

Organisatorisches

ANMELDUNGEN an die Veranstalter per Mail **UND** Überweisung auf folgendes Konto fakt21 Kulturgemeinschaft, IBAN: DE82 4306 0967 4018 9047 00

SEMINARGEBÜHREN 90,- Euro pro Seminar (Ermäßigung ist auf Anfrage in Ausnahmefällen möglich).

VERPFLEGUNG Getränke und Kekse werden gestellt.

SEMINARZEITEN

Freitagabend	19.30 - 21.45 Uhr
Samstag	10.00 - 11.30 Uhr, 12.00 - 13.30 Uhr, 14.30 - 16.00 Uhr, 16.30 - 18.00 Uhr

VERANSTALTUNGSORT Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str.25, 44789 Bochum.

ÜBERNACHTUNG

Umliegende Hotelquartiere siehe www.fakt21.de

Veranstalter

fakt 21 Kulturgemeinschaft und
Anthroposophische Gesellschaft NRW
Oskar-Hoffmann-Str. 25
44789 Bochum
Tel.: 0234-3336749
Fax: 0234-3336745
E-Mail: (Kontakt und Anmeldung)
fakt21.kulturgemeinschaft@googlemail.com

Studententage



MUT & BALANCE Praxis

Mit Griet Hellinckx und Renate Zwicker

FEBRUAR BIS JUNI 2019

WOCHENENDVERANSTALTUNG

Ein Angebot
der Fakt 21 Kulturgemeinschaft in Kooperation mit
der Anthroposophischen Gesellschaft NRW

Nichtmitglieder sind herzlich willkommen!

Wegbeschreibung

Zu Fuß vom Bochumer Hauptbahnhof: (ca. 10 Min. Gehzeit): Sie verlassen den Bahnhof durch den Ausgang Buddenbergplatz. Über einen Treppenaufgang gelangen Sie zur Ferdinandstraße, der Sie nach rechts über die Kreuzung mit der Universitätsstraße folgen. Sie sind nun in der Straße Hermannshöhe, die Sie bis zum Ende gehen. Dort folgen Sie rechts der Clemensstraße bis zur Victoriastraße. Dort angekommen sehen Sie linker Hand bereits das Schauspielhaus. Es liegt an der Kreuzung Oskar-Hoffmann-Straße. Von der Kreuzung aus links sehen Sie das gelbe Kulturhaus OSKAR.

Mit der U-Bahn vom Bochumer Hauptbahnhof: Fahren Sie mit der U-Bahn-Linie 308 oder 318 in Richtung Hattingen bzw. Bochum Dahlhausen bis zur (zweiten) Haltestelle Schauspielhaus.

Bildnachweis: © Grafik auf Titelseite Birgit Beßler.



„Die Polarisierungen im gesellschaftlichen und privaten Umfeld wecken oft den Eindruck, dass wir uns entscheiden und positionieren müssen. Die Mitte fühlt sich jedoch anders an. Dort gibt es ein dynamisches Gleichgewicht, das zwar Übung braucht und Mut erfordert, aber auch innere Ruhe und Kraft der Vermittlung schenkt.“

FEBRUAR
(15./16.02.2019)

**Zwischen Übermut und Verzweiflung -
Von dem Zusammenhang zwischen Mut
und innerer Gewissheit**

INHALT

Wer die Verbindung zum eigenen höheren Selbst pflegt, erkennt leichter die Schritte, die zu tun sind, und spürt die Kraft und Klarheit, danach zu handeln. Wer innere Gewissheit empfindet und berechtigte Zweifel in Ruhe überprüfen und anschauen kann, findet den Mut, Entscheidungen zu treffen und für was einzustehen.

Anregungen sowie der Austausch darüber, wie die Verbindung zum eigenen „Stern“ möglich ist, bilden die Grundlage für die gemeinsame Arbeit. Der systematische Blick auf die Möglichkeiten, Methoden in den Alltag zu integrieren soll das konkrete, praktische Üben über den Kurs hinaus unterstützen.

APRIL
(05./06.04.2019)

**Zwischen Schwärmerei und destruktiver
Kritik – Von dem Zusammenhang zwischen
Mut und Empathie**

INHALT

Angesichts des Zeitgeschehens sowie in Hinblick auf die sozialen Herausforderungen und Provokationen sind wir sowohl im Privaten wie in der Gesellschaft zunehmend dazu aufgerufen, die innere Mitte und die eigene Stabilität zu halten und zu stärken.

Ein respektvoller Umgang im Miteinander will geübt sein, denn es braucht Empathie, Respekt, Wertschätzung wie auch die Fähigkeit, mit Kritik konstruktiv umzugehen.

JUNI
(14./15.06.2019)

**Zwischen Gleichgültigkeit und blindem
Aktionismus – Von dem Zusammenhang
zwischen Mut und Gelassenheit**

INHALT

Wer die innere Ruhe sowie die Herzenskraft pflegt, schafft dadurch in sich sowohl eine Grundlage für das Wirken in der Welt wie ein Schutz vor dem Burn-Out. Ein wacher Blick für das Werden, sowie ein gesundes Gleichgewicht zwischen Aktivität und Auftanken unterstützen die eigene Gelassenheit. Diese ist eine wertvolle Grundlage für die Handlungsfähigkeit und ermöglicht ein wirksames gesellschaftliches Engagement.

Die Bedeutung von Ruhe und Stille, An-dacht und Achtsamkeit wird vertieft. Herangehensweisen, wie das eigene Denken, Fühlen und Wollen (Handeln) bewusster wahrgenommen und somit aus der eigenen Mitte gelenkt werden können, werden ebenfalls ausprobiert.

Inhaltlicher Input, Eurythmie, Reflektion, Austausch über Erfahrungen und Zeitgeschehen, Übungen

„Aus dem Ernst der Zeit muss geboren werden der Mut zur Tat.“