



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

### Januar

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

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

## Februar

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

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