



# Seminare und Workshops 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: Januar S. 1-2, Februar S. 3-4, März S. 5-6, April S. 7-8, Mai S. 9-10

## Januar

● 15.01. – 18.03.2024

### **Afrikanisches Trommeln**

Montag, 19:00 – 20:15 Uhr

10 Termine 135,- €, (Leihtrommel 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

● 17.01.2024 – 20.03.2024

### **Bodywork und Entspannung über Zoom**

Mittwoch, 19:30 – 20:45 Uhr

9 Termine 90,- €, 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!

● **17.01.2024 – 06.03.2024**  
**Autogenes Training - Grundstufe**

Mittwoch 17:30 – 19:00 Uhr

8 Termine, 115,-

GiS Akademie Dortmund  
Westenhellweg 67  
44137 Dortmund

Info und Anmeldung:  
ks@lebendigkeitseminare.de

**Kurs wird von der Krankenkasse bezuschusst!**

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.

● **25.01.2024**

**Afrikanischer Tanz – once a month**

Donnerstag, 18:45 – 21:00 Uhr

27,- €

Kobiseminare, Immermannstr. 29, 44147 Dortmund

Info und Anmeldung: [www.kobi.de](http://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.

● **27.01.2024**

**Afrikanische Tanzbewegung und Körperausdruck**

Samstag, 14:30 – 17:00 Uhr

30,- €

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

Info und Anmeldung: [www.zentrumtranz.de](http://www.zentrumtranz.de) (unter Specials)

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.

# Februar

● **15.01. – 18.03.2024**

## **Afrikanisches Trommeln**

Montag, 19:00 – 20:15 Uhr

10 Termine 135,- €, (Leihtrommel 2,50 €)

Bürgerzentrum Marienschule

Johannesstr. 5, 44577 Castrop-Rauxel

Info und Anmeldung: [ks@lebendigkeitsseminare.de](mailto: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

● **17.01.2024 – 20.03.2024**

## **Bodywork und Entspannung über Zoom**

Mittwoch, 19:30 – 20:45 Uhr

9 Termine 90,- €, 4-er Karte 48,-, Einzeltermin 15,-

Gute Internetverbindung notwendig

Info und Anmeldung: [ks@lebendigkeitsseminare.de](mailto: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!

● **04.02.2024**

## **Afrikanische Tanzbewegung und Körperausdruck**

Sonntag, 16:00 – 18:15 Uhr

18,- €

Treffpunkt Eickel e.v.

Reichsstr. 66, 44651 Herne

Info und Anmeldung: <https://treffpunkt-eickel.de/category/kurs/gesundheit-bewegung-entspannung/>

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.

● **10.02.2024**

## **Schnupperworkshop afrikanischer Tanz**

Samstag, 10:30 – 12:00 Uhr

16,- €

Kobiseinare

Immermannstr. 29, 44147 Dortmund

Info und Anmeldung: [www.kobi.de](http://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.

● **16.02. und 23.02.2024**

## **Afrikanisches Trommeln**

Freitag, 18:00 – 20:00 Uhr

2 Termine

Treffpunkt Eickel e.V.

Reichsstr. 66, 44651 Herne

Info und Anmeldung: [www.treffpunkt-eickel.de](http://www.treffpunkt-eickel.de)  
Evtl. telefonisch nachfragen wenn der Kurs noch nicht angezeigt wird!

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

● **22.02.2024**

**Afrikanischer Tanz – once a month**

Donnerstag, 18:45 – 21:00 Uhr

27,- €

Kobiseminare, Immermannstr. 29, 44147 Dortmund

Info und Anmeldung: [www.kobi.de](http://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.

● **24.02.2024**

**Stressbewältigung durch Bewegung,  
Atmung und Klang**

Samstag, 10:00 – 17:30 Uhr

48,-

Familienbildungsstätte Datteln

Kirchstr. 29, 45711 Datteln

Info und Anmeldung: [ks@lebendigkeitseminare.de](mailto:ks@lebendigkeitseminare.de)

Bist du in dieser besonderen Zeit auch manchmal gestresst, genervt. Lustlos, müde oder ausgelaugt? Wünschst du dir mehr Energie, Lebensfreude, Entspannung und Gelassenheit? An diesen Tag werden wir herausfinden was wir tun können um wieder mehr in Entspannung und innere Zufriedenheit zu kommen. Neben theoretischem Input u.a. zu Stress gibt es die Gelegenheit Atemübungen, Körperübung, Meditationen, Entspannungen und Tanzbewegungen für deine Innere Balance auszuprobieren.

● **29.02. – 14.03.2024**

**Afrikanische Tanzbewegung und  
Körperausdruck**

Donnerstag, 20:00 – 21:15 Uhr

Preis bitte nachfragen

Zentrum für Tanz und Bewegung

Lothringer Str. 36b, 44805 Bochum

Info und Anmeldung: [www.zentrumtranz.de](http://www.zentrumtranz.de)

Falls der Kurs nicht angezeigt wird bitte im Zentrum anrufen – Danke!

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.

# März

● **15.01. – 18.03.2024**

## **Afrikanisches Trommeln**

Montag, 19:00 – 20:15 Uhr

10 Termine 135,- €, (Leihtrommel 2,50 €)

Bürgerzentrum Marienschule

Johannesstr. 5, 44577 Castrop-Rauxel

Info und Anmeldung: [ks@lebendigkeitsseminare.de](mailto: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

● **17.01.2024 – 20.03.2024**

## **Bodywork und Entspannung über Zoom**

Mittwoch, 19:30 – 20:45 Uhr

9 Termine 90,- €, 4-er Karte 48,-, Einzeltermin 15,-

Gute Internetverbindung notwendig

Info und Anmeldung: [ks@lebendigkeitsseminare.de](mailto: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!

● **08.03.2024**

## **Afrikanische Tanzbewegung**

Freitag, 19:00 – 21:00 Uhr

27,- €

Familienbildungsstätte Datteln

Kirchstr. 29, 45711 Datteln

Info und Anmeldung: <https://www.fbs-datteln.de/kurs/afrikanische-tanzbeweungein-neues-sportliches-rhythmisches-und-lebendiges-erlebnis/>

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.

● **09.03.2024**

## **Einführung in die Permakultur in Theorie und Praxis**

Samstag, 09:30 – 14:30 Uhr

20 €

VHS Dortmund, Kreativzentrum Haus 1

Oberbank 1, 44147 Dortmund

Anmeldung:

<https://vhs.dortmund.de/programm/politik-gesellschaft-oekologie/kurs/Einfuehrung-in-die-Permakultur-in-Theorie-und-Praxis/24-55001#inhalt>

Lerne den permakulturellen, ganzheitlichen Ansatz zur Schaffung unbegrenzt funktionierender Ökosysteme kennen. Im Kern dieses Ansatzes liegen klare ethische Leitsätze, die weit über den Garten und die Nahrungsproduktion hinausreichen, sowie pfiffige Gestaltungsprinzipien, die anhand einer thematischen Führung praxisnah erlebt werden können. Kleine Anregungen helfen, den eigenen Alltag noch bewusster und nachhaltiger zu gestalten.

● 16.03.2024

**Afrikanische Tanzbewegung und Körperausdruck**

Samstag, 10:00 – 12:15 Uhr

18,- €

Treffpunkt Eickel e.v.  
Reichsstr. 66, 44651 Herne

Info und Anmeldung: <https://treffpunkt-eickel.de/category/kurs/gesundheit-bewegung-entspannung/>

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.

● 17.03.2024

**Autogenes Training – Grundstufe**

Sonntag, 10:00 – 15:00Uhr

54,- €

Kobi-Räume an der Ruhr  
Ruhrstraße 16, 58239 Schwerte

Anmeldung: siehe [www.kobi.de](http://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.

● 21.03.2024

**Afrikanischer Tanz – once a month**

Donnerstag, 18:45 – 21:00 Uhr

27,- €

Kobiseminare, Immermannstr. 29, 44147 Dortmund

Info und Anmeldung: [www.kobi.de](http://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.

# April

● 13.04.2024

## **Workshop: Tanz nach afrikanischen Rhythmen**

Samstag, 14:00 – 16:15 Uhr

16,- €

Familienbildungsstätte Recklinghausen  
Kemnastr. 23a, 45657 Recklinghausen

Info und Anmeldung: <https://www.fbs-recklinghausen.de/produkt/workshop-tanz-nach-afrikanischen-rhythmen/>

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.

● 15.04. – 27.05.2024

## **Afrikanisches Trommeln**

Montag, 19:00 – 20:15 Uhr

6 Termine 80,- €, (Leihtrommel 2,50 €)

Bürgerzentrum Marienschule  
Johannesstr. 5, 44577 Castrop-Rauxel

Info und Anmeldung: [ks@lebendigkeitsseminare.de](mailto: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

● 15.04. – 19.04.2024

## **Bildungsurlaub: Verantwortungsvoll leben am Beispiel der Permakultur**

jeweils 09:30 – 16:00 Uhr

216,- €

VHS Dortmund, Kreativzentrum Haus 1  
Oberbank 1, 44149 Dortmund  
Anmeldung:

<https://vhs.dortmund.de/programm/politik-gesellschaft-oekologie/kurs/Bildungsurlaub-Verantwortungsvoll-leben-am-Beispiel-der-Permakultur/24-55004D#inhalt>

Dieser Bildungsurlaub vermittelt anhand von Filmen, Vorträgen und praktischen Übungen die ethischen Grundlagen der Permakultur. Die Dozentin reflektiert die Haltung, die hinter der Permakultur steckt, präsentiert Wege zum nachhaltigen Umgang mit verschiedenen Ressourcen (Wasser, Boden und Abfälle) und zeigt die Anwendungsmöglichkeiten der Permakultur in den unterschiedlichen Lebensbereichen, die betroffen sind. Teilnehmende lernen den Permakulturpark aktiv kennen, erhalten Ideen zur Müllreduzierung und zum Thema Upcycling. Außerdem setzen sie sich mit Resilienz und Selbstfürsorge und einem achtsamen Umgang mit sich und der Umwelt auseinander.

● 16.04. – 28.05.2024 (14-tägig)

## **Afrikanische Tanzbewegung und Körperausdruck**

Dienstag, 19:30 – 21:00 Uhr

48,- €

Treffpunkt Eickel e.V.  
Reichsstr. 66, 44651 Herne

Info und Anmeldung: <https://treffpunkt-eickel.de/category/kurs/gesundheit-bewegung-entspannung/>

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.

● **17.04. – 29.05.2024**

***Bodywork und Entspannung über Zoom***

Mittwoch, 19:30 – 20:45 Uhr

6 Termine 60,- €, Einzeltermin 15,-

Gute Internetverbindung notwendig

Info und Anmeldung: [ks@lebendigkeitsseminare.de](mailto: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!

● **25.04.2024**

***Afrikanischer Tanz – once a month***

Donnerstag, 18:45 – 21:00 Uhr

27,- €

Kobiseminare, Immermannstr. 29, 44147 Dortmund

Info und Anmeldung: [www.kobi.de](http://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.



# Mai

● **15.04. – 27.05.2024**

## **Afrikanisches Trommeln**

Montag, 19:00 – 20:15 Uhr

6 Termine 80,- €, (Leihtrommel 2,50 €)

Bürgerzentrum Marienschule

Johannesstr. 5, 44577 Castrop-Rauxel

Info und Anmeldung: [ks@lebendigkeitsseminare.de](mailto: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

● **17.04. – 29.05.2024**

## **Bodywork und Entspannung über Zoom**

Mittwoch, 19:30 – 20:45 Uhr

6 Termine 60,- €, Einzeltermin 15,-

Gute Internetverbindung notwendig

Info und Anmeldung: [ks@lebendigkeitsseminare.de](mailto: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!

● **10.05.2024**

## **Führung im Förderverein Permakultur**

Freitag, 18:00 – 20:15 Uhr

11 €

Gartenanlagen Förderverein Permakultur e.V.

Dortmund, gegenüber Ostenbergstr. 101

Dortmund

Anmeldung:

<https://vhs.dortmund.de/programm/politik-gesellschaft-oekologie/kurs/Gartenfuehrung-Permakultur-zum-Kennenlernen/24-55004#inhalt>

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 Gartenforte - erlebt und näher kennengelernt werden.

● **11.05.2024**

## **Entspannungstechniken - die Natur mit allen Sinnen erleben**

Samstag, 10:00 – 15:00 Uhr

19,50 €

Gartenanlagen Förderverein Permakultur e.V.

Dortmund, gegenüber Ostenbergstr. 101,

Dortmund

Anmeldung:

<https://vhs.dortmund.de/programm/politik-gesellschaft-oekologie/kurs/Entspannungstechniken-die-Natur-mit-alle-Sinnen-erleben/24-55505#inhalt>

Nach dem 1. Prinzip der Permakultur „beobachte die Natur und interagiere mit ihr“ wollen wir die Natur mit allen Sinnen wahrnehmen. Hinschauen, hinhören, fühlen, riechen und schmecken. Den Kontakt zur Natur herstellen und uns mit ihr verbinden. Dabei werden auch Atemübungen, Achtsamkeitsübungen, Meditationen und Übungen aus dem Yoga praktiziert. Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtig, wieder in die Verbindung mit der Natur und in die Verbindung mit sich selbst zu gehen. Bitte sportliche, wetterfeste Kleidung einplanen und eine Yogamatte mitbringen

● **23.05.2024**

***Afrikanischer Tanz – once a month***

Donnerstag, 18:45 – 21:00 Uhr

27,- €

Kobiseminare, Immermannstr. 29, 44147 Dortmund

Info und Anmeldung: [www.kobi.de](http://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.

● **25.05. – 26.05.2024**

***Permakultur – Mulchen, Solarkocher, Ringelblumensalbe & Co***

jeweils 09:30 – 14:30 Uhr

57,- €

VHS Dortmund, Kreativzentrum Haus 1  
Oberbank 1, 44149 Dortmund

Anmeldung: [www.vhs.dortmund.de](http://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. Kreativzentrum VHS und Gartenanlage des Fördervereins Permakultur e.V.