

## KURS IN KOOPERATION MIT DEM FREIEN BILDUNGSWERK BOCHUM

Trägerverein und Anschrift:  
Freies Bildungswerk e.V. Bochum  
Oskar-Hoffmann-Straße 25  
44789 Bochum

### ANMELDUNG

VORZUGSWEISE ÜBER DIE WEBSEITE  
des *Freien Bildungswerks Bochum*:

<https://fbw-bochum.de>

#### PER TELEFON

0234 – 67 66 1  
Mo-Do 10-15 Uhr + Fr 10-13 Uhr

#### PER E-MAIL

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

#### KURSNUMMER 24152 A/B/C ODER D

Sämtliche Informationen zum Kurs sowie den  
Anmelde-Link findest du auch auf

[ZELLTANZ.DE](https://www.zelltanz.de)

### WEITERE KURSZEITEN

#### KURSANGEBOT - KOMMT ZU DRITT

Bring zwei Freunde mit; ab 3 Teilnehmern können  
wir gerne individuelle Kurszeiten vereinbaren.

## ÜBER MICH



TAKEtINA®  
RHYTHMUSPÄDAGOGIK  
HEARTMATH® COACHING  
KURZZEITCOACHING  
KLANGENERGETIK  
KLANGTHERAPIE  
WALDGÄNGE

## KONTAKT

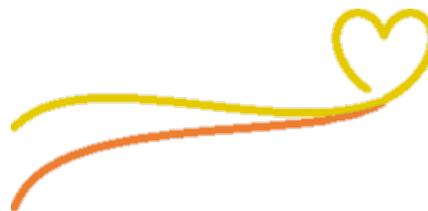
Martina Liesenhoff  
Marl | Kreis Recklinghausen

02365 / 856 8303

[info@zelltanz.de](mailto:info@zelltanz.de)

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

[t.me/zelltanz](https://t.me/zelltanz)



# LEBEN IN KRAFT & FREUDE



## NEUE SOMMER- & HERBSTKURSE

# 2024

## 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.

In diesem Kurs erforschst du 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 diese „Emotionale Landschaft“ 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.

### KURS-THEMEN

1. Krafträuber (er)kennen lernen
2. Kraftquellen entdecken und nutzen lernen
3. Emotionen und Emotionale Landschaft – Selbstregulierung von Emotionen
4. Harmonisierung des autonomen Nervensystems und Hormonsystems
5. Körperliche, Geistige, Spirituelle Landschaften – weitere Kraftquellen erschließen
6. Strategien zur Bewahrung von Kohärenz und Steigerung der Resilienz
7. Rückblick, Ausblick, Aktionsplan zur Erhaltung des Erlernten im Alltag

## ANGEWANDTE METHODEN

- ✓ Wahrnehmungsübungen zu Körper, Gedanken, Emotionen
- ✓ Verhaltensbeobachtung
- ✓ Selbstreflexion und Austausch
- ✓ Wissensvermittlung
- ✓ Angeleitete Atemübungen
- ✓ Aufeinander aufbauende Herzzentrierte Atem-Techniken
- ✓ Vertiefende Übungen für Zuhause, passend zum jeweiligen Kursthema
- ✓ 50-seitige Arbeitsmappe (in digitaler Form)

## 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 06.05.2024 bis Mo 13.05.2024  
11:00 bis 12:30 Uhr

sowie

Mo 27.05.2024 bis Mo 24.06.2024  
11:00 bis 12:30 Uhr

### KURS B

Mi 08.05.2024 bis Mi 15.05.2024  
16:30 bis 18:00 Uhr

sowie

Mi 29.05.2024 bis Mi 26.06.2024  
16:30 bis 18:00 Uhr

### KURS C

Mi 30.10.2024 bis Mi 11.12.2024  
16:30 bis 18:00 Uhr

### KURS D

Mo 04.11.2024 bis Mo 16.12.2024  
11:00 bis 12:30 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

ab 3 bis 12

### KURSNUMMER

24152 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**