

KURSPROGRAMM SEPTEMBER - DEZEMBER 2018 · www.multikulti-forum.de

Wir sind für Sie da: **Montag - Donnerstag: 9.00 - 15.00 Uhr | Freitag: 9.00 - 12.30 Uhr**

Unser Angebot für Sie

Gesundheit meinen wir von Kopf bis Fuß, für jung und alt. Gemeinsam mit erfahrenen TrainerInnen, ÄrztInnen und GesundheitsexpertInnen haben wir die Problemfelder im Blick, die die meisten von uns betreffen. Dank der engen Kooperation mit Fachstellen und Krankenkassen können wir einige der Angebote kostenfrei anbieten – bei anderen können die Kosten z.T. durch die Kassen erstattet werden.

Das Bildungswerk Multi Kult! ist eine vom Land NRW anerkannte Weiterbildungseinrichtung. Unser Angebot richtet sich an alle Menschen, unabhängig von Herkunft, Nationalität, Kultur und Religion.

Kennen Sie auch schon unsere Angebote aus den Bereichen **Kultur, Sprache und Beruf?** Fordern Sie die weiteren Programmflyer bei uns an oder schauen Sie einfach auf unsere Internetseite!

Anmeldung zu den Kursen

Sie haben verschiedene Möglichkeiten, sich anzumelden:

- online: www.multikulti-forum.de/weiterbildung
- schriftlich: Bildungswerk Multi Kult! - Kurt-Schumacher-Str. 1-3 44534 Lünen
- per E-mail: anmeldung-bw@multikulti-forum.de
- telefonisch: 02306 30630-16
- Du findest uns auf [f](#) Bildungswerk-multi-kulti

Ihre Adresse für Weiterbildung

Detaillierte Informationen zu den Angeboten, Hinweise zum Anmeldeverfahren, unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen finden Sie im Internet unter www.multikulti-forum.de/weiterbildung.



Hatha Yoga

Yoga ist mit seinen dynamischen und statischen Körperhaltungen, sanften Dehn-, Streck-, Atem-, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen ein Übungssystem, das den gesamten Körper und Geist positiv beeinflusst. Mit diesem Kurs können auch Sie – unabhängig von Alter oder Vorerfahrungen – ganz einfach durchstarten. Auf unterschiedliche Bedürfnisse der TeilnehmerInnen gehen wir ein. Sprechen Sie Ihre Krankenkasse auf die anteilige Erstattung der Gebühr an.

LEITUNG: Anne Bernau (zertifizierte Yogalehrerin)
GEBÜHR: 85,00 € (ermäßig: 68,00 €)

Lünen-Süd Nr.: G 502
ZEIT: 04.09. – 27.11.2018 / 20 UStd. / 10 x Dienstag 15.30 – 17.00 Uhr
Lünen-Süd Nr.: G 503
ZEIT: 04.09. – 27.11.2018 / 20 UStd. / 10 x Dienstag 17.30 – 19.00 Uhr
Lünen-Süd Nr.: G 504
ZEIT: 04.09. – 27.11.2018 / 20 UStd. / 10 x Dienstag 19.30 – 21.00 Uhr

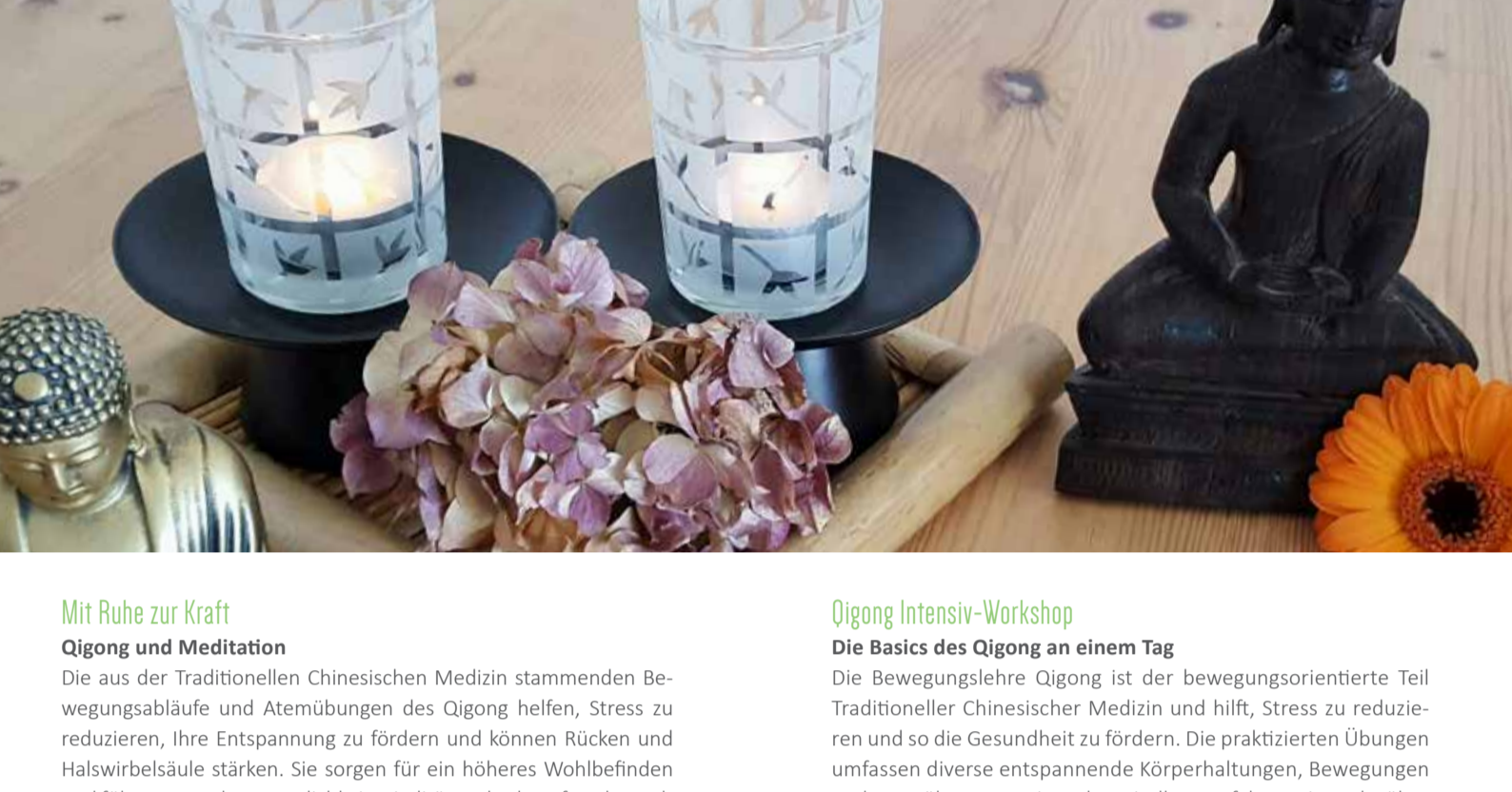
Am 25.09., 16.10. und 23.10. finden keine Kurse statt.

Reise durch die Welt des Yoga

Eine Einführung in vier verschiedene Yoga-Stile

Sie wollen mit Yoga beginnen, wissen aber nicht, welcher Stil Ihnen liegt? Sie sind bereits erfahren, wollen aber über die Ihnen bekannten Übungen hinaus etwas Neues kennenlernen? Finden Sie bei uns Ihren Lieblings-Yoga-Stil! Astrid Klapez nimmt Sie mit auf eine Reise durch die verschiedenen Stile Hatha, Vinyasa, Yin und Bikram Yoga. Alle haben ihren ganz eigenen Fokus, ihre ganz eigene Philosophie. Das Wissen um die verschiedenen Praktiken hat sich Klapez als Yoga-Enthusiastin selbst beigebracht – die Fähigkeit, dieses Wissen weiterzugeben, lernte sie auf einem 200-stündigen Yoga-Lehrgang am Fuße des Himalayas. In jeweils zwei Sitzungen wird ein Stil geübt; aber egal, was gerade praktiziert wird: Sie arbeiten an Ihrer inneren Ruhe und einem positiven Körpergefühl.

Lünen II Nr.: G 501
ZEIT: 13.09. – 06.12.2018 / 20 UStd. / 10 x Donnerstag 18.30 – 20.00 Uhr (nicht am 18.10., 25.10., 01.11.)
LEITUNG: Astrid Klapez (zertifizierte Yogalehrerin)
GEBÜHR: 69,00€ (55,20 €)



Mit Ruhe zur Kraft

Qigong und Meditation

Die aus der Traditionellen Chinesischen Medizin stammenden Bewegungsabläufe und Atemübungen des Qigong helfen, Stress zu reduzieren, Ihre Entspannung zu fördern und können Rücken und Halswirbelsäule stärken. Sie sorgen für ein höheres Wohlbefinden und führen zu mehr Beweglichkeit, Vitalität und Lebensfreude. Walter Lindberg führt Sie ein in die Welt des Qigong, indem er gemeinsam mit Ihnen die sogenannten „Acht Brokate“ exerziert, die „edlen Übungen“ des Qigong. Ergänzt durch unterschiedliche Meditations-einheiten können Sie in diesem Kurs perfekt entschleunigen und sich auf sich selbst und Ihre innere Ruhe und Kraft besinnen.

Lünen-Süd Nr.: G 505
ZEIT: 17.09. – 19.11.2018 / 16 UStd. / 8 x Montag 18.30 – 20.00 Uhr
LEITUNG: Walter Lindberg (Entspannungstrainer)
GEBÜHR: 49,00 € (39,20 €)

Qigong Intensiv-Workshop

Die Basics des Qigong an einem Tag

Die Bewegungslehre Qigong ist der bewegungsorientierte Teil Traditioneller Chinesischer Medizin und hilft, Stress zu reduzieren und so die Gesundheit zu fördern. Die praktizierten Übungen umfassen diverse entspannende Körperhaltungen, Bewegungen und Atemübungen. Mit Walter Lindberg erfahren Sie mehr über die uralte Tradition des Qigong und erlernen konkrete Bewegungsabläufe. Mit diesen können Sie im stressigen Alltag zu Hause oder im Beruf abschalten lernen und so einen erfüllten Tag erleben, sich regenerieren und Stress vorbeugen.

Lünen-Süd Nr.: G 507
ZEIT: 29.09.2018 / 5 UStd. / Samstag 10.00 – 14.00 Uhr
LEITUNG: Walter Lindberg (Entspannungstrainer)
GEBÜHR: 17,00 € (ermäßig: 13,60 €)



Abnehmen – aber richtig

Ernährungsumstellung und Yoga statt Diätwahn

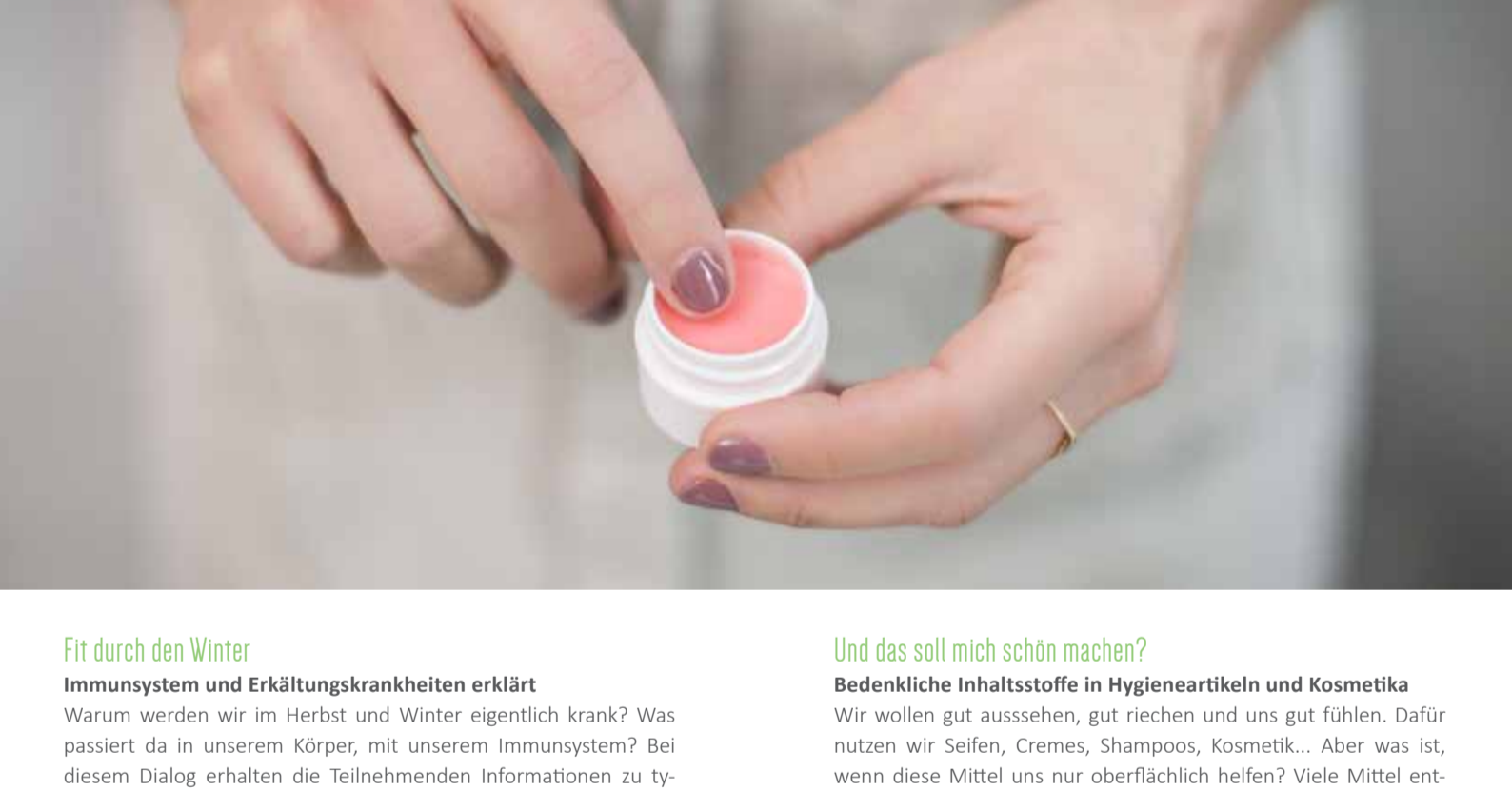
Sie haben schon unzählige Diäten hinter sich und nichts hat bisher so richtig geklappt? In einer Infostunde zeigt Ihnen Ernährungsberaterin und Yoga-Lehrerin Claudia Jehmlich, wo die typischen Fehler und Fallen bei Diäten lauern. Die Theorie wird direkt umgesetzt: Gemeinsam bereiten Sie leckere Snacks zur Unterstützung Ihres Abnahmewunsches zu. Und eine Woche später hilft Ihnen Yoga beim Pfunde-Verlieren. Aber wie das? Stress spielt beim Abnehmen eine sehr große Rolle und regelmäßiges Yoga kann diesen Faktor reduzieren. Zudem ist auch langsame Bewegung genau das: Bewegung – und dies ist wichtig für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion. Vorkenntnisse im Yoga sind nicht nötig.

Lünen II Nr.: G 506
ZEIT: Theorie & Kochen: 15.09.2018 / 3 UStd. / Samstag 11.00 – 13.30 Uhr
Yoga: 22.09.2018 / 2 UStd. / Samstag 11.00 – 12.30 Uhr
LEITUNG: Claudia Jehmlich (Ernährungsberaterin & Yogalehrerin)
GEBÜHR: 25,00 € (ermäßig: 14,40 €)

Naturheilmittel bei Erkältungskrankheiten

Mit der hohen Erwartung, die wir heute an Medikamente stellen, geraten alte Naturheilmittel zunehmend in Vergessenheit. Zur Behandlung aber auch zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten (Schnupfen, Mittelohrentzündungen, Halsentzündungen, Bronchitis, Pseudokrupp usw.) gibt es viele wirksame Naturheilmittel. Die den Körper in seinen Abwehrmechanismen unterstützen. Oft ist es sogar die klügere Wahl gegenüber schnellen, hochwirksamen Substanzen, die besser den wirklich gefährlichen Krankheiten vorbehalten bleiben sollten. Manchmal sind dann operative Eingriffe (z.B. Paukenröhren) nicht mehr nötig. Dieser Kurs soll helfen, alle Haus- und Heilmittel wiederzuentdecken und sinnvolle Anwendungsmöglichkeiten aufzuzeigen.

Lünen Nr.: G 508
ZEIT: 11.10.2018 / 4 UStd. / Donnerstag 18.30 – 21.30 Uhr
LEITUNG: Hildegard Jorch (Biologin & Aromatherapeutin)
GEBÜHR: 15,00 € (ermäßig: 12,00 €)



Fit durch den Winter

Immunsystem und Erkältungskrankheiten erklärt

Warum werden wir im Herbst und Winter eigentlich krank? Was passiert da in unserem Körper, mit unserem Immunsystem? Bei diesem Dialog erhalten die Teilnehmenden Informationen zu typischen Wintererkrankungen und ihren Symptomen. Eine wichtige Rolle spielen selbstverständlich auch nützliche Hinweise, wie man das Immunsystem nachhaltig stärken kann. Welche Einflüsse sind für das Immunsystem belastend? Wie kann man den Körper auf die kalte Jahreszeit vorbereiten? Bestimmte Faktoren aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Schlaf oder psychische Belastungen haben Einfluss auf Ihre Gesundheit – welche das sind, erfahren Sie in diesem Gesundheitsdialog.

Lünen II Nr.: G 509
ZEIT: 30.10.2018 / 2 UStd. / Dienstag 18.30 – 20.00 Uhr
LEITUNG: Frank Kubiak (staatlich geprüfter Heilpraktiker)
GEBÜHR: 8,00 € (ermäßig: 6,40 €)

Und das soll mich schön machen?

Bedenkliche Inhaltsstoffe in Hygieneartikeln und Kosmetika

Wir wollen gut aussehen, gut riechen und uns gut fühlen. Dafür nutzen wir Seifen, Cremes, Shampoos, Kosmetik... Aber was ist, wenn diese Mittel uns nur oberflächlich helfen? Viele Mittel enthalten Wirkstoffe, die einen sogar krank machen können. In diesem Dialog ermitteln wir gemeinsam bedenkliche Substanzen in Lebensmittel, Hygieneartikeln und in Kosmetik. Zudem wird die ungesunde Wirkung besprochen. Bringen Sie bis zu drei Artikel mit, die Sie oft benutzen – jede/r Teilnehmer/in hat die Möglichkeit, diese Artikel vom Profi analysieren zu lassen. Im Laufe des Dialogs erlernen Sie Methoden, mit denen Sie fast alle Artikel eigenständig zu Hause überprüfen können.

Lünen II Nr.: G 510
ZEIT: 20.11.2018 / 2 UStd. / Dienstag 18.30 – 20.00 Uhr
LEITUNG: Frank Kubiak (staatlich geprüfter Heilpraktiker)
GEBÜHR: 8,00 € (ermäßig: 6,40 €)



Informationsveranstaltung Organspende

Die persönliche Auseinandersetzung mit dem Thema Organspende ist vor allem aus zwei Gründen wichtig. Zum einen sollten im Falle des Falles die eigenen Angehörigen nicht mit dieser Entscheidung belastet werden. Noch etwas wichtiger aber ist: Mit einer Organspende kann man über sein eigenes Leben hinaus anderen Patienten das Leben retten. Unsere Veranstaltung bietet Antworten auf ganz praktische Fragen zum Thema Organspende, möchte aber auch Raum für Fragen bieten. So werden Regelungen und Abläufe ebenso thematisiert wie u.a. die Standpunkte verschiedener Religionen zur Organspende. Außerdem erhalten Sie Einblick in das Leben von Menschen, die mit einem neuen Organ leben.

LEITUNG: Claudia Krogul (Bundesverband der Organtransplantierten e.V.)
GEBÜHR: Teilnahme kostenlos

Bergkamen Nr.: G 512

ZEIT: 16.10.2018 / 3 UStd. / Dienstag 18.30 – 20.45 Uhr
ORT: Oberaden DITiB Moschee, Rotherbachstr. 42a, 59192 Bergkamen

Lünen Nr.: G 511

ZEIT: 18.10.2018 / 3 UStd. / Dienstag 17.00 – 19.15 Uhr
ORT: Selimiyeh DITiB Moschee, Roentgenstr. 31, 44532 Lünen

Eine Veranstaltung der Integrationsagentur Kreis Unna in Kooperation mit dem Bundesverband der Organtransplantierten e.V.

Und außerdem haben wir für Sie geplant:

Informationsveranstaltung: Diabetes
Die Informationsveranstaltung klärt zum Thema Typ2-Diabetes auf und stellt die neuesten Erkenntnisse der Diabetesforschung sowie mögliche Behandlungsoptionen vor
14.11.2018 / Mittwoch / weitere Infos folgen

Mojito – getanzt, nicht getrunken

Tanzen ist gesund, denn es vermittelt Lebensfreude pur! Lernen Sie kubanisch tanzen mit einer Tänzerin und Choreographin aus Kuba.
Lünen II / 17.11.2018 / Samstag / 10.00 – 13.00 Uhr

KURSPROGRAMM GESUNDHEIT

Präsidentenstr. 44 59192 Bergkamen | Bahnstr. 31 44532 Lünen | HAUPTGESCHÄFTSSTELLE Münsterstr. 46b 44534 Lünen | Hafenstr. 10 59067 Hamm | Friedensplatz 7 44135 Dortmund

LÜNEN II Kurt-Schumacher-Str. 1-3 44534 Lünen

www.MULTIKULTI-FORUM.DE

LEITUNG: ANNE BERNAU, WALTER LINDBERG, CLAUDIA JEHMILCH, HILDEGARD JORCH, FRANK KUBIAK, CLAUDIA KROGUL

RÜSCHKAMP CORSA AKTION
MIT EXKLUSIVEN SONDERMODELLEN

0% ANZAHLUNG | **OHNE ANZAHLUNG** | **BARPREIS 9.950€** | **MTL. RATE! 75€** | **PREISVORTEIL! 4.425€**

0% ZINS-FINANZIERUNG! | **5 JAHRE GARANTIE!** | **5 JAHRE MOBIL-SERVICE!** | **1 SATZ WINTERRÄDER!**

0% ZINS | **75€** | **PREISVORTEIL! 5.350€**

190 JAHRE Rüschkamp | **OPHEL SERVICE POOL** | **www.opel-rueschkamp.de**