



# 2026

## Bildungsurlaube

iag.  
böchum

# **Ausbildung - Kursleitung Progressive Muskelentspannung**

Leitung: Susanne Balkhaus

In dieser Ausbildung lernen Sie, die Progressive Muskelentspannung (PME) auf eine achtsamkeitsbasierte Weise Erwachsenen zu vermitteln. So werden Sie Menschen effektiv und einfühlsam darin unterstützen können, zur Ruhe zu kommen und sich bewusst zu entspannen. Der Bildungslaub richtet sich an Menschen, die die vermittelten Inhalte und Anregungen in ihre berufliche Tätigkeit, z.B. in sozialen, pädagogischen oder therapeutischen Bereichen integrieren möchten.

20.07.26–24.07.26 (Frühbucherrabatt bis 08.06.)



## **Atem-Stimme-Gesang im Alltag und Beruf**

Leitung: Andrea Finke

Im Alltag und in vielen Berufen ist die Stimme „DAS“ essenzielle Medium. Doch Anstrengungen und Stress in Beruf und Alltag können unsere stimmliche Ausdruckskraft empfindlich stören. In diesem Seminar begegnen Sie ihrer Stimme neu. Mit Leichtigkeit und Tiefe kommen Sie in Kontakt mit ihrem Körper, ihrem Atem und ihrer Stimme.

04.05.26–08.05.26 / 28.09.26–02.10.26



## **Feldenkrais**

Leitung: Jean Christophe Pellerin / Martina Cadelo\*

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.

23.02.26–27.02.26 / 13.04.26–17.04.26\* / 15.06.26–19.06.26  
07.09.26–11.09.26 / 23.11.26–27.11.26



# Feldenkrais und Gaga/people Training

Leitung: Jean Christophe Pellerin / Ale Jara

Die Feldenkraisarbeit führt über einen Prozess von Bewegungsorganisation dazu, sich als Mensch generell gesünder und ganzheitlicher zu organisieren. Gaga ist eine Bewegungssprache, die von der heilenden, dynamischen, sich ständig verändernden Kraft der Bewegung ausgeht. Beide Trainings bieten einen Rahmen für die Entdeckung und Stärkung des Körpers, für die Bewusstheit von Bewegung und für die Erweckung von Sinneswahrnehmungen und Bewegungsabläufen.

31.08.26–04.09.26



# 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.

13.07.26–17.07.26



# 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.

02.02.26–06.02.26 / 12.10.26–16.10.26



# 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.

02.03.26–06.03.26 / 02.11.26–06.11.26



# Gewaltfreie Kommunikation (GfK) Vertiefung

Leitung: Anja Buschmann / Andreas Poggel

Nachdem Sie bereits an einem Einführungsseminar bzw. einem Einführungs-Bildungsurlaub teilgenommen haben, widmen wir uns in dieser Vertiefungsveranstaltung Ihren ersten Erfahrungen mit der Anwendung der Gewaltfreien Kommunikation im Alltag. Diese werden gemeinsam betrachtet, reflektiert und ausgewertet. Dabei befassen wir uns auch diesmal wieder mit beiden Aspekten: mit der Gestaltung der Beziehung zu uns selbst und mit der zu anderen Menschen.

20.04.26–24.04.26 / 14.12.26–18.12.26



# 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.

09.03.26–13.03.26 / 21.09.26–25.09.26



# Meditation und achtsame Entspannung

Leitung: Susanne Balkhaus

In diesem Bildungsurwahl 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.

23.03.26–27.03.26\* / 21.09.26–25.09.26\* /  
19.10.26–23.10.26 / 23.11.26–27.11.26\* (\*online)



# Neurosystemische Integration

Leitung: Miriam Schupp

Das Wissen über die Funktionsweise des autonomen Nervensystems ermöglicht die Entwicklung von wirkungsvollen Ansätzen, um Stress besser regulieren und langfristig reduzieren zu können. Die Methode der Neurosystemischen Integration berücksichtigt dabei einerseits die körperliche Ebene, um mehr Entspannung und Regeneration zu ermöglichen. Andererseits können Wahrnehmungs-, Gedanken- und Handlungsmuster reflektiert und sukzessive verändert werden.

30.03.26–02.04.26



# 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. Jede Übung dieses Ganzkörpersystems konzentriert sich auf ganz bestimmte, oft selten benutzte, Muskeln. So entsteht durch deren regelmäßiges Training ein harmonischer, schlanker und elastischer Körper mit einem wachen, kreativen und gelassenen Bewusstsein.

18.05.26–22.05.26 / 24.08.26–28.08.26  
16.11.26–20.11.26



# **Qigong**

Leitung: Birgit Altenhoff

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.

14.09.26–18.09.26

Die Form der Schlange



05.10.26–09.10.26

Die Form der Schildkröte

## **Repariere, was Dein Nervensystem stressst**

Leitung: Nathalie Bonk-Kleinschmidt

Stress ist allgegenwärtig in unserem modernen Leben und hat tiefgreifende Auswirkungen auf unser Nervensystem. In diesem Bildungsurlaub widmen Sie sich der Frage, wie Sie ihr Nervensystem langfristig unterstützen und widerstandsfähiger machen können. Durch eine ausgewogene Mischung aus praktischen Übungen und vertiefenden theoretischen Inhalten schaffen wir einen ganzheitlichen Ansatz zur Stressbewältigung.

27.07.26–31.07.26



## **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.

26.05.26–29.05.26



# 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.

16.02.26–20.02.26\* / 15.06.26–19.06.26

22.06.26–26.06.26 / 07.12.26–11.12.26



# 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.

23.03.26–27.03.26 / 09.11.26–13.11.26



# Tai Chi

Leitung: Birgit Altenhoff

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.

16.03.26–20.03.26



# The Nervous System Work

Leitung: Marlene Zehnter

Dieses Seminar verbindet faszinierende Nervensystemtheorie mit praktischen Werkzeugen, Coaching Momenten und körperorientierten Übungen. Am Ende dieses Bildungslaufs haben Sie ein besseres Verständnis über Ihr Nervensystem, mehr Selbstmitgefühl und einfach anzuwendende Werkzeuge an der Hand, um die Arbeit mit dem Nervensystem in Ihren Alltag zu integrieren.

06.07.26-10.07.26



## Wudang Schwertkunst und Energiearbeit

Mehr Kraft für Beruf und Alltag

Leitung: Birgit Altenhoff

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.

29.06.26-03.07.26



## Yin Yoga und Meditation

Leitung: Nathalie Bock-Kleinschmidt

Yin Yoga und Meditation fördern Ruhe, Klarheit und Gelassenheit. Sanfte Dehnungen und achtsame Praxis lösen körperliche und mentale Spannungen, stärken Resilienz und unterstützen im Berufs- und Alltagsstress. Der Bildungslaub vermittelt praktische Übungen, Theorie und individuelle Wege, Achtsamkeit nachhaltig in den eigenen Alltag zu integrieren.

03.08.26-07.08.26



# **Yoga**

Leitung: Haiske 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 Missemmpfindungen zeigt oder sich bereits in Erkrankungen ausdrückt, kann reduziert werden.

09.02.26–13.02.26 / 08.06.26–12.06.26 /  
26.10.26–30.10.26 / 30.11.26–04.12.26



## **Bildungsurlaube im Rundlingsdorf Sargasfeld in der Lüneburger Heide**

In der Urlaubsregion Elbtalaue Wendland in der östlichen 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 Tai-chi 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.

20.07.26–24.07.26



# Ayurveda und Yoga – Umgang mit Stress und Zielerreichung aus der östlichen Perspektive

Leitung: Nathalie Bonk-Kleinschmidt

Ayurveda und Yoga bieten seit Jahrtausenden tiefgehende Weisheiten und Methoden, um Stress zu bewältigen und persönliche sowie berufliche Ziele zu erreichen. In diesem Bildungsurlaub stehen die theoretischen Konzepte des Ayurveda im Fokus, ergänzt durch die praktische und tägliche Anwendung von Yoga und Achtsamkeit. Sie erfahren, wie die ayurvedischen Prinzipien von Doshas (Körperkonstitutionen), Ernährung, Lebensstil und mentaler Balance helfen können, Stress im Alltag und Berufsleben gezielt zu reduzieren.

13.07.26-17.07.26



## Ayurveda und Yoga-Schwerpunkt Gesundheit, Schlaf und Hormonbalance im Einklang der Doshas

Leitung: Nathalie Bonk-Kleinschmidt

Ayurveda und Yoga fördern Gesundheit, Schlaf und Hormonbalance im Einklang der Doshas. Der Bildungsurlaub vermittelt, wie Ernährung, Lebensstil, Yoga und Meditation Körper und Geist stärken, Schlaf verbessern und Ungleichgewichte ausgleichen. Teilnehmende vertiefen ihr Verständnis ayurvedischer Prinzipien und entwickeln einen individuellen, alltagstauglichen Gesundheitsplan.

28.09.26-02.10.26



## Yoga für den Rücken

Leitung: Nathalie Bonk-Kleinschmidt

Dieser Bildungsurlaub stärkt den Rücken körperlich und mental. Gezielte Yogaübungen lösen Verspannungen und fördern eine gesunde Haltung, während yogaphilosopische Impulse helfen, Stress bewusster zu begegnen. Atemtechniken, Meditation und Entspannung unterstützen zusätzlich. So entsteht ein nachhaltiger Weg zu mehr Balance, Resilienz und Rückengesundheit im Alltag.

13.04.26-17.04.26



# Bildungsurlaube im Kloster Steinfeld

Steinfeld zählt zu den besterhaltenen klösterlichen Baudenkälern des Rheinlandes und steht für eine über tausendjährige, lebendige Kulturtradition. Das Kloster ist ein bedeutender Bildungs- und Kulturort: Neben dem Hermann-Josef-Kolleg beherbergt es die Akademie Kloster Steinfeld mit einem vielfältigen Angebot der Erwachsenenbildung. Regelmäßig finden hier Konzerte und weitere Veranstaltungen statt.

[www.kloster-steinfeld.de](http://www.kloster-steinfeld.de)

## Yoga

Leitung: Haiske 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 Missemmpfindungen zeigt oder sich bereits in Erkrankungen ausdrückt, kann reduziert werden.

31.08.26-04.09.26



## ÖFFNUNGSZEITEN DES BÜROS

Unser Büroteam berät Sie gerne

Montag bis Freitag in der Zeit von 10–14 Uhr.

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

[www.iagbochum.de](http://www.iagbochum.de)

[www.bildungsurlaube-nrw.de](http://www.bildungsurlaube-nrw.de)

## ANSCHRIFT & KONTAKT

### iag.bochum

Herner Str. 88 (im Hinterhof)  
44791 Bochum

Tel.: 0234-68 22 62

E-Mail: [kontakt@iagbochum.de](mailto:kontakt@iagbochum.de)



iag.  
bochum

