

## KURS IN KOOPERATION MIT DEM FREIEN BILDUNGSWERK BOCHUM

Trägerverein und Anschrift:  
Freies Bildungswerk e.V. Bochum  
Oskar-Hoffmann-Straße 25  
44789 Bochum  
Telefon: 0234-67661  
Mail: [info@fbw-bochum.de](mailto:info@fbw-bochum.de)

Geschäftsführung:  
Frau Jolanthe Maria Herker

### ANMELDUNG

Du kannst dich zum Kurs anmelden:

ÜBER DIE INTERNETSEITE  
des *Freien Bildungswerks Bochum*:

[https://fbw-bochum.de/buchen/  
?id=2444&kurs=23243](https://fbw-bochum.de/buchen/?id=2444&kurs=23243)

PER TELEFON  
unter 0234-67661

Mo-Do 10-15 Uhr + Fr 10-13 Uhr

PER E-MAIL  
[info@fbw-bochum.de](mailto:info@fbw-bochum.de)

KURSNUMMER 23243 A/B/C ODER D

SÄMTLICHE INFORMATIONEN ZUM KURS SOWIE  
DEN ANMELDE-LINK FINDEST DU AUCH AUF  
ZELLTANZ.DE

## ÜBER MICH

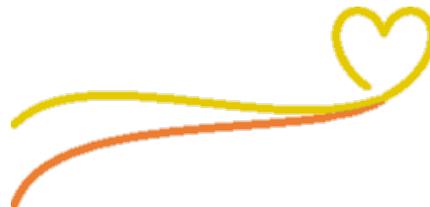


TAKETINA®  
RHYTHMUSPÄDAGOGIK  
HEARTMATH® COACHING  
KLANGENERGETIK  
KLANGTHERAPIE  
NATURERFAHRUNGEN

## KONTAKT

Martina Liesenhoff  
Marl | Kreis Recklinghausen  
02365 / 856 8303  
[info@zelltanz.de](mailto:info@zelltanz.de)

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



# LEBEN IN KRAFT & FREUDE



NEUE SOMMER- & HERBSTKURSE  
2023

## ZELLTANZ

mit

MARTINA LIESENHOFF

## LEBEN IN KRAFT & FREUDE – ONLINE-COACHING-KURS

Bei jeder Begegnung, jedem Erlebnis unseres Lebens laufen in uns Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen ab, die auch unser Verhalten beeinflussen. Im Stau, im verspäteten Zug, reagieren wir schnell mit Verärgerung, verspannen uns, hegen negative Gedanken.

Dabei ist die Palette der Möglichkeiten, anders zu reagieren und Kraft und Freude zu erhalten, vielfältig.

Um in diese Fülle zu gelangen, erforschst du in diesem Kurs deine Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und Verhaltensweisen in unterschiedlichen Alltagssituationen. Du lernst deine Kraftquellen kennen, diese gezielt einsetzen und für dich nutzen. Du kommst deinen Krafträubern auf die Spur und lernst dein Frühwarnsystem kennen. Darüber hinaus lernst du unterschiedliche Wirkweisen von Emotionen kennen (vitalisierend - erschöpfend, beruhigend - hemmend), und wie du dich innerhalb dieser „Emotionalen Landschaft“ orientieren und sie sinnvoll für dich anwenden kannst.

Angeleitete Atemübungen vertiefen den Prozess. Sie führen dich von der Erkenntnis zur Erfahrung der Selbstregulierung von Emotionen, und wie du positive Gefühle aussenden kannst.

### KURSIHALTE (7 TERMINE)

1. Krafträuber
2. Kraftquellen
3. Emotionen und Emotionale Landschaft – Selbstregulierung von Emotionen
4. Harmonisierung des autonomen Nervensystems und Hormonsystems
5. Körperliche, Geistige und Spirituelle Landschaften
6. Strategien: Vorbereiten, Umschalten, Bewahren
7. Rückblick, Ausblick, Aktionsplan

- o Wissensvermittlung
- o Selbstreflexion und Austausch
- o Angeleitete Atemübungen
- o Vertiefende Übungen für Zuhause

### WAS DICH KONKRET ERWARTET

- ✓ Wahrnehmungsübungen zu Körper, Gedanken, Emotionen
- ✓ Verhaltensbeobachtung
- ✓ Kennenlernen eigener Krafträuber
- ✓ Kennenlernen des individuellen Frühwarnsystems vor Stressoren
- ✓ Aufspüren und Nutzenlernen eigener Kraftquellen
- ✓ „Emotionale Landschaft“
- ✓ Selbstregulierung von Emotionen (Erkennen der Eigenverantwortung)
- ✓ Angeleitete Atemübungen (verschiedene HeartMath-Techniken, aufeinander aufbauend)
- ✓ Vertiefende Übungen für Zuhause
- ✓ 50-seitige Arbeitsmappe wird digital zur Verfügung gestellt

### KURSZEITEN

Die Kurszeiten sind unter Berücksichtigung der TCM Organuhr gewählt.

Am Vormittag unterstützen uns Milz- und Herzenergie (Konzentrationshoch, Lebensfreude), am Nachmittag Blasen- und Nierenenergie (Langzeitgedächtnis, Geistiges Gleichgewicht).

#### KURS A

Mo 14.08.2023 bis Mo 25.09.2023  
11:00 bis 12:30 Uhr

#### KURS B

Mi 16.08.2023 bis Mi 27.09.2023  
16:30 bis 18:00 Uhr

#### KURS C

Mo 23.10.2023 bis Mo 04.12.2023  
11:00 bis 12:30 Uhr

#### KURS D

Mi 18.10.2023 bis Mi 25.10.2023  
16:30 bis 18:00 Uhr  
sowie  
Mi 08.11.2023 bis Mi 06.12.2023  
16:30 bis 18:00 Uhr

Die vier angebotenen Kurse sind inhaltlich identisch. Jeder Kurs geht über insgesamt 7 Termine; pro Termin finden 2 Kursstunden à 45 Min. statt.

In den Ferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt.

#### KURSGEBÜHR

je 126,00 EUR, inkl. digitalem Unterrichtsmaterial

#### DAUER

je 14 Kursstunden, 7 Termine

#### TEILNEHMERZAHL

max. 10-12

#### KURSNUMMER

23243 A/B/C oder D (FBW-Bochum)

Dieser **ONLINE-COACHING KURS** bietet dir die Möglichkeit, ganz bequem von Zuhause, in deinem geschützten Umfeld teilzunehmen.

SEI HERZLICH WILLKOMMEN IN  
DIESEM KURS FÜR MEHR  
LEBENDIGKEIT, KRAFT & FREUDE