17.30-19.00 UHR
28.10-16.12 MO. 16.30-18.00 UHR

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.

Seminargebühr: 104,- €

22.01-11.03 MO. 18.00-19 UHR **/ 15.04-10.06** MO. 20.00-21.00 UHR
28.10-16.12 MO. 18.15-19.45 UHR

ATEM UND ACHTSAMKEIT

Die achtsame „Übung des Atems“ vertieft die Körper- und Selbstwahrnehmung und unterstützt, mit sich selbst besser in Kontakt zu sein. Sie fördert die Entwicklung von innerer Ruhe, Authentizität, Gesundheit und Lebensqualität. Sie können erleben, wie ihr Atem ohne willentliche Lenkung, frei von Leistungsaspekten, von selbst, natürlich und tief in Ihrer personalen Mitte einfällt und frei und kraftvoll ausströmen kann.

Seminargebühr: 89,- €

17.11.2024 SO. 11.00-17.30 UHR

TRE®: VERSPANNUNGSLÖSENDE ÜBUNGEN NACH DR. DAVID BERCELI

Sieben Körperübungen aktivieren auf sanfte Weise die natürliche Fähigkeit des menschlichen Körpers, ein unwillkürliches neurogenes Zittern entstehen zu lassen, das eine tief entspannende Wirkung auf den ganzen Körper haben kann. Muskulär festgehaltene Energien werden freigesetzt und Stress löst sich auf.

Seminargebühr: 95,- €

04.05.2024 SA. 10.00-17.00 UHR / **16.11.2024** SA. 10.00-17.00 UHR

**Die gesetzlichen Krankenkassen bezuschussen diese Kurse mit bis zu 80 % der Kursgebühr. Weitere Details erfahren Sie bei Ihrer Krankenkasse.*