

BILDUNG
BEGEGNUNG



fakt21

KURSE & VERANSTALTUNGEN



Politik & Soziales
Innere & Äußere Ökologie
Kunst sehen, Kunst machen
Gesund in die Gegenwart
Tanz & Bewegung

Juli bis Dezember 2022

www.fakt21.de

fakt21 - Kulturgemeinschaft gGmbH

Anschrift: Oskar-Hoffmann-Str. 25
44789 Bochum

Tel.: 0234 / 333 67 49
Mail: info@fakt21.de
Web: www.fakt21.de

Wenn Sie einen persönlichen Termin wünschen, bitten wir um vorherige Absprache.

Unsere Bankverbindung lautet:
GLS Bank, IBAN: DE 82 4306 0967 4018 9047 00



Alle aktuellen Informationen und weitere Veranstaltungen findet ihr in unserem monatlichen Newsletter:

QR-Code scannen und anmelden!

In Kooperation mit:

Anthroposophische Gesellschaft NRW
Anthroposophische Gesellschaft Wuppertal
Demeter NRW
LINDYPOTT
Stiftung Umwelt und Entwicklung NRW
Institut Dreigliederung
re-connect.de
SoLaWi / WirGemüse - Waldorf Institut Witten Annen
Windrather Tal

AUS DEM NICHTS SCHÖPFEN

Die Zukunft, die wir lieben einfach machen. Das Unmögliche möglich machen. Wir haben Lust Mensch zu sein!

Bei fakt21 wollen wir unsere Bildungsräume ganz in diesem Sinne gestalten. Aber auch für uns als Team, als Individuen und als Organisation sind wir auf dem Weg, unsere Strukturen immer wieder neu zu verlebendigen. So freuen wir uns, Euch ein neu designtes Programm mit einer Vielfalt an Kursen präsentieren zu können.

Wir suchen nach einer neuen Ästhetik und Eleganz, um ein künstlerisches Dasein im täglichen Leben zu ermöglichen! Wir befinden uns in einem lebendigen Organisationsentwicklungsprozess.

Wie können wir unsere tägliche Arbeit an das Neue anpassen? Wie können wir Bildung neu denken? Und wie sähe eine „Solidarische Bildung“ aus, nach dem Vorbild der Solidarischen Landwirtschaft?

Mit diesem Programm freuen wir uns große Potentiale im Kleinen umzusetzen. Menschsein ist ein künstlerischer Prozess. Wir laden Euch ein, diesen Prozess mit uns zu gestalten!

Euer fakt21-Team
Philip Stoll, Christopher Becker, Gerhard Stocker

In Zusammenarbeit mit allen DozentInnen

INHALT

Politik & Soziales 04

Innere & Äußere Ökologie 11

Kunst Sehen, Kunst machen 17

Gesund in die Gegenwart! 22

Tanz & Bewegung 29

Referent*innenliste 34

Impressum 37

„Mache das Unmögliche möglich,
das Mögliche einfach,
und das Einfache elegant.“

(Moshé Feldenkrais)

DIALOGFÄHIGKEIT BEI POLARISIERENDEN MEINUNGEN

3-stündiger Kompaktkurs

Lebendig denken, herzwach begegnen, Lebensimpulse verwirklichen.

In diesem Kurs wird das Gesprächsverhalten bei konträren Überzeugungen in den Blick genommen. Eine erprobte Methode, um sozial-spirituelle Dialogfähigkeit bewusst zu entwickeln, ist die „Dynamische Urteilsbildung“. Die Teilnehmer*innen erfahren hautnah, dass es die eigenen Reaktionen sind, die einem verbindenden Dialog im Weg stehen. Die Erkenntnis, wie tief anti-sozial wirkende Reaktionen in jedem verankert sind, ist ein Aufwach-Moment. In diesem Kompaktkurs erleben Teilnehmende die Dynamische Urteilsbildung als geeignetes Handwerkszeug, sich der eigenen Reaktionsmuster bewusst zu werden und in angespannten Gesprächssituationen dialogfähig zu bleiben.

Leitung: Gerrit Rost und Reinier Steinbuch

Anmeldung: fakt21.de/dialogfaehigkeit-bei-polarisierenden-meinungen

Kursnummer: K1

Termin: Fr., 04.11.2022 von 15:00 bis 18:00 Uhr

Für Infos und Interesse wendet Euch an Gerrit Rost (grost@gmx.de) oder auf fakt21.de

Ort: Kulturhaus Oskar, Bochum

Kosten: 25,- EUR, ermäßigt 10,- EUR

INNERE TRANSFORMATION - DER MENSCHHEIT UND ERDE ZULIEBE

Weltweite Krisen erschüttern momentan alle Gesellschaften dieser Erde. Mit den 17 Nachhaltigkeitszielen der UN (auf Englisch abgekürzt als SDG's) wird eine Lösung der globalen Megakrisen ins Auge gefasst. In der öffentlichen Debatte werden dabei allerdings abstrakte Ziele wie Treibhausgasemissionsminderung oder 2-Grad-Ziel formuliert. Wie wir diese erreichen, bleibt jedoch eine große Frage. Zusätzlich zu solchen äußeren Nachhaltigkeitszielen braucht es innere Transformationsprozesse, um wirkliche Veränderungen zu ermöglichen.

Wie wäre es, wenn wir innere Prozesse und Methoden sichtbar und greifbar machen, die uns als Menschen und Staaten befähigen, diese großen äußeren Ziele zu erreichen? Für diese Frage wurden in Schweden die Inneren Entwicklungsziele (Inner Development Goals bzw. IDG's) formuliert. Sie heben die Entwicklung des Menschen als ein politisch relevantes Thema weltweit auf die Agenda.

Leitung: Griet Hellinckx und Philip Stoll

Anmeldung: griet.hellinckx@re-connect.net

Kursnummer: K2

Termin: Do., 29.09.2022 von 19:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Raum Witten, mehr Informationen im Newsletter oder auf der Webseite.

Kosten: 12,- EUR, 5,- EUR ermäßigt

JUNGES ANTHROPOSOPHIE-LAB

Soziale Innovation entsteht in der freien zwischenmenschlichen Begegnung.

In diesem Sinne laden wir junge, an Anthroposophie interessierte Menschen zum offenen Gespräch ein. Ein Abendessen, Kleingruppenarbeit und Plenumsgespräche zu Zeitfragen und den Initiativen der Teilnehmenden geben reichlich Raum für Austausch und neue Ideen.

Es entsteht ein Netzwerk und die Möglichkeit für gegenseitige Unterstützung für eigene Fragen und Initiativen. Das Lab versteht sich als Treffpunkt, Austauschplattform und Möglichkeit sich kennen zu lernen. Die Einladung richtet sich auch an alle jungen Menschen.

Leitung: Arbeitszentrum NRW und fakt21

Anmeldung: info@anthroposophie-nrw.de

Kursnummer: K3

Termine: jeden 6. Montag

Ort: Kulturhaus Oskar, Bochum

Kosten: keine

KOLLOQUIUM VON LANDWIRTEN, ÄRZTEN UND LEHRERN

Auf der Wittener Tagung „Lernziel – Handeln können“ im September 2021 hatten sich Menschen versammelt, die die Erziehung aus der Perspektive von Landbau und Medizin, die Landwirtschaft aus der Perspektive von Medizin und Pädagogik und die Medizin aus der Perspektive von Erziehung und Landbau betrachten wollten, um daraus Anregungen dafür zu empfangen, wie in allen drei Bereichen eine schwingvolle, mutige Weiterentwicklung gestaltet werden könne.

Nach dem ermutigenden Anfang möchten wir nun herzlich einladen, das Gespräch zu intensivieren und zu vertiefen, und miteinander herausfinden, welche gemeinsamen Aufgaben jetzt vor uns liegen und welche Formen des Zusammenwirkens uns möglich sein werden.

Leitung: Gerhard Stocker

Anmeldung: fakt21.de/handlungspaedagogik oder gjstocker@posteo.de

Kursnummer: K4

Termine: Fr., 23.09.2022 ab 15:30 Uhr -
Sa., 24.09.2022 bis 15:30 Uhr

Ort: Schloss Hamborn 5, 33178 Borchen

Kosten: 50.- EUR

KOMMUNIKATION UND DIVERSITÄT

Innerhalb von Diversity-Konzepten werden oftmals Themen wie Antidiskriminierung, Interkulturalität und Inklusion in den Fokus gerückt. Aber auch weniger dramatische Hintergründe oder Ausgangssituationen, wie die einfache Gewinnung von neuen Mitgliedern ist mit den heutigen Diversity-Ansätzen eng verflochten. In Kleingruppen, mit theoretischen Grundlagen und praktischen Beispielen durchleuchten wir das Feld der Außendarstellung (Corporate Design), Öffentlichkeitsarbeit im Kontext Diversity. Wir bieten einen Raum um persönliche Erfahrungen auszutauschen sowie bereits erarbeitete eigene Arbeitsergebnisse zu reflektieren.

Leitung: Sinan Yaman

Anmeldung: info@yaman-communications.de

Kursnummer: K5

Termine: voraussichtlich ab Sept 2022, freitags
jeweils von 10:00 bis 14:00

Ort: Kulturhaus Oskar, Bochum

Kosten: insg. 3 Termine, 160.- EUR

WEISHEITSKREIS - FRIEDEN IN ZEITEN DES KRIEGES

Im Weisheitskreis treffen sich Menschen, denen es ein Anliegen ist, aus einer spirituellen Haltung auf das Leben zu schauen. Aktuelle Zeitfragen und Herausforderungen können durch eine gemeinsame Ausrichtung auf das, was als heilsam, weisheitsvoll oder wesentlich erkannt wird, in einem neuen Licht erscheinen und einem auf dem eigenen Weg unterstützen. Es handelt sich um eine gemeinsame kontemplative Praxis, in der üabend erfahrbar wird, wie wir an unser individuelles und kollektives Weisheitspotenzial anschließen können. Für den Zyklus im 2. Halbjahr 2022 ist das Thema: „Frieden in Zeiten des Krieges“.

Weitere Informationen u.a. zu Teilnahmevoraussetzungen: <https://circlesofwisdom.org/>

Leitung: Griet Hellinckx

Anmeldung: griet.hellinckx@re-connect.net

Kursnummer: K6

Termine: So., 18.09.2022, 9:30 - 13:00 Uhr
So., 16.10.2022, 9:30 - 13:00 Uhr
So., 20.11.2022, 9:30 - 13:00 Uhr

Ort: Therapeutikum, Am Mergelteich,
Raum 6, Mergelteichstr. 47,
44225 Dortmund

Kosten: 75.- EUR für den Zyklus

WEISHEITSKREIS ONLINE

Im Weisheitskreis treffen sich Menschen, denen es ein Anliegen ist, aus einer spirituellen Haltung auf das Leben zu schauen. Aktuelle Zeitfragen und Herausforderungen können durch eine gemeinsame Ausrichtung auf das, was als heilsam, weisheitsvoll oder wesentlich erkannt wird, in einem neuen Licht erscheinen und einem auf dem eigenen Weg unterstützen. Es handelt sich um eine gemeinsame kontemplative Praxis, in der üabend erfahrbar wird, wie wir an unser individuelles und kollektives Weisheitspotenzial anschließen können. Für den Zyklus im 2. Halbjahr 2022 ist das Thema „Frieden in Zeiten des Krieges“.

Weitere Informationen u.a. zu Teilnahmevoraussetzungen: <https://circlesofwisdom.org/>

Leitung: Griet Hellinckx

Anmeldung: griet.hellinckx@re-connect.net

Kursnummer: K7

Termine: Mo., 19.09.2022, 18:30 - 21:30 Uhr
Mo., 17.10.2022, 18:30 - 21:30 Uhr
Mo., 21.11.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Ort: Online (Zoom)

Kosten: 75,- EUR für die 6 Einheiten

ÖKOLOGIE DES BEWUSSTSEINS

Nie zuvor hatte der Mensch größere Verantwortung für die Erde. Wir können zerstören oder das Leben ermöglichen. Welche Visionen lebendiger Landschaften haben wir in Europa? Und wie können wir diese umsetzen?

Das Netzwerk Ökologie des Bewusstseins vereint Visionär*innen aus unterschiedlichen Denk- und Erfahrungsrichtungen. Gemeinsam erkunden wir innere und äußere Handlungsperspektiven für eine sozial-ökologische Zukunft.

Veranstaltungen und Information zur Ökologie des Bewusstseins: fakt21.de/oekologiedesbewusstseins

ÖKOLOGIE DES BEWUSSTSEINS: DAS REGENERATIONS-TRAINING (ONLINE-KURS)

In den drei ausführlichen Modulen des Online-Kurs erkundest Du mit Expert*innen, wie natürliche Wasser-rückhaltung und Biodiversitätsförderung bei Dir vor Ort möglich sind. Gestalten wirst Du Dein Handeln ganz aus der eigenen Wahrnehmung heraus.

Konkret wirst Du im ersten Modul dein Blick auf die Natur und die Umgebung schulen, um eine neue, sensiblere Beziehung zur Natur und zu Dir selbst zu finden. In den weiteren Modulen wirst Du mit Expert*innen die Prinzipien der Wasserretention sowie der Pflanzen-Biodiversitätsförderung (die 10 Biotope) anschauen und lernen, wie diese zur Regeneration der Erde beiträgt.

Leitung: fakt21, Philip Stoll & Christopher Becker

Anmeldung: fakt21.de/online-kurs

Kursnummer: K8

Termine: jederzeit

Ort/Kosten: Online, 26,- EUR

NEW OLD NATURAL WAYS

Wie stehst du zu der dich umgebenden Natur (Umwelt) in Beziehung? In welchen Aspekten deines Lebens würdest du gerne einer ursprünglichen Lebensart näher sein?

Ich lade dich herzlich ein zu einem Tag der Entdeckungen. In einem mit Übungen, Gruppengespräch und mit Natur- und Gärtnererfahrungen angeleiteten Prozess, machen wir uns auf den Weg unsere äußere und innere Natur zu entdecken.

An diesem Tag machen wir uns mit der Natur des Gärtnerhofes und des Waldparks am Waldorfinstitut vertraut, ich gebe dir einen praxisnahen Einblick in die Wildnispädagogik und wir arbeiten gemeinschaftlich im Garten. Und während einer Pause kann mit Produkten vom Hof Energie getankt und die Zeit zum Ausruhen genutzt werden.

Der Workshop wird zweisprachig angeboten: Deutsch und Englisch.

Leitung: Manuel Siewert
Anmeldung: manu.siewert@gmail.com
Kursnummer: K9
Termine: Sa., 17.09.2022 von 11:00 bis 15:00
Ort: Waldorf Institut Witten-Annen,
Annener Berg 15, 58454 Witten
Kosten: 30,- EUR, 12,- EUR ermäßigt

ORTE ENTDECKEN: DIE 4 ELEMENTE

Wie komme ich in ein intensiveres Erleben der mich umgebenden Natur? Welche Kräfte wirken in und hinter der Natur?

Feuer, Wasser, Erde, Luft tragen und gestalten das Leben auf der Erde.

Durch Wahrnehmungsübungen und Naturmeditationen wollen wir sowohl ihre äußeren Erscheinungsformen als auch ihre inneren Wirkungen erfahren. Jeder Ort hat seine eigene Stimmung. Zu diesen Naturstimmungen wollen wir in einen intensiven Dialog treten. Können wir dem „Wesenhaften“ der Orte begegnen?

Aus einer vertieften Beziehung zwischen Mensch und Natur können wir so neue Wege finden, mit den aktuellen Fragen der Ökologie umzugehen. Welche Antworten über die große Klima- und Ökologiekrise kommen uns aus der Natur selbst entgegen?

Bitte wetterfeste Kleidung und Schuhwerk, Sitzunterlage, Schreibzeug, Mittagsproviant mitbringen.

Leitung: Klaus Weithauer und
Dorothea Gnewikow
Anmeldung: klaus@weithauer.de o. 01577 4693184
Kursnummer: K10
Termine: So., 11.09.2022 von 12:00 bis 17:00
So., 25.09.2022 von 12:00 bis 17:00
So., 09.10.2022 von 12:00 bis 17:00
So., 23.10.2022 von 12:00 bis 17:00
(kann jeweils auch einzeln gebucht werden)
Ort: Örkhof, Seminarraum „Bunte Kuh“,
Hohlstr. 139, 42555 Velbert-Langenberg
Kosten: nach Selbsteinschätzung,
Richtsatz 40,- EUR pro Treffen

WELCHER STERN IST DAS? PHÄNOMENOLOGIE DES NACHTHIMMELS

Wir verfolgen die aktuellen Erscheinungen am Nachthimmel durch den Jahreslauf hindurch. Dabei lernen wir Sterne und Planeten in ihren Eigentümlichkeiten und Bewegungsformen, -rhythmen, -veränderlichkeiten und -beständigkeiten kennen. Beobachtungsinstrumente sind unser bloßes Auge und ein beweglicher Verstand.

- Leitung: Gerhard Stocker
- Anmeldung: gjstocker@posteo.de
- Kursnummer: K11
- Termine: dienstags, 23. Aug., 20. Sept., 25. Okt., 22. Nov., 20. Dez. 2022
- Uhrzeiten: 19:30 - 21:30 Uhr,
bei sternklaren Nächten auch mal länger
- Ort: Entwicklungsgesellschaft für ganzheitliche Bildung Annener Berg e.V.,
Bahnhofstraße 63, 58452 Witten
- Kosten: 60.- EUR und 20.- EUR für Studierende für 5 Einheiten
- Kooperation: Entwicklungsgesellschaft für ganzheitliche Bildung Annener Berg e.V.

HÖFEN IM WINDRATHER TAL MONATLICH

Im Windrather Tal im Bergischen Land liegen ein Biolandhof und vier Demeter-Höfe in unmittelbarer Nachbarschaft. Vielfältig wird zusammengearbeitet, auch im Landschaftsbau und in der Landschaftsgestaltung. Wir lernen bei Pflegearbeiten die Kräfte der Natur intensiver kennen und wahrnehmen. Wir stärken unsere eigenen Zugänge zur Natur. Wir lernen dabei auch das Prinzip der Solidarischen Landwirtschaft kennen und bewegen uns inmitten der Prozesse des gelingenden Lebens im Windrather Tal.

- Leitung: Klaus Weithauer
- Anmeldung: klaus@weithauer.de / 01577 4693184
- Kursnummer: K12
- Termine: werden abgesprochen, 1x Sa. pro Monat
- Zeiten/Kosten: 09:30-13:30/ nach eigenem Ermessen
- Ort: sowohl auf dem Örkhof, (s.o.) als auch auf dem Schepershof, Windrather Str. 134, 42553 -Velbert-Neviges

ÖKOLOGISCHE LANDSCHAFTSPFLEGE AUF ZWEI

BEWUSSTSEIN SCHULEN: FÜR UNSERE ERDE UND

UNS SELBST

Unser Körper ist Erde – der Teil der Erde, der uns am nächsten ist.

Wenn wir ein ganzheitliches Verständnis für die Erde suchen, können wir auch bei unserem Körper beginnen, indem wir ihn als Mikrokosmos im Makrokosmos verstehen. Alles, was es auf der Erde gibt, findet seine Entsprechung in uns.

Durch Körperwahrnehmung, Entspannung und Meditation wollen wir die intime Nähe zwischen der lebendigen Umwelt und dem menschlichen Organismus erleben. So können wir das Vertrauen in den gemeinsamen Weg von Mensch und Erde stärken und ein neues Verständnis sowohl für den Umgang mit uns selbst als auch mit unserem lebendigen Planeten entwickeln.

Leitung:	Dorothea Gnewikow - Physiotherapeutin, Geomantin, Jin-Shin-Jyutsu-Praktikerin
Anmeldung:	d.gnewikow@web.de oder 0157 79 73 18 67
Kursnummer:	K13
Termine:	Di., 01.11.2022, 10:30 bis 17:00 Uhr
Ort:	Örkhof, Seminarraum „Bunte Kuh“, Hohlstr. 139, 42555 Velbert-Langenberg
Kosten:	nach Selbsteinschätzung, Richtsatz 50,- EUR pro Treffen

DIE KUNST IN DER TRANSFORMATION

Lasst uns die Welt gestalten, wie sie uns gefällt!

Ein Gespräch mit dem Künstler und Sozial-Unternehmer Philip Stoll über eine Welt voller Begeisterung und Transformation.

Aufmerksamkeit ist in seiner künstlerischen Arbeit das zentrale Medium, durch das Kunstschaffen und Weltschaffen ermöglicht wird. Wie können wir unsere Sensibilität für die Welt so erhöhen, dass sie sich selbst offenbart und ihre Zukunft sichtbar wird? Denn die sensible Wahrnehmung soll nicht nur in der Kunst Potentiale freisetzen. Auf organisatorischer Ebene, politisch, sozial und ökonomisch ist die künstlerische Zukunftsgestaltung nicht nur eine Freude, sondern auch notwendig: das Unmögliche möglich machen und die Transformation genießen.

Wie kann das gehen?

fakt21 und das Cafe Leye laden zum Impuls-Vortrag und Austausch ein!

Leitung:	Philip Stoll
Anmeldung:	Vor Ort
Kursnummer:	K14
Termin:	Fr., 04.11.2022 von 19:30 bis 21:45
Ort:	Raum Witten, mehr Informationen im Newsletter oder auf der Webseite.
Kosten:	12,- EUR, ermäßigt 5,- EUR

DIE WURZELN MITTELEUROPAS

Die Drüggelter Kapelle ist ein einzigartiger zwölfeckiger Zentralbau, in dessen Innern ein Säulenrund den Besucher in die Mitte zieht. Wofür wurde dieser Raum geschaffen? Wie anders wirkt die Paderborner Bartholomäuskapelle, ihre Säulen stehen in Reihe. An den Externsteinen berühren sich keltisch-germanische und frühchristliche Weisheit. Was hat es mit dem Scheingrab, dem Kreuzabnehmerelief und dem Fresko in Neuenbeken auf sich? Die Geheimnisse dieser Orte erschließen wir uns mit den Methoden der reinen Wahrnehmung nach Goethe und Rudolf Steiner. Mit dieser Art der Beobachtung entwickeln wir die Fähigkeit, Klarheit zu finden in Fragestellungen, die sich mit Wissen allein nicht lösen lassen.

Leitung: Beate Meuth, Bildhauerin, Coach,
www.kraftspur.de

Reiseleitung: Sabine Kaiser

Anmeldung: Sabine Kaiser, 0170 1278367 oder
kaiserreise@posteo.de

Kursnummer: K15

Termine: Beginn Do., 01.09., 10:00 Uhr – So.,
04.09.2022, 13:00 jeweils in Düggele

Ort: Drüggelte, Externsteine, Paderborn

Kosten: bis 01. Aug 2022, 310.- € danach 340.- €

Sie erhalten bei der Anmeldung die genaue Reiseroute und Empfehlungen für Hotels oder Privatzimmer. Die Kosten für Unterkunft, Verpflegung und Fahrgemeinschaften trägt jeder selbst.

DIE KRAFT IN DER KUNST – ROMANISCHE KIRCHEN KIRCHEN IN WESTFALEN

Die romanischen Fresken und plastischen Werke sind erfüllt von großer Innigkeit. Sie stellen seelisch-geistige Wirklichkeiten dar. Ihre Künstler wussten noch um die tiefen Geheimnisse, die das Geschehen zur Zeitenwende umgeben. Der kosmische Christus und Maria umgeben von der Mandorla – wie wirkt eine solche Ikonographie auf uns Heutige? Und welche Wesen treiben an den Säulen ihr Unwesen? Ein weites Forschungsfeld! Die Rätsel dieser Kunst erschließen wir uns mit den Methoden der reinen Wahrnehmung nach Goethe und Rudolf Steiner. Mit dieser Art der Beobachtung entwickeln wir die Fähigkeit, Klarheit zu finden in Fragestellungen, die sich mit Wissen allein nicht lösen lassen.

Kunstführung: Beate Meuth, Bildhauerin, Coach,
www.kraftspur.de

Reiseleitung: Sabine Kaiser

Anmeldung: Sabine Kaiser, 0170 1278367 oder
kaiserreise@posteo.de

Kursnummer: K16

Termin: Di., 06.09. – Sa., 10.09.2022

Beginn: Di. 18:00, Ende: Sa. 17:00

Orte: Do.-Aplerbeck, Bochum-Stiepel,
Do.-Brechten, Methler, Erwitte, Soest,
Weslarn, Ostönnen

Kosten: bis 01. Aug 2022, 395.- € danach 430.- €

Sie erhalten bei der Anmeldung die genaue Reiseroute und Empfehlungen für Hotels oder Privatzimmer. Die Kosten für Unterkunft, Verpflegung und Fahrgemeinschaften trägt jeder selbst.

TRANSFORMATIONSPROZESSE ERLEBEN MIT PFLANZENFARBEN

Wir leben in einer Zeit großer Veränderungen. Bin ich an den Vorgängen mitbeteiligt?

Ja, aber bin ich mir dessen bewusst? Können wir durch die eigene Persönlichkeitsentwicklung einen gesellschaftlichen Beitrag leisten? Ja!

Anhand des maltherapeutischen Ansatzes mit Pflanzenfarben üben wir, innere und äußere Transformation zu verstehen, zu erkennen und zu vollziehen.

Wir beginnen mit der Aufmerksamkeit für die Farbe. Jeder Schritt bringt uns unserem vielschichtigen und individuellen Bild ein Stück näher. Im Schwingen zwischen Empfangen und Aktivität werden wir durch den künstlerischen Prozess zu unseren schöpferischen Quellen geführt. Wir entwickeln Fähigkeiten, die uns künstlerisch, aber auch im Alltag helfen, konkret an einer Veränderung mitzuwirken.

Leitung: Klaudia Saro

Anmeldung: 0201 440713 oder 7268619 (Atelier)

Kursnummer: K17

Ort: Atelier für Kreativität und Gesundheit, Brassertstr. 5 (Innenhof), 45130 Essen

Termine: Kurse I, wöchentlich mittwochs, 10.08 - 21.12.2022, 15:45 - 16:45 Uhr
Kurs II, wöchentlich donnerstags, 11.08. - 22.12.2022, 10:30 - 11:30 Uhr

Kosten: 70,- EUR pro Monat

WIE SOLL ICH DICH EMPFANGEN UND WIE BEGEGNE ICH DIR?

Ein Choral des Weihnachtsoratoriums von Johann Sebastian Bach beginnt mit diesen Worten. Und so singt Jahr für Jahr in der Weihnachtszeit eine große Zahl an Musikern auf der Welt diese Zeilen.

Wenn Du dich dieses Jahr anschließen und den Fragen nachgehen willst: Was möchtest Du in deinem Leben neu empfangen? Wie kannst Du vergeben? Wie kannst Du inneren Raum geben? - singend, sprechend, schweigend -, bist Du herzlich willkommen.

Leitung: Camilla Steuernagel u. Klara Tihomirov

Anmeldung: feuernage@posteo.de o. 151/24504161

Kursnummer: K18

Termine: Fr., 16.12., 17:00 - 20:00 Uhr
Sa., 17.12., 10:00 - 18:00 Uhr
So., 18.12., 9:00 - 13:00 Uhr

Ort: Die Christengemeinschaft Witten, Crengeldanzstraße 24, 58452 Witten

Kosten: 30,- bis 70,- EUR

FLOW GAME – ZEIT ZUM GEMEINSAMEN LAUSCHEN AUF DIE INTUITION UND DIE INNERE WEISHEIT

Die Kunst des Fragens und Zuhörens ist Grundlage des sogenannten Flow Game. Reflexion und Austausch führen zu mehr Klarheit und Kraft in Situationen, in denen man persönlich oder beruflich gefordert ist. Es ist ein einfaches Spiel, und zugleich sind die Spieler:innen immer wieder davon überrascht, wie ein unterstützendes Miteinander entsteht, und wie Herz, Intuition und innere Weisheit zu Wort kommen können. Wer eine persönliche Frage, die ihn oder sie bewegt, in einer achtsamen Runde mit bis zu 5 Menschen mit unterschiedlicher Lebenserfahrung und Perspektiven vertiefen möchte, findet hier eine wunderbare Gelegenheit dazu.

Leitung: Griet Hellinckx

Anmeldung: kontakt@re-connect.net

Kursnummer: K19

Termine: So., 04.09.2022, 16:00 - 20:00 Uhr
So., 06.11.2022, 16:00 - 20:00 Uhr

Ort: Therapeutikum, Am Mergelteich,
Raum 6, Mergelteichstr. 47,
44225 Dortmund

Kosten: 50,- EUR pro Termin

MIT HOCHSENSIBILITÄT ALS PERSÖNLICHKEIT WACHSEN - STRESSBEWÄLTIGUNG VON INNEN

Übungswege Rudolf Steiners und des achtgliedrigen Pfades, Meditationen und achtsamkeitsorientierte Übungen der Eurythmie. Eine verfeinerte Empfindsamkeit erzeugt nicht selten Stress-Symptome, die das Leben im Alltag erschweren oder gar beeinträchtigen.

In unserem Kurs lernst Du, die Heftigkeit der Eindrücke abzufedern, ohne die darin enthaltenen Informationen zu ignorieren, innere Freiräume aufzubauen, in denen Du Erlebnisse in Ruhe anschauen und erarbeiten kannst, die Gegenwart mit Gelassenheit anzuschauen u. dich auf die Zukunft zu freuen.

So kannst Du deine Sensibilität und Empfänglichkeit weiter verfeinern und sie mit Offenheit und Stärke in die Welt tragen. Verschiedene Themenbereiche haben wir auf drei Wochenenden aufgeteilt, die unabhängig voneinander besucht werden können, jedoch zusammen eine sinnerfüllte Einheit bilden.

Schwerpunkte:
Reizüberflutung/Übererregbarkeit und Wahrnehmungsbegabung, Perfektionismus, Abgrenzungsprobleme, belastende Emotionen, Entscheidungsschwierigkeiten

Weitere Infos unter www.vitasophie.de.

Leitung: André Schmechel, Renate Zwicker
Tel.: 01573 9336324

Anmeldung: renezwicker@gmx.de

Kursnummer: K20

Termine: Sa., 13.08. - So., 14.08., 9:30 - 16:30 Uhr
Sa., 17.09. - So., 18.09., 9:30 - 16:30 Uhr
Sa., 12.11. - So., 13.11., 9:30 - 16:30 Uhr

Ort: Kulturhaus OSKAR, Bochum

Kosten: 110,- EUR pro Wochenende

GRUNDLAGEN DER SPIRITUELLEN TRAUMARBEIT - SEMINARREIHE

Jeder Mensch träumt jede Nacht und manchmal erinnern wir uns auch an unsere Träume. Oft sind sie einfach eine Verarbeitung dessen, was wir am Tag erlebt haben, aber sie können auch wertvolle Hinweise bereithalten. Bei der spirituellen Traumarbeit wird der Blick vor allem auf die innere Entwicklung gelenkt. Wenn wir unsere Träume lesen lernen, werden sie zu einem kostbaren, einzigartigen Werkzeug, das uns in unserer Entwicklung Schritt für Schritt begleitet. Ziel dieser Seminarreihe ist es, zu erfahren wie man die eigenen Träume anschauen und in ihrer Bedeutung für die eigene, psychospirituelle Entwicklung enträtseln kann.

Weitere Informationen zu der Seminarreihe gibt es hier: <https://re-connect.net/events/traumarbeit1/>

Leitung: Griet Hellinckx

Anmeldung: kontakt@re-connect.net

Kursnummer: K21

Termine: Fr., 09.09. - So., 11.09.22, 19 - 12:00 Uhr
Fr., 11.11. - So., 13.11.22, 19 - 12:00 Uhr
Fr., 13.01. - So., 15.01.23, 19 - 12:00 Uhr

Ort: Therapeutikum, Am Mergelteich,
Raum 6, Mergelteichstr. 47,
44225 Dortmund

Kosten: 180,- EUR pro Wochenende

REINKARNATION UND KARMA

Das gegenwärtige Zeitgeschehen macht deutlich, dass wir Menschen nach neuen Wegen der Beziehungspflege suchen. Wir bieten Ansätze einer konkreten Arbeit am eigenen Schicksal, die zugleich eine wertungsfreie Annäherung an Mitmenschen als wichtige Heilimpulse für das jetzige Leben auf der Erde ermöglicht. Gemeinsam erforschen wir, wie uns dabei das Lebendige, das sogenannte Ätherische eine Richtschnur und Kraftquelle sein kann. An 5 Wochenenden arbeiten wir mit einer festen Gruppe von 8 Teilnehmenden. Die Wirksamkeit von Reinkarnation und Karma in unserem Leben und wie wir deren Auswirkung verwandeln können, werden durch Wahrnehmungsübungen und einen inneren Schulungsweg erlebbar. Innere Prozesse werden durch künstlerisches Arbeiten sichtbar gemacht.

Leitung: Katja Schultz und Gundula Tschepe

Anmeldung: arsamorfatum@gmail.com oder
01751651737

Kursnummer: K22

Termine: Fr., 23.09. - So., 25.09.22, 15:30 - 14:00 Uhr
Fr., 11.11. - So., 13.11.22, 15:30 - 14:00 Uhr
Fr., 20.01. - So., 22.01.23, 15:30 - 14:00 Uhr
Fr., 17.03. - So., 19.03.23, 15:30 - 14:00 Uhr
Do., 12.05. - So., 14.05.23, 15:30 - 14:00 Uhr

Ort: Kulturhaus Oskar, Bochum

Kosten: 250,- bis 350,- EUR pro Wochenende
(nach Selbsteinschätzung)

HATHA-YOGA UND ÄTHERISCHE ÖLE, MONTAGS

Das ganzheitliche Yogakonzept schult unsere Präsenz und aufmerksame Beobachtung stressauslösender Faktoren. Individuell praktizierte Yogaasanas führen uns zur inneren und äußeren Aufrichtung. Wir erfahren die tief in uns angelegten Möglichkeiten, den persönlichen Lebensweg aufrecht und aufrichtig wahrzunehmen, zu erkennen und anzunehmen. Über die ganz persönliche Atemerfahrung, Atemübungen und meditative Achtsamkeitsübungen entwickeln wir Fähigkeiten zu mehr Selbstfürsorge und weniger Selbstoptimierung, um so immer resilienter sein zu können. Reine ätherische Öle, individuell und situativ abgestimmt, unterstützen und runden das Übungsprogramm ab.

Leitung: Angelika Beer, Yogalehrerin BDY/ EYU

Anmeldung: angelikabeer@gmx.net oder
0202 7387273

Kursnummer: K23

Termine: wöchentlich montags, 19.09 -
12.12.2022, 09:00 - 10:30 Uhr

Ort: Erich-Lawatsch-Weg 9,
43327 Wuppertal

Kosten: 195,- EUR für 12 Termine

HATHA-YOGA UND ÄTHERISCHE ÖLE, MITTWOCHS

Das ganzheitliche Yogakonzept schult unsere Präsenz und aufmerksame Beobachtung stressauslösender Faktoren. Individuell praktizierte Yogaasanas führen uns zur inneren und äußeren Aufrichtung. Wir erfahren die tief in uns angelegten Möglichkeiten, den persönlichen Lebensweg aufrecht und aufrichtig wahrzunehmen, zu erkennen und anzunehmen. Über die ganz persönliche Atemerfahrung, Atemübungen und meditative Achtsamkeitsübungen entwickeln wir Fähigkeiten zu mehr Selbstfürsorge und weniger Selbstoptimierung, um so immer resilienter sein zu können. Reine ätherische Öle, individuell und situativ abgestimmt, unterstützen und runden das Übungsprogramm ab.

Leitung: Angelika Beer, Yogalehrerin BDY/ EYU

Anmeldung: angelikabeer@gmx.net oder
0202 7387273

Kursnummer: K24

Termine: wöchentlich mittwochs, 21.09 -
14.12.2022, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Erich-Lawatsch-Weg 9,
43327 Wuppertal

Kosten: 195,- EUR für 12 Termine

PRÄVENTIONSKURS ERNÄHRUNG - "LEICHTER - DAS ERNÄHRUNGSCOACHING"

LEICHTER! ist ein Kursprogramm zur Reduktion des Körpergewichtes. In zehn Schulungseinheiten mit einem Zeitrahmen von jeweils 60 Minuten lernen Sie, wie Sie mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung ihr Gewicht langsam und schonend reduzieren können. Durch die Beschränkung der Gruppengröße auf maximal 10 Teilnehmer bleibt jederzeit die Möglichkeit individuelle Fragen zu klären und von den Erfahrungen der anderen Teilnehmer zu profitieren. Die Inhalte des Schulungsprogramms orientieren sich an den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Leitung: Inga Mohr

Anmeldung: mohr-loveforfood.de oder info@mohr-loveforfood.de

Kursnummer: K25

Termine: wöchentlich donnerstags, 29.08 - 07.11.2022, 16:30 - 17:30 Uhr

Ort: Kulturhaus Oskar, Bochum

Kosten: 180,- EUR für 10 Einheiten (Unterstützung von BKK möglich)

KREISTÄNZE AUS ALLER WELT

Kreistänze, Folkloretänze – altmodisch? oder schaffen wir einen neuen Trend?

Hierzulande sind traditionelle Tänze sehr in Vergessenheit geraten, doch in vielen anderen Ländern der Welt sind sie weiterhin fester Bestandteil der Kultur und werden auch mit moderner Musik weiterentwickelt.

In diesem Kurs möchten wir euch daher sowohl traditionelle Tänze auf folkloristische Musik als auch Choreographien auf moderne Musik beibringen. Schwerpunkt ist dabei der israelische Tanzstil. Doch das Repertoire umfasst Tänze aus den Balkanstaaten, Frankreich, Irland, USA, Griechenland, Russland und vielen mehr. Der Kurs richtet sich an alle bewegungs- und musikbegeisterten Menschen, ob jung oder alt, tanzerfahren oder -unerfahren. Schon viele hat die Begeisterung für diese Tänze erfasst und wir freuen uns über viele weitere Menschen, die mit dabei sein wollen!

Kursleitung: Aurelia Guttenhöfer, Clarissa Herdin

Anmeldung: aurelia.guttenhoefer@posteo.de oder 0157 36131062

Kursnummer: K26

Termine in Witten: montags, 05.09. - 19.12.22, 19:00 Uhr

Ort: Projektfabrik Witten (Café Leye), Bahnhofstraße 13, 58452 Witten

Termine in Bochum: Fr., 23.09.2022 von 19:00 bis 21:30
Sa., 22.10.2022 von 19:00 bis 21:30
Sa., 19.11.2022 von 19:00 bis 21:30

Ort: Kulturhaus Oskar, Bochum

Kosten: Spendenbasis (Richtwert 5,- EUR)

VITALEURHYTHMIE: ÜBUNGEN, DIE KRAFT VERMITTELN

Die Vitaleurythmie hält vieles bereit, was den menschlichen Organismus auf allen Ebenen und in seiner Ganzheit stärkt. Wir aktivieren ordnende und strukturierende Kraftfelder, die unsere Lebens- und Seelenkräfte nähren. Diese zu pflegen heißt Gesundheit, Freiheit und Lebensqualität zu steigern. Die schöpferischen Kräfte entfalten ihre Wirksamkeit bis in die Tiefe unseres Denkens, Fühlens und Wollens.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, jeder beteiligt sich nach seinen Möglichkeiten, auf individuelle Anliegen kann eingegangen werden. Kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen nach Möglichkeit Eurythmie- oder Gymnastikschuhe mit!

Leitung: Renate Zwicker

Anmeldung: 01573 9336 324 oder
renatezwicker@gmx.de

Kursnummer: K27

Termine: Kurs A: wöchentlich dienstags vom
16.08 - 27.09.2022 von 18:30 bis 20:00
Kurs B: wöchentlich dienstags vom
18.10 - 20.12.2022 von 18:30 bis 20:00

Ort: Kulturhaus Oskar, Bochum

Kosten: Kurs A: 95.- EUR
Kurs B: 140.- EUR

LINDYHOP

Leitung: M. Fischer und P. Bieniossek

Anmeldung: 02303 2907035 / lindypott.de

LINDYHOP BASIX

Lindy Hop ist kein Fremdwort? Wenn ja, kann hier das tänzerische Vokabular erweitert werden. Unterrichtsinhalte: Follower front and back, Peckin, Charleston side by side, Skip-Up, Connection, Lead and Follow und Musikalität. Diese Stunde richtet sich an alle Anfänger, Wiedereinsteiger und Verbesserungswillige. Lassen Sie sich von uns beraten!

Kursnummer: K28

Termine: wöchentlich dienstags, 10.08 -
21.12.2022 von 19:00 bis 20:30

Ort: LindyPott-Studio, Güntherstr. 42e,
44143 Dortmund

Kosten: 115.- EUR für 10 Einheiten

LINDY HOP BEGINNER INTERMEDIATE KURS

Die Elemente aus dem Basix Kurs sind verinnerlicht. Hier bekommen Sie noch mehr ergreifende Inhalte! Diese Lindy Hop Klassiker sind in der ganzen Lindy Welt zu Hause: Swing Out & Circle Technik, Hand-to-Hand Charleston, Outside Turn, 6 Counts, Grundlagen der Musikalität... sind nur ein paar Erweiterungen, die die Teilnehmer erwarten!

Kursnummer: K29

Termine: wöchentlich dienstags, 10.08 -
21.12.2022 von 20:30 bis 22:00

Ort: LindyPott-Studio, Güntherstr. 42e,
44143 Dortmund

Kosten: 115.- EUR für 10 Einheiten

LINDY HOP INTERMEDIATE KURS

In diesem Kurs werden noch mehr Lindy Hop Moves, Variationen, Übergänge und Techniken und noch mehr Freude auf der Tanzfläche vermittelt. Aufbauend auf die Unterrichtsinhalte des Beginner Intermediate-Levels bietet dieser Kurs nun die komplette Bandbreite des Lindy Hop. Swingout & Circle Technik, 4-6-10-Counts, Triple-Step Variationen, gruppenspezifische Übungen sind nur einige Beispiele für die variantenreiche, freudvolle Form des Tanzens zur Swingmusik.!

Kursnummer: K30

Termine: wöchentlich dienstags, 09.08 -
20.12.2022 von 19:00 bis 20:30

Ort: LindyPott-Studio, Güntherstr. 42e,
44143 Dortmund

Kosten: 115.- EUR für 10 Einheiten

REFERENT*INNENLISTE

- BECKER,
CHRISTOPHER *Ökologie des Bewusstseins... (S.11)*
- BEER, ANGELIKA *Hatha Yoga... (S.26, 27)*
- BIENIOSSEK, PETER *LindyHop (S.31, 32)*
- FISCHER, MARINA *LindyHop (S.31, 32)*
- GNEWIKOW,
DOROTHEA *Orte entdecken (S.13),
Bewusstsein... (S.23)*
- GUTTENHÖFER,
AURELIA *Kreistänze aus aller Welt (S.29)*
- HELLINCKX, GRIET *Innere Transformation... (S.5),
Weisheitskreis online (S.9, 10),
Flow Game (S.22), Grundlagen... (S.24)*
- HERDIN, CLARISSA *Kreistänze aus aller Welt (S.29)*
- MEUTH, BEATE *Kunstexkursion (S.18, 19)*
- MOHR, INGA *Präventionskurs... (S.28)*
- ROST, GERRIT *Dialogfähigkeit (S.4)*
- SARO, KLAUDIA *Transformationsprozesse... (S.20)*
- SCHMECHEL,
ANDRE *Mit Hochsensibilität als... (S.23)*
- SCHULZ, KATJA *Reinkarnation und Karma (S.25)*
- SIEVERT, MANUEL *New Old Natural Ways (S.12)*

STEINBRUCH,
REINIER *Dialogfähigkeit (S.4)*

STEUERNAGEL,
CAMILLA *Wie soll ich Dich empfangen? (S.21)*

STOCKER, GERHARD *Kolloquium... (S.7), Welcher Stern (S.14)*

STOLL, PHILIP *Innere Transformation... (S.5)
Ökologie des Bewusstseins... (S.11),
Die Kunst der Transformation (S.17)*

TIHOMIROV, KLARA *Wie soll ich Dich empfangen? (S.21)*

TSCHEPE, GUNDULA *Reinkarnation und Karma (S.25)*

WEITHAUER, KLAUS *Orte entdecken... (S.13),
Ökologische landschaftspflege (s.15)*

YAMAN, SINAN *Diversität & Kommunikation (S.8)*

ZWICKER, RENATE *Vitaleuryhtmie... (S.30),
Mit Hochsensibilität als... (S.24)*

KOOPERATION GESUCHT?

Sie bieten einen Kurs in NRW an und dieser ist keinem Bildungswerk angeschlossen? Sie möchten gerne, dass wir Ihre Termine veröffentlichen?

Gerne können Sie sich mit uns in Verbindung setzen:
0234 – 333 6749 oder info@fakt21.de

Ansprechpartner: Christopher Becker



Möchten Sie oder Du das fakt21 Programm
zweimal im Jahr zugeschickt haben?

www.fakt21.de/programm-versand

IMPRESSUM

fakt21 - Kulturgemeinschaft gGmbH

Anschrift: Oskar-Hoffmann-Str. 25
44789 Bochum
Tel.: 0234 / 333 67 49
E-Mail: info@fakt21.de
Web: www.fakt21.de
ViSdP: Michael Schmock

Design: Sinan Yaman,
www.yaman-communications.de



„Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!“

Gerhard Stocker, Christopher Becker & Philip Stoll

KONTAKT

fakt 21 - Kulturgemeinschaft gGmbH

Oskar-Hoffmann-Str. 25

44789 Bochum

Tel.: 0234-3336749

E-Mail: info@fakt21.de

Web: www.fakt21.de



Gefördert durch die

STIFTUNG UMWELT
UND ENTWICKLUNG
NORDRHEIN-WESTFALEN