

Kurse an der Ruhr Uni Bochum (Januar/Februar)

Achtsamkeit:

Die Veranstaltung kann auch gebucht werden, wenn Sie nicht an der Uni Bochum studieren oder arbeiten!

Achtsamkeitstraining A-F (Kompaktveranstaltung, 4x)
Hochschulsport der Ruhr-Universität Bochum

Mittwochs, ab dem 10.01.2024, 18:15 Uhr – 20:15 Uhr
4 Termine (10.01./17.01./24.01./31.01.2024)

Adresse: Bewegungsraum 1 Overbergstraße 19, 44801 Bochum
Kosten: gestaffelt, bitte auf der Internetseite des Hochschulsports nachsehen!
Anmeldung: online unter hochschulsport@uv.rub.de
Servicebüro Hochschulsport 0234/32 29 430

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk

Achtsamkeitstraining A-F (Kompaktveranstaltung, 4x)
Hochschulsport der Ruhr-Universität Bochum

Mittwochs, ab dem 14.02.2024, 18:15 Uhr – 20:15 Uhr
6 Termine (14.02./21.02./28.02./06.03./13.03./20.03.2024)

Adresse: Bewegungsraum 1 Overbergstraße 19, 44801 Bochum
Kosten: gestaffelt, bitte auf der Internetseite des Hochschulsports nachsehen!
Anmeldung: online unter hochschulsport@uv.rub.de
Servicebüro Hochschulsport 0234/32 29 430

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk

Kurse an der VHS Dortmund (Januar/Februar)

Autogenes Training:

Der Kurs bietet eine Einführung in die klassische Entspannungstechnik nach Prof. Dr. J. H. Schultz. Autogenes Training ist eine für jung und alt geeignete Methode der Autosuggestion ("Selbsthypnose") mit dem Ziel der körperlichen und mentalen Entspannung. Neben der Möglichkeit, sich im Alltagsstress eine eigene "Insel der Ruhe" zu schaffen, lernt man, eigene innere Kräfte zu aktivieren und unerwünschten Stress bewusst abzubauen. AT steigert Leistungsvermögen und Kreativität und stärkt das Selbstbewusstsein.

Der Kurs ist durch die "Zentrale Prüfstelle Prävention" als Präventionskurs anerkannt, somit kann Ihnen in der Regel das Entgelt anteilig durch Ihre Krankenkasse erstattet werden.

Bitte bringen Sie eine Matte, ein Kissen, eine Decke, bequeme Kleidung, dicke rutschfeste Socken und ein Getränk mit.

Autogenes Training - Orientierungsstunde

VHS Dortmund (Veranstaltung 24-83000S), Creativzentrum Dorstfeld

Montags, 15.01.2024, 19:45 Uhr – 21:15 Uhr

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund , Haus 1

Kosten: entgeltfrei

Anmeldung: online unter www.vhs.dortmund.de
0231/ 50 - 2 48 92 oder mleveque@stadtdo.de

Autogenes Training - Präventionskurs

VHS Dortmund (Veranstaltung 24-83250D), Creativzentrum Dorstfeld

Montags, 8x, ab dem 22.01.2024, 19:45 Uhr – 21:15 Uhr

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund , Haus 1

Kosten: 72,00 €

Anmeldung: online unter www.vhs.dortmund.de
0231/ 50 - 2 48 92 oder mleveque@stadtdo.de

Zeit für Achtsamkeit:

Regelmäßig praktiziert kann Achtsamkeit zu einer Kraftquelle werden, die dabei hilft, immer wieder innezuhalten und aus der Ruhe heraus gesündere und weisere Antworten auf die täglichen Herausforderungen Ihres Lebens zu finden.

In dieser Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, das Konzept der Achtsamkeit in Theorie und Praxis kennenzulernen und verschiedene Achtsamkeitsübungen auszuprobieren und zu üben (z.B. Bodyscan, Sitz- und Gehmeditation, achtsame Bewegungsübungen).

Zusätzlich erfahren Sie, wie Sie Achtsamkeit in Deinen Alltag einbauen können.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Kurs dient der Gesundheitsförderung und ersetzt keine Therapie.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke und rutschfeste Socken und ein Getränk mit.

Zeit für Achtsamkeit - Orientierungsstunde

VHS Dortmund (Veranstaltung 24-83002S), Creativzentrum Dorstfeld

Donnerstag, 18.01.2024, 18:00 Uhr – 19:30 Uhr

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund , Haus 1

Kosten: entgeltfrei

Anmeldung: online unter www.vhs.dortmund.de
0231/ 50 - 2 48 92 oder mleveque@stadtdo.de

Zeit für Achtsamkeit - Kurs

VHS Dortmund (Veranstaltung 24-83180D), Creativzentrum Dorstfeld

Donnerstags, 8x, ab dem 01.02.2024, 18:00 Uhr – 19:30 Uhr

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund , Haus 1

Kosten: 75,20 €

Anmeldung: online unter www.vhs.dortmund.de
0231/ 50 - 2 48 92 oder mleveque@stadtdo.de

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen:

Die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson ist ein aktives Entspannungstraining, welches besonders als Einstieg in die Entspannungsverfahren geeignet ist. Es zeichnet sich vor allem durch seine leichte und schnelle Erlernbarkeit aus.

Die Teilnehmenden lernen nach einem Stufenplan den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung sämtlicher großer Muskelgruppen. Wer regelmäßig übt, kann die Entspannung des Körpers dann bewusst steuern, wenn es die Situation erfordert.

Der Kurs eignet sich auch für Teilnehmende, denen die Methode vertraut ist, die jedoch lange nicht geübt haben.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke und rutschfeste Socken o.Ä. und ein Getränk mit.

PME - Orientierungsstunde

VHS Dortmund (Veranstaltung 24-83004S), Creativzentrum Dorstfeld

Donnerstag, 18.01.2024, 19:45 Uhr – 21:15 Uhr

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund , Haus 1

Kosten: entgeltfrei

Anmeldung: online unter www.vhs.dortmund.de
0231/ 50 - 2 48 92 oder mleveque@stadtdo.de

PME - Kurs

VHS Dortmund (Veranstaltung 24-83200D), Creativzentrum Dorstfeld

Donnerstags, 8x, ab dem 01.02.2024, 19:45 Uhr – 21:15 Uhr

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund , Haus 1

Kosten: 72,00 €

Anmeldung: online unter www.vhs.dortmund.de
0231/ 50 - 2 48 92 oder mleveque@stadtdo.de

Bildungsurlaub an der VHS Dortmund (März)

Entspannt und erholt trotz (beruflichem) Stress

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, wie Stress entsteht, was er in Ihrem Körper und Geist bewirkt, und was Sie ausgleichend tun können, um sich zu erholen und zu entspannen, um gelassener zu werden.

Sie erhalten wichtige Informationen, wie Sie (wieder) zu einem erholsamen Nachtschlaf gelangen können und werden sich mit den Themen Glaubenssätze und stressfördernde Denkmuster auseinandersetzen.

Mit der Progressiven Muskelentspannung, dem Autogenen Training und dem Einsatz von Klangschalen werden Ihnen unterschiedliche Entspannungsmöglichkeiten aufgezeigt, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Sie lernen, mit dem Stress in der Arbeitswelt sowie in Ihrem privaten Leben besser umzugehen.

Bitte bringen Sie sich dicke Socken und bequeme Kleidung, sowie bei Bedarf ein Getränk und einen Imbiss für die Mittagspause mit.

Der Lehrgang entspricht den Erfordernissen des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes (AWbG). Für die Teilnahme an der Veranstaltung kann Bildungsurlaub beantragt werden. Die entsprechenden Anmelde- und Bestätigungsunterlagen werden Ihnen automatisch zugeschickt, nachdem Sie sich angemeldet haben. Die Veranstaltung kann auch von Teilnehmenden besucht werden, die keinen Anspruch auf Bildungsurlaub geltend machen.

Entspannt und erholt trotz (beruflichem) Stress

VHS Dortmund (Veranstaltung 24-83050D), Creativzentrum Dorstfeld

Montag, 25.03.2024 – Donnerstag, 28.03.2024, jeweils 9:30 Uhr – 16:30 Uhr

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund, Haus 1

Kosten: 196,00 Euro

Anmeldung: online unter www.vhs.dortmund.de

0231/ 50 – 2 48 92 oder mleveque@stadtdo.de

Bildungsurlaubsberechtigte: bitte den **Anmeldeschluss** beachten (siehe VHS Programm)!

Kurse an der VHS Dortmund (April - Juni)

Auszeit – achtsam und entspannt den Tag beenden

Unser Alltag ist geprägt von Termindruck und vielfältigen Anforderungen.
Wir funktionieren und verlieren mehr und mehr den Kontakt zu unserem Körper, zu uns selbst.

Dieser Kurs bietet Ihnen Zeit und Raum für eine Auszeit,
Zeit und Raum für Momente des Innehaltens, des Entspannens.

Elemente aus der Achtsamkeit (kleine Meditationen im Sitzen, Stehen, Gehen und Liegen)
werden kombiniert mit sanften Körperübungen und verschiedenen Möglichkeiten der Entspannung.
Fantasiegeschichten wechseln sich ab mit Übungen aus dem Autogenen Training und der
Progressiven Muskelentspannung.
Kleine Geschichten, Gedichte oder sanfte Klänge von Klangschalen runden die Einheiten ab.

Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Der Kurs dient der Gesundheitsförderung und ersetzt keinen Arzt- oder Therapeutenbesuch!

Bitte mitbringen: dicke Socken, bequeme Kleidung, Getränk

Auszeit – Kurs

VHS Dortmund (Veranstaltungsnummer 24-83182D), Kreativzentrum Dorstfeld

Donnerstags, 8x, ab dem 25.04.2024, 18:00 Uhr – 19:30 Uhr
(ohne 09.05. und 30.05.2024)

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund, Haus 1

Kosten: 75,20€

Anmeldung: online unter www.vhs.dortmund.de

0231/ 50 – 2 48 92 oder mleveque@stadtdo.de

MBSR : Stressbewältigung durch Achtsamkeit (April)

Mehr Gelassenheit und Leichtigkeit im Alltag

- der klassische 8-Wochen-Kurs nach Jon Kabat-Zinn –

MBSR bedeutet **M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction, was auf deutsch übersetzt „Stressreduktion auf der Basis von Achtsamkeit“ bedeutet.

Das Kurskonzept ist von **Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn** in den 1970er Jahren in Amerika entwickelt worden. Von Anfang an wurde es wissenschaftlich begleitet und geprüft und hat sich in der Praxis vielfach bewährt.

Im Laufe des Kurses lernen Sie Ihre persönlichen Stressfaktoren kennen und üben sich im Umgang mit angenehmen und unangenehmen Erfahrungen.

Zudem schulen Sie Ihre Achtsamkeit mit Hilfe von verschiedenen Übungen:

- **Bodyscan** (Körperwahrnehmungsübung im Liegen, Förderung der Konzentration und der Entspannung)
- **Yogaübungen** (sanftes Bewegen und Dehnen des Körpers)
- **Sitz- und Gehmeditation**

Das gemeinsame Üben im Kurs und die tägliche häusliche Praxis unterstützen Sie dabei, eine gelasseneren und freundlichen Haltung zu den Herausforderungen Ihres Lebens zu entwickeln und Ihre Gesundheit zu stärken.

Zum Kurs gehört auch ein Tag der Achtsamkeit, an dem alle Übungen geübt und die Achtsamkeit vertieft wird.

Jeder Kurs beginnt mit einem persönlichen Vorgespräch.

Alle Teilnehmenden erhalten ein ausführliches Kursscript und 3 Audiodateien zum eigenständigen Üben der Achtsamkeitsübungen.

Bitte richten Sie sich auf eine tägliche Übungszeit von 45 Minuten ein.

Der Kurs dient der Gesundheitsfürsorge.

Er ersetzt keine ärztliche Behandlung oder Psychotherapie.

MBSR im Kulturzentrum balou e.V. - Dortmund

Informationsveranstaltung zum MBSR-Kurs

Kulturzentrum balou e.V. – Dortmund

Montag, 08.04.2024, 18:30 Uhr – 20:00 Uhr

Adresse: Oberdorfstraße 23, 44309 Dortmund, VHS-Gebäude Brackel-Nebengebäude
(Glasvorbau), 1. Etage mit Aufzug

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: 0231/99773630, post@balou-dortmund.de

Bitte mitbringen: Matte, (Yoga-)Kissen, Decke, dicke und rutschfeste Socken,
bequeme Kleidung, ein Getränk

Der 8-Wochen-MBSR-Kurs

Kulturzentrum balou e.V. – Dortmund

Montags, ab dem 22.04.2024, 18:30 Uhr – 20:45 Uhr

Termine: 22.04. / 29.04. / 06.05. / 13.05. / 27.05. / 03.06. / 10.06. / 17.06.2024

Achtsamkeitstag: 09.06.2024, 10:00 Uhr – 16:00 Uhr

Adresse: Oberdorfstraße 23, 44309 Dortmund, VHS-Gebäude Brackel-Nebengebäude
(Glasvorbau), 1. Etage mit Aufzug

Kosten: 243,00 € (ermäßig 194,00 €)

Anmeldung: 0231/99773630, post@balou-dortmund.de

Anmeldefrist: 12.04.2024

Bitte mitbringen: Matte, (Yoga-)Kissen, Decke, dicke und rutschfeste Socken,
bequeme Kleidung, ein Getränk

Kurse an der Ruhr Uni Bochum (Mai/Juni)

Achtsamkeit:

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, das Konzept der Achtsamkeit in Theorie und Praxis kennenzulernen und verschiedene Achtsamkeitsübungen auszuprobieren (z.B. Sitzmeditation, Bodyscan).

Zusätzlich werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie Achtsamkeit stärker in den Alltag eingebaut werden kann.

Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Die Veranstaltung dient der Gesundheitsförderung und ersetzt keine Therapie.

Die Veranstaltung kann auch gebucht werden, wenn Sie nicht an der Uni Bochum studieren oder arbeiten!

Achtsamkeitstraining A-F (8x), Kurs-Nr.: 306902

Hochschulsport der Ruhr-Universität Bochum (RUB)

Mittwochs, ab dem 08.05.2024 (ohne 05.06.2024), 18:15 Uhr – 20:15 Uhr

Adresse: Bewegungsraum 1 Overbergstraße, Overbergstraße 19, 44801 Bochum

Kosten: gestaffelt, bitte auf der Internetseite des Hochschulsports nachsehen!

Anmeldung: online unter hochschulsport@uv.rub.de

Servicebüro Hochschulsport 0234/32 29 430

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, dicke Socke, Getränk