

Lust auf Leben **Lebendigkeitsseminare**
mit *Katrin Sturm*

Anmeldung und Information:

Katrin Sturm: 0176 5677 4514 (bitte auf AB sprechen),
ks@lebendigkeitsseminare.de



Themenübersicht:

- **Afrikanischer Tanz**
- **Afrikanisches Trommeln**
- **Körpertraining, Entspannung, Stressbewältigung**
- **Permakultur**

Terminübersicht:

Kurse mit Start im: August S. 1-2, September S. 3-4, Oktober S. 4-5, November S. 5-6, Dez. S. 6-7

August

● **05.08.2024**

**„Heiße Rhythmen, heiße Füße“
Afrikanische Tanzbewegung**

Montag, 19:00 – 20:30 Uhr

15,- €

Zentrum für Tanz und Bewegung
Lothringer Str. 36b, 44805 Bochum

Anmeldung nicht erforderlich – einfach
Vorbeikommen!

Gemeinsam zur westafrikanischer Trommelmusik afrikanische Tanzbewegungen und kleine Choreographien ausprobieren. Sich von der Energie der Trommelmusik und der Bewegung aufladen lassen und Freude am gemeinsamen Tanz erleben.

● **21.08. – 02.10.2024**

Bodywork und Entspannung über Zoom

Mittwoch, 19:30 – 20:45 Uhr (11.9.2024 fällt aus!)

6 Termine 60,- €, 4-er Karte 48,-, Einzeltermin 15,-
Gute Internetverbindung notwendig

Info und Anmeldung: ks@lebendigkeitsseminare.de

Finde deinen Ausgleich nach einem langen Arbeitstag. Der Schwerpunkt liegt auf einer achtsamen Bewegung in Verbindung mit bewusster Atmung. Einzelne Muskelgruppen und Gelenke werden gestärkt, gedehnt und aktiviert. Am Ende findet immer eine ausgiebige Entspannung statt. Einstieg jederzeit möglich!

● **22.08.2024**

Afrikanischer Tanz – once a month

Donnerstag, 18:45 – 21:00 Uhr

27,- €

Kobiseminare, Immermannstr. 29, 44147 Dortmund

Info und Anmeldung: www.kobi.de

Gemeinsam zur westafrikanischer Trommelmusik afrikanische Tanzbewegungen und kleine Choreographien ausprobieren. Sich von der Energie der Trommelmusik und der Bewegung aufladen lassen und Freude am gemeinsamen Tanz erleben.

● **23.08.2024**

Führung im Förderverein Permakultur

Freitag, 18:00 – 20:15 Uhr

10 €

Gartenanlagen Förderverein Permakultur e.V.
Dortmund, gegenüber Ostenbergstr. 101
Dortmund

Anmeldung unter: www.vhs.dortmund.de

In Rahmen dieser Gartenführung lernen Interessierte die Permakultur als einen ganzheitlichen Ansatz zur Schaffung unbegrenzt funktionierender Ökosysteme kennen. In der Permakultur helfen pfiffige Gestaltungsprinzipien den Garten mit Pflanzen und weiteren Aspekten naturnah zu gestalten. Im Rahmen der Führung können diese praxisnah - im Sinne einer offenen Gartenpforte - erlebt und näher kennengelernt werden.

● **24.08.2024**

Schnupperworkshop afrikanischer Tanz

Samstag, 10:00 – 12:15 Uhr

27,- €

Kobiseminare, Immermannstr. 29, 44147 Dortmund

Info und Anmeldung: www.kobi.de

Gemeinsam zur westafrikanischer Trommelmusik afrikanische Tanzbewegungen und kleine Choreographien ausprobieren. Sich von der Energie der Trommelmusik und der Bewegung aufladen lassen und Freude am gemeinsamen Tanz erleben.

● **26.08. – 07.10.2024**

Afrikanisches Trommeln

Montag, 19:00 – 20:15 Uhr

7 Termine 105,- €, (Leihtrommel pro Termin 2,50 €)

Bürgerzentrum Marienschule
Johannesstr. 5, 44577 Castrop-Rauxel

Info und Anmeldung: ks@lebendigkeitsseminare.de

Rhythmen spüren, afrikanisches Feeling erleben und mit Spaß und Freude den gemeinsamen Flow erfahren. Risiken und Nebenwirkungen: Mehr Lebendigkeit, Lebensenergie und Zufriedenheit.

September

● 01.09.2024

Afrikanische Tanzbewegung und Körperausdruck

Sonntag, 15:00 – 17:30 Uhr

30,-

Zentrum für Tanz und Bewegung
Lothringer Str. 36b, 44805 Bochum

Info und Anmeldung: www.zentrumtranz.de

Gemeinsam zur westafrikanischer Trommelmusik afrikanische Tanzbewegungen und kleine Choreographien ausprobieren. Sich von der Energie der Trommelmusik und der Bewegung aufladen lassen und Freude am gemeinsamen Tanz erleben.

● 26.08. – 07.10.2024

Afrikanisches Trommeln

Montag, 19:00 – 20:15 Uhr

7 Termine 105,- €, (Leihtrommel pro Termin 2,50 €)

Bürgerzentrum Marienschule
Johannesstr. 5, 44577 Castrop-Rauxel

Info und Anmeldung: ks@lebendigkeitsseminare.de

Rhythmen spüren, afrikanisches Feeling erleben und mit Spaß und Freude den gemeinsamen Flow erfahren. Risiken und Nebenwirkungen: Mehr Lebendigkeit, Lebensenergie und Zufriedenheit

● 21.08. – 02.10.2024

Bodywork und Entspannung über Zoom

Mittwoch, 19:30 – 20:45 Uhr (11.9.2024 fällt aus!)

6 Termine 60,- €, 4-er Karte 48,-, Einzeltermin 15,-
Gute Internetverbindung notwendig

Info und Anmeldung: ks@lebendigkeitsseminare.de

Finde deinen Ausgleich nach einem langen Arbeitstag. Der Schwerpunkt liegt auf einer achtsamen Bewegung in Verbindung mit bewusster Atmung. Einzelne Muskelgruppen und Gelenke werden gestärkt, gedehnt und aktiviert. Am Ende findet immer eine ausgiebige Entspannung statt. Einstieg jederzeit möglich!

● 16.09. – 18.09.2024

Autogenes Training – für Entspannung, Ruhe und Gelassenheit im Beruf (Bildungsurlaub)

Mo - Mi 09:00 – 15:45 Uhr

229,-

Kobi-Räume an der Ruhr
Ruhrstraße 16, 58239 Schwerte

Anmeldung unter: www.kobi.de

Das Training dient der Entspannung des gesamten Organismus. Es hilft, sich körperlich zu entschleunigen und gedanklich abzuschalten. Ein besserer Umgang mit Stress und Belastungen wird erlernt. Der Körper kann dadurch neue Energie und Kraft tanken. Selbstheilungskräfte können aktiviert werden. Der Transfer der Übungen in den Alltag spielt eine große Rolle. Die Technik des autogenen Trainings wird erlernt aber auch andere Methoden wie progressive Muskelentspannung, Traumreisen oder Körpertraining werden eingesetzt. Durch Theorieeinheiten und Gruppengespräche wird ein besseres Verständnis für die Entstehung von Stress und den Umgang damit vermittelt.

● **19.09.2024**

Afrikanischer Tanz – once a month

Donnerstag, 18:45 – 21:00 Uhr

27,- €

Kobiseminare, Immermannstr. 29, 44147 Dortmund

Info und Anmeldung: www.kobi.de

Gemeinsam zur westafrikanischer Trommelmusik afrikanische Tanzbewegungen und kleine Choreographien ausprobieren. Sich von der Energie der Trommelmusik und der Bewegung aufladen lassen und Freude am gemeinsamen Tanz erleben.

● **28.09. – 29.09.2024**

Permakultur – Mulchen, Solarkocher, Ringelblumensalbe & Co

jeweils 09:30 – 14:30 Uhr

57,- €

VHS Dortmund, Creativzentrum Haus 1
Oberbank 1, 44149 Dortmund

Anmeldung: www.vhs.dortmund.de

An diesem Wochenende können Interessierte Permakulturluft schnuppern. Am ersten Tag werden anhand von Input und Gruppenarbeiten Fragen erörtert, wie z.B. Welche Haltung steckt hinter der Permakultur? Nach welchen Prinzipien wird gearbeitet? Was bedeutet das für ein nachhaltiges, selbstbestimmtes Leben? Am zweiten Tag geht es dann in den Garten. Dort wird nach einer fachkundigen Führung selbst Hand angelegt sowie ein einfacher Solarkocher erstellt. Es gibt auch die Möglichkeit, eine Kräutertinktur und eine Ringelblumensalbe selbst herzustellen. Je nach Wetterlage kann sich das Programm ändern. In Kooperation: Förderverein Permakultur Dortmund e.V. Creativzentrum VHS und Gartenanlage des Fördervereins Permakultur e.V.

Oktober

● **04.10.2024**

Führung im Förderverein Permakultur

Freitag, 17:45 – 20:00 Uhr

10 €

Gartenanlagen Förderverein Permakultur e.V. Dortmund,
gegenüber Ostenbergstr. 101
Dortmund

Anmeldung unter: www.vhs.dortmund.de

In Rahmen dieser Gartenführung lernen Interessierte die Permakultur als einen ganzheitlichen Ansatz zur Schaffung unbegrenzt funktionierender Ökosysteme kennen. In der Permakultur helfen pfiffige Gestaltungsprinzipien den Garten mit Pflanzen und weiteren Aspekten naturnah zu gestalten. Im Rahmen der Führung können diese praxisnah - im Sinne einer offenen Gartenpforte - erlebt und näher kennengelernt werden.

● **06.10.2024**

Schnupperworkshop afrikanischer Tanz

Sonntag, 18:00 – 20:15 Uhr

27,- €

Kobiseminare, Immermannstr. 29, 44147 Dortmund

Info und Anmeldung: www.kobi.de

Gemeinsam zur westafrikanischer Trommelmusik afrikanische Tanzbewegungen und kleine Choreographien ausprobieren. Sich von der Energie der Trommelmusik und der Bewegung aufladen lassen und Freude am gemeinsamen Tanz erleben.

● **28.10. – 16.12.2024**

Afrikanisches Trommeln

Montag, 19:00 – 20:15 Uhr

8 Termine 120,- €, (Leihtrommel pro Termin 2,50 €)

Bürgerzentrum Marienschule

Johannesstr. 5, 44577 Castrop-Rauxel

Info und Anmeldung: ks@lebendigkeitsseminare.de

Rhythmen spüren, afrikanisches Feeling erleben und mit Spaß und Freude den gemeinsamen Flow erfahren.
Risiken und Nebenwirkungen: Mehr Lebendigkeit, Lebensenergie und Zufriedenheit

● **30.10. – 18.12.2024**

Bodywork und Entspannung über Zoom

Mittwoch, 19:30 – 20:45 Uhr (11.9.2024 fällt aus!)

8 Termine 80,- €, 4-er Karte 48,-, Einzeltermin 15,-

Gute Internetverbindung notwendig

Info und Anmeldung: ks@lebendigkeitsseminare.de

Finde deinen Ausgleich nach einem langen Arbeitstag. Der Schwerpunkt liegt auf einer achtsamen Bewegung in Verbindung mit bewusster Atmung. Einzelne Muskelgruppen und Gelenke werden gestärkt, gedehnt und aktiviert. Am Ende findet immer eine ausgiebige Entspannung statt. Einstieg jederzeit möglich!

● **31.10.2024**

Afrikanischer Tanz – once a month

Donnerstag, 18:45 – 21:00 Uhr

27,- €

Kobiseinare, Immermannstr. 29, 44147 Dortmund

Info und Anmeldung: www.kobi.de

Gemeinsam zur westafrikanischer Trommelmusik afrikanische Tanzbewegungen und kleine Choreographien ausprobieren. Sich von der Energie der Trommelmusik und der Bewegung aufladen lassen und Freude am gemeinsamen Tanz erleben.

November

● **28.10. – 16.12.2024**

Afrikanisches Trommeln

Montag, 19:00 – 20:15 Uhr

8 Termine 120,- €, (Leihtrommel pro Termin 2,50 €)

Bürgerzentrum Marienschule

Johannesstr. 5, 44577 Castrop-Rauxel

Info und Anmeldung: ks@lebendigkeitsseminare.de

Rhythmen spüren, afrikanisches Feeling erleben und mit Spaß und Freude den gemeinsamen Flow erfahren.
Risiken und Nebenwirkungen: Mehr Lebendigkeit, Lebensenergie und Zufriedenheit

● **30.10. – 18.12.2024**

Bodywork und Entspannung über Zoom

Mittwoch, 19:30 – 20:45 Uhr (11.9.2024 fällt aus!)

8 Termine 80,- €, 4-er Karte 48,-, Einzeltermin 15,-

Gute Internetverbindung notwendig

Info und Anmeldung: ks@lebendigkeitsseminare.de

Finde deinen Ausgleich nach einem langen Arbeitstag. Der Schwerpunkt liegt auf einer achtsamen Bewegung in Verbindung mit bewusster Atmung. Einzelne Muskelgruppen und Gelenke werden gestärkt, gedehnt und aktiviert. Am Ende findet immer eine ausgiebige Entspannung statt. Einstieg jederzeit möglich!

● **09.11.2024**

Autogenes Training – Grundstufe

Samstag, 10:00 – 15:00Uhr

54,- €

Kobi-Räume an der Ruhr
Ruhrstraße 16, 58239 Schwerte

Anmeldung: siehe www.kobi.de

Das Training dient der Entspannung des gesamten Organismus. Es hilft, sich körperlich zu entschlern und gedanklich abzuschalten. Ein besserer Umgang mit Stress und Belastungen wird erlernt. Der Körper kann dadurch neue Energie und Kraft tanken. Selbstheilungskräfte können aktiviert werden. Der Transfer der Übungen in den Alltag spielt eine große Rolle.

Die Technik des autogenen Trainings wird erlernt aber auch andere Methoden wie progressive Muskelentspannung, Traumreisen oder Körpertraining werden eingesetzt. Durch Theorieeinheiten und Gruppengespräche wird ein besseres Verständnis für die Entstehung von Stress und den Umgang damit vermittelt.

● **15.11.2024**

Afrikanische Tanzbewegung

Freitag, 19:00 – 21:00 Uhr

22,- €

Familienbildungsstätte Datteln
Kirchstr. 29, 45711 Datteln

Info und Anmeldung: www.fbs-datteln.de

Gemeinsam zur westafrikanischer Trommelmusik afrikanische Tanzbewegungen und kleine Choreographien ausprobieren. Sich von der Energie der Trommelmusik und der Bewegung aufladen lassen und Freude am gemeinsamen Tanz erleben.

● **28.11.2024**

Afrikanischer Tanz – once a month

Donnerstag, 18:45 – 21:00 Uhr

27,- €

Kobiseminare, Immermannstr. 29, 44147 Dortmund

Info und Anmeldung: www.kobi.de

Gemeinsam zur westafrikanischer Trommelmusik afrikanische Tanzbewegungen und kleine Choreographien ausprobieren. Sich von der Energie der Trommelmusik und der Bewegung aufladen lassen und Freude am gemeinsamen Tanz erleben.

Dezember

● **01.12.2024**

Afrikanische Tanzbewegung und Körperausdruck

Sonntag, 15:00 – 17:30 Uhr

30,-

Zentrum für Tanz und Bewegung
Lothringer Str. 36b, 44805 Bochum

Info und Anmeldung: www.zentrumtranz.de

Gemeinsam zur westafrikanischer Trommelmusik afrikanische Tanzbewegungen und kleine Choreographien ausprobieren. Sich von der Energie der Trommelmusik und der Bewegung aufladen lassen und Freude am gemeinsamen Tanz erleben.

● **28.10. – 16.12.2024**

Afrikanisches Trommeln

Montag, 19:00 – 20:15 Uhr

8 Termine 120,- €, (Leihdrumme pro Termin 2,50 €)

Bürgerzentrum Marienschule

Johannesstr. 5, 44577 Castrop-Rauxel

Info und Anmeldung: ks@lebendigkeitsseminare.de

Rhythmen spüren, afrikanisches Feeling erleben und mit Spaß und Freude den gemeinsamen Flow erfahren.
Risiken und Nebenwirkungen: Mehr Lebendigkeit, Lebensenergie und Zufriedenheit

● **30.10. – 18.12.2024**

Bodywork und Entspannung über Zoom

Mittwoch, 19:30 – 20:45 Uhr (11.9.2024 fällt aus!)

8 Termine 80,- €, 4-er Karte 48,-, Einzeltermin 15,-

Gute Internetverbindung notwendig

Info und Anmeldung: ks@lebendigkeitsseminare.de

Finde deinen Ausgleich nach einem langen Arbeitstag. Der Schwerpunkt liegt auf einer achtsamen Bewegung in Verbindung mit bewusster Atmung. Einzelne Muskelgruppen und Gelenke werden gestärkt, gedehnt und aktiviert. Am Ende findet immer eine ausgiebige Entspannung statt. Einstieg jederzeit möglich!

● **15.12.2024**

Autogenes Training – Grundstufe

Sonntag, 10:00 – 15:00Uhr

54,- €

Kobi-Räume an der Ruhr

Ruhrstraße 16, 58239 Schwerte

Anmeldung: siehe www.kobi.de

Das Training dient der Entspannung des gesamten Organismus. Es hilft, sich körperlich zu entspannen und gedanklich abzuschalten. Ein besserer Umgang mit Stress und Belastungen wird erlernt. Der Körper kann dadurch neue Energie und Kraft tanken. Selbstheilungskräfte können aktiviert werden. Der Transfer der Übungen in den Alltag spielt eine große Rolle. Die Technik des autogenen Trainings wird erlernt aber auch andere Methoden wie progressive Muskelentspannung, Traumreisen oder Körpertraining werden eingesetzt. Durch Theorieeinheiten und Gruppengespräche wird ein besseres Verständnis für die Entstehung von Stress und den Umgang damit vermittelt.

● **19.12.2024**

Afrikanischer Tanz – once a month

Donnerstag, 18:45 – 21:00 Uhr

27,- €

Kobiseminare, Immermannstr. 29, 44147 Dortmund

Info und Anmeldung: www.kobi.de

Gemeinsam zur westafrikanischen Trommelmusik afrikanische Tanzbewegungen und kleine Choreographien ausprobieren. Sich von der Energie der Trommelmusik und der Bewegung aufladen lassen und Freude am gemeinsamen Tanz erleben.