

JANUAR 2020
bis JULI 2020

BERUF

KULTUR

SPRACHE

KURSPROGRAMM

GESUNDHEIT



Multikulturelles
Forum e.V.

Bildungswerk
Multi-Kulti

www.multikulti-forum.de

KURSPROGRAMM JANUAR - JULI 2020 · 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 Trainer*innen, Ärzt*innen und Gesundheitsexpert*innen haben wir die Problemfelder im Blick, die die meisten von uns betreffen. Dank der engen Kooperation mit Fachstellen und Krankenkassen können wir manchmal Angebote kostenfrei anbieten – bei anderen können die Kosten z.T. durch die Kassen erstattet werden.

Das Bildungswerk Multi Kulti 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/kurse
 - schriftlich: Bildungswerk Multi Kulti · Kurt-Schumacher-Str. 1-3 44534 Lünen
 - per E-Mail: anmeldung-bw@multikulti-forum.de
 - telefonisch: 02306 37893-15
- Du findest uns auf [f](https://www.facebook.com/multikulti-forum) Bildungswerk-multi-kulti

Ihre Adresse für Weiterbildung

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



Hatha Yoga

Yoga ist mit seinen dynamischen und statischen Körperhaltungen, sanften Dehn-, Streck-, Atem-, Konzentrations- und Achtsamkeitsübungen ein Programm, 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 Teilnehmer*innen gehen wir ein.

LEITUNG Anne Bernau (zertifizierte Yogalehrerin)

Lünen-Süd Nr.: G 101 & G 102 & G 103 (keine Kurse in den Ferien)

ZEIT 21.01. – 17.03.2020 / 18 UStd. /
9 x Dienstag 15.30 – 17.00 Uhr & 17.30 – 19.00 Uhr & 19.30 – 21.00 Uhr
GEBÜHR 79,00 € (ermäßigt: 63,20 €)

Lünen-Süd Nr.: G 104 & G 105 & G 106

ZEIT 21.04. – 09.06.2020 / 14 UStd. /
7 x Dienstag 15.30 – 17.00 Uhr & 17.30 – 19.00 Uhr & 19.30 – 21.00 Uhr
GEBÜHR 62,00 € (ermäßigt: 49,60 €)

Lebe dein Ändern – Fasten nach Buchinger/Lützner

Fasten ist der bewusste, freiwillige Verzicht auf Nahrung für eine bestimmte Zeit mit dem Ziel, die Selbstheilungskräfte zu erhalten oder den „inneren Arzt“ zu aktivieren. Beim Infoabend erfahren Sie Wissenswertes rund ums Thema und können Ihre Fragen stellen.

Lünen II Nr.: G 107

ZEIT 04.02.2020 / 2 UStd. / Dienstag 18.00 – 19.30 Uhr
LEITUNG Britta Galert (Fastenleiterin & Ernährungsberaterin)
GEBÜHR 15,00€ (ermäßigt 12,00 €)

Gesunde Ernährung im Berufsalltag

Erfahren Sie, wie Sie mit wenig Aufwand gesundes und nahrhaftes Essen in Ihren Berufsalltag integrieren.

Hamm Nr.: G 114

ZEIT 16.05.2020 / 2 UStd. / Samstag 19.00 – 20.30 Uhr
LEITUNG Sylvia Herberg (Dipl.-Oecotrophologin)
GEBÜHR 28,00€ (ermäßigt 22,40 €)



Die „Königin“ in Dir

Ein Abend für das eigene Selbstvertrauen

Abstrakt gedacht erwecken die Worte „Königin“ und „Auftreten“ zusammen klassischerweise die Vorstellung einer eleganten, Würde ausstrahlenden Persönlichkeit. Eine Person, deren Ausstrahlung man sich gern zum Vorbild nimmt und bei der man spontan denkt: „Wow, so ein natürliches Selbstbewusstsein möchte ich auch verprühen!“ Frauen, denen dieser Gedanke schon einmal durch den Kopf gegangen ist, können in diesem Seminar lernen, die „Königin“ in sich selbst zu entdecken und zu erwecken. Das Seminar behandelt die Themen Weiblichkeit, Selbstvertrauen und Gemeinschaft; Ziel ist es, Kraft und Selbstvertrauen der Frauen zu stärken. Hierfür werden praktische Übungen für den Alltag vermittelt und in der Gemeinschaft das Individuum gestärkt.

Dortmund Nr.: G 108

ZEIT 13.02.2020 / 4 UStd. /
Donnerstag 18.00 – 21.00 Uhr
LEITUNG Kristina Muno
GEBÜHR 29,00 € (ermäßigt 23,20 €)

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Der Kurs richtet sich an erwachsene Interessierte ohne Vorkenntnisse, unabhängig von körperlicher Konstitution, Fitness oder Handicap. Grundlage ist eine chinesische Kampfkunst, die auf jede akrobatische Bewegung verzichtet und sich daher sehr gut für die Selbstverteidigung eignet. Es werden der Umgang mit diversen Angriffen aus unterschiedlichen Distanzen gelehrt und zudem Bewegungen vermittelt, um das Risiko für eigene Verletzungen zu minimieren. Neben der Selbstverteidigung werden weitere Elemente wie Möglichkeiten der Deeskalation und Selbstbehauptung behandelt. Dabei lernen Sie, ein Gefühl für die eigenen Grenzen zu bekommen und diese zu schützen. Ziel des Kurses ist es, die Handlungsmöglichkeiten in Gefahrensituationen zu erweitern und die Selbstsicherheit zu steigern.

Lünen II Nr.: G 109

ZEIT 28.02. – 19.06.2020 / 24 UStd. /
12 x Freitag 19.00 – 20.30 Uhr (nicht am 10.4., 17.4., 22.5.)
LEITUNG Murat Çobanoğlu (Kampfkunst- und Deeskalationstrainer)
GEBÜHR 75,00 € (ermäßigt 60,00 €)



© Sunshinyday / Shutterstock

Qigong

Die aus der Traditionellen Chinesischen Medizin stammenden Bewegungsabläufe und Atemübungen des Qigong helfen, Stress zu reduzieren und die Entspannung zu fördern. Sie sorgen für ein höheres Wohlbefinden und führen zu mehr Beweglichkeit, Vitalität und Lebensfreude. Sie werden die Welt des Qigong kennenlernen, indem wir gemeinsam verschiedene kleine Einheiten üben, die bequem zu Hause, im Büro, im Urlaub oder unterwegs ausgeführt werden können. Ergänzt durch kleine Meditations-Einheiten können Sie in diesem Kurs perfekt entschleunigen und sich auf sich selbst und Ihre innere Ruhe und Kraft besinnen.

Lünen II Nr.: G 110

ZEIT 04.03. – 20.05.2020 / 20 Ustd. /
10 x Mittwoch 18.30 – 20.00 Uhr (nicht am 8. + 15.4.)
LEITUNG Walter Lindberg (Entspannungstrainer)
GEBÜHR 69,00 € (ermäßigt 55,20 €)

Workshop: Freestyle Salsa

Henry Pearrich Tur hat das Tanzen im Blut, seine Leidenschaft kombiniert er dabei mit hervorragender Technik. Beste Voraussetzungen, um Ihnen die Explosivität des Salsa zu vermitteln. In diesem Workshop kombiniert er Musik und Schrittfolgen des Salsa mit Bewegungen und Figuren aus Mambo, Cha Cha Cha oder Rumba; gemeinsam fließt alles in eine spannende und spaßige Choreographie. Der Dozent wurde in Santiago de Cuba zum Tanzlehrer ausgebildet und kennt die Salsa del barriol wie kaum ein anderer. Mit Charisma und Enthusiasmus gelingt es ihm, die eigene Begeisterung am Tanzen weiterzugeben – lassen Sie sich anstecken! Der Kurs richtet sich an Einzeltänzer*innen.

Lünen II Nr.: G 111

ZEIT 07.03.2020 / 2 Ustd. /
Samstag 14.00 – 16.00 Uhr
LEITUNG Henry Pearrich Tur (Tanzlehrer)
GEBÜHR 22,00 € (ermäßigt 17,60 €)



© Freepik

Workshopreihe: Die Wirkung von Aromen auf Körper, Geist & Seele

In den einzelnen Workshops wird die Wirkung von Aromaölen auf Körper, Geist und Seele behandelt. Sie erfahren, warum uns Düfte so tief berühren und lernen, wie auch Sie aus diesen verschiedenen Bausteinen ein harmonisch duftendes und beruhigend wirkendes Produkt herstellen können.

LEITUNG Agnieszka Swierzynska

Workshop I: Körper; Hamm Nr.: G 112

ZEIT 7.3 + 18.4.2020 / 6 Ustd. / 2 x Samstag 10.00 – 12.00 Uhr

Workshop II: Geist; Hamm Nr.: G 113

ZEIT 14.3. + 25.4.2020 / jeweils 6 Ustd. / Samstag 10.00 – 12.00 Uhr

Workshop III: Seele; Hamm Nr.: G 114

ZEIT 21.3. + 9.5.2020 / jeweils 6 Ustd. / Samstag 10.00 – 12.00 Uhr

GEBÜHR jeweils 67,00 € (ermäßigt: 60,00 €); alle 3 Workshops zusammen 165,00 € (keine Ermäßigung möglich)

RückenFREI – Wirbel für Wirbel entspannen

Unser Rücken steht gleichzeitig für Stabilität und Flexibilität im Leben: wie ein Baum, der fest verwurzelt ist, und dennoch durch seine Beweglichkeit den äußeren Einflüssen flexibel begegnen kann – auch in stürmischen Zeiten! Auf Grundlage der fünf Elemente, Meridiane und Akupressurpunkte aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) erlernen Sie in Einzel- und Partnerarbeit effiziente Übungen zur Steigerung von Vitalität und Beweglichkeit für Wirbelsäule und Gelenke. Atem- und Entspannungsübungen helfen Ihnen dabei, im wahrsten Sinne des Wortes „zu sich zu kommen“, um auch im Alltag aus der Ruhe heraus sinnvoll agieren zu können. Die Vermittlung fundierten Hintergrundwissens rundet das wirkungsvolle Rückenprogramm ab.

Lünen II Nr.: G 113

ZEIT 16.03. – 18.05.2020 / 16 Ustd. /
8 x Montag 18.30 – 20.00 Uhr (nicht am 6. + 13.4.)
LEITUNG Adriane Brüggemeier (zertifizierte Gesundheitspraktikerin)
GEBÜHR 64,00 € (ermäßigt: 51,20 €)



© Freepik

Stressbewältigung für Frauen

Im Rahmen dieser Veranstaltung erarbeiten sich die Teilnehmerinnen Methoden und Taktiken, mit denen man Stress – egal ob im Alltag, auf der Arbeit oder Zuhause – bewältigen kann. Die Veranstaltung wendet sich insbesondere an neu eingewanderte Migrantinnen und geflüchtete Frauen, die sich in einem ihnen fremden Land befinden und dort mit den vielen neuen Realitäten umgehen lernen müssen.

Hamm (Bahnhofstraße 1) Nr.: G 115

ZEIT 28.05.2020 / 2 Ustd. /
Donnerstag 08.00 – 10.00 Uhr
LEITUNG Arline Rüter
GEBÜHR kostenlos



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Internationalem Frauen-Forum Hamm e.V. statt.

Meditationsabende

Meditation, wie sie Anup Khattri Chettri lehrt, repräsentiert keine bestimmte Religion und folgt keiner dogmatischen Philosophie; Meditation bezieht sich hierbei auf das psychologische Funktionieren des Geistes, die Herangehensweise ist absolut säkular und eignet sich somit für Menschen mit und ohne Glaubensbekenntnis. In diesem Kurs blicken wir tief in unser Innerstes und stellen uns die tiefgründigen Fragen unserer Existenz: „Wer bin Ich“, „Warum bin ich hier“, „Was weiß ich“. Wir konzentrieren uns auf unsere Emotionen wie (Selbst)Liebe, Dankbarkeit und Vergebung. Die meditative Praxis verschafft uns Ruhe, Frieden und Klarheit; über unsere zunehmende Gelassenheit gelangen wir zu mehr Zufriedenheit und Entspannung.

Lünen II Nr.: G 113

ZEIT 03.03. – 19.05.2020 / 20 Ustd. /
10 x Dienstag 18.00 – 19.30 Uhr (nicht am 7., 14.4.)
LEITUNG Anup Khattri Chettri (Meditationslehrer)
GEBÜHR 330,00 € (ermäßigt 264,00 €)

KURSPROGRAMM GESUNDHEIT



Präsidentenstr. 44
59192 Bergkamen



Bahnstr. 31
44532 Lünen



HAUPTGESCHÄFTSSTELLE
Münsterstr. 46b
44534 Lünen



Hafenstr. 10
59067 Hamm



Friedensplatz 7
44135 Dortmund

KURSDORT LÜNEN I
Münsterstr. 40
44534 Lünen

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

WWW.MULTIKULTI-FORUM.DE



WBG Lünen
Gemeinsam zuhause



WBG Lünen Bau- und Verwaltungs-GmbH
Kurt-Schumacher-Straße 11
44534 Lünen

Tel.: 02306 7006-0
info@wbg-luene.de
www.wbg-luene.de