



# INSTITUT BALANCE UND GESUNDHEIT



Dr.-C.-Otto-Str. 134, 44789 Bochum  
[www.balanceundgesundheit.de](http://www.balanceundgesundheit.de)

## Programm Jahresende und -Beginn 24/25

Stand 30.11.2024

Änderungen und Erweiterungen finden Sie auf unserer Website

### Dezember

| Wann   | Wer und Was  | Anmeldung und Information  |
|--|--|--|
| Samstag, 14.12.24<br>14-16 Uhr               | <b>Conny Hoffmann</b><br><i>Kopf-Nacken-Schulter-Akupressur</i><br>– Workshop –<br>Kosten: 40 Euro   | WhatsApp: 017620778378<br>contschi@web.de  |
| Dienstag,<br>17.12.24<br>19 Uhr, ca. 60 Min. | <b>Katrin Lutzke</b><br><i>Gelassenheit im Weihnachts-Chaos</i><br><i>Dein Abend für dich!</i><br>– Meditation und mehr –<br>Kosten: 13 Euro | WhatsApp: katrin@katrinlutzke.de<br><a href="mailto:katrin@katrinlutzke.de/live">katrin@katrinlutzke.de/live</a> |
| Mittwoch, 18.12.24<br>18:30, ca. 90 Min.     | <b>Kristin Kelch</b><br><i>Schreib Dich frei!</i><br><i>Völlig losgelöst ins neue Jahr</i><br>– Erlebnisabend –<br>kostenfrei                | kristin.kelch@gmx.de   |
| Donnerstag, 16.01.25<br>14-tägig<br>19 Uhr   | <b>Thomas Tewes</b><br><i>„Mann, wer bist DU?“</i><br><i>Männerkreis</i><br>– spirituelle Männerbegleitung –<br>Kosten: s. Website           | info@thomastewes.de<br><a href="http://www.thomastewes.de">www.thomastewes.de</a>                                |
| Samstag, 28.12.24<br>16:30 Uhr, ca. 90 Min   | <b>Kristin Kelch</b><br><i>Schreib Dich frei!</i><br><i>Völlig losgelöst ins neue Jahr</i><br>– Erlebnisabend –<br>kostenfrei                | kristin.kelch@gmx.de   |

### Januar

| Wann   | Wer und Was   | Anmeldung und Information  |
|--|---|--|
| Dienstag, 07.01.25<br>19 Uhr, ca. 90 Min.      | <b>Katrin Lutzke</b><br><i>Deine Gedanken, deine Macht!</i><br><i>Was, wenn deine Gedanken</i><br><i>die wahren Spielverderber sind?</i><br>– Live-Vortrag –<br>Kosten: 23 Euro | katrin@katrinlutzke.de<br><a href="mailto:katrin@katrinlutzke.de/live">katrin@katrinlutzke.de/live</a> |
| Mittwoch, 08.01.25<br>19 Uhr                   | <b>Thomas Tewes</b><br><i>Spirituelle Männerkreis</i><br>– Erlebnis- und Kennenlernabend –  | info@thomastewes.de<br><a href="http://www.thomastewes.de">www.thomastewes.de</a>                      |
| Mittwoch, 15.01.25<br>18:30 Uhr, ca. 90<br>Min | <b>Kristin Kelch</b><br><i>Schreib Dich NEU!</i><br><i>Deine Geschichte im neuen Jahr</i><br>– Erlebnisabend –<br>kostenfrei  | kristin.kelch@gmx.de   |
| Donnerstag, 16.01.25<br>14-tägig<br>19 Uhr     | <b>Thomas Tewes</b><br><i>„Mann, wer bist DU?“</i><br><i>Männerkreis</i><br>– spirituelle Männerbegleitung –<br>Kosten: s. Website  | info@thomastewes.de<br><a href="http://www.thomastewes.de">www.thomastewes.de</a>                      |

|   |  |  |
|---|--|--|
| Dienstag, 14.01.25<br>19 Uhr, ca. 90 Min.     | <b>Katrin Lutzke</b><br><i>Duft-Reise: Entdecke die Geheimnisse der ätherischen Öle</i><br>– Live-Vortrag –<br>Kosten: 7 Euro  | WhatsApp: <a href="mailto:katrin@katrinlutzke.de">katrin@katrinlutzke.de</a><br><a href="https://www.katrinlutzke.de/live">katrin@katrinlutzke.de/live</a> |
| Mittwoch, 15.01.25<br>18:30 Uhr, ca. 90 Min   | <b>Kristin Kelch</b><br><i>Schreib Dich NEU!</i><br><i>Deine Geschichte im neuen Jahr</i><br>– Erlebnisabend –<br>kostenfrei   | <a href="mailto:kristin.kelch@gmx.de">kristin.kelch@gmx.de</a>   |
| Sonntag, 19.01.25<br>14-17 Uhr                | <b>Janice Ruffolo</b><br><i>Changing Perspectives in the Mental World</i><br><i>Teil 1: Einführung in die 4 Welten</i><br><i>Die Mentale Welt</i><br>– 4-teilige Playshop-Reihe –<br>Kosten: 59 Euro | <a href="mailto:LifeByDesign@nowif.net">LifeByDesign@nowif.net</a>   |
| Dienstag, 21.01.25<br>19 Uhr, ca. 90 Min.     | <b>Katrin Lutzke</b><br><i>Mut zum „Nein“</i><br><i>Eroberere dein Leben zurück</i><br>– Live-Vortrag –<br>Kosten: 23 Euro   | <a href="mailto:katrin@katrinlutzke.de">katrin@katrinlutzke.de</a><br><a href="https://www.katrinlutzke.de/live">katrin@katrinlutzke.de/live</a>           |
| Samstag, 25.01.25<br>14-16:30 Uhr             | <b>Conny Hoffmann</b><br><i>Akupressur</i><br>– Workshop –<br>Kosten: 40 Euro  | 017620778378<br>oder <a href="mailto:contschi@web.de">contschi@web.de</a>  |
| Dienstag, 28.01.25<br>19 Uhr, ca. 90 Min.     | <b>Katrin Lutzke</b><br><i>Dufte Gefühle</i><br><i>Ätherische Öle, die wie Sonnenstrahlen für deinen Alltag wirken.</i><br>– Live-Vortrag –<br>Kosten: 7 Euro  | <a href="mailto:katrin@katrinlutzke.de">katrin@katrinlutzke.de</a><br><a href="https://www.katrinlutzke.de/live">katrin@katrinlutzke.de/live</a>           |
| Donnerstag,<br>30.01.25<br>14-tägig<br>19 Uhr | <b>Thomas Tewes</b><br><i>„Mann, wer bist DU?“</i><br><i>Männerkreis</i><br>– spirituelle Männerbegleitung –<br>Kosten: s. Website   | <a href="mailto:info@thomastewes.de">info@thomastewes.de</a><br><a href="http://www.thomastewes.de">www.thomastewes.de</a>                                 |
| Freitag, 31.01.25<br>18-19 Uhr                | <b>Antje Kordts</b><br><i>Heile deinen Körper</i><br><i>Quantenheilung erleben</i><br>– Vortrag –  | <a href="mailto:antje@gesundheitsgemeinschaft.de">antje@gesundheitsgemeinschaft.de</a>   |

## Februar

| Wann                                      | Wer und Was  | Anmeldung und Information  |
|---|--|--|
| Mittwoch, 05.02.25<br>18-20:30 Uhr        | <b>Antje Kordts</b><br><i>Matrix Movement</i><br><i>Quantenheilung – wie geht das?</i><br>– Workshop –<br>Kosten: 35 Euro  | <a href="mailto:antje@gesundheitsgemeinschaft.de">antje@gesundheitsgemeinschaft.de</a>   |
| Dienstag, 04.02.25<br>19 Uhr, ca. 90 Min. | <b>Katrin Lutzke</b><br><i>Traumhafte Nächte: Entdecke die Geheimnisse für besseren Schlaf!</i><br><i>Erfahre, wie du mit einfachen Tricks endlich wieder gut schlafen kannst - incl. meiner Geheimtipps.</i><br>– Live-Vortrag –<br>Kosten: 23 Euro | <a href="mailto:katrin@katrinlutzke.de">katrin@katrinlutzke.de</a><br><a href="https://www.katrinlutzke.de/live">katrin@katrinlutzke.de/live</a> |
| Samstag, 08.02.25<br>10-19 Uhr            | <b>Antje Kordts</b><br><i>Matrix Movement I</i><br><i>Quantenheilung – Aus eigener Kraft</i><br>– Online-Seminar –<br>Kosten: 250 Euro inkl. Skript, Meditat. + Begleitung   | <a href="mailto:antje@gesundheitsgemeinschaft.de">antje@gesundheitsgemeinschaft.de</a>   |
| Samstag, 08.02.25<br>14-15:30 Uhr         | <b>Kristin Kelch</b><br><i>I proudly present... Me!</i>  | <a href="mailto:kristin.kelch@gmx.de">kristin.kelch@gmx.de</a>   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <b>Überzeugend Präsentieren</b><br>– interaktiver Vortragsabend –<br>Kosten: 25 Euro   |  |
| Dienstag, 11.02.25<br>19 Uhr, ca. 90 Min.  | <b>Katrin Lutzke</b><br><i>Duft-Helden!</i><br><i>Wer wärst du, wenn du ein ätherisches Öl wärst?</i><br>– Live-Vortrag –<br>Kosten: 7 Euro                        | katrin@katrinlutzke.de<br><a href="mailto:katrin@katrinlutzke.de/live">katrin@katrinlutzke.de/live</a> |
| Donnerstag, 13.01.25<br>14-tägig<br>19 Uhr | <b>Thomas Tewes</b><br><i>„Mann, wer bist DU?“</i><br><i>Männerkreis</i><br>– spirituelle Männerbegleitung –<br>Kosten: s. Website                                 | info@thomastewes.de<br><a href="http://www.thomastewes.de">www.thomastewes.de</a>                      |
| Samstag, 15.02.25<br>10-16 Uhr             | <b>Thomas Tewes</b><br><i>Tagesworkshop für Männer</i><br>Kosten: 25 Euro  | info@thomastewes.de  |
| Sonntag, 16.02.25<br>14-17 Uhr             | <b>Janice Ruffolo</b><br><i>Changing Perspectives in the Mental World</i><br><i>Teil 2: Die Emotionale Welt</i><br>– 4-teilige Playshop-Reihe –<br>Kosten: 60 Euro | LifeByDesign@nowif.net   |
| Dienstag, 18.02.25<br>19 Uhr, ca. 90 Min.  | <b>Katrin Lutzke</b><br><i>Gedanken-Karussell: Die Mitfahrer erkennen und stoppen.</i><br>– Live-Vortrag –<br>Kosten: 23 Euro                                      | katrin@katrinlutzke.de<br><a href="mailto:katrin@katrinlutzke.de/live">katrin@katrinlutzke.de/live</a> |
| Samstag, 22.02.25<br>14-16:30 Uhr          | <b>Conny Hoffmann</b><br><i>Shiatsu Massage</i><br>– Workshop –<br>Kosten: 40 Euro   | 017620778378<br>contschi@web.de  |
| Sonntag, 23.02.25<br>13-18 Uhr             | <b>Gesundheits-Tag</b><br><b>Vorträge rund um die Frage:</b><br><b>Wie nehme ich meine eigene mentale, psychische und körperliche Gesundheit in die Hand?</b>      |  |
| Dienstag, 25.02.25<br>19 Uhr, ca. 90 Min.  | <b>Katrin Lutzke</b><br><i>Dufte Gefühle</i><br><i>Ätherische Öle für mehr Ruhe und Gelassenheit</i><br>– Live-Vortrag –<br>Kosten: 7 Euro                         | katrin@katrinlutzke.de<br><a href="mailto:katrin@katrinlutzke.de/live">katrin@katrinlutzke.de/live</a> |
| Donnerstag, 27.02.25<br>14-tägig<br>19 Uhr | <b>Thomas Tewes</b><br><i>„Mann, wer bist DU?“</i><br><i>Männerkreis</i><br>– spirituelle Männerbegleitung –<br>Kosten: s. Website                                 | info@thomastewes.de<br><a href="http://www.thomastewes.de">www.thomastewes.de</a>                      |