

Eine Auswahl weiterer Kurse & Seminare 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

ACHTSAMKEITSTAGE  
GEWALTFREIE KOMMUNIKATION  
TAI CHI CHUAN  
QIGONG  
SHIATSU  
HATHA YOGA  
JIVAMUKTI YOGA  
YOGA IPSG  
FELDENKRAIS  
GYROKINESIS®  
PILATES  
BEWEGUNSIMPROVISATION  
GAGA /PEOPLE TRAINING



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

2026  
KURSE & SEMINARE

Seit 1980 ist das iag.bochum eine staatlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung des Landes Nordrhein-Westfalen.

Unser Leitgedanke basiert auf der individuellen Verantwortung jedes Einzelnen für sein Wohlbefinden. Dabei verfolgen wir einen ganzheitlichen Ansatz für Gesundheit, der Körper, Geist und Seele als untrennbare Einheit betrachtet. Diese Bereiche greifen ineinander und beeinflussen sich wechselseitig – sie werden von uns in ihrer Gesamtheit wahrgenommen.

Das iag.bochum bietet ein vielfältiges Angebot an fortlaufenden Kursen, Wochenendseminaren, Bildungsurlauben und Fortbildungen. Mit hochwertigen Inhalten und fundierter Methodik unterstützen wir die Teilnehmer gezielt in folgenden Bereichen:

- Körperlicher Bereich: Förderung der Körperwahrnehmung und Harmonisierung von Körperfunktionen
- Geistig-seelischer Bereich: Stärkung der mentalen Fähigkeiten und Gestaltung eines sinnerfüllten Lebens
- Sozialer Bereich: Entwicklung von Kompetenzen für gelingende Beziehungen im privaten und beruflichen Umfeld

Unser Ziel ist es, ein dynamisches Gleichgewicht zwischen diesen Bereichen herzustellen. Dabei setzen wir auf wissenschaftlich fundierte Methoden und praxisnahe Ansätze in den folgenden Themenfeldern:

- Körper und Bewegung
- Entspannung und Stressbewältigung
- Lebensgestaltung und Sinnfindung
- Beruf und Kommunikation

Wir legen größten Wert auf die Qualität unserer Angebote sowie auf die Professionalität und fundierte Ausbildung unserer Seminarleiterinnen und Seminarleiter.

Alle, die Verantwortung für ihr Leben und ihre persönliche Entwicklung übernehmen möchten, sind herzlich eingeladen, unsere Angebote kennenzulernen. Erleben Sie die persönliche und einladende Atmosphäre unseres Instituts und lassen Sie sich auf Ihrem individuellen Weg von uns begleiten.

Wir freuen uns auf Sie!

## 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 Audio Dateien zu Hause weiter praktiziert werden können.

Seminargebühr: 290,- €

19.01.-16.03. / 21.01.-18.03. / 13.04.-08.06.  
29.04.-17.06. / 26.10.-21.12. / 28.10.-16.12.



## 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 (äußereren und inneren) Ursachen der Stressentstehung anzusehen.

Seminargebühr: 140,- €

26.10.-21.12.



## AUTOGENES TRAINING\* 8-Wochen-Kurs

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,- €

19.01.-16.03. / 29.04.-17.06. / 28.10.-16.12.



## 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,- €

21.01.-18.03.



## ACHTSAMKEIT UND METTA MEDITATION Online Kurs

In sechs aufeinander aufbauenden Sitzungen erforschst du, wie Meditation zu einem verlässlichen Anker in deinem Alltag werden kann. Durch Input und angeleitete Praxisformen aus Achtsamkeit und liebender Güte (Metta) entwickelst du innere Ruhe, Klarheit und die Fähigkeit, mitfühlend mit dir selbst und anderen umzugehen – auch in herausfordernden Momenten.

Seminargebühr: 90,- €

04.02.-11.03.



## TRE®: VERSPANNUNGSLÖSENDE ÜBUNGEN NACH DR. DAVID BERCELI Tagesseminar

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,- €

25.04. / 14.11. / 16.05. VERTIEFUNG



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