

Workshops: September

Zeit für Achtsamkeit – Achtsamkeit kennenlernen

Regelmäßig praktiziert kann Achtsamkeit zu einer Kraftquelle werden, die dir dabei hilft, immer wieder innezuhalten und gesunde Antworten auf die täglichen Herausforderungen deines Lebens zu finden.

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

Zusätzlich erfährst du, wie du Achtsamkeit stärker in deinen Alltag einbauen kannst.

Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

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

Achtsamkeitstraining A-F (Kompaktveranstaltung) Hochschulsport der Ruhr-Universität Bochum (RUB)

Sonntag, 03.09.2023, 10:30 Uhr – 15:00 Uhr

Adresse: Unifit Bochum, Massenbergstrasse 9-13, 44787 Bochum

Kosten: gestaffelt, bitte auf der Seite des Hochschulsports nachsehen

Anmeldung: Servicebüro Hochschulsport 0234/32 29 430 oder hochschulsport@uv.rub.de

Bitte mitbringen: dicke Socken, Getränk

Stressbewältigung

Dein Alltag stresst dich, du bist verspannt, hast Kopfschmerzen, kannst nicht entspannen und schläfst schlecht?

Dieser Workshop kann dir dabei helfen, deinem Stress „auf die Schliche zu kommen“ und zu einem gesunden Umgang mit ihm zu gelangen.

Neben Basiswissen zum Thema Stress lernst du verschiedene Entspannungs- und Erholungsmöglichkeiten kennen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Stressbewältigung A-F (Kompaktveranstaltung)

Hochschulsport der Ruhr-Universität Bochum (RUB)

Sonntag, 10.09.2023, 10:30 Uhr – 15:00 Uhr

Adresse: Unifit Bochum, Massenbergstrasse 9-13, 44787 Bochum

Kosten: gestaffelt, bitte auf der Seite des Hochschulsports nachsehen

Anmeldung: Servicebüro Hochschulsport 0234/32 29 430 oder hochschulsport@uv.rub.de

Bitte mitbringen: dicke Socken, Getränk



Workshops: Oktober

Zeit für Achtsamkeit / Achtsamkeit kennenlernen

In diesem Workshop wird Ihnen das Konzept der Achtsamkeit in Theorie und Praxis vorgestellt. Sie können verschiedene Achtsamkeitsübungen ausprobieren und üben (Bodyscan, Sitz- und Gehmeditation, achtsame Bewegungsübungen). Zudem erfahren Sie, wie sie Achtsamkeit in Ihren Alltag einbauen können.

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wünschenswert sind Interesse und Offenheit, sowie die Bereitschaft, Achtsamkeit auch zuhause zu praktizieren.

Bitte mitbringen: dicke und rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Getränk, Imbiss für die gemeinsame Mittagspause.

Zeit für Achtsamkeit / Achtsamkeit kennenlernen – Workshop VHS Dortmund (Veranstaltung 23-83196D), Creativzentrum Dorstfeld

Sonntag, 22.10.2023, 10:00 Uhr – 14:30 Uhr

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund, Haus 1, Raum 22

Kosten: 23,50 Euro

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

Achtsamkeit im Schloss Bladenhorst

Achtsamkeit kann zu einer Kraftquelle werden, die Ihnen dabei hilft,

- in Kontakt mit sich zu kommen
- in die Ruhe zu kommen
- und aus der Ruhe heraus gesunde und weise Antworten auf die täglichen Herausforderungen des Lebens zu finden.

In diesem Workshop haben sie die Möglichkeit, Achtsamkeit in Theorie und Praxis kennenzulernen und verschiedene Übungen auszuprobieren. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Bitte mitbringen: dicke und rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, event. ein Stuhl, Getränk, Imbiss

Achtsamkeit im Schloss Bladenhorst – Workshop

Samstag, 28.10.2023, 10:00 Uhr – 15:00 Uhr

Adresse: Yogastudio BewusstSein, (Beate Dehnert),
Westring 346, 44579 Castrop-Rauxel

Leitung: **Heike Hornung** (Entspannungspädagogin, Achtsamkeitstrainerin)

Kosten: 50,00 Euro

Anmeldung: bis zum 14.10. online unter info@entspannter-denn-je.de
oder 0174/750 41 83

Workshops: November

Achtsamkeit im Schloss Bladenhorst

Achtsamkeit kann zu einer Kraftquelle werden, die Ihnen dabei hilft,

- in Kontakt mit sich zu kommen
- in die Ruhe zu kommen
- und aus der Ruhe heraus gesunde und weise Antworten auf die täglichen Herausforderungen des Lebens zu finden.

In diesem Workshop haben sie die Möglichkeit, Achtsamkeit in Theorie und Praxis kennenzulernen und verschiedene Übungen auszuprobieren. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Bitte mitbringen: dicke und rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, event. ein Stuhl, Getränk, Imbiss

Achtsamkeit im Schloss Bladenhorst – Workshop

Samstag, 11.11.2023, 10:00 Uhr – 15:00 Uhr

Adresse: Yogastudio BewusstSein, (Beate Dehnert),
Westring 346, 44579 Castrop-Rauxel

Leitung: **Heike Hornung** (Entspannungspädagogin, Achtsamkeitstrainerin)

Kosten: 50,00 Euro

Anmeldung: bis zum 04.11. online unter info@entspannter-denn-je.de
oder 0174/750 41 83

Zeit für Achtsamkeit / Achtsamkeit vertiefen

Achtsamkeit wirkt stressreduzierend - wenn sie regelmäßig praktiziert wird. Der Workshop bietet die Möglichkeit, die eigene Meditationspraxis zu vertiefen. Sie meditieren im Sitzen, Stehen, Liegen und in der Bewegung. Ein weiterer Schwerpunkt liegt in der achtsamen Kommunikation. Die Veranstaltung richtet sich an Menschen mit Vorerfahrungen in Achtsamkeit. Sie dient der Gesundheitsförderung und ersetzt keine Therapie.

Bitte mitbringen: dicke und rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Getränk, Imbiss für die gemeinsame Mittagspause.

Zeit für Achtsamkeit / Achtsamkeit vertiefen – Workshop VHS Dortmund (Veranstaltung 23-83198D), Kreativzentrum Dorstfeld

Sonntag, 12.11.2022, 10:00 Uhr – 14:30 Uhr

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund, Haus 1, Raum 22

Kosten: 23,50 Euro

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

Entspannungstag: November

Entspannungstag in der VHS Dortmund

Die Veranstaltung kann als ganzer Tag gebucht werden oder Sie wählen nur eine Einheit aus!

Bitte mitbringen: dicke und rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, ein Getränk

Entspannungstag – Ganzer Tag

VHS Dortmund (Veranstaltung 23-83990), Creativzentrum Dorstfeld

Sonntag, 26.11.2023, 09:30 Uhr – 13:15 Uhr

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund, Haus 1, Raum 22

Kosten: 18,00 Euro

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

Entspannungstag – Autogenes Training

VHS Dortmund (Veranstaltung 23-83990A), Creativzentrum Dorstfeld

Sonntag, 26.11.2023, 09:30 Uhr – 10:15 Uhr

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund, Haus 1, Raum 22

Kosten: 5,00 Euro

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

(Fortsetzung nächste Seite)

(Fortsetzung Entspannungstag VHS Dortmund)

Entspannungstag – Progressive Muskelentspannung

VHS Dortmund (Veranstaltung 23-83990B), Creativzentrum Dorstfeld

Sonntag, 26.11.2023, 10:30 Uhr – 11:15 Uhr

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund, Haus 1, Raum 22

Kosten: 5,00 Euro

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

Entspannungstag – Achtsamkeit

VHS Dortmund (Veranstaltung 23-83990C), Creativzentrum Dorstfeld

Sonntag, 26.11.2023, 11:30 Uhr – 12:15 Uhr

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund, Haus 1, Raum 22

Kosten: 5,00 Euro

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

Entspannungstag – Entspannung mit Klangschalen

VHS Dortmund (Veranstaltung 23-83990B), Creativzentrum Dorstfeld

Sonntag, 26.11.2023, 12:30 Uhr – 13:15 Uhr

Adresse: Oberbank 1, 44149 Dortmund, Haus 1, Raum 22

Kosten: 5,00 Euro

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

Mehrtägige Veranstaltung mit Übernachtung: Dezember

Höre was in Dir ist Stressresilienz fördern durch Klangmeditation für Frauen

Unser Lebensalltag ist häufig von Anforderungen, Termindruck und Selbstüberforderung geprägt. Sinneseindrücke überfluten uns. Das Hören auf die innere Stimme und die eigenen Bedürfnisse kommen dabei oft zu kurz.

Insbesondere Frauen sind im Alltag häufig Multitaskerinnen und in vielen Lebensbereichen gefragt.

An diesem Klosterwochenende wollen wir Zeit eröffnen, wieder einmal etwas für sich selber zu tun und in der Stille auf das zu hören, was wesentlich ist.

Atem- und sanfte Bewegungsübungen sowie Klangreisen werden theoretisch vorgestellt und erprobt.

Themenorientierte Gespräche zum Thema „Stressbewältigung und Resilienz“ vertiefen und ergänzen das Erfahrene

Mitzubringen sind: ISO- bzw. Yogamatte, dicke Socken, bequeme Kleidung,
eine Decke und ein kleines Kissen

Hinweis: Bei Schwangerschaft, akuten Entzündungen, nach Operationen oder wenn Sie einen Herzschrittmacher tragen, erkundigen Sie sich bitte VOR der Anmeldung bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, ob sie an den Klangmeditationen teilnehmen dürfen.

Die Seminargebühr umfasst zwei Übernachtungen im Einzelzimmer mit eigenem Bad, Vollverpflegung, Kursteilnahme und Material.

Höre was in Dir ist ...

Stressresilienz fördern durch Klangmeditation

Freitag, 08.12.2023 (14:30) - Sonntag, 10.12.2022, (16:00 Uhr)

Adresse: Bergkloster Bestwig /Bergkloster 1 / 59909 Bestwig

Kosten: 219,00 Euro

Anmeldung: Evangelische Erwachsenenbildung – Geschäftsstelle Iserlohn

02371/795 – 203 (AB) oder is-erwachsenenbildung@kk-ekvw.de