Mensch | Gesellschaft | Politik

Unser Team erreichen Sie:

per E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de | per Fax: (0221) 221-6569291
persönlich: VHS-Studienhaus am Neumarkt (siehe Seite 10), VHS im Bezirksrathaus Lindenthal (siehe Seite 11)

Zur persönlichen Anmeldung wenden Sie sich bitte an das VHS-Kundenzentrum (siehe Seite 6).

Bei Fragen zur Organisation der Kurse und Veranstaltungen (Allgemeine Informationen, Teilnahmebescheinigungen usw.) wenden Sie sich bitte an:

Gabriele Siegmund
Tel. (0221) 221-23302
Berufsbegleitende Fortbildungen

Bianca Jäger
Tel. (0221) 221-27803
FORUM Volkshochschule

Brigitte Nilo
Tel. (0221) 221-93577
Exkursionen, Betriebsbesichtigungen

Mauke Zehrfeld
Tel. (0221) 221-95740

Bei Fragen zu Kursinhalten und für die Beratung wenden Sie sich bitte an:

Doris Dieckmann
Tel. (0221) 221-93580
Arbeit und Leben, Geschichte, Verbraucherbildung, Bürgerschaftliches Engagement, Programmbereichsleitung

Irene Ofteringer
Tel. (0221) 221-23182
Projekte Globales Lernen, Dozentenfortbildungen

Homaira Mansury
Tel. (0221) 221-95744
Politische Bildung, FORUM Volkshochschule, Exkursionen

Annette Ahaus
Tel. (0221) 221-22616
Philosophie, Religion, Psychologie, Lernen und Gedächtnis, Berufsbegleitende Fortbildungen

Dr. Henrike Viehrig
Tel. (0221) 221-95353
Europe direct Informationszentrum, Umweltbildung, Exkursionen

Petra Tenbrink
Tel. (0221) 221-23742
Auftragsschulungen, Bildung auf Bestellung

Unser Jahresthema 2018: 1968 – Revolte und Aufbruch 17

Politische Bildung 18

Europe direct Informationszentrum 24

Globale Themen 27

Arbeit und Leben 28

Auseinandersetzung mit Geschichte 28

Verbraucherbildung 28

Umweltbildung 30

Philosophie und Lebenskunst 37

Religionen der Welt – Welt des Religiösen 37

Psychologie 39

Lernen und Gedächtnis 48

Berufsbegleitende Fortbildungen 49

Qualifikation der Dozentinnen und Dozenten

Die im Bereich „Mensch – Gesellschaft – Politik“ tätigen Dozentinnen und Dozenten verfügen neben einer umfangreichen Allgemeinbildung über große fachliche Kompetenzen und eine hohe Bereitschaft, sich methodisch/didaktisch und fachlich kontinuierlich weiterzubilden. Sie arbeiten erwachsenengerecht, verfügen über Unterrichtserfahrungen und vermitteln die jeweiligen Inhalte fachlich kompetent und anschaulich, denn so bereichert Lernen und macht außerdem noch Spaß. Nachfragen zu den einzelnen Profilen beantworten Ihnen gerne die zuständigen Fachbereichsleiterinnen und Fachbereichsleiter.

Jahresthema 2018 1968 – Revolte und Aufbruch

1968 – für die einen ein Reizwort, für die anderen eine Chiffre für den gesellschaftlichen und kulturellen Aufbruch. Den "Muff von 1000 Jahren" nicht nur unter den Talaren, sondern in vielen gesellschaftlichen Bereichen wollte die Studentenbewegung auslüften. "Keine Mark und keinen Mann für den Krieg in Vietnam!" hieß es bei Demonstrationen gegen den Krieg.
Die 1960er Jahre waren ein Jahrzehnt des Aufbruchswillens der Jugend und des heftigen Generationenkonflikts. Die Konfrontation mit der NS-Vergangenheit und der Protest gegen Staat, Politik und Ordnungsmächte gingen einher mit einem neuen, alternativen Lebensgefühl. Sichtbar wurde dieser Aufbruch in Demonstrationen, politischen Aktionen und politischer Philosophie, aber auch im Film, im Tanz, in der Popkultur, Musik und Kunst.
Und heute? "Die 68er" sind längst erwachsen geworden, aber als Wertegemeinschaft sind sie nach wie vor erkennbar. Und um diese Werte – Antifaschismus, Kapitalismuskritik, internationale Solidarität – wird heute heftig gestritten, wenn es um Einwanderung, um Europa, um Globalisierung oder den Schutz von Arbeitnehmerrechten und sozialer Sicherung geht.
Im Jahr 2018 blicken wir zurück und nach vorne. 50 Jahre 1968 – was ist aus dem damaligen Aufbruch in Kultur, Gesellschaft und Politik geworden?
Erleben wir gerade die Umkehrung dieser Entwicklung zurück zu nationalen Egoismen und autoritären Strukturen, gepaart mit kaum mehr reguliertem kapitalistischem Wirtschaften unter den neuen Vorzeichen der Globalisierung? Warum sind 1968er besonders europafreundlich? Haben die Bewegungen dieser Zeit in Deutschland und Frankreich und der Prager Frühling in der Tschechoslowakei den Weg geebnet für die spätere europäische Einigung? Und warum kann sich mit der AfD eine Anti-1968er-Partei etablieren?
Das Lebensgefühl dieser Zeit können Sie mit uns ein wenig nacherleben mit Langspielplatten-Covern, Fotos, Filmen und dem Musical Hair aus dieser Zeit, um aus diesem Verständnis heraus zu erkennen, wie viel heute Selbstverständliches damals geprägt wurde, welche Einflüsse heute noch greifbar sind – und natürlich, welche Entwicklungen es seither gab.
Uns geht es nicht (nur) um den nostalgischen Blick. Wir möchten Sie ermutigen, das zu tun, wozu die 1968er angetreten sind: Eine demokratische Gesellschaft zu schaffen und zu erhalten. In unseren Veranstaltungen finden Sie Anregungen und viele Möglichkeiten zum Austausch. Herzlich willkommen!

Festakt für Europe direct: 20 Jahre Europäisches Informationszentrum in Köln

Feiern Sie mit!
Seit 20 Jahren betreibt die Stadt Köln das Europäische Informationszentrum Europe direct. Diesen Jahrestag wollen wir mit Weggefährten, Unterstützern, und natürlich mit Ihnen begehen. Es erwartet Sie u.a. ein Eröffnungsvortrag zur Rolle der transnationalen 1968er-Bewegung für den europäischen Einigungsprozess sowie weitere Beiträge zum Stand und zur Zukunft der EU. Was hat Europe direct in Köln erreicht? Worauf kommt es in Zukunft an? Diskutieren Sie und feiern Sie mit uns!
A-131104 | FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt | 22.3., Do, 19–21 Uhr | Eintritt frei

„Trau keinem über 30"

Jugendaufbruch und Generationenkonflikt in den 1960er-Jahren und deren Spiegelung im bundesdeutschen Kino jener Zeit
Die 1960er Jahre waren ein Jahrzehnt des Aufbruchswillens der Jugend und des heftigen Generationenkonflikts. Die Konfrontation mit der NS-Vergangenheit und der Protest gegen Staat, Politik und Ordnungsmächte gingen einher mit einem neuen, alternativen Lebensgefühl. Im Kino fand das vorrangig seinen Ausdruck durch den „Neuen Deutschen Film". Schon im Februar 1962 hatten 26 junge Filmemacher (unter anderem Alexander Kluge und Edgar Reitz) im „Oberhausener Manifest" verkündet: „Der alte Film ist tot, wir glauben an den neuen."
Im Kurzseminar werden Lebensgefühl und Zeitgeist jener Jahre veranschaulicht durch filmisches Doku-Material sowie durch Ausschnitte von Kino-Filmen jener Tage. Der Referent ist (Kultur)historiker und Diplom-Pädagoge. In der Erwachsenenbildung ist er seit Jahrzehnten als Dozent und Ausstellungsmacher tätig.
A-138270 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 20.3., Di, 18:30–21 Uhr | 8 € | ★ | **Wolfgang Hoffmann**

„Überschätzt und unterschätzt"

Die bundesdeutsche 68er-Bewegung und ihre Folgen bis heute
Die 68er-Bewegung, das waren vor allem protestierende Studierende, die in der 2. Hälfte der 1960er Jahre gegen den Autoritarismus ihrer Elterngeneration aufbegehrten und sich für gesellschaftliche Freiheit und Emanzipation einsetzten. Antifaschismus, Antikapitalismus und Antiimperialismus waren ihre Richtwerte. Über 50 Jahre nach den epochemachenden Ereignissen rückt die immer wieder heiß und kontrovers diskutierte Frage: „Was waren die Folgen, und wie sind sie heute zu bewerten?" wieder ins Zentrum des öffentlichen und medialen Interesses. Auswirkungen wie der 'antiautoritäre Impuls', die 'offene Diskussionskultur' oder 'die sexuelle Befreiung' werden dabei von Autoren und verschiedenen gesellschaftlichen Gruppierungen unterschiedlich eingeschätzt. Im Kurzseminar werden vorrangige Entwicklungen und Fragestellungen aufgeführt und Positionen wichtiger Autoren skizziert werden. Dabei werden Ausschnitte aus historischen (Dutschke und Cohn-Bendit) und aktuellen (Götz Aly) TV-Diskussionsrunden wesentliche Argumentationsmuster aufzeigen und uns zum eigenen Meinungsaustausch anregen! Der Titel der Veranstaltung stammt von dem Essay „Die 68er – überschätzt und unterschätzt" des Sozialpsychologen H. Keupp. Der Referent ist (Kultur)historiker und Diplom-Pädagoge. In der Erwachsenenbildung ist er seit Jahrzehnten als Dozent, Kursleiter und Ausstellungsmacher tätig.
A-138271 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 24.4., Di, 18:30–21 Uhr | 8 € | ★ | **Wolfgang Hoffmann**

1968: Von pop bis psychedelisch: künstlerische LP-Cover

Mit der Blumenrevolution weht ein neuer Wind, der neben dem Klang auch das Aussehen der Musik verwandelt. Um 1968 entstehen die ersten künstlerisch gestalteten Schallplattencover, welche oft die visuelle Seite von anspruchsvollen Konzeptalben sind. Andy Warhol und andere große Namen der Pop Art tragen mit eigenen, nicht selten Aufsehen erregenden Kreationen dazu bei, dass neben den Liedern auch die Tonträger selbst und deren Verpackung zu Kultobjekten werden. Die ästhetische Sprengkraft und die kommerzielle Attraktivität der so vermarkteten Vinylplatten wird enorm gesteigert und eröffnet eine nachhaltige Phase des Hüllendesigns und der damit einhergehenden Sammelleidenschaft. Die Präsentation illustriert dieses Phänomen anhand herausragender Beispiele von den Beatles, Velvet Underground, Jimi Hendrix, Rolling Stones und Pink Floyd.

A-311428 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 12.7., Do, 20–21:30 Uhr | 5 € | **Dr. Donatella Chiancone-Schneider**

Revolte! Besuch der Fotoausstellung von Ludwig Binder 67/68

Zehntausende Studenten gingen in den späten 1960er Jahren auf die Straße. Das Haus der Geschichte in Bonn zeigt erstmals Ludwig Binders politische Bilder. Über 100 Arbeiten des Fotografen geben einen anschaulichen Eindruck von den politisch unruhigen Zeiten. Der Fotograf Hartmut Schneider, der seit Jahren selbst auf politischen Großdemonstrationen fotografiert, begleitet Sie durch diese Ausstellung. Anschließend wird eine gemeinsame Fotoexkursion rund um die Museumsmeile auch zu Schauplätzen der damaligen Bonner Republik durchgeführt.

A-352000 | Treffpunkt wird mitgeteilt | 3.3., Sa, 12–15 Uhr | 15 € | **Hartmut Schneider**

HAIR: Das Musical

Tauchen Sie in die spannende Geschichte des Musicals HAIR und der Hippie Bewegung ein! Gemeinsam erarbeiten wir in diesem Workshop ein starkes Medley mit Tanz und Gesang und lassen unserer Seele freien Lauf. Vorkenntnisse sind nicht notwendig – bringen Sie Spaß an Bewegung mit und Mut sich neu zu entdecken!

A-367598 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 24–25.3., Sa, So, 10–16 Uhr | 16 UStd. | 69 € | **WE** | **Dana Marlen Benda**

„Still my guitar...“, der Sound der 68er

Klassiker der 60er und 70er Jahre auf einer Gitarre mit Burkhard „Buck“ Wolters

„Still my guitar...“, in diesem Programm präsentiert der deutsche Gitarrist, Komponist und Arrangeur Burkhard „Buck“ Wolters Klassiker der 60er und 70er Jahre von George Harrisson, Stevie Wonder, Jimi Hendrix und vielen weiteren Protagonisten jener unvergleichlichen Ära. Dabei verblüfft und begeistert er Fachpublikum und Musikfans gleichermaßen, wenn Melodie, Harmonie, Basslinien und Percussion gleichzeitig erklingen – eine ganze Band auf einer Gitarre. Nicht allein seine erstaunliche Virtuosität und seine emotionale Ausdruckskraft erwecken die Songs jener Ära zu neuem Leben, sondern auch seine facetten- und farbenreichen Arrangements. Wolters „covert“ nicht im herkömmlichen Sinn, sondern lässt seine umfangreiche Erfahrung als Komponist und Gitarrist aus Jazz, Klassik und Weltmusik einfließen, so dass die vertrauten Stücke überraschend neu und frisch auf die Bühne kommen.

A-301224 | FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt | 8.6., Fr, 19–21 Uhr | 10 €

Politische Bildung

„Heimat 2052“ – wenn eine Gesellschaft neu aufgebaut werden muss

Ein Simulationsspiel zur politischen Jugendbildung

Ein spannendes Simulationsspiel für junge Menschen, Schulklassen, interessierte Lehrkräfte: Im Jahr 2052 gerät die Menschheit nach einer starken Schädigung der Biosphäre an den Rand ihrer Auslöschung. Während Wissenschaftler fieberhaft nach einem Ausweg suchen, hat sich der überwiegende Rest der Menschheit der Landwirtschaft zugewendet, um die Hungersnot zu beenden. Die Spielgruppen bestehen aus Farmern, Mechanikern, Wissenschaftlern, Menschen auf der Flucht, Wächtern. Wie kann eine Herstellung und Sicherung des Gleichgewichts zwischen Ressourcen und Bedürfnissen der Beteiligten erfolgen? Dieses professionell angeleitete Projekt bringt demokratische Entscheidungsfindung, politische Prozesse, interkulturelle Interaktion sowie Themen wie Rassismus, Ausgrenzung und Verantwortungsgemeinschaft in eine erfahrbare Situation und wird am Ende gemeinsam reflektiert. Finanziert wird das Projekt mit Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundesfamilienministeriums.

A-111140 | FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt | 5.6., Di, 13:30–18 Uhr | 6 UStd. | Diese Veranstaltung ist für angemeldete Teilnehmende kostenfrei. | **Holger Schulz**

Nachhaltigkeit im Kakaoanbau – Aktuelle Herausforderungen und Lösungsansätze

Friedel Hütz-Adams von Südwind e.V. thematisiert die aktuelle Situation in den Kakaoanbauländern und zeigt mögliche Lösungsansätze auf. Als Beispiel hierfür berichtet Piera Waibel von der Lindt Cocoa Foundation über das Lindt & Sprüngli Farming Program.
Es kooperieren das Schokoladenmuseum Köln, Südwind e.V. und die VHS Köln.

A-111142 | Treffpunkt: Innenstadt, Schokoladenmuseum, Haupteingang | 19.6., Di, 19:30–21 Uhr | Das Schokoladenmuseum erhebt 3 € (Schutzgebühr) an der Abendkasse.

Das interessiert mich die (Kakao) Bohne! – Kann nachhaltiger Kakaoanbau gelingen?

Schokolade schmeckt auf der Zunge, aber auch dem Gewissen des verantwortungsvoll denkenden Kosumenten besonders gut, wenn sie „fair“ ist. Was bedeutet das – und ist ein fairer und nachhaltiger Kakaoanbau überhaupt möglich? Dieser Abend fasst die Ergebnisse der Kölner Fachtagung „Schokolade und Kakao – nachhaltig und fair?“ zusammen, die sich mit der Situation der Kakaobauern in Westafrika, Kinderarbeit und der Abholzung von Regenwald beschäftigt. Es referiert u.a. Friedel Hütz-Adams, Südwind e.V.
Es kooperieren die VHS Köln, das Schokoladenmuseum Köln und Südwind e.V.
A-111144 | FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt | 20.6., Mi, 19–20:30 Uhr | Der Eintritt ist frei. |
Andrea Durry

Sinnliche Heiterkeit. Eine Szene aus F. Schillers ‚Maria Stuart‘ im Kontext seiner Mittelalter-Balladen

Referent: UniProf. i.R. Dr. Rudolf Drux
Vor der Uraufführung von Schillers „Maria Stuart“ (1899) löste neben dem Streit der beiden Königinnen vor allem die Szene Proteste aus, in der die Titelheldin auf offener Bühne die Kommunion empfängt; ihretwegen sah sich Goethe als Intendant sogar zu einer Intervention veranlasst. Warum Schiller dennoch an dem sakramentalen Geschehen festhielt und gerade den Balladen, die Stoffe aus einem katholisch-feudalen Mittelalter behandeln, fröhliche, ja komische Züge verlieh, das soll an eingängigen Textbeispielen erklärt werden. Zu entdecken ist dabei der sinnlich-heitere Schiller. Es kooperieren die Goethe-Gesellschaft Köln und die VHS Köln.
A-111146 | FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt | 29.6., Fr, 19:30–21 Uhr | Eintritt frei.

Gleiche Rechte – gleicher Schutz?!

Die notwendige Ergänzung des Art. 3 GG
Artikel 3 des Grundgesetzes regelt den staatlichen Schutz vor Diskriminierung. Es fehlt dabei nach wie vor der Schutz vor Diskriminierung aufgrund der sexuellen Orientierung und der geschlechtlichen Identität. Eine Diskussion über die Folgen, Notwendigkeiten und auch Wege zur Ergänzung mit Vertreterinnen und Vertretern aus Justiz, Politik und Praxis in der Woche des Cologne Pride 2018. Die VHS Köln kooperiert mit dem LSVD mit Mitteln von NRWeltoffen.
A-111148 | FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt | 5.7., Do, 18:30–20 Uhr | Die Teilnahme ist kostenfrei.

Politik im Gespräch

Goethe heute. Zehn gute Gründe, ihn zu lesen.

Referent: Dr. habil. Jochen Golz
Dass Goethe unverändert eine wichtige Stimme im geistigen Leben der Gegenwart ist, wird niemand bestreiten. Worin aber liegen konkrete Gründe für diese Annahme? Im Vortrag wird versucht, darauf eine Antwort zu finden, und zwar in zehn Punkten: Goethes Haltung zur Migration betreffend, sein Plädoyer für historisches Verständnis, für wechselseitiges Verstehen und Achten, seinen Begriff von Weltliteratur, die Modernität seiner Dichtung insbesondere im West-östlichen Divan, seine Naturvorstellung, seine Moralität und Religiosität, sein Verhältnis zur Politik sowie seine Haltung zum Prinzip Hoffnung. Es kooperieren die Goethe-Gesellschaft Köln und die VHS Köln.
A-111117 | FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt | 19.1., Fr, 19:30–21 Uhr | Eintritt frei. | ★

Kurden im Kontext der (De-)Eskalation im Mittleren Osten

Multizentrische Ansätze der Konflikt- und Friedensforschung im Fokus
Der Mittlere Osten ist historisch wie aktuell gezeichnet durch diverse ethnisch und konfessionell konnotierte Konfliktlinien und Kriege. Unterschiedliche regionale und internationale Akteure sind hierbei prägend. Die Kurden bilden in diesem Kontext einen determinierenden Faktor, vor allem auch im Hinblick auf die Befriedung der Region. Mit der Fachtagung wollen wir die Konfliktkonstellationen im Mittleren Osten sowie friedenspolitische Ansätze analysieren. Im ersten Forum sollen die ethisch und konfessionell konnotierten Konfliktdynamiken im Mittleren Osten, die Transformation von Regimen in Diktaturen sowie das Thema der Frauen im Fokus von Gewalt und Krieg näher beleuchtet werden. Das zweite Forum wird sich mit demokratischen Perspektiven zur Beendigung von Konflikten befassen. Hierbei sollen neben Vergleichen mit internationalen Friedensprozessen mögliche Föderalismuskonzepte hinzugezogen werden.
Referierende sind u.a. **Ulrich Tilgner**, Journalist und Nahost-Experte; **Prof. Dr. Andreas Heinemann-Grüder**, Politikwissenschaftler am Institut für politische Wissenschaft und Soziologie der Universität Bonn; **Prof. Dr. Mithat Sancar**, Rechtswissenschaftler und HDP Abgeordneter in der türkischen Nationalversammlung.
A-111119 | FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt | 27.1., Sa, 13–18 Uhr | 6.67 UStd. | Die Teilnahme an der Tagung ist kostenfrei, eine Anmeldung nicht erforderlich. |
Diana Hodali

Mythos 1968 – eine Bewegung und ihre Folgen

Die Studentenproteste von 1968 liegen mittlerweile 50 Jahre zurück. Die damalige „wilde“ Generation ist im Rentenalter angekommen. Was bleibt? Der Rückblick, je nach Perspektive, fällt sehr unterschiedlich aus. Für die einen stehen die „68er“ für Befreiung, gesellschaftlichen Aufbruch und eine umfassende, alle Lebensbereiche erfassende Demokratisierung. Die anderen verbinden damit den RAF-Terror, Geburtenrückgang und Werteverlust. Unbestritten bleibt, dass diese (Umbruch-)Zeit bedeutend war. Wir diskutieren, wofür das Synoym „1968“ steht. Wie stark und welcher Art war der Einfluss auf Gesellschaft, Politik und Staat? Und vor allem: Was können wir heute aus dieser Zeit lernen? Es kooperieren die Friedrich-Ebert-Stiftung, Landesbüro NRW und die Volkshochschule Köln.
A-111135 | FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt | 17.4., Di, 18–20 Uhr | Eintritt frei

Die Frauen um Karl Marx

Jenny von Westphalen hatte als Ehefrau, politische Gefährtin und ‚Geschäftsführerin‘ (New York Daily Tribune) entscheidenden Anteil daran, dass Marx ein bemerkenswertes geistiges Vermächtnis hinterlassen konnte. Helena Demuth sorgte als Haushälterin und Vertraute über Jahrzehnte für (Über-)Leben und Wohl der Familie. Und die Töchter Jenny, Laura und Eleanor traten in die Fußstapfen ihrer Eltern und führten ein unruhiges, unsicheres Leben an der Seite politisch aktiver Männer. Nur die Jüngste öffnete sich der ‚Frauenfrage‘, die ihre Mutter nicht sehen konnte. Diesen Frauen soll nun Aufmerksamkeit zuteil werden. Die VHS Köln kooperiert mit dem Kölner Frauengeschichtsverein.
A-111102 VHS Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, Altstadt/Süd | 1 Abend, 19.2. | Montag, 19 - 20:30 Uhr
Entgelt: 5,00 € Irene Hoerner-Theodor

Politische Bildung

EUREXIT - ein Theaterstück zu Europa

Nach Aischylos' „Agamemnon"

Inspiriert von Aischylos' „Agamemnon" sucht das Deutsch-Griechische Theater in EUREXIT die Auseinandersetzung mit der aktuellen Krise der Wertegemeinschaft Europa. Aus Sorge um den Bestand des europäischen Projekts macht sich ein Chor überzeugter Europäerinnen auf eine Reise dorthin, wo alles begann, zur Agora von Athen. Dort glauben sie, den Schlüssel für Europas Zukunft zu finden. Doch auf ihrem Weg werden ihre Überzeugungen schmerzlich auf die Probe gestellt. In Zeiten, in denen in Europa die politischen Fliehkräfte zunehmen, begeben wir uns zum Epizentrum der europäischen Idee. Liegen dort noch Gründe, es weiter miteinander zu versuchen? Die VHS Köln und das Deutsch-Griechische Theater Köln e.V. kooperieren bei diesen Theaterveranstaltungen.

Karten sind erhältlich unter info@dgt-koeln.de und telefonisch unter 0221 / 421283.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.dgt-koeln.de.

A-111103 | FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt, Cäcilienstr. 29-33, 50667 Köln, Altstadt-Süd | 3 Abende, 21.2. - 23.2. | Mittwoch, 21.02.2018, 20 - 21:30 Uhr | Donnerstag, 22.02.2018, 20 - 21:30 Uhr | Freitag, 23.02.2018, 20 - 21:30 Uhr | 18 € (erm. 12 €) an der Abendkasse oder nach Vorbestellung |

Kostas Papakostopoulos

Russland und Deutschland: Wie entwickelt sich dieses politische Verhältnis?

NATO-Truppen und Raketen an der russischen Westgrenze, Militärmanöver auf beiden Seiten, Krieg in der Ostukraine und in Syrien, Aufrüstung und Sanktionen - wie kann diese Eskalation überwunden werden und zu einer friedlichen Nachbarschaft wie unter Willy Brandt und Egon Bahr kommen? Neben weiteren Gästen diskutiert Matthias Platzeck, Vorstandsvorsitzender des Deutsch-Russischen Forums, mit Ihnen. In Kooperation u.a. mit dem Städtepartnerschaftsverein Köln - Wolgograd e.V.

A-111104 | FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt, Cäcilienstr. 29-33, 50667 Köln, Altstadt-Süd | 1 Abend, 28.2. | Mittwoch, 19 - 20:30 Uhr | Eintritt frei |

Homaira Mansury

Feriencamp-Messe

Der Bedarf an betreuten Ferienangeboten mit und ohne Übernachtung ist groß. Auf der jährlich stattfindenden Kölner Feriencamp-Messe haben die Besucherinnen und Besucher die Möglichkeit, Anbieter im persönlichen Gespräch zu erreichen. Die Aussteller sind Anbieter und Dienstleister aus den Bereichen Familienreisen, Klassenfahrten, Wandertage, Outdoor-Ausstatter und inklusive Ferienangebote. Die Messe ist für die Besucher/innen kostenfrei. Der Veranstaltungsort ist das FORUM Volkshochschule und das angrenzende Foyer des Rautenstrauch-Joest-Museums.

Infos unter www.feriencampmesse.de/messe-koeln.html

Es veranstaltet der Känguru Colonia Verlag, die VHS Köln ist Partner.

A-111105 | FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt, Cäcilienstr. 29-33, 50667 Köln, Altstadt-Süd | 1 Tag, 3.3. | Samstag, 11 - 18 Uhr | Der Eintritt ist frei.

Equal Pay Day 2018 - Der Blick in Richtung Zukunft!

Der Equal Pay Day symbolisiert den Tag im Jahr, bis zu dem Frauen statistisch betrachtet im Vergleich zu ihren männlichen Kollegen entgeltfrei arbeiten. Dies entspricht in 2016 einer Lohnlücke von 21%. Der internationale Aktionstag findet 2018 bereits zum 11. Mal statt – freuen Sie sich auf ein diskussionsreiches und interaktives Abendprogramm zum Thema Chancengleichheit der Geschlechter, veranstaltet von Business and Professional Women Köln e.V. und der VHS Köln.

A-111106 | FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt, Cäcilienstr. 29-33, 50667 Köln, Altstadt-Süd | 1 Abend, 14.3. | Mittwoch, 18 - 21 Uhr | Eintritt frei

Frauen machen Politik! - Brachte das Wahlrecht den Frauen die erhoffte Gleichberechtigung?

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts forderten die ersten deutschen Frauen kühn das allgemeine Wahlrecht für ihr Geschlecht - in Köln dagegen nur das Dreiklassenwahlrecht. Gesetze, Moralvorstellungen und männliche Vorurteile erschwerten das Engagement der Frauen. Ohne Erfolg reichten sie zahlreiche Petitionen im Reichstag ein. Nur wenige trauten sich mit Demonstrationen an die Öffentlichkeit zu gehen. 1918 erhielten Frauen trotz vieler Rückschläge das allgemeine Wahlrecht. Ist das dem Kampf der Frauenbewegung zu verdanken oder „nur" der Revolution nach dem Ersten Weltkrieg?

Ein Blick auf Europa hebt die Bedeutung der internationalen Vernetzung hervor. Er zeigt einerseits, dass die Frauenrechtlerinnen in vielen Ländern mit Hindernissen und Wahleinschränkungen konfrontiert waren, und andererseits mit welcher Hartnäckigkeit, Fantasie und Mut die Frauen ihr Ziel verfolgten. Warum hatten sie in Skandinavien viel früher Erfolg als in Südeuropa?

Auch nach der Erlangung des Wahlrechts mussten Frauen weiter kämpfen, um die Gleichberechtigung durchzusetzen. Obwohl sie heute formal die gleichen Rechte wie Männer haben, ist die Chancengleichheit noch lange nicht verwirklicht. Warum sind im jetzigen Bundestag nur noch rund 30 % der Abgeordneten Frauen – d.h. weniger als nach den letzten fünf Wahlen?

Die VHS Köln kooperiert mit dem Kölner Frauengeschichtsverein.

A-111107 | VHS Studienhaus am Neumarkt, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln, Altstadt/Süd | 1 Abend, 15.3. | Donnerstag, 18:30 - 20 Uhr

‚Nie gehörte Töne': Caroline Jageman-von-Heygendorff

Goethes faustische Naturdichtung in Ernst Haeckels darwinistischer Lösung der Welträtsel (1899)

Die Weimarer Schauspielerin und Sängerin Caroline Jagemann, geadelte Frau von Heygendorff, hat in der Goethe-Literatur keinen guten Ruf. Der Referent versucht eine Rehabilitierung. ‚Nie gehörte Töne': Diese Äußerung eines begeisterten Kritikers bezieht sich nicht nur auf den grandiosen Vortrag der hochbegabten Sängerin, sondern auch auf ihr Verhalten in der Beziehung zum Landesherrn einerseits, und zum Theaterdirektor Goethe andererseits, der von ihrer Schönheit und ihren schauspielerischen Fähigkeiten nicht unbeeindruckt blieb. Aber auch andere Schauspielerinnen fanden seine Aufmerksamkeit, und er fühlte sich zu mancher leidenschaftlich hingezogen, wie er 1825 Eckermann gestand. Referent ist Dr. Bertold Heizmann. Es kooperieren die Goethe-Gesellschaft Köln und die VHS Köln.

A-111108 | FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt, Cäcilienstr. 29-33, 50667 Köln, Altstadt-Süd | 1 Abend, 16.3. | Freitag, 19:30 - 21 Uhr | Eintritt frei

Politische Bildung

200 Jahre Karl Marx: Gemeineigentum versus Privateigentum?

Was haben das Holzdiebstahlsgesetz von 1842, mit dem sich Marx beschäftigte, und das Zeitalter der Digitalisierung gemeinsam? Es geht um eine der fundamentalen Kategorien moderner Gesellschaften: das Eigentum. „Das Privateigentum hat uns dumm und einseitig gemacht." Heute sind viele Informationsgüter beliebig reproduzierbar, und die Frage stellt sich: Ist Eigentum noch exklusiv? Ist Privatisierung der Gegenentwurf? Kooperationspartner sind u.a. das Friedensbildungswerk, die Rosa-Luxemburg-Stiftung, der Frauengeschichtsverein Köln und ver.di.

A-111109 | FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt, Cäcilienstr. 29-33, 50667 Köln, Altstadt-Süd | 1 Abend, 14.4. | Samstag, 19 - 20:30 Uhr | Eintritt frei

(Cyber-)Mobbing. Das Experiment.

Eine Simulation zur politischen Jugendbildung

Ein Simulationsspiel für junge Menschen, Schulklassen, interessierte Lehrkräfte: Mobbing kann uns einen Großteil unseres Lebens lang umgeben. In der Schule, am Ausbildungsplatz, im Freundeskreis oder in der Familie, bei der Arbeit. Die Folgen auf psychischer, aber auch sozialer Ebene können verheerend sein. Seit die neuen Kommunikationsmedien im Alltag Einzug gehalten haben und sich jeder einer weltweit öffentlichen Plattform – dem Internet – bedienen kann, hat sich das Problem um ein Vielfaches verschärft: Cyber-Mobbing wirkt nicht mehr nur lokal, im unmittelbaren, sozialen Umfeld, sondern hat räumlich und zeitlich ein unbegrenztes Wirkungspotenzial entfaltet. Hier setzt dieser Workshop an: Die Erkenntnis bezüglich der zerstörerischen Wirkung und den weitreichenden Folgen soll erfahrbar gemacht werden. Selbsterfahrung und -reflexion sollen den Weg zu Empathie und Verständnis für Andere öffnen und das Risiko für Mobbing beispielsweise im Klassenverband senken.

Wir laden junge Menschen ein, die Interesse an diesem bedrückenden und dabei auch zu einem Ausweg führenden Workshop haben.

Finanziert wird das Projekt mit Mitteln des Kinder- und Jugendplans des Bundesfamilienministeriums.

A-111110 | FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt, Cäcilienstr. 29-33, 50667 Köln, Altstadt-Süd | 1 Tag, 19.4. | Donnerstag, 13:30 - 18 Uhr | Diese Veranstaltung ist für angemeldete Teilnehmende kostenfrei | **Bettina Fruchtmann**

Karl Marx und Johann Wolfgang von Goethe

Referent: Dr. Markus Schwering

Marx und Engels haben sich nicht im Zusammenhang über Goethe geäußert. Aus der Zusammenschau der verstreuten Bemerkungen und – teils verdeckten – Zitate ergibt sich aber das Bild einer so großen wie differenzierten Bewunderung. Die ist vorderhand erklärungsbedürftig, denn ideologisch mussten die Begründer des wissenschaftlichen Sozialismus in Goethe eigentlich einen Gegner sehen. Darauf kam es aber offensichtlich nicht an – Marx und Engels wussten sehr wohl zwischen dem politischen Standpunkt und dem literarischen Werk in seinen spezifisch ästhetischen Belangen zu unterscheiden. Diesbezüglich waren Marx und Engels besser als viele Marxisten. Es kooperieren die Goethe-Gesellschaft Köln und die VHS Köln.

A-111134 | FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt, Cäcilienstr. 29-33, 50667 Köln, Altstadt-Süd | 1 Abend, 20.4. | Freitag, 19:30 - 21 Uhr | Eintritt frei.

„Mansplaining" - und wie es unsere Gesellschaft beeinflusst

Kennen Sie das: Eine männliche Person erklärt einer weiblichen, wie die Welt funktioniert. „Typisch Mann", ist eine übliche Reaktion. Auf Neudeutsch nennt man dieses seit Menschengedenken verbreitete Phänomen „Mansplaining": ein Wortmix aus den englischen Begriffen „man" und „explain" (dt. erklären). Was steckt dahinter: ein klischeehafter Angriff auf besserwisserische Männer? Eine scherzhafte Wortkreation? Oder vielleicht doch ein ernst zu nehmender Ausdruck der Machtasymmetrie, in der Männer (zumeist) Frauen herablassend behandeln - eine Kommunikation, welche eine hierarchische Geschlechterordnung in der Gesellschaft spiegelt und festigt? Diskutieren Sie mit uns. Jede/r wird sich mit Sicherheit darin wiederfinden können. Die VHS Köln und CARE Deutschland-Luxemburg e.V. kooperieren.

A-111111 | FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt, Cäcilienstr. 29-33, 50667 Köln, Altstadt-Süd | 1 Abend, 24.4. | Dienstag, 19 - 20:30 Uhr | Eintritt frei

Rechtspopulisten in deutschen Parlamenten -

Erste Bilanz am Internationalen Tag gegen Homo- und Transphobie

Seit einem Jahr sitzen Rechtspopulisten im Landesparlament NRW, seit September 2017 sind sie auch im Bundestag vertreten. Wie hat sich seitdem die parlamentarische Arbeit verändert? Mit Blick auf LSBT*-Fragen erörtern wir, wie es um die rechtliche Situation steht. Welche Bündnisse sind geschlossen worden und welche müssen noch erarbeitet werden? Und welche Lehren können bis hierhin gezogen werden? Die VHS Köln kooperiert mit dem Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD).

Die Veranstaltung wird finanziert mit Mitteln von NRWeltoffen.

A-111112 | FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt, Cäcilienstr. 29-33, 50667 Köln, Altstadt-Süd | 1 Abend, 17.5. | Donnerstag, 18:30 - 20 Uhr | Der Eintritt ist frei

J.W.v.G. - Stationen einer erotischen Biographie

Ein Goethe-Rezitationsabend mit Bernt Hahn, musikalisch begleitet von Michael Faust

„Wenn Liebe je den Liebenden begeistert, ward es an mir aufs lieblichste geleistet." So zieht der greise Dichter in der Marienbader Elegie die Bilanz eines letztlich erfüllten erotischen Lebens. Ausdruck gefunden hat Letzteres in zahllosen Gedichten, die zusammen genommen so etwas wie eine erotische Biografie ergeben. In dem vorliegenden Programm soll es um die reife Erotik Goethes gehen, vom Glück der römischen Elegien bis zum Hadern mit Verlust und Versagen der Marienbader Elegie hin zur Aussöhnung über das Erleben von Musik. Folgerichtig werden Goethes Verse denn auch im Dialog mit Musik zu erleben sein. Es kooperieren die Goethe-Gesellschaft Köln und die VHS Köln.

A-111113 | FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt, Cäcilienstr. 29-33, 50667 Köln, Altstadt-Süd | 1 Abend, 30.5. | Mittwoch, 19:30 - 21 Uhr | Eintritt frei

Stadt im Gespräch

Für nahezu alle Lebensbereiche stellt die Stadt Köln Informationen zur Verfügung: Mobilität und Klimaschutz, Stadtentwicklung und Stadtplanung unter www.stadt-koeln.de/politik-und-verwaltung/mitwirkung/ werden Sie viele interessante Themen finden, denn Mitmachen ist erwünscht.
Köln profitiert vom Engagement und der aktiven Mitgestaltung der Bürgerinnen und Bürger. Stadtplanung und Stadtentwicklung haben eine große Bedeutung für die zukünftige Gestaltung unserer Stadt.
Informieren Sie sich über die bestehenden Planungen und treten Sie in den Dialog ein. Beteiligen Sie sich an Bebauungsplan- und Planfeststellungsverfahren, wirken Sie mit an Quartiersentwicklungen und räumlichen Entwicklungskonzepten. Sie können sich auf verschiedenen Wegen informieren, Meinungen bilden, Standpunkte einbringen und Entscheidungen mitgestalten. Nutzen Sie die Möglichkeiten und mischen Sie sich ein!

Das Politische Abendgespräch

Nutzen Sie die Möglichkeit aktuelle politische Informationen zu erhalten und mit interessierten Kölnerinnen und Kölnern über die wichtigen politischen und sozialen Themen ins Gespräch zu kommen. Sie legen die Inhalte für die einzelnen Veranstaltungsabende gemeinsam fest. Der Dozent bereitet den wöchentlichen Input vor. Der Diskussionsverlauf kann auf Wunsch mittels Induktionsschleife für Hörbehinderte unterstützt werden.
A-111216 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 12x, 21.2.–30.5., Mi, 18:30–20 Uhr | 24 UStd. | 50 € | **Hendrik Zuidema**

Safe Space: Identität und Empowerment

- für und mit Menschen afrikanischer Abstammung -

Die Konfrontation mit Diskriminierung und Rassismus gehört immer noch zu den Alltagserfahrungen von Zugewanderten in Deutschland. Insbesondere betrifft dies Menschen afrikanischer Abstammung. Wie geht man damit um, und wie fördert man eine selbstbewusste Haltung zur eigenen Identität? Der Kurs stärkt Selbsthilfekompetenzen und gibt Anregungen zum Umgang mit Ausgrenzung, Rassismus und Diskriminierung. Darüber hinaus dient dieser Workshop im Sinne von Safer-Space als Austausch über Identität, Rassismuserfahrungen und Empowerment-Strategien.
Die Veranstaltung wird finanziert mit Mitteln von NRWeltoffen.
Die VHS Köln kooperiert mit Pamoja e.V.
A-111218 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 9.3., Fr, 16:30–21 Uhr | 5.33 UStd. | Das Angebot ist kostenfrei, wir bitten um Anmeldung mit vorangehender Beratung. | **Helene Batemona-Abeke**

Kölner Wohnprojektetag 2018 – Mischen possible!

Wenn Sie immer schon einmal praxisnah mehr über gemeinschaftliches Bauen und Wohnen in Köln erfahren wollten, dann könnte das Ihr Tag sein! **Mischen possible!** ist das diesjährige Motto. Ziel ist, die Chancen zu erkennen, die gemeinschaftliches Bauen und Wohnen ermöglicht, wenn eine gute Mischung geplant und verwirklicht wird. Eine Mischung in der Typologie der Bauformen, von Wohnen und Arbeiten und Gewerbe, von frei finanzierten, öffentlich geförderten Mietwohnungen und Eigentum, altersgemischt und für alle Lebensformen. Wir laden Vor-Denkende und Vor-Machende aus anderen Städten ein, die uns neue Impulse für Köln geben. Es kooperieren: Netzwerk für gemeinschaftliches Bauen und Wohnen im Haus der Architektur Köln und VHS Köln.
A-111220 | FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt | 17.3., Sa, 11–17 Uhr | 8 UStd. | entgeltfrei

Mission Mülheim – Freiwillige für ein solidarisches Veedel gesucht!

Engagementbörse für die ehrenamtliche Flüchtlingsarbeit

Wenn ein Kölner Stadtteil immer wieder bewiesen hat, wie gut das Zusammenleben zwischen Einheimischen und Zugezogenen funktionieren kann, dann Mülheim. Bei „Mission Mülheim“ zeigen Initiativen und Organisationen aus der Flüchtlingsarbeit, wie sie das Zusammenwachsen unterstützen und wie sich Mülheimer/innen beteiligen können. Denn eins ist klar: Integration funktioniert nicht von alleine, es braucht Engagement! Neben dem Markt der Möglichkeiten gibt es ein buntes Kulturprogramm. Eine Kooperationsveranstaltung des Forum für Willkommenskultur, der VHS Köln und der Willkommensinitiative Mülheim.
A-111222 | Mülheim, VHS im Bezirksrathaus | 20.3., Di, 18–20:30 Uhr | Eintritt frei

Rot, Gelb, Grün – und nachts oft aus

Ampeltechnik leicht erklärt

Fragen Sie sich im Straßenverkehr nicht auch schon mal: Warum habe ich eigentlich immer rot? Wie funktionieren die Vorrangschaltungen für Busse oder Bahnen? Wer bestimmt die Länge der Grünzeiten – und wann werden Ampeln nachts abgeschaltet? Unter welchen Voraussetzungen werden akustische Signale für Sehbehinderte eingebaut? Auf diese und weitere Fragen zu Ampeln in Köln erhalten Sie kompetente Antworten vom städtischen Verkehrsexperten Dirk Schopen. In Kooperation mit dem Amt für Straßen und Verkehrstechnik der Stadt Köln.
A-111224 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 26.4., Do, 18–19:30 Uhr | entgeltfrei | **Dirk Schopen**

Rechtspopulisten widersprechen –

Workshop (nicht nur) für Lesben, Schwule, Queer, Trans* und Inter* (LSBTQI*)

Ein diskriminierender Spruch ist schnell gefallen. Ein weiterer kommt dazu, ein Wort gibt das andere. Sie würden gerne dagegenhalten, aber die Argumente gehen Ihnen aus. Sie kennen das? Rechtspopulistische Argumentationen greifen Konflikte in der Einwanderungsgesellschaft auf, die Diskussionen um den Islam oder um die Zukunft Europas. Diese (und andere) Themen werden auch in der LSBTQI*-Community kontrovers diskutiert. Wir erarbeiten in dem Workshop, wo die Grenzen zwischen einer demokratischen Auseinandersetzung und Rechtspopulismus verlaufen – und wie man rechtspopulistische Argumentationen entkräften kann.
Die VHS Köln kooperiert mit dem Lesben- und Schwulenverband in Deutschland (LSVD) mit finanziellen Mitteln von NRWeltoffen.
A-111226 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 6.6., Mi, 18–21:30 Uhr | 4.67 UStd. | Die Teilnahme ist kostenfrei.

Safe Space: Identität und Empowerment - für und mit Menschen afrikanischer Abstammung -
Die Konfrontation mit Diskriminierung und Rassismus gehört immer noch zu den Alltagserfahrungen von Zugewanderten in Deutschland. Insbesondere betrifft dies Menschen afrikanischer Abstammung. Wie geht man damit um, und wie fördert man eine selbstbewusste Haltung zur eigenen Identität? Der Kurs stärkt Selbsthilfekompetenzen und gibt Anregungen zum Umgang mit Ausgrenzung, Rassismus und Diskriminierung. Darüber hinaus dient dieser Workshop im Sinne von Safe Space als Austausch über Identität, Rassismuserfahrungen und Empowerment-Strategien.
Die Veranstaltung wird finanziert mit Mitteln von NRWeltoffen.
Die VHS Köln kooperiert mit Pamoja e.V.
A-111228 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 8.6., Fr, 16:30–21 Uhr | 5.33 UStd. |
Das Angebot ist kostenfrei, wir bitten um Anmeldung mit vorangehender Beratung. |
Helene Batemona-Abeke

Keine Angst vor fremden Tränen – vom Umgang mit trauernden Menschen
Die Frau des Arbeitskollegen ist verstorben, der Vater einer Schülerin ist unheilbar erkrankt, in der Nachbarschaft ist ein Kind tödlich verunglückt. Und wie verhalten wir uns? Was können wir als Mitarbeiter und Arbeitgeber, wir als Lehrer/innen, wir als Nachbarn, als Freunde tun? Vielen Menschen fällt es schwer, mit Trauernden umzugehen. Sie haben Angst, etwas falsch zu machen oder nicht die richtigen Worte zu finden. Aber für trauernde Menschen ist kaum etwas so wichtig wie ein stabiles soziales Netz. Deshalb gibt diese Veranstaltung Anregungen, Sprach- und Hilflosigkeit zu überwinden. Referentin des Abends ist **Chris Paul**, Trauerbegleiterin und Fachbuchautorin, Leiterin des Trauer-Instituts Deutschland.
Es kooperieren das Palliativ- und Hospiznetz Köln und die VHS Köln.
A-111230 | FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt | 19.6., Di, 19–21 Uhr | Eintritt frei

Bürgerschaftliches Engagement

WelcomeWalk – Freiwillige und Geflüchtete erkunden gemeinsam die Stadt
Vorbereitungsworkshop
Die Kölner Freiwilligen Agentur und die VHS Köln laden ortskundige Kölnerinnen und Kölner sowie interessierte Neu-Kölner ein, bei drei dreistündigen Spaziergängen, den „WelcomeWalks“, zu zweit die Domstadt zu erkunden. Die Freiwilligen werden in diesem Workshop auf ihr Engagement vorbereitet, die Spaziergänge finden in den darauffolgenden sechs Wochen statt. Wann und wo, sprechen die WelcomeWalk-Tandems untereinander ab.
Freiwillige, die am WelcomeWalk teilnehmen wollen, sind herzlich willkommen!
Für eine Anmeldung und weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Kölner Freiwilligen Agentur, Corinna Schüler, mentoren@koeln-freiwillig.de, Tel.: 0221-888 278-22.

A-111310 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 24.1., Mi, 18–21 Uhr | Der Kurs ist gebührenfrei.

A-111311 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 21.2., Mi, 18–21 Uhr | Der Kurs ist gebührenfrei.

A-111312 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 21.3., Mi, 18–21 Uhr | Der Kurs ist gebührenfrei.

A-111313 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 25.4., Mi, 18–21 Uhr | Der Kurs ist gebührenfrei.

A-111314 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 16.5., Mi, 18–21 Uhr | Der Kurs ist gebührenfrei.

A-111315 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 20.6., Mi, 18–21 Uhr | Der Kurs ist gebührenfrei.

A-111316 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 25.7., Mi, 18–21 Uhr | Der Kurs ist gebührenfrei.

A-111317 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 29.8., Mi, 18–21 Uhr | Der Kurs ist gebührenfrei.

Ehrenamtliche Betreuung im Strafvollzug
Sie erhalten einen Überblick über die Voraussetzungen und Möglichkeiten ehrenamtlicher Betreuung in der Justizvollzugsanstalt Köln. Neben der Erörterung von für den Strafvollzug bedeutsamen Gesetzestexten und Vorschriften werden Kriterien für ein erstes Gespräch mit Inhaftierten erarbeitet und die Umsetzung im Rollenspiel geübt. In dem Seminar können ehrenamtliche Betreuer und Betreuerinnen und solche, die es werden wollen, Erfahrungen und Probleme Inhaftierter kennen lernen, konkrete Fälle beraten und Erfahrungen austauschen. Lebens- und Eingliederungshilfen werden erarbeitet.
N-111360 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 8x, 1.3.–3.5., Do, 17–18:30 Uhr | 16 UStd. | entgeltfrei | **Joachim Heimeier**

Engagiert in Köln: Fit für das Ehrenamt
Die Zukunft der Kommunen hängt ganz entscheidend von der positiven Entwicklung des Bürgerengagements und der Bürgermitwirkung ab. In Köln sind rund 200 000 Menschen bürgerschaftlich aktiv. Dennoch fehlen an vielen Orten Bürger und Bürgerinnen, die bereit sind, sich ehrenamtlich zu engagieren. Informieren Sie sich über die

vielseitigen interessanten Angebote des bürgerschaftlichen Engagements in Köln. Finden Sie im Gespräch heraus, welche Aktivität Ihr Interesse weckt und wo Sie gebraucht werden. Informieren Sie sich über die rechtlichen Voraussetzungen wie Versicherung und polizeiliches Führungszeugnis. Die Referentin, Angelika Blickhäuser, ist Leiterin des Büros für Bürgerengagement der AWO in Köln.
A-131034 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 17.3., Sa, 10–12:15 Uhr | entgeltfrei | ★ | **AWO–Büro für Bürgerengagement**

M-131034 | Mülheim, VHS im Bezirksrathaus | 29.6., Fr, 10–12:15 Uhr | entgeltfrei | ★ | **AWO–Büro für Bürgerengagement**

Bock auf Ehrenamt? Lust auf einen Freiwilligendienst? Wir wissen wo!

In unserer Ehrenamtsvermittlung bringen wir engagierte Kölner und Kölnerinnen, die sich am Leben ihrer Stadt beteiligen möchten, zusammen mit gemeinnützigen Einrichtungen. Für welche Tätigkeit Sie sich engagieren wollen, entscheiden Sie, auch wie viel Zeit Sie geben. Engagementmöglichkeiten gibt es ab einer Stunde im Monat (Ehrenamt) bis zu 40 Stunden in der Woche (im Rahmen des Freiwilligen Dienstes). Wir vermitteln in über 400 Engagementangebote. Über diese Möglichkeiten möchten wir Sie auf unserer Infoveranstaltung informieren und Ihnen helfen, ein passendes Ehrenamt finden. Eine Kooperation mit der Kölner Freiwilligen Agentur e.V.
N-131037 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 15.3., Do, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei | ★ | **Robert Lück**

A-131038 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 17.4., Di, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei | ★ | **Robert Lück**

Europe direct Informations-zentrum

Offener Lernort zu Themen und Fragen rund um Europa. Hier können Sie sich über Europäische Fragen kostenlos informieren und beraten lassen. Das Informationsbüro will dazu beitragen, Europa und die EU transparenter zu machen, Europabewusstsein zu fördern und zur Mitwirkung bei der Gestaltung Europas anzuregen.

Unsere Angebote für Sie:

- Kostenlose Informationsmaterialien und Publikationen über die EU
- Vorträge, Seminare und Diskussionen zu aktuellen europäischen Themen
- Persönliche Beratung in europäischen und euregionalen Fragen
- Kostenloses W-Lan im Informationsbereich
- Politisch-kulturelle Tagesfahrten zu Einrichtungen der EU in Brüssel und Luxemburg – auch für Schulklassen

Besuchen Sie uns.
Öffnungszeiten: Mo–Fr, 10–14 Uhr und nach Vereinbarung. Europe Direct Informationszentrum im VHS-Studienhaus am Neumarkt, Raum 1.0 und 400; Tel.: (0221) 221-22476, E-Mail: europedirect@stadt-koeln.de, Internet: www.ize-koeln.de.
Das Europe Direct Informationszentrum ist eine Einrichtung der Stadt Köln und der Region Köln Bonn e.V., gefördert mit Mitteln der Europäischen Kommission.

Das Mittelmeer und der Schutz der EU-Außengrenzen

Das Mittelmeer und seine Flüchtlingstragödien sind zum Symbol einer problematischen europäischen Flüchtlingspolitik geworden. Wir wollen diskutieren, welche Rolle die EU derzeit auf dem Mittelmeer spielt: Welche Möglichkeiten gibt es überhaupt für die EU und ihre Mitgliedstaaten, die Mittelmeergrenze gegen illegale Einwanderung zu sichern? Wie wirksam sind Frontex bzw. die neue Grenzschutzagentur? Welche Rolle spielt die Kooperation zwischen der EU und afrikanischen Staaten bei der Adressierung von Fluchtursachen? Und wie könnte eine künftige EU-Flüchtlingspolitik aussehen? Unsere Gäste sind u.a. **Elmar Brok** (Europäisches Parlament) und**Dr. Christine Hackenesch** (Deutsches Institut für Entwicklungspolitik, Bonn).
A-131101 | FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt | 11.1., Do, 18:30–20 Uhr | Eintritt frei | **Dr. Christine Hackenesch**

EUREXIT von Kostas Papakostopoulos nach Aischylos' „Agamemnon"

In diesem Jahr setzt sich das Deutsch Griechische Theater mit der Zukunft Europas auseinander und stellt die Inszenierung des Projekts EUREXIT vor: ein theatralisches Experiment um die aktuelle Krise der Wertegemeinschaft Europa, zu dem sich **Kostas Papakostopoulos** von den Chorpassagen der antiken Tragödie „Agamemnon" von Aischylos inspirieren lässt.
Der Chor – im antiken Drama ist er die Stimme des Volkes. Mit einer Stimme sprechen hier die ungehörten Vielen. Polyphonie, Euphonie, Kakophonie. Wie aber steht es um unseren europäischen Chor: Volkes Stimme – oder doch nur ein Durcheinander schriller Stimmen? Kommt nach dem BREXIT der EUREXIT? Fallen wir Europäer ins Nationale zurück? Zerbricht das europäische Projekt? Wegen der Flüchtlinge? Der eigensinnigen Ungarn? Der faulen Griechen? Der herrischen Deutschen? Doch es gibt ihn noch, den Chor der überzeugten Europäerinnen.
In EUREXIT verschmilzt Kostas Papakostopoulos eigenhändig in Köln gesammelte Stimmen europäischer Bürger, Videos, poetische und eigene Texte mit Textfragmenten aus Aischylos' „Agamemnon". Dies bildet die Grundlage für ein performatives und interaktives Projekt im Grenzbereich von Theater, Film und Musik. Um die europäische Krise darzustellen, hat das DGT in dieser Kollage aus Dokument und Dichtung diesseits des nüchternen Blicks der geschriebenen Geschichte die Perspektive des Einzelnen gewählt.
Die Aufführungen finden im FORUM Volkshochschule statt.
A-131102
3x, 21.2.–23.2., Mi–Fr, 20–21:30 Uhr | 18 €, Abendkasse

Was bringt die EU? Diskutieren Sie mit!

Brüssel, die europäische Hauptstadt, liegt zwar nur zwei Stunden von Köln-Mülheim entfernt, aber für manche ist Brüssel und die europäische Politik so fern wie ein fremder Planet. Wir möchten heute mit Ihnen diskutieren, wer eigentlich was in der Europäischen Union macht, und was uns die Mitgliedschaft in der EU gebracht hat. Erfahren Sie, auf welchem Weg sich Bürgerinnen und Bürger in die EU-Politik einbringen können, und wer von der EU besonders profitiert. Zwei Experten, **Anne Gödde** (Politikwissenschaftlerin an der Universität Düsseldorf) und **Thomas Traguth** (Politikwissenschaftler an der Universität Köln), freuen sich auf Ihre Fragen.
A-131103 | Mülheim, VHS im Bezirksrathaus | 8.3., Do, 19–20:30 Uhr | Eintritt frei | **Anne Gödde, Thomas Traguth**

Festakt für Europe direct: 20 Jahre Europäisches Informationszentrum in Köln

Feiern Sie mit!
Seit 20 Jahren betreibt die Stadt Köln das Europäische Informationszentrum Europe direct. Diesen Jahrestag wollen wir mit Weggefährten, Unterstützern, und natürlich mit Ihnen begehen. Es erwartet Sie u.a. ein Eröffnungsvortrag zur Rolle der transnationalen 1968er-Bewegung für den europäischen Einigungsprozess sowie weitere Beiträge zum Stand und zur Zukunft der EU. Was hat Europe direct in Köln erreicht? Worauf kommt es in Zukunft an? Diskutieren Sie und feiern Sie mit uns!
A-131104 | FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt | 22.3., Do, 19–21 Uhr | Eintritt frei

Ein Europa, das uns beschützt?

Wie die EU innere und äußere Sicherheit organisiert.
Was kann die EU tun, um uns zu beschützen? **Anna Daun**, Sicherheitsforscherin an der Hochschule für Wirtschaft und Recht (Berlin) und**Kai Oppermann**, Außenpolitikforscher an der University of Sussex (Großbritannien), erläutern uns, welche EU-Einrichtungen für unsere innere und äußere Sicherheit sorgen. Außerdem diskutieren wir, was sich ändern müsste, damit die Menschen in der EU effektiver beschützt werden können. Angesichts der internationalen Krisen und der Meinungsunterschiede innerhalb der EU-Mitgliedstaaten wird diese Herausforderung ein Dauerthema der EU-Politik bleiben.
A-131105 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 19.4., Do, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei |
Prof. Dr. Anna Daun, Dr. Kai Oppermann

20 Jahre Europäische Zentralbank. Was hat uns der Euro gebracht?

Was hat die Europäische Zentralbank in 20 Jahren erreicht? Was hat der Euro zum europäischen Einigungsprozess beigetragen und was hat uns der Euro gebracht? Diskutieren Sie mit unseren Gästen, wie es mit dem Euro und der europäischen Geldpolitik weitergehen kann. Wir begrüßen Dr. Tobias Kunstein (Universität zu Köln), Vetreter der EZB und weitere Gäste aus Politik und Wirtschaft.
A-131106 | FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt | 3.5., Do, 19–20:30 Uhr | Eintritt frei |
Dr. Tobias Kunstein

Betreff: Brexit – Was gibt's Neues aus Großbritannien und der EU?

Die Brexit-Verhandlungen gehen voran. Wir diskutieren den aktuellen Stand des „Scheidungsprozesses". Welches sind die Positionen innerhalb der britischen Regierung? Welchen Einfluss haben die Opposition, die Medien und die öffentliche Meinung? Außerdem widmen wir uns der Frage, welche Konsequenzen die EU als Ganzes aus dem Brexit zieht.
A-131108 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 21.6., Do, 19–20:30 Uhr | Eintritt frei |
Jon Worth, Birgit Bujard

Europa aktuell

In dieser Reihe wird über aktuelle europapolitische Themen informiert und diskutiert.
Ort: Universitäts- und Stadtbibliothek (USB), Universitätsstr. 33, Europäisches Dokumentationszentrum EDZ, Lesesaalbereich, 2. Etage.
Die Teilnahme ist entgeltfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Was bringt das neue Jahr für Europa?

Ausblick auf 2018 mit Ruth Hieronymi, MdEP a.D.
Die EU steht auch 2018 wieder vor (neuen) Herausforderungen. Welche werden das sein? Ist Europa überhaupt stark genug, um neue Probleme zu bewältigen? Welche Rolle soll Deutschland dabei spielen? **Ruth Hieronymi** kann als ehemalige und langjährige Europaparlamentarierin dazu Auskunft geben. Co-Speaker ist **Siebo Janssen**, EU-Experte. Moderiert wird der Abend von **Jochen Leyhe**.
A-131111 | Lindenthal, Europäisches Dokumentationszentrum USB, Universitätsstr. 33 | 26.1., Fr, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei |
Jochen Leyhe, Siebo M.H. Janssen, Ruth Hieronymi

Norden gegen Süden in Europa?

Ist die EU aus der Krise heraus oder steckt sie in Wahrheit noch mittendrin? Was ist mit der zunehmenden Ungleichheit zwischen den nördlichen und südlichen EU-Mitgliedstaaten? **Dr. Galina Kolev**, Leiterin der Forschungsgruppe Gesamtwirtschaftliche Analysen und Konjunktur am Institut der deutschen Wirtschaft in Köln steht als Wirtschaftsexpertin Rede und Antwort, wie es in Europa weitergehen wird. **Siebo Janssen** beleuchtet die politischen Aspekte des Themas. Diskutieren Sie mit uns über die Ungleichheit in der EU! Es moderiert **Jochen Leyhe**.
A-131112 | Lindenthal, Europäisches Dokumentationszentrum USB, Universitätsstr. 33 | 16.2., Fr, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei |
Jochen Leyhe, Siebo M.H. Janssen, Dr. Galina Kolev

„Mein gutes Recht!" – Wie steht es um die Bürgerrechte in der EU?

Dr. Sigrid Fretlöh vom Team Europe, dem Rednerdienst der Europäischen Kommission, gibt Auskunft darüber, ob und wie in der EU Bürgerrechte geachtet werden. Immer wieder werden – nicht zuletzt durch den baldigen Brexit – diese Rechte und ihre Garantie kontrovers diskutiert. **Siebo Janssen**, EU-Experte, wird ebenfalls seine Einschätzung geben. Es moderiert **Jochen Leyhe**.
A-131113 | Lindenthal, Europäisches Dokumentationszentrum USB, Universitätsstr. 33 | 23.3., Fr, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei |
Jochen Leyhe, Siebo M.H. Janssen, Dr. Sigrid Fretlöh

Noch eine Zukunft in Europa? Die Wahl in Ungarn.

Was ist zu erwarten von Ungarn, das uns in den letzten Jahren in Atem gehalten hat und das wir oft nicht (mehr) verstehen können? **Kata Steinberger**, gebürtige Ungarin, die schon lang in Köln lebt und immer wieder in ihrer Heimat ist, kann Fragen zu Ungarn beantworten und tiefergehende Einblicke in ein Land geben, das wir v.a. aus den Medien kennen. **Siebo Janssen**, EU-Experte, wird die jüngsten Geschehnisse politisch einordnen. Wie ist das politische Klima in diesem Land, das einst den Eisernen Vorhang öffnete? Moderiert wird der Abend von **Jochen Leyhe**.
A-131114 | Lindenthal, Europäisches Dokumentationszentrum USB, Universitätsstr. 33 | 27.4., Fr, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei |
Jochen Leyhe, Siebo M.H. Janssen, Kata Steinberger

Europe direct Informationszentrum

Driftet Europa auseinander? Die EU nach den Wahlen in Italien und Belgien.
Mittlerweile ist jede Wahl, die in EU-Mitgliedsländern stattfindet, auch für die Zukunft der EU bedeutend. **Siebo Janssen** erläutert die aktuelle Situation nach den Wahlen in Italien und Belgien – zwei Gründerstaaten der heutigen EU, ohne die eine europäische Integration gar nicht denkbar gewesen wäre. Bleibt Italien auf Europakurs? Bleibt Belgien weiterhin ein zwar kleines, aber bedeutendes europäisches Land? Moderiert wird der Abend von **Jochen Leyhe**.
A-131115 | Lindenthal, Europäisches Dokumentationszentrum USB, Universitätsstr. 33 | 1.6., Fr, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei |
Jochen Leyhe, Siebo M.H. Janssen

Reisen quer durch Europa

Warum Fliegen sicher ist
Besuch der Europäischen Agentur für Flugsicherheit (EASA)
Fliegen ist heute eine der sichersten Formen des Reisens. Außerdem verzeichnet der Flugverkehr das schnellste Wachstum. Aus diesem Grund hat die Europäische Union eine gemeinsame Initiative ins Leben gerufen, um Sicherheit, Zukunftsfähigkeit und Wachstum des Flugverkehrs auch langfristig sicherzustellen. Das Ergebnis dieser Initiative ist die European Aviation Safety Agency (EASA) mit Sitz in Köln. Ziel der EASA ist die Förderung der höchstmöglichen gemeinsamen Sicherheits- und Umweltstandards in der Zivilluftfahrt. Informieren Sie sich bei einem Besuch der EASA über die Aufgaben dieser europäischen Behörde. Vortrag und Film. **Anmeldeschluss 1.3.2018!**
A-124039 | EASa, Konrad-Adenauer-Ufer 3, 50668 Köln, Altstadt-Nord | 16.3., Fr, 11–12:30 Uhr | Eintritt frei

Europa erleben in Brüssel
Mit Besuch des Europäischen Parlaments
Vormittags Besuch des Europäischen Parlaments und Informationsgespräch mit Axel Voss, Mitglied des Europäischen Parlaments. Nachmittags Freizeit und geführter Stadtrundgang durch die Brüsseler Innenstadt. **Anmeldeschluss: 5.4.2018!** Bitte bringen Sie Ihren Personalausweis oder Reisepass mit.
A-129005 | Innenstadt, Haltestelle für Reisebusse, Komödienstraße | 26.4., Do, 7:30–21 Uhr | 18 UStd. | 32 € |
Dr. Bernd Wellhausen

Kulturelle Vielfalt in Europa

Die Pyrenäen – europäisches Gebirge der Vielfalt
Die Pyrenäen bilden in Europa die südlichste Gebirgskette. Sie erstrecken sich vom Atlantik zum Mittelmeer und mit ihren höchsten Gipfeln – dem Pico de Aneto (3404 m) in Spanien und dem Pic du Midi (2577m) in Frankreich – sind sie sowohl im Winter wie im Sommer ein attraktives Ziel. Zur Landschaft können wir mit Tucholsky sagen: „Die Pyrenäen, sie sind nicht allzu hoch – ihre Linien sind sanft geschwungen, der scharfe Grat ist hier selten, und alle Kuppen sind rund. Es ist wie erstarrte Musik in diesen Höhenzügen“. Wir erkunden die französischen Pyrenäen, Orte voller Geschichte wie Saint-Jean-de Luz, wo die Hochzeit von Ludwig XIV. mit Marie-Thérèse stattfand, oder Pau (dort wurde Henri de Navarre, später Henri IV. von Frankreich geboren). Das Baskenland liegt auch hier, schönste Dörfer säumen die Route. Etwas weiter treffen wir auf Lourdes, den größten Pilgerort Europas nach Rom. Bevor wir Perpignan erreichen, machen wir noch einen Abstecher in eine prähistorische Höhle. Die Höhle von Niaux ist noch im Originalzustand zu bewundern. Lassen Sie sich begeistern!
A-131301 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 2.3., Fr, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei |
Genevieve Reuffurth

Das Kaliningrader Gebiet heute: Die Renaissance der ostpreußischen Seebäder
Dia-Vortrag mit J. Neuman (Journalistin)
Reisen Sie mit uns in die traditionsreichen Ostseebäder entlang der faszinierenden Samlandküste. Seit dem Fall des Eisernen Vorhangs und der Erweiterung der Europäischen Union sind die heute russischen Badeorte bestrebt, an die historische, deutsch geprägte Bäderkultur der Vorkriegszeit anzuknüpfen. Leider gingen die Baumaßnahmen aber oft zu Lasten der historischen Bausubstanz und der Umwelt. Insbesondere wurde der Küstenschutz vernachlässigt, was dazu führte, dass Teile der Steilküste ins Meer stürzten und große Strandabschnitte einfach verschwunden sind. Mit Hilfe von der EU mitfinanzierten Programmen soll der Küstenschutz intensiviert und die Strände wieder hergestellt werden. Seit 2017 gelten für die Badeorte neue Baubeschränkungen, was von den Einheimischen begeistert aufgenommen wird.
A-131306 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 20.4., Fr, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei |
Janne Neuman

Valletta – Kulturhauptstadt Europas 2018
Malta-Experte **Dr. Michael Losse** referiert über die 450 Jahre alte Hauptstadt Valletta. 2018 ist Europas Kulturerbejahr und so wurde folgerichtig ein UNESCO-Weltkulturerbe als Kulturhauptstadt Europas 2018 ausgewählt. Valletta präsentiert auf engstem Raum Kunst und Kultur in jeglicher Form. Lernen Sie die Geschichte und Besonderheiten dieser europäischen Hauptstadt kennen!
A-131307 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 23.8., Do, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei |
Dr. Michael Losse

Globale Themen

Ob es ums Klima geht, um Billig-T-Shirts, die in Bangladesch Menschenleben kosten, um weltweite Fluchtbewegungen und die Gründe hierfür oder um den Anbau von Zuckerrohr in Kambodscha für den europäischen Markt, der dort Menschen von ihrem Land vertreibt – wie wir hier leben und wirtschaften, beeinflusst das Leben von Menschen am anderen Ende der Welt. Diese Zusammenhänge beleuchten wir und fragen nach politischen Hintergründen, nach Alternativen Lebens- und Politikentwürfen. Wer im Bildungsbereich tätig ist, hat Möglichkeiten – und eine Verantwortung -, Bewusstsein für diese Zusammenhänge zu wecken. An sie richten sich die Seminare für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die zwei- bis dreimal im Semester stattfinden.

Radio alleweltonair: Klima, Gerechtigkeit, Menschenrechte

Radiowerkstatt-Infoveranstaltung

Alleweltonair heißt das Radio des Allerweltshauses Köln, das im Rahmen des Bürgerfunks regelmäßig Sendungen ausstrahlt. Das Themenspektrum ist weit, geht es doch um die Folgen von Globalisierung, um Menschenrechte und um internationale Gemeinschaften in Köln. Auch Teilnehmende an VHS-Bildungsurlauben konnten mitwirken: In Kooperation mit dem Allerweltshaus haben wir bereits Radiowerkstätten durchgeführt zu verschiedenen Themen. Sie lernen das Radio „live“ kennen und hören eine Radiosendung, die im Rahmen eines VHS-Bildungsurlaubs entstanden ist. Auch im Herbst 2018 wird es wieder eine Radiowerkstatt geben. Details erfahren Sie an diesem Abend – und ab Februar 2018 im Internet.

A-111154 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 16.2., Fr, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei | **BU** | **Irene Ofteringer**

Endlich Wachstum Weiterdenken!

Workshop für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Reicht es für alle? Die Frage ist nicht: Reicht das Öl (die Kohle, das Wasser...). Sondern: Wie leben wir gut und dennoch so, dass wir nicht mehr Ressourcen verbrauchen als wir haben – und so, dass alle weltweit genug haben? Vieles spricht dafür, dass die am Wachstum orientierte Politik und Wirtschaft der vergangenen Jahrzehnte weder die Übernutzung natürlicher Ressourcen noch die ungleiche Verteilung (lokal und global) von Wohlstand und Chancen in den Griff bekommen wird. Wachstumsdenken ade – wie kann das funktionieren? Und welche Alternativen gibt es? Mit spannenden Methoden für Jugend- und Erwachsenenbildung nähern Sie sich diesem sperrigen Thema und nehmen konkrete Ideen und Materialien für den Unterricht mit.

A-111155 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 3x, 16.3.–18.3., Fr–So, 10:30–14 Uhr | 20 UStd. | 12 € | **Susanne Brehm, Christoph Sanders**

Die Reise eines T-Shirts

Multiplikatorenworkshop mit Planspiel

In diesem Workshop werden Inhalte über die weltweite Textilproduktion und Methoden des Globalen Lernens interaktiv vermittelt. Wie genau wird ein T-Shirt produziert, wer ist daran beteiligt und was haben die Menschenrechte oder die Umweltverschmutzung damit zu tun? Ziel ist es, dass die Teilnehmenden selbstständig Workshops zu diesem Thema bspw. in Schulen geben können. Mit freundlicher Unterstützung von Engagement Global im Auftrag des BMZ in Kooperaton mit dem Projekt Bildung trifft Entwicklung des Eine-Welt-Netzes NRW.

A-111156 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 16.6., Sa, 10–17 Uhr | 9.33 UStd. | Eintritt frei, bitte vorab anmelden | **Amelie Starke**

Klima nachhaltig und gerecht schützen – Planspiel und Workshop

Für Multiplikatorinnen u. Multiplikatoren

Klimaschutz ist eine Überlebensfrage für die Menschheit. Umso wichtiger ist es, dass beim Klimaschutz die Menschenrechte nicht zu kurz kommen. Gutes tun wollen und Schlechtes bewirken – leider gibt es auch dafür Beispiele. Ein Planspiel von FIAN Deutschland zeigt die komplexen Zusammenhänge zwischen Palmölproduktion in Honduras, Klimaschutzprojekten, Angeboten zur Kompensation des CO^2-Fußabdrucks und Palmölm in unseren Nahrungsmitteln und Kosmetika. Anhand einer Pilotversion des Spiels erfahren Sie mehr über die Hintergründe und diskutieren Ideen zur Handlungsorientierung der Teilnehmenden. Damit können Sie auch zur Weiterentwicklung des Planspiels beitragen. Es kooperieren die Volkshochschule und FIAN Deutschland e.V. Mit freundlicher Unterstützung von Engagement Global im Auftrag des BMZ und der Stiftung Umwelt und Entwicklung.

A-111159 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 23.6., Sa, 10–17 Uhr | 9.33 UStd. | Eintritt frei, bitte vorab anmelden

Gutes tun beim Alltagskonsum – Fahrradtour

Die positive Stadtrundfahrt mit Kölle Global

Lassen Sie sich kreative Orte für nachhaltiges Shoppen, Futtern und Leben in eurer Stadt zeigen! Anstatt zu kritisieren, wollen wir an diesem Tag motivieren und inspirieren. Wir besuchen mit dem Fahrrad verschiedene Station eines alternativen Konsums. Es geht dabei nicht nur ums Einkaufen, sondern ums Teilen, Tauschen und Lernen. Es werden also nicht nur Geschäfte vorgestellt, die versuchen die Wertschöpfungskette ihrer Produkte nachhaltiger zu gestalten, sondern auch Initiativen und Projekte, die versuchen ein anders Leben zu schaffen. Mit freundlicher Unterstützung von Engagement Global im Auftrag des BMZ.

A-111165 | Hahnentorburg am Rudolfplatz, 50674 Köln, Innenstadt | 6.10., Sa, 13–16:30 Uhr | 4.67 UStd. | Eintritt frei, bitte vorab anmelden | **Nora Rütten**

Arbeit und Leben

Arbeit und Leben ist die Weiterbildungseinrichtung des Deutschen Gewerkschaftsbundes und der Volkshochschulen in Nordrhein-Westfalen. Diese Bildungspartnerschaft ist das Fundament eines in Köln seit vielen Jahren erfolgreichen Kooperationsmodells. Arbeit und Leben steht für Weiterbildung zu Demokratie, Toleranz und gesellschaftlichem Engagement.

Bildungsurlaube

Kommunikationstraining mit NLP
Bildungsurlaub
Jeder kennt Situationen im beruflichen oder politischen Leben, in denen es nicht gelingt, den richtigen Draht zum Gegenüber zu finden. Oft entstehen daraus issverständnisse, die eine Verständigung erschweren. Mit der Methode des NLP (Neurolinguistisches Programmieren) können Sie Ihre Wahrnehmung und Sichtweise erweitern, positive Kontakte herstellen, Konflikte bewusster angehen und Gesprächsabläufe effektiver gestalten.
L-119510 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 5x, 25.6.–29.6., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr | 40 UStd. | 142 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **BU** | **Günter Brück**

Gute Kommunikation ist hervorragende Konfliktprävention
Unsere Erfolge sind in höchstem Maße davon geprägt, wie überzeugend, selbstsicher, motivierend und respektvoll wir mit Menschen kommunizieren. Dieses Seminar gibt praktische Hilfen und zahlreiche Tipps, sich klar zu positionieren,eigene Ziele besser zu erreichen, wirksame Vereinbarungen zu treffen,Konflikte zu erkennen und zu klären sowohl im privaten wie im beruflichen Alltag. Methoden: Kurzvorträge, Diskussionen, Einzelpräsentationen, Fallstudien, Reflexionen, Gruppenarbeiten, Rollenspiele.
L-119550 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 5x, 16.4.–20.4., Mo–Fr, 9–16:30 Uhr | 40 UStd. | 142 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **BU S** | **Karl-Heinz Schwieren**

Auseinandersetzung mit Geschichte

Einschnitte – Veränderung der Industriearbeit in Köln-Kalk
Ausstellung vom 23. Mai bis 13. Juni 2018
In sieben Zeitabschnitten wird am Beispiel von Köln-Kalk die Veränderung der Industriearbeit dargestellt. Im Mittelpunkt steht dabei immer der Mensch: Ohne ihn gibt es keine industrielle Entwicklung, ohne ihn ist Arbeit nicht möglich, nur durch ihn verändert sich die Arbeit. Dabei sind die Menschen eingebettet in ein soziales, politisches und ökonomisches System.
Die Zeitabschnitte im einzelnen:
- Industrialisierung, Aufschwung und Gründerkrise 1850 bis 1880
- Strukturwandel, neue Produkte und produktionsformen 1880 bis 1914
- Kriegsproduktion, Frauenarbeit und Hungerstreiks 1914 bis 1918
- Kriegsfolgen, Inflation, Aufschwung und Wirtschaftskrise 1918 bis 1933
- NS-Zeit, Weltkrieg, Frauenarbeit und Zwangsarbeit 1933 bis 1945
- Wiederaufbau, Wirtschaftswunder und erste Krisen 1945 bis 1974
- Niedergang der Industrie, Arbeitsplatzverlust und Abriss 1974 bis 1997

Ausstellungseröffnung: 23. Mai 2018, 18 Uhr im Foyer des Bürgeramtes Kalk.
Die genauen Öffnungszeiten erfragen Sie bitte bei: Doris Dieckmann, E-Mail: vhs-kultur@stadt-koeln.de. In Kooperation mit der Geschichtswerkstatt Kalk e.V.
A-121811 | Kalk, VHS am Bezirksrathaus | 23.5., Mi, 18–20 Uhr | entgeltfrei

Verbraucherbildung

Immobilien

Augen auf beim Immobilienkauf! Teil 1: Mängelerkennung
Sie planen, eine neue oder eine gebrauchte Immobilie zu erwerben? Doch wie können Sie Baumängel rechtzeitig erkennen? Welcher Kaufpreis ist angemessen? Das Seminar macht an zahlreichen Praxisbeispielen deutlich, worauf es beim Immobilienkauf ankommt. Teil 1 Mängelerkennung und Teil 2 Bauqualität und Kaufpreis bauen aufeinander auf, können aber auch unabhängig voneinander gebucht werden. Beide Seminare bestehen aus einem Vortragsteil und schließen jeweils mit einer Exkursion ab

Teil 1
Mängelerkennung:
- Vorstellung eines Verkehrswertgutachtens
- Übersicht, wer gibt welche Ratschläge beim Immobilienkauf
- Baubiologie – Wie kann ein Haus die Gesundheit beeinflussen?
- Was sind die häufigsten Bauschäden?

Ziel: Sie können Mängel an Immobilien selbst frühzeitiger erkennen.
Der Referent ist Sachverständiger für Gebäudeschäden und für Bewertung von Grundstücken.
A-116112 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 21.4., Sa, 14–18 Uhr | 5 UStd. | 32 €, zzgl. Umlage für Arbeitsmaterialien: 5 € | **WE** | **Armin Link**

Augen auf beim Immobilienkauf! Teil 2: Bauqualität und Kaufpreis
Teil 2
Bauqualität und Kaufpreis:
- Erkennen guter und schlechter Bauqualität
- Wie beeinflussen Standortfaktoren den Immobilienpreis?
- Erarbeiten einer Checkliste zur Immobilienbesichtigung
- Die 6 Säulen der Immobilienbewertung
- Hilfen zur Erleichterung der Kaufpreisentscheidung
- Berechnungsverfahren zur Prüfung, ob der Kaufpreis angemessen ist

Ziel: Sie können selbst überprüfen, ob ein Kaufpreis für eine Immobilie angemessen ist.
A-116113 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 22.4., So, 10–15:45 Uhr | 7 UStd. | 44 €, zzgl. Umlage für Arbeitsmaterialien: 5 € | **WE** | **Armin Link**

Warmwasserbereitung der unterschätzte Kostentreiber in unseren Wohnungen

Heizungen werden zunehmend effizienter und kostensparender. Der Energieverbrauch für die Warmwasserbereitung wird allerdings oftmals unterschätzt. Welche Lösung im Einzelfall am effizientesten und kostengünstigsten ist, hängt von den Gegebenheiten im Gebäude oder der Wohnung ab. In dem Vortrag werden Vor- und Nachteile von Durchlauferhitzern erläutert und gezeigt, was bei der Warmwasserbereitung über Zentralheizungen zu beachten ist und wie Erneuerbare Energien sinnvoll genutzt werden können. Der Referent ist Mitarbeiter der Verbraucherzentrale NRW.

L-116130 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 16.5., Mi, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei | **Rudolf Klapper**

Wieviel Haus kann ich mir leisten?

Grundlagen der Finanzplanung

Sie möchten eine Wohnung oder ein Haus kaufen? Sie wollen wissen, ob Ihr persönliches Budget für Ihren Traum von den eigenen vier Wänden reicht? Welche Kriterien müssen bei Banken für eine Kreditvergabe erfüllt werden? Damit Sie langfristig viel Freude an ihrer Immobilie haben, erfahren Sie einiges über wichtige Grundregeln der Finanzierungsplanung. So wissen Sie genau, wie viel Sie ausgeben können. Der Referent ist Bankbetriebswirt und unabhängiger Fachberater für Immobilienfinanzierung.

A-117100 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 12.4., Do, 18:30–20:45 Uhr | 9 € | **Joerg Burger**

Bauen, kaufen, richtig finanzieren

Sie möchten eine Immobilie bauen oder kaufen? Wir zeigen Ihnen, worauf Sie bei der Finanzierung für den Bau oder Kauf der eigenen vier Wände achten sollten. Welche Tricks des Schönrechnens wenden die Banken an? Sie lernen verschiedene Finanzierungsformen kennen wie Bank-, Bausparkassen-, Versicherungsdarlehen und öffentliche Fördermittel. Sie erfahren wie Sie eine optimale Konzeption für sich ermitteln können. Wichtige Grundregeln für den Bau oder Kauf einer Immobilie werden anhand von Praxisbeispielen erörtert.

A-117110 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 19.4., Do, 18:30–20:45 Uhr | 9 € | **Joerg Burger**

Recht

Erben und vererben – aber richtig!

Erbrecht

Ist es ratsam, ein Testament zu machen oder reicht die gesetzliche Erbfolge aus? Wie muss ein wirksames Testament aussehen? Wann ist Vererben, wann Schenkung sinnvoll? Können gesetzliche Erben von der Erbschaft ausgeschlossen werden? Was sind die Vor- und Nachteile des Berliner Testaments? Diese und andere Fragen werden Ihnen nach einer Einführung in die Regelungen der gesetzlichen Erbfolge beantwortet.

A-131510 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 16.2., Fr, 18:30–20:30 Uhr | 5 € | ★ | **Oliver Meissner**

Patientenverfügung

Viele befürchten, einmal einer Apparatemedizin ausgeliefert zu sein, die nicht nur Leben retten, sondern auch Leiden und Sterben unnötig verlängern kann. Sie sollten eine Patientenverfügung, eine Vorsorgevollmacht oder eine Betreuungsverfügung aufsetzen. Dann können andere nach Ihrem Willen und in Ihrem Sinne handeln und entscheiden.

51° 01' N 6° 59' E

NACHBARSCHAFFT PERSPEKTIVE

CHEMPARK – hier gibt es für junge Menschen klare Ziele.

Die Unternehmen im CHEMPARK beschäftigen nicht nur rund 46.000 Mitarbeiter an den drei Standorten Leverkusen, Dormagen und Krefeld-Uerdingen. Sie bilden auch viele junge Menschen in spannenden Berufen aus – jährlich über 2.000 Fachkräfte. Damit bekommen diese nicht nur eine gute Ausbildung, sie erhalten vor allem eine gute Perspektive für das weitere Leben. Auch das macht den CHEMPARK zu einem attraktiven Partner.

Currenta GmbH & Co. OHG
51368 Leverkusen
www.chempark.de

Powered by CURRENTA

/chempark
/chempark

CHEMPARK
Europas Chemiepark
Leverkusen

Herbert Schaefer ist Rechtsanwalt und Berater im Gesundheitswesen und informiert Sie umfänglich.
A-131520 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 24.1., Mi, 18:30–20 Uhr | 5 € | ★ | **Herbert Schaefer**

L-131522 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 21.3., Mi, 18:30–20 Uhr | 5 € | ★ | **Herbert Schaefer**

N-131523 | Nippes, VHS im Bezirksrathaus | 16.5., Mi, 18:30–20 Uhr | 5 € | ★ | **Herbert Schaefer**

Das 1 x 1 der Geldanlage – für mehr Durchblick im Dschungel möglicher Geldanlagen

Sie möchten von Anlageberatern unabhängiger werden? Sie wollen selbst eine realistische Einschätzung von Chancen und Risiken vornehmen, weil sie nicht alles glauben? Damit sie wissen, wie sie ihre Geldanlage auch in Zukunft ihren Bedürfnissen anpassen können, bedarf es nur weniger Grundkenntnisse. Der Referent ist Diplom Kaufmann und war 20 Jahre in leitender Position in der Finanzindustrie tätig.
L-131530 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 4x, 1.3.–22.3., Do, 18:30–20 Uhr | 8 UStd. | 26 €, zzgl. Kopierpauschale: 2 € | **Carsten Müller**

Sicherheit im Netz

Digitaler Stammtisch – Gesundheit aus dem Netz

In Zusammenarbeit mit Digital-Kompass – www.digital-kompass.de

Gesundheit aus dem Netz – Wie verlässlich sind Informationen aus dem Internet? Heute befragen viele Menschen bei Risiken und Nebenwirkungen nicht nur ihren Arzt oder Apotheker, sondern vor allem auch das Internet. Auch Senioren haben das Netz als Hauptinformationsquelle in Gesundheitsfragen für sich entdeckt. Doch auf der Suche nach Symptomen wird man oft mit einer Vielzahl an Informationen und Empfehlungen konfrontiert. Wie seriös sind diese? Woran sich verlässliche Informationsportale zum Thema Gesundheit im Internet erkennen lassen und was man beispielsweise bei der Online-Bestellung von Medikamenten beachten sollte, darüber informiert ein Experte der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD) beim „Digitalen Stammtisch". Die „Digitalen Stammtische" sind ein Angebot im Rahmen des Digital-Kompass (www.digital-kompass.de) des Bundesverbraucherministeriums.
L-118998 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 13.6., Mi, 16:30–18 Uhr | entgeltfrei | **Guido Steinke**

Digitaler Stammtisch: Cybercrime – Verbrechen über das Netz

Immer häufiger nutzen Verbrecher auch das Internet. Angefangen beim Ausspionieren von Unternehmensdaten bis hin zu betrügerischen Onlineshops ist die Palette der Fallen groß, in die man als unbedarfter Nutzer tappen kann. In dieser Veranstaltung wird per Videoübertragung ein Experte des Landeskriminalamt sämtliche Fragen beantworten über die Maschen der Verbrecher im Internet – und wie man sich im Vorfeld schützen kann. Die „Digitalen Stammtische" sind ein Angebot im Rahmen des Digital-Kompass (www.digital-kompass.de) des Bundesverbraucherministeriums.
L-118999 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 14.3., Mi, 16:30–18 Uhr | entgeltfrei | **Guido Steinke**

Umweltbildung

Siegelwirrwarr – Hilfen für den nachhaltigen Einkauf

Wie lässt sich ein nachhaltiger Einkauf durch ein internationales Transparenz-Siegel realisieren? Johannes Hegmans erläutert uns die aktuell üblichen Verbrauchersiegel für Lebensmittel, Kleidung, Elektrogeräte, Strom, Holz und Papier und zeigt, wie ein staatlich überwachtes Transparenz-Siegel mehr Klarheit in unsere Kaufentscheidung bringen könnte.
A-121750 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 20.2., Di, 18–19:30 Uhr | Eintritt frei | **Johannes Hegmans**

Wildbienentag: Was kann jeder von uns gegen das Artensterben tun?

Eine Welt ohne Bienen ist unvorstellbar, und trotzdem sind Wildbienen in einem alarmierenden Rückgang begriffen. Heute lernen wir zahlreiche Kölner Initiativen kennen, die uns praktische Tipps zum Bau von Nisthilfen, zum bienenfreundlichen Gärtnern und zum Imkern in der Stadt geben. Denn wir alle können den überaus friedfertigen Wildbienen mit einfachen Mitteln helfen – im eigenen Garten, auf dem Balkon oder auf der Fensterbank. Aktionstag mit Vortrag, Informationsmaterial und Angeboten für die ganze Familie, u.a. mit NABU, BUND, und dem Thurner Hof.
Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Amt für Umwelt- und Verbraucherschutz der Stadt Köln.
A-121751 | FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt | 24.2., Sa, 12:30–15:30 Uhr | Eintritt frei

Nachhaltiger Umgang mit Wasser

Wasser ist die Grundlage allen Lebens. Die Volkshochschule vermittelt deshalb in Kooperation mit der Wasserschule Köln fundiertes Wissen über die ökologischen Zusammenhänge und die Verantwortung des Menschen für seinen bedeutendsten Rohstoff. Das Angebot umfasst wichtige Aspekte des Wasserkreislaufs: Trinkwassergewinnung, Trinkwasseraufbereitung und Abwasserreinigung. Als außerschulischen Lernort besuchen wir die Villa Öki auf dem Gelände des Großklärwerks Stammheim.

AWB Abfallwirtschaftsbetriebe Köln GmbH

Besichtigung eines AWB-Betriebshofes und einer Müllumladestation

Interessierte, die ein modernes Entsorgungsunternehmen kennenlernen möchten, laden wir gerne zu einem Blick „hinter die Kulissen" der AWB ein. Dabei erfahren Sie, wie hohe Wirtschaftlichkeit, intelligente Logistik und modernste Technik zusammenspielen, um die umweltgerechte Abfallentsorgung und die Wertstoffsammlung der Millionenstadt Köln zu gewährleisten. Sie erleben das Abkippen der Müllfahrzeuge und die Krananlage im laufenden Betrieb. Wir empfehlen für die Besichtigung festes Schuhwerk. Mindestalter: 15 Jahre. Sie werden von einem Mitarbeiter der AWB in Empfang genommen.

A-124038 | Müngersdorf, AWB Pförtnerloge, Maarweg 271 | 16.3., Fr, 10–11:30 Uhr | Eintritt frei

Einmol em Johr kütt d'r Rhing? Hochwasserschutz in Köln

Immer wieder tritt der Rhein über seine Ufer und verursacht Überschwemmungen und Katastrophen. Ursächlich hierfür ist meist der Mensch: So wurde der Rhein in den vergangenen zweihundert Jahren immer weiter begradigt und ausgebaggert und die Ufer befestigt. Anhand praktischer Experimente und einer Führung durch eine Hochwasserschutzhalle der Stadtentwässerungsbetriebe Köln, wo mobile Hochwasserwände, Sandsäcke und Co. lagern, lernen Sie Ursachen und potenzielle Maßnahmen gegen Hochwasser kennen.

A-124063 | Klärwerk Stammheim, Eingangstor Pförtner, Egonstr. 6, 51061 Köln, Stammheim | 27.4., Fr, 14–16 Uhr | 10 € | **Veronika Dunkel**

Abwasserreinigung im Klärwerk Stammheim

Wattestäbchen, Essensreste und Medikamente landen in unseren Toiletten und müssen im Klärwerk aufwändig herausgefiltert werden, bevor das Wasser dem natürlichen Kreislauf zurückgegeben werden kann. Lernen Sie mit uns, wie schmutziges Wasser gesäubert wird – mit Experimenten und einer Führung über das größte Klärwerk Kölns!

A-124068 | Klärwerk Stammheim, Eingangstor Pförtner, Egonstr. 6, 51061 Köln, Stammheim | 1.6., Fr, 14–16 Uhr | 10 € | **Veronika Dunkel**

Biogarten Thurner Hof

Die Adresse des Thurner Hofes lautet:
Mielenforster Str. 1, 51069 Köln-Dellbrück
So erreichen Sie den Thurner Hof:
KVB-Linien 3 und 18, Haltestelle Dellbrück Hauptstraße; S-Bahnlinie 11, Haltestelle Dellbrück; Buslinie 154, Haltestelle Thurner Kamp oder Dellbrück Hauptstraße.

Arbeitskreis VHS-Biogarten

Der Thurner Hof, ein bereits im 16. Jahrhundert urkundlich erwähntes Rittergut in Dellbrück, ist eine der versteckten Idyllen Kölns. Auf dem Gelände mit seinen historischen Gebäuden ist 1988 der VHS-Biogarten entstanden. Mittelpunkt bildet ein ca. 400 qm großer Bauerngarten, wo, eingefasst von Buchsbaumhecken, Gemüse, Kräuter und Stauden sprießen. Als Ergebnis verschiedener Semesterprojekte sind im Laufe der Jahre ferner eine Kompostanlage, verschiedene Anzuchtbeet-Typen, eine Streuobstwiese mit Bienenhaus und eine naturnah gestaltete Teichanlage mit Trockenmauer entstanden. Der Arbeitskreis aus Einzelpersonen, Paaren und Familien gestaltet und pflegt samstags den Garten. Sie sind herzlich willkommen, sich unabhängig von ihrem Kenntnisstand in der Gemeinschaft im naturgemäßen Gärtnern zu betätigen und den Garten zu genießen. Ein Einstieg in den Arbeitskreis ist jederzeit möglich. Aktuelle Termine erfahren Sie unter: www.biogarten-thurnerhof.de. Informationen erteilt: Bianca Jäger, Tel. (0221) 221-27083.

T-219200 | 34x, 6.1.–25.8., Sa, 11–17 Uhr | 272 UStd. | entgeltfrei

Arbeitskreis VHS-Imkerei

Aufgabe des Arbeitskreises ist die Betreuung der Völker unter ökologischen Gesichtspunkten sowie die Einweisung neuer Interessierter in die Imkerei. Es gibt ein Bienenhaus mit allen notwendigen Gerätschaften für professionelle Imkerei. Die Mitglieder des Arbeitskreises treffen sich von März bis Oktober samstags jede Woche 15-17 Uhr oder mittwochs alle 14 Tage 18-20 Uhr (nur zur ersten Sitzung bereits um 17 Uhr). In der Schwarmzeit von Mai bis Juni finden die Mittwochstreffen wöchentlich statt. Aktuelle Termine erfahren Sie unter: http://biogarten-thurnerhof.de. Nähere Informationen erteilt Bianca Jäger, Tel. (0221) 221-27083.

T-219201 | 24x, 17.3.–25.8., Sa, 15–17 Uhr | 64 UStd. | entgeltfrei

T-219202 | 17x, 14.3.–22.8., Mi, 17–19 Uhr, Mi, 18–20 Uhr | 45.33 UStd. | entgeltfrei

AWB EINFACH. SAUBER. BESSER.

SAUBERKEIT UND WERTSTOFFSAMMLUNG IN KÖLN: ERLEBEN, ERLERNEN, UMSETZEN

GEMEINSAM NACHHALTIG IN EINE SAUBERE STADT INVESTIEREN

Nutzen Sie unsere kostenlosen Angebote für

> Tageseinrichtungen für Kinder Tel.: 0221 / 922 22 -86, -87

> Schulen Tel.: 0221 / 922 22 -45

> Einzelpersonen, Vereine und Institutionen Tel.: 0221 / 922 22 -85

Wir bieten auch kostenlose Führungen über einen AWB-Betriebshof und eine Müllumladestation an. Sie möchten mehr erfahren? Wir beraten Sie gerne. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite.

AWB Abfallwirtschaftsbetriebe Köln GmbH • Maarweg 271 • 50825 Köln
E-Mail: nissi@awbkoeln.de • Fax: 0221 / 922 22 93

www.awbkoeln.de

Umweltbildung

Kompost-Seminar: Guter Humus = gute Nahrung!

Ein Garten ohne Kompost bzw. Humus kann kaum lebendig gedeihen. Zu wenig Kompost oder Humus in unausgewogenen Bestandteilen behindern das für die Pflanzen erforderliche Bodenleben. Heute lernen wir, wie der natürliche Kreislauf „guter Kompost oder Humus = aktives Bodenleben = gesunde Pflanzen = gesunde Nahrung“ aktiviert werden kann. Zudem bietet ein gesunder Garten Lebensraum für mancherlei Getier. Garten-Experte Rochus Deichsel schichtet mit uns einen Kompost auf und zeigt, woran wirkungsvoller Humus zu erkennen ist. Gezeigt wird auch der Flächenkompost, der besonders für kleine Gartenflächen geeignet ist.
T-219203 | Treffpunkt: Nippes, Fröbel Kindertagesstätte An St. Hilgegard, Franz-Clouth-Str. 9 | 24.2., Sa, 10–13 Uhr | 10 € |
Rochus Deichsel

Obstbaumschnitt im Winter

Vortrag und praktische Vorführung

Winterschnitt – ja, aber. Im unbelaubten Zustand ist der Obstbaum zwar überschaubarer als im Sommer, man kann dabei aber eine Menge falsch machen. Wie man einen vorsichtigen Auslichtungsschnitt durchführt, ohne dass der Baum im nächsten Jahr doppelt soviel wächst, besprechen wir hier. Auch der Pflanz- oder Erziehungsschnitt an Jungbäumen oder ein Verjüngungsschnitt an vergreisten Obstbäumen wird in der kalten Jahreszeit durchgeführt. Bitte bringen Sie (falls vorhanden) ein Foto „Ihres“ Obstbaums mit.
T-219204 | 24.2., Sa, 11–12:30 Uhr | 6 € |
Katja Kleinert

Saatgutfestival 2018

Tausch oder Kauf von Saatgut, ganz überwiegend alte, samenfeste Sorten, die teils nur schwer zu finden sind. Tipps und Tricks für Aussaat und Pikieren. Selber Saatgut gewinnen – erste Schritte. Weitere Workshops, Vorträge und Filme werden angeboten. Eine Veranstaltung in Kooperation mit Netzwerk Gemeinschaftsgärten Köln, VHS Köln und VEN (Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt). Anmeldung ist nicht erforderlich.
A-219205 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | Sa, 11–17 Uhr | 80 UStd. | 2 €

Frühlingsbeginn im Gemüsegarten – Tipps und Tricks rund um Aussaat, Pikieren und Bodenvorbereitung

Nach den (hoffentlich) letzten ernsthaften Frösten können etliche Gemüsearten wie Spinat und dicke Bohnen schon im Freiland ausgesät werden. Für die wärmeliebenden Tomaten und Co. ist Anfang März genau die Zeit, sie im warmen Zimmer oder Gewächshaus vorzuziehen. Im VHS Biogarten gehen wir in diesem Kurs gemeinsam alle praktischen Schritte von der Bodenvorbereitung, dem Saatgutkauf (mit Exkurs zum Thema alte Gemüsesorten) über das Säen bis zum Auspflanzen. Bitte an warme, regenfeste Kleidung und Schuhe denken.
T-219206 | 9.3., Fr, 16–18 Uhr | 8 € |
Birgit Scherer-Bouharroun

Wie beschneide ich Obstbäume, Beerensträucher oder Rosen?

Bäume, Beerensträucher und Rosen zu beschneiden ist eine notwendige Pflegemaßnahme, wenn Schmackhaftes und reichlich Blühendes erreicht werden soll. Aber ebenso wichtig ist es, das Augenmerk auf die ganze Pflanze zu richten, d.h. auf Wurzeln, Stamm, Äste und Blätter. Garten-Experte Rochus Deichsel erläutert uns in seinem eigenen Garten, wie die ganzheitliche Pflege von Büschen und Bäumen gemeistert wird. Gezeigt werden auch Erziehungs-, Erhaltungs- und Verjüngungsschnitt.
T-219208 | Treffpunkt: Nippes, Fröbel Kindertagesstätte An St. Hilgegard, Franz-Clouth-Str. 9 | 10.3., Sa, 10–13 Uhr | 10 € | **Rochus Deichsel**

Buchsbaum erhalten und pflegen durch einfache Maßnahmen

Buchsbaum ist eine alte Kulturpflanze und sehr beliebt in unseren Gärten – ob als Formschnittelement, Einfassung oder als ungeschnittener Strauch. Zur Zeit ist der Buchsbaum in Gefahr auszusterben, besonders bedingt durch den Buchsbaumzünsler, aber auch durch andere Krankheiten wie z.B. Pilzflechten. Im VHS-Biogarten versuchen wir, den Buchsbaum mit Hilfe von verschiedenen einfachen Maßnahmen zu erhalten. Wir berichten Ihnen gerne davon.
T-219210 | 11.3., So, 11–12:30 Uhr | 6 € |
Birgitt Lehnard-Schelenz

Gärtnern mit Leichtigkeit – Rückenproblemen die rote Karte zeigen

Vielen Gärtner/innen wird der Spaß an Gartenarbeiten verleidet durch körperliche Probleme, allen voran durch Rückenschmerzen. Heute erhalten Sie in zwei Stunden viele Tipps zu den Themen Körperhaltung, richtige Geräteauswahl, intelligente Arbeitsorganisation und Gartengestaltung etc., ergänzt durch einige praktische Übungen aus dem Bereich der Körperarbeit (Yoga, Trager). Bitte an warme, bequeme und evtl. regenfeste Kleidung und Schuhe denken.
T-219212 | 16.3., Fr, 16–18 Uhr | 8 € |
Birgit Scherer-Bouharroun

Nicht nur Phlox und Rittersporn – Staudenverwendung im Garten

Stauden sind die Alleskönner im Garten. Ob als Belebung für triste Ecken oder als „mixed border“ im englischen Stil, leuchtend bunt oder monochrom, Unterpflanzung von Sträuchern oder Rosenbegleiter, an trockenen oder schattig-kühlen Standorten – mit der richtigen Vorbereitung und Pflanzenauswahl können Sie auch problematische Standorte üppig begrünen. Wir lernen die Stauden des VHS-Biogartens kennen, erfahren einiges über Anpflanzung, Düngung und Pflege von Stauden und können Ideen für Ihren eigenen Garten entwickeln. Bitte (Zeichen)papier und Buntstifte mitbringen.
T-219214 | 7.4., Sa, 17–18:30 Uhr | 6 € |
Katja Kleinert

Pflanzen einfach und preiswert vermehren durch Stecklinge und Teilung

Bei der Pflege von Stauden und Ziergehölzen im Garten und auf dem Balkon fällt automatisch Material zur Pflanzenvermehrung an. Denn Stauden blühen besser, wenn man sie regelmäßig teilt, und bei vielen Gehölzen lassen sich aus abgeschnittenen Ästen neue Büsche heranziehen. Im Kurs können Teilnehmer an praktischen Beispielen ausprobieren, wie das geht und was zu beachten ist. Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk erforderlich; wenn möglich, bitte eigene Gartenschere mitbringen.
T-219216 | 13.4., Fr, 17–18:30 Uhr | 6 € |
Bea Frenzke

Wildkräuter – Menü am Wegesrand

Im VHS-Biogarten wachsen neben den Küchenkräutern auch viele Wildpflanzen, die man vorzüglich zum Würzen für z.B. frische Salate, Dips oder Smoothies verwenden kann. Deren Gehalt an wertvollen Inhaltsstoffen ist um ein Vielfaches höher als das unserer „domestizierten" Gartenkräuter. Im Kurs lernen wir einige von ihnen erkennen und bereiten gemeinsam einfache Speisen zu. Bitte wetterfeste Kleidung tragen, da der Kurs draußen stattfindet.
T-219218 | 20.4., Fr, 16–18:30 Uhr | 10 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **Andrea Friedrich**

T-219219 | 4.5., Fr, 16–18:30 Uhr | 10 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **Andrea Friedrich**

Gärtnern auf dem Hochbeet

Dass es sich im Stehen leichter säen, pflanzen, jäten und ernten lässt als mit krummem Rücken oder auf den Knien, hat sich mit den zahlreichen „Urban Gardening"-Projekten herumgesprochen. Man kann schon im zeitigen Frühjahr mit der Bepflanzung von Salat, Kohlrabi und Co. beginnen – da die Erde im Hochbeet wärmer ist als im Boden – und schon früh die erste Ernte einfahren. An den Hochbeeten im VHS-Biogarten erfahren Sie an Ort und Stelle, welche vielfältigen Planungsweisen und Bauarten es gibt und wie Sie das Hochbeet bepflanzen können, anschaulich dargestellt durch viele Fotos.
T-219220 | 21.4., Sa, 14–15:30 Uhr | 6 € | **Evelyn Altmeyer**

Buchs in Zeiten des Zünslers

Auch der VHS-Lehrgarten kämpft gegen Schäden, die der Buchsbaumzünsler anrichtet. Mit einem Bündel natürlicher Maßnahmen – darunter Schneiden, Spritzen, Düngen und Nachpflanzen – hat der VHS-Arbeitskreis Biogarten bisher große Teile der Beeteinfassungen und Buchskugeln erhalten. Im Kurs werden die einzelnen Maßnahmen an praktischen Beispielen erläutert, und es wird gezeigt, wie sich Zünslerschäden von anderen Erkrankungen des Buchs unterscheiden. Wir betrachten aber auch Gehölze, die den Buchs ersetzen könnten und – falls Buchs das Gehölz der Wahl bleibt – schneiden und pflanzen wir Buchsstecklinge, um geschädigte Pflanzen zu ersetzen. Wetterfeste Kleidung und Schuhwerk erforderlich.
T-219221 | 27.4., Fr, 17–18:30 Uhr | 6 € | **Bea Frenzke**

50. Kölner Pflanzentauschbörse

Pflanzen und Saatgut können getauscht oder gegen Spende mitgenommen werden.
Veranstalter: VHS-Biogarten Thurner Hof und Netzwerk Gemeinschaftsgärten Köln. Parallel zur Pflanzentauschbörse findet bei den Imkern der „Tag des offenen Bienenhauses" statt. Anmeldung ist nicht erforderlich. Nähere Informationen unter www.biogarten-thurnerhof.de oder info@biogarten-thurnerhof.de.
T-219223 | 6.5., So, 11–14 Uhr | entgeltfrei

Kräuterexkursion für Kinder

Im Garten und in der Natur wird es nie langweilig; man kann immer wieder Neues entdecken. Besonders Kräuter sind sehr interessant: sie duften und wir können Einiges mit ihnen zubereiten! Während unseres Kräuterspaziergangs durch den VHS-Biogarten Thurner Hof erfahren wir, wie Kräuter und essbare Blüten riechen und schmecken. Anschließend bereiten wir gemeinsam eine Kräuterbutter oder -margarine und Blütenbrote zu. Die Führung für Kinder (ca. 5-10 Jahre) findet in Begleitung ihrer Eltern statt.
T-219224 | 27.5., So, 10:30–12 Uhr | 3 €, zzgl. Materialkosten: 0,50 € | **Birgitt Lehnard-Schelenz**

Heilkräuter – „Frauenpflanzen"

Schon immer wussten Frauen die Heilkraft bestimmter Pflanzen zu nutzen. Ob Schönheit, Menstruation oder Wechseljahre, jedes Thema hat seine eigenen Kräuter und oft wachsen diese sogar direkt in unserer Nähe. Im Kurs lernen wir einige Heilkräuter und deren Anwendung kennen und stellen einfache Tees her. Bitte wetterfeste Kleidung tragen, da der Kurs draußen stattfindet.
T-219228 | 15.6., Fr, 16–18:30 Uhr | 10 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **Andrea Friedrich**

Schnittmaßnahmen an Zier- und Obststräuchern

Vortrag und praktische Übungen
Hilfe, mein Flieder wächst mir über den Kopf! Wann schneide ich eine Forsythie? Muß man Rosen im Herbst stark zurückschneiden? Darf man Rhododendron überhaupt schneiden? Was tun mit dem uralten Johannisbeerstrauch, der kaum noch trägt? Über diese und andere Probleme beim Gehölzschnitt wollen wir heute sprechen. Für jeden Strauch gibt es eine optimale Schnittmethode und einen optimalen Schnittzeitpunkt. Für den Hobbygärtner reicht es aber, eine überschaubare Anzahl von Grundregeln zu berücksichtigen.
T-219229 | 22.6., Fr, 17–18:30 Uhr | 6 € | **Katja Kleinert**

Einen Bauerngarten planen, anlegen und bepflanzen

Bauerngärten faszinieren vor allem aufgrund ihrer üppigen Blüten- und Nutzpflanzen sowie ihrer Struktur. Doch wie legt man einen Bauerngarten an? Erfahren Sie Interessantes über die Geschichte des Bauerngartens, typische Gestaltungsformen, Stilelemente, Gemüsesorten, Blumen, Stauden, Gehölze und Obstbäume. Anschließend findet eine Führung durch den Bauerngarten des VHS-Biogartens Thurner Hof statt, in dem Sie nach der Theorie auch die Praxis sehen und erleben können.
T-219231 | 24.6., So, 11–13 Uhr | 8 € | **Birgitt Lehnard-Schelenz**

Tierisch Köln

Afrika mitten in Köln

Erdmännchen, Krokodile, Giraffen – und noch mehr Tiere aus Afrika mitten in Köln. Erfahren Sie, wer bei den Erdmännchen das Sagen hat, wieso die Temperatur bei Krokodilen eine entscheidende Rolle spielt und wie Giraffen sich verständigen. Welche Raubkatzen gibt es auf dem heißen Kontinent? Leben dort auch Tiger? Wie gefährlich sind Flusspferde? – Kommen Sie mit nach Afrika, ohne lange Anreise. Anschließend kennen Sie die Antworten. **Zzgl. 19,50 € Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.**
A-127001 | Treffpunkt: Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich hinter den Drehkreuzen | 27.1., Sa, 11–13:15 Uhr | 12 € | **Britta Göhlen**

Kölner Zoo: Dies und Das

Tierbestand, Besucherzahlen, Finanzierung und natürlich das Personal sind für den Kölner Zoo das A und O. Was passiert alles im Hintergrund, wovon die Besucher nichts mitbekommen? Wie sieht es frühmorgens im Zoo aus? Wieviel Pfleger arbeiten nachts? An welchen Stellen arbeitet der Kölner Zoo mit anderen Zoos zusammen? An welchen Projekten beteiligt er sich? So viele Fragen – sind Sie neugierig geworden? **Zzgl. 19,50 € Zooeintritt, gültig für den ganzen Tag.**
A-127002 | Treffpunkt: Kölner Zoo, Rondell im Eingangsbereich hinter den Drehkreuzen | 10.3., Sa, 11–13:15 Uhr | 12 € | **Britta Göhlen**

Umweltbildung

Vogelstimmen in der Wahner Heide

Bei dieser Exkursion durch die Alt-Eichenwälder des international bedeutenden Vogelschutzgebiets Wahner Heide werden wir uns vor allem mit der Bestimmung von Vogelarten des Waldes beschäftigen. Unter anderem sind Trauerschnäpper und alle sechs Spechtarten dieses Landes zu erwarten.
A-127003 | Treffpunkt: KVB Linie 9, Hst. Königsforst | 1.5., Di, 7–10:45 Uhr | 5 UStd. | 14 € | **Holger Sticht**

Das Gestüt Röttgen

Das Gestüt Röttgen ist eines der traditionsreichsten im deutschen Galoppsport. Bei einem Spaziergang durch die herrlichen Koppeln des Gestüts und der Besichtigung der hochwertig ausgestatteten Stallungen sehen wir Jährlinge, Fohlen, Deckhengste und Mutterstuten, aus denen schon viele Gruppensieger hervorgegangen sind.
A-127006 | Treffpunkt: Rath/Heumar, Gestüt Röttgen, Haupteingang Rentamt, Eiler Straße 10 | 30.5., Mi, 15–16:30 Uhr | 10 € | **Paul Krewer**

A-127007 | Treffpunkt: Rath/Heumar, Gestüt Röttgen, Haupteingang Rentamt, Eiler Straße 10 | 22.6., Fr, 15–16:30 Uhr | 10 € | **Paul Krewer**

A-127008 | Treffpunkt: Rath/Heumar, Gestüt Röttgen, Haupteingang Rentamt, Eiler Straße 10 | 3.7., Di, 15–16:30 Uhr | 10 € | **Werner Wolf**

A-127009 | Treffpunkt: Rath/Heumar, Gestüt Röttgen, Haupteingang Rentamt, Eiler Straße 10 | 19.7., Do, 15–16:30 Uhr | 10 € | **Werner Wolf**

A-127010 | Treffpunkt: Rath/Heumar, Gestüt Röttgen, Haupteingang Rentamt, Eiler Straße 10 | 17.8., Fr, 15–16:30 Uhr | 10 € | **Werner Wolf**

Ab ins Grüne: Wanderungen und Touren

Von Kakaoplantagen, Kränen, Königlich Preußischer Eisenbahn, Krebsen und Kaisern

Was Kakaoplantagen, Kräne, die Königlich Preußische Eisenbahn, Krebse und Kaiser gemeinsam haben? Und was der Rheinauhafen und die Poller Wiesen miteinander zu tun haben? Das erkunden wir gemeinsam auf einer leichten Stadtwanderung mit Erläuterungen zu Sehenswürdigkeiten und Naturphänomenen. Unser Weg führt uns von der Kölner Altstadt nach Poll und über die Hohenzollernbrücke zurück in die Altstadt. Mit einer Strecke von knapp 9 km und einem gemütlichen Gehtempo eignet sich diese Stadtwanderung auch für weniger geübte Wanderer.
A-128005 | Treffpunkt: Innenstadt, Jan von Werth Brunnen, Alter Markt | 11.3., So, 14–16:30 Uhr | 10 € | **Julia Pung**

Zeit der Moose und Flechten – Botanische Vorfrühlingswanderung

Wir wandern uns die Wintermüdigkeit auf dem Natursteig Sieg aus den Knochen! In der abwechslungsreichen Landschaft gibt es schon erste Blüten zu entdecken. Aber besonders fallen um diese Jahreszeit farbige Flechten auf, und die Moose, deren unterschiedliche Grüntöne geradezu leuchten und von intensivem Wachstum künden. Da es über sie viel Interessantes und Verblüffendes zu erzählen gibt, stehen sie im Mittelpunkt der Wanderung. Je nach Weg- und Witterungsverhältnissen wandern wir 12-15 km mit mäßigen Steigungen auf teils schmalen Pfaden (Stöcke hilfreich). Wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Zwischeneinkehr (auf eigene Kosten) geplant. Anreise mit der DB,**zzgl. ca. 6 € Fahrtkosten.**
A-128010 | Treffpunkt: Hbf Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11 | 17.3., Sa, 8:40–19 Uhr | 13.78 UStd. | 22 € | **Monika Bugdahn**

Parkanlagen, Festungen und Stadttore

Unsere gemeinsame Stadtwanderung mit historischen Erläuterungen und schönen Ausblicken auf Rhein und Dom führt uns durch die Anlagen der ehemaligen Bundesgartenschau im Rheinpark und am Rheinstrand entlang. Weiter geht es mit einem Besuch der Flora und des Rosengartens im Fort X im Agnesviertel. Hier wird es sogar kurz poetisch – der Rückweg geht über den Eigelstein. Mit einer Strecke von 13,5 km und einem Gehtempo von ca. 4 Kilometern in der Stunde eignet sich die mittelschwere Wanderung für geübtere Wanderer.
A-128015 | Treffpunkt: Innenstadt, Reiterdenkmal Friedrich Wilhelm III, Heumarkt | 8.4., So, 14–17:45 Uhr | 5 UStd. | 13 € | **Julia Pung**

Botanische Wanderung bei Leichlingen zur Zeit der Obstbaumblüte

In diesem Teil des Bergischen Landes führen schöne Wanderwege entlang der Wupper und durch Kulturland mit Feldern, Wäldern und Streuobstwiesen, auf denen alte Apfel- und Birnensorten vorgestellt werden. Es gibt auf den insgesamt 16 km nur kurze Steigungen zu bewältigen, die mit schönen Aussichten belohnt werden. Wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit der DB,**zzgl. ca. 6 € Fahrtkosten.**
A-128020 | Treffpunkt: Hbf Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11 | 14.4., Sa, 8:30–19 Uhr | 14 UStd. | 22 € | **Monika Bugdahn**

Fünf-Brücken-Wanderung

Was Menschen verbindet

Durch den Sanierungsstau bei Brücken wird uns regelmäßig bewusst, welch elementare Bedeutung sie für die Infrastruktur eines Landes haben. Auf unserer Wanderung gehen wir von der Rodenkirchener Brücke rechtsrheinisch bis zur Hohenzollernbrücke. Dabei fallen uns künstlerische Besonderheiten auf, die sonst wenig Beachtung finden. Wir lernen Hängebrücke, Fachwerkbogenbrücke, Schrägseilbrücke und Hohlkastenbrücke zu unterscheiden. Zudem erfahren wir Interessantes über die historischen Gebäude des Rheinauhafens und über die Industriebetriebe im Deutzer Hafen. Strecke ca. 8 km (Fußwege und Pfade).
A-128038 | Heinrich-Lübke-Ufer, unter der Rodenkirchener Brücke, Heinrich-Lübke-Ufer, 50996 Köln | 21.4., Sa, 15–18 Uhr | 10 € | **Wilfried Schultz-Rotter**

Ab in den Park – eine urbane Radtour durch das Kölner Stadtgrün

Teil 1: Der Norden

Mit dem Fahrrad begeben wir uns auf eine Erforschungsreise durch die Parkanlagen im Norden der Stadt. Rechtsrheinisch erwartet uns neben den Parkjuwelen im Stadtbezirk Mülheim auch ein Abstecher nach Leverkusen in den Neuland-Park. Linksrheinisch stehen „grüne Leuchttürme“ wie der Fühlinger

See und die Flora auf dem Programm, aber auch eher versteckte Grünidyllen wie der Blücherpark. Und zwischendurch finden sich mit Sicherheit auch perfekte Orte für das kleine Pausen-Picknick. Nach dieser Tour werden Sie Köln mit anderen, „grüneren" Augen sehen. Länge ca. 45 km. Die Wegstrecke ist weitestgehend steigungsfrei, Radfahr-Kenntnisse im Stadtverkehr sind von Vorteil.
A-128040 | Treffpunkt: Mülheim, Eingang zum Bezirksrathaus, Wiener Platz 2a | 22.4., So, 11–16:45 Uhr | 7.67 UStd. | 21 € | **Michael Schulze**

Teil 2: Der Süden
Die Expedition in die grüne Großstadtwildnis startet im Rheinpark in Deutz. Vom ehemaligen Bundesgartenschaugelände am Rhein geht es zunächst durch das Rechtsrheinische. Kennen Sie schon den Humboldtpark und den Alten Jüdischen Friedhof? Nachdem wir die Rheinseite gewechselt haben, entdecken wir die vielseitige Parklandschaft im Kölner Süden. Und zwischendurch finden sich mit Sicherheit auch perfekte Orte für das kleine Pausen-Picknick. Nach dieser Tour werden Sie Köln mit anderen, „grüneren" Augen sehen. Länge ca. 30 km. Die Wegestrecke ist weitestgehend steigungsfrei, Radfahr-Kenntnisse im Stadtverkehr sind von Vorteil.
A-128041 | Treffpunkt: Tanzbrunnen im Rheinpark, Haupteingang | 6.5., So, 12–16:30 Uhr | 6 UStd. | 17 € | **Michael Schulze**

Tao des Wanderns: Auf den Spuren der Mönche
Eine Entspannungstherapeutin und Rhein-Romantik-Führerin lädt zu einer einzigartigen Natur-Therapie ein: Nach dem Motto des kontemplativen Schweigens wandert sie mit uns auf den Spuren der Mönche durch das Siebengebirge. Die kleine „Pilgerreise" führt vom historischen Weinberg in Oberdollendorf über Kloster Heisterbach auf den Petersberg und von dort zur Rosenau und in ein romantisches Felsengebiet. Wanderpausen werden angereichert durch Poesie und Fantasiereisen, Naturmeditationen, Reflexzonenmassagen, Yoga und Qigong. Die entschleunigende Rundwanderung endet wieder am Weingut Blöser. Die An- und Abreise erfolgt selbständig.
A-128045 | Weingut Blöser am Hofladen, (in der Nähe kostenlose Parkmöglichkeiten), Bachstr. 112, 53639 Königswinter | 5.5., Sa, 9:30–17:30 Uhr | 10.67 UStd. | 28 € | **Gabriele Walter**

Färberwaid und Brennender Busch – Botanische Wanderung auf dem Rheinsteig
Diese Wanderung von Leutesdorf nach Bad Hönningen (16 km) erfordert etwas Kondition, aber es lohnt die Mühe! In einem versteckten Naturschutzgebiet wachsen Diptam, Graslilien und Hauswurz. Neben vielen anderen Pflanzen sind schöne Aussichten ins Rheintal, die Burgruine Hammerstein und eine urige Einkehr bei einem Winzer Highlights dieser abwechslungsreichen Wanderung (Einkehr auf eigene Kosten). Wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit der DB,**zzgl. ca. 6 € Fahrtkosten.**
A-128053 | Treffpunkt: Hbf Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11 | 19.5., Sa, 8:40–20 Uhr | 15.11 UStd. | 22 € | **Monika Bugdahn**

Ginsterblüte im Geisterbusch
Im Mai ist die Heideblüte gelb: Nicht mehr der namengebende Wacholder, sondern der Besenginster prägt heute den Geisterbusch, eine der größten Heideflächen des zweitgrößten Naturschutzgebietes von NRW. Ziel der Heidewirtschaft ist eine möglichst große Artenvielfalt, und dieser gehen wir auf dieser Exkursion nach.
P-128054 | Treffpunkt: Regionalbahn 25, Hst. Rösrath-Stümpen | 20.5., So, 9:40–12:40 Uhr | 12 € | **Holger Sticht**

Orchideen in der Eifel
Orchideen wachsen nicht nur in den Tropen, sondern auch bei uns. Man muss aber wissen, wo sie zu finden sind und wie man sie erkennt. Auf unserer schönen Wanderung von Urft über Kloster Steinfeld und Marmagen (Zwischeneinkehr auf eigene Kosten) nach Blankenheim-Wald sehen wir verschiedene Arten an unterschiedlichen Standorten und erfahren viel Interessantes über diese faszinierende Pflanzenfamilie – und andere Pflanzen. Wir wandern 16 km mit ein paar kurzen Steigungen. Wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit der DB,**zzgl. ca. 6 € Fahrtkosten.**
A-128055 | Treffpunkt: Hbf Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11 | 9.6., Sa, 8–19:30 Uhr | 15.33 UStd. | 22 € | **Monika Bugdahn**

Der Königsforst – die grüne Lunge Kölns
Er ist bekannt als die „grüne Lunge" Kölns und als „gepflegter" Staatsforst. Doch seit einigen Jahren ist der Königsforst auch ein durch europäische Richtlinien geschütztes Naturschutzgebiet. Denn seltene Arten und Lebensräume konnten dort stellenweise überdauern. Diese werden wir auf unserer Exkursion zu den Resten von Binnendünen und Heidemooren vorstellen.
P-128057 | Treffpunkt: KVB Linie 9, Hst. Königsforst | 17.6., So, 10–13 Uhr | 12 € | **Holger Sticht**

Barock trifft Natur: Von Schloss Augustusburg zu Schloss Falkenlust und zurück
Seit 1984 stehen die beiden Schlösser und der Barockgarten auf der Liste des UNESCO-Weltkulturerbes der Menschheit und damit über zehn Jahre länger als der Kölner Dom. Durch die Zusammenführung von Architektur, Plastik, Malerei und Gartenkunst ist ein einmaliges Ensemble des deutschen Rokoko von höchstem Rang entstanden. An vielen Stellen in der Natur sieht man, dass der Park sowohl dem französischen Gartenarchitekt Dominique Girard als auch den Preußen des 19. Jahrhunderts sein heutiges Aussehen zu verdanken hat. Wir betrachten die barocke Gartenanlage mit Broderieparterre und Boskette, vorbei an Linden-, Buchen-, Eichen- und Kastanienalleen über Poppelsdorfer und Falkenluster Allee zum Schloss Falkenlust. Strecke: ca. 7 km.
A-128060 | Vor dem DB-Bahnhof Brühl | 17.6., So, 15–18 Uhr | 10 € | **Wilfried Schultz-Rotter**

Kanufahrt auf der Wupper für Anfängerinnen und Anfänger
Wir befahren die Wupper auf der Teilstrecke von Wupperhof in Solingen bis Leverkusen-Opladen. Die Kanutour ist für Anfängerinnen und Anfänger geeignet, die noch nie in einem Boot gesessen haben. Die Anreise erfolgt selbständig. Die Teilnehmenden müssen schwimmen können. Die Teilnahme an der Kanutour erfolgt auf eigene Gefahr. **Entgelt zzgl. 25 € Gebühr für Boote.** Bei Stornierung sind zusätzlich zur normalen Stornierungsgebühr die Kosten für die Boote zu entrichten.
A-128063 | Treffpunkt wird mitgeteilt | 24.6., So, 9–18 Uhr | 12 UStd. | 22 €, zzgl. Gebühr für Boote und Versicherung: 25 € | **Theo Jakobs**

Umweltbildung

Eifelsommer mit Faltern und Blumen

Für diese genussreiche, bequeme Wanderung hoffen wir auf möglichst warmes Sommerwetter. Denn dann sind in den Tälern rund um Nettersheim nicht nur reichlich blühende Pflanzen zu sehen, sondern auch eine Vielzahl unterschiedlicher Schmetterlinge. Über Falter und Blumen sowie deren Zusammenleben gibt es viel Interessantes zu erzählen, während wir meist eben auf schönen Wegen 16 km wandern. Zwischeneinkehr (auf eigene Kosten) geplant. Wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Anreise mit der DB,**zzgl. ca. 6 € Fahrtkosten.**

A-128065 | Treffpunkt: Hbf Köln, Blumengeschäft, Eingang Domseite, Trankgasse 11 | 7.7., Sa, 8–19 Uhr | 14.67 UStd. | 22 € | **Monika Bugdahn**

Kanufahrt auf der Lahn für Anfängerinnen und Anfänger

Mitte des 19. Jahrhunderts wurde die Lahn mit Hilfe von 20 Schleusen schiffbar gemacht, um Kohle und Erz auf ihr zu transportieren. Heute sind die Schleusen ein Glück für Kanuneulinge. Die Anreise erfolgt selbständig. Die Teilnehmenden müssen schwimmen können. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.**Entgelt zzgl. 25 € Gebühr für Boote.** Bei Stornierung sind zusätzlich zur normalen Stornierungsgebühr die anteiligen Kosten für die Boote zu entrichten.

A-128070 | Treffpunkt wird mitgeteilt | 4.8., Sa, 10–19 Uhr | 12 UStd. | 22 €, zzgl. Gebühr für Boote und Versicherung: 25 € | **Theo Jakobs**

Grüne Wildnis – Botanische Stadtwanderung im Kölner Norden

Pflanzen erobern in Städten fast jeden Lebensraum, wenn man sie nicht daran hindert. Sogar seltene Pflanzen sind zu finden! Wir beginnen unsere botanische Entdeckungsreise auf den Industriebrachen im Bereich der Fordwerke, die sich im August bunt und artenreich präsentieren, und wandern dann entlang des Rheins, wo im Uferbereich neben standorttypischen einheimischen Pflanzen auch Neophyten zu finden sind. Wir wandern etwa 10 km auf ruhigen Asphaltstraßen sowie auf Kies-/Graswegen am Rheinufer. Wettergerechte Kleidung, Proviant und (falls vorhanden) eine Lupe mitbringen. Für eine Pause mit Toilettenbenutzung ist gesorgt. Ende der Veranstaltung am Ebertplatz.

A-128075 | Haltestelle der Straßenbahnlinie 12 „Geestemünder Straße“ | 11.8., Sa, 11–17 Uhr | 8 UStd. | 15 € | **Monika Bugdahn**

Zur Heideblüte in die Wahner Heide

Zu Köln gehört das wertvollste Naturschutzgebiet Nordrhein-Westfalens, die Wahner Heide. Die enorme Vielzahl unterschiedlichster Lebensraumtypen machen hier eine erstaunliche Artenvielfalt möglich. Auf dem Weg zu einigen der interessantesten Ecken der nördlichen Wahner Heide werden Ihnen die Schönheit, der Wert, aber auch die Bedrohung dieser einzigartigen Kulturlandschaft vor Augen geführt.

P-128080 | Treffpunkt: Regionalbahn 25, Hst. Rösrath-Stümpen | 19.8., So, 9:40–12:40 Uhr | 12 € | **Holger Sticht**

Wissenschaftsforum

Dunkle Materie – oder: Wenn Astronomen ungewollt im Dunkeln tappen

Nur wenige Prozent der im Weltall vorhandenen Materie sind von einer Form, die der Mensch aus dem Alltag kennt – als chemische Elemente und deren Verbindungen. Während die Entstehung dieser Elemente im Rahmen der modernen Astrophysik sehr gut verstanden ist, liegt die Natur des Löwenanteils der kosmischen Materie sprichwörtlich im Dunklen. Einfach ignorieren können wir diese sogenannte Dunkle Materie nicht, denn es gibt eine ganze Reihe von Hinweisen darauf, dass das Universum ohne die Dunkle Materie deutlich anders aussehen würde als die Astronomen es wahrnehmen! Vielleicht liegt die Lösung des Problems in den Händen der Teilchenphysik, die mit teils sehr aufwendigen Experimenten nach exotischen Teilchen sucht, die wie jedes andere Partikel im Universum eine Gravitationskraft besitzen, sich jedoch sämtlichen klassischen Beobachtungen entziehen. Wenn die Teilchenphysik in absehbarer Zeit keine Erfolge vorweisen kann, dann bleibt die Dunkle Materie vielleicht ein „moderner Epizykel“.

A-132600 | Sülz, Volkssternwarte, Nikolausstr. 55 | 24.1., Mi, 19:30–21 Uhr | 5 € | ★ | **Prof. Dr. Uli Klein**

Polarlichter – oder: Wenn der Himmel in allen Farben glüht

Einmal im Leben Polarlichter zu sehen – das ist der Traum vieler Menschen. Wer es nicht bis in den hohen Norden schafft, musste sich bislang mit Zeitraffer-Filmen begnügen, die aus länger belichteten Einzelfotos montiert werden. Solche Videos zeigen die Polarlichter in unnatürlicher Geschwindigkeit und oft auch in unnatürlichen Farben. Dank neuer Filmtechniken ist es nun möglich, Polarlichter in Echtzeit so zu filmen, wie das menschliche Auge sie wahrnimmt. In zwei rund 30minütigen Filmen zeigen wir Ihnen Videoaufnahmen aus Island und Norwegen, wie es sie bislang in Deutschland noch kaum zu sehen gab. In verschiedenen Szenen mit ganz unterschiedlichen Stimmungen bringen wir Ihnen das Polarlicht-Erlebnis in Full-HD-Qualität auf die große Leinwand der Volkssternwarte Köln – fast so, als stünden Sie selber unter dem nordischen Himmel.

A-132601 | Sülz, Volkssternwarte, Nikolausstr. 55 | 21.3., Mi, 19:30–21 Uhr | 5 € | ★ | **Stefan Krause**

Und wenn die Welt ganz anders aussähe – oder: Die Feinabstimmung der Naturkonstanten

Die moderne Physik basiert auf vielen Naturkonstanten und experimentell bestimmten freien Parametern, deren Werte seit Anbeginn des Weltalls festliegen. Wie hätte sich das Universum entwickelt, wenn diese Konstanten bei der Entstehung des Alls einen anderen Wert erhalten hätten? Anhand von solchen Gedankenspielen wird im Vortrag diskutiert, ob wir in „der Besten aller Welten“ leben, und ob dies auf ein „Intelligentes Design“ bzw. die absichtsvolle „Feinabstimmung“ durch einen Schöpfergott hindeutet.

A-132602 | Sülz, Volkssternwarte, Nikolausstr. 55 | 23.5., Mi, 19:30–21 Uhr | 5 € | ★ | **Dr. Burkard Steinrücken**

Philosophie und Lebenskunst

Warten – eine unendliche Geschichte?

Philosophisches Werkstattgespräch

Allenthalben wird Zeit-Gewinn durch Zeit-Management und technische Beschleunigung propagiert – und dann diese Schmach: Warten! Auf dem Flughafen, an der Kasse, auf dem Amt oder im Stau: Warten! Auch auf die (Ewig)Verspäteten warten? Was erfahren wir, wenn wir auf die Post des geliebten Menschen, auf den wohlverdienten Urlaub, vielleicht auf die große Befreiung von Sorgen und Krankheiten, gar auf die göttliche Erlösung warten? Das Unerwartete als Geschenk des Lebens? Kennzeichnet das Warten nicht den Menschen? Verdeutlicht die Gratwanderung zwischen Erwartetem und Un-Erwartetem nicht unser Verhältnis zum Leben, zu uns, zu den anderen? Wir wollen Erwartetes und Un-Erwartetes vergegenwärtigen, um eine „Kultur des Wartens“ einzuläuten.

A-131809 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 4.3., So, 11–13 Uhr | 5 € | ★ | **Bertrand Stern**

Interkulturelle Philosophie – ihr Anliegen und ihr Vorgehen

Philosophie für Einsteigerinnen und Einsteiger

In seiner „Einführung in die Interkulturelle Philosophie“ nennt der Philosoph Gregor Paul das „Ziel jedes interkulturellen Engagements“: Es soll darum gehen, „eine Kultur zu etablieren, die die ganze Menschheit umfasst, Frieden erhält und den Menschenrechten genügt, ohne die berechtigten Ansprüche einzelner Kulturen auf Erhalt ihrer Besonderheiten zu vernachlässigen“. Wir werden uns mit philosophischen Umsetzungsversuchen dieser Grundorientierung beschäftigen. Darüber hinaus werden Inhalte des viel beachteten interkulturellen Projekts des Theologen Hans Küng („Projekt Weltethos“) ein Thema sein. Kleingruppe.

A-180201 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 4x, 20.2.–13.3., Di, 20–21:30 Uhr | 8 UStd. | 32 € | **Hans Wolfgang Weber**

Ethik und Lebenskunst im 21. Jahrhundert (VI)

Welche Rolle spielen Anstand und Respekt in der Gegenwart? Oft wird ihr Verschwinden im Alltag beklagt. Beim Anstand geht es darum, dass das ethisch Gebotene seinen entsprechenden äußeren Ausdruck findet. Das war auch das Anliegen des berühmten Adolph Freiherrn Knigge, der kein Vermittler einer nur äußerlichen Etikette war. Wir beschäftigen uns mit seinem Buch „Über den Umgang mit Menschen“ sowie mit aktuellen Texten. Auch Umgangsformen in unterschiedlichen Kulturen werden thematisiert. Des Weiteren gehen wir folgender Frage nach: Wie wird die zunehmend mögliche technologische „Verbesserung“ des Menschen (z.B genetisch oder pharmakologisch) – Stichwort Transhumanismus – das Menschenbild und den Umgang der Menschen miteinander prägen?

A-180202 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 8x, 28.2.–2.5., Mi, 20–21:30 Uhr | 16 UStd. | 51 € | **Hans Wolfgang Weber**

Verdrängen Maschinen den Menschen?

Philosophische Antworten auf grundlegende politische und moralische Fragen

Die Vorstellung, dass Maschinen den Menschen in Zukunft immer mehr anspruchsvolle Arbeit abnehmen, ist faszinierend und beängstigend zugleich. Wird der Mensch in vielen Bereichen zunehmend überflüssig? Sind – positiv gewendet – paradiesische Zustände nahe: ein Leben ohne Arbeit? Oder droht uns eine technologische Diktatur – ein neuer Totalitarismus? Wir werden uns mit aktuellen Entwicklungen und damit einhergehenden ethischen Problemen beschäftigen. Kleingruppe.

A-180203 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 3x, 22.2.–8.3., Do, 18:30–20 Uhr | 6 UStd. | 24 € | **Hans Wolfgang Weber**

Religionen der Welt – Welt des Religiösen

Religion – nur „Männersache“?

Die Frau in den Weltreligionen

Als „Tor zur Hölle“ gilt die Frau oft in den Religionen. Stimmt es, dass die Weltreligionen „Männerreligionen“ und patriarchal geprägt sind? Bis heute ist in den Weltreligionen die dualistische Sicht der Frau als Jungfrau und Heilige einerseits und der Frau als Hexe, Hure und Agentin des Satans andererseits noch präsent. Der Frau kommt vor allem in konservativen und fundamentalistischen Kreisen meist nur der Bereich Haus und Familie zu, von der Öffentlichkeit wird sie ausgeschlossen. Warum? Gibt es heute bereits Veränderungen bezüglich der Rolle der Frau in den Religionen? Der PowerPoint-Vortrag gibt einen kritischen Überblick über die Frau in der Religionsgeschichte und in den Weltreligionen heute und geht der Frage nach, ob und inwiefern Religion wirklich nur Männersache ist. Von der Referentin ist ein Buch über „Weltreligionen“ (Darmstadt 2014) erschienen.

A-131810 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 18.4., Mi, 20–21:30 Uhr | 5 € | ★ | **Dr. Ulrike Peters**

„Ich glaube, also bin ich!“

Über die Kraft des Glaubens und ihr Verhältnis zur Vernunft

Der Glaube kann Berge versetzen und über den Placebo-Effekt sogar Krankheiten heilen. Das, woran wir glauben, bestimmt (nach Sam Keens Aussagen über „mythische Orientierungen“) den Kurs unseres Leben und unserer Gesellschaft. Auf den Spuren von Philosophen wie Kolakowski, Soziologen wie Luhmann und Psychologen wie Fromm erklären wir die Funktion von Religion und Mythen für unser Bewusstsein und unser Lebensglück. Am Ende geht es um die Frage, was für uns (in der Transzendenz des Glaubens) als „Gott“ fungiert und wie man „ihn“ erreicht, um unsere Seele zu erlösen und das Miteinander zu verbessern. Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor.

A-138226 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 19.6., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € | ★ | **Dr. Torsten Reters**

Religionen der Welt – Welt des Religiösen

Teufel, Hölle, Satanismus

Ein kulturgeschichtlicher Überblick

„So ist denn alles, was ihr Sünde, Zerstörung, kurz, das Böse nennt, mein eigentliches Element“ – so Mephisto in Goethes Faust. Nicht nur im Christentum, auch im Judentum und Islam ist der Teufel die Verkörperung des Bösen und der Verführer der Menschen. Nach Glauben der Jesiden gibt es keinen Teufel als Widersacher Gottes, da Gott allmächtig ist. Während heute zum Beispiel im Christentum Teufel, Fegefeuer oder Hölle nicht mehr eine so zentrale Rolle spielen wie im Mittelalter oder zu Beginn der Neuzeit, ist die Gestalt des Teufels dagegen in Literatur, Film und Musik bis heute ein beliebtes Sujet – bis hin zur Subkultur des Satanismus, der Verehrung des Satan. Der PowerPoint-Vortrag gibt einen religionswissenschaftlichen Überblick über die Entstehung und Entwicklung der Gestalt des Teufels in den verschiedenen Religionen und damit verbundener religiöser Phänomene wie Satanismus bis hin zur Gegenwartskultur. Von der Referentin ist ein Buch über „Weltreligionen“ (Darmstadt 2014) erschienen.

A-131811 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 9.5., Mi, 20–21:30 Uhr | 5 € | ★ |
Dr. Ulrike Peters

Kölsch und heilig – Kölner Heilige und ihre Legenden

Köln hat so viele Heilige aufzuweisen, dass es schon früh als heilige Stadt oder deutsches Rom bezeichnet wurde. Angefangen von den heiligen drei Königen, deren Gebeine im Jahre 1162 in einer Nacht- und Nebelaktion von Mailand nach Köln gebracht wurden, sind auch die Namen anderer bedeutender Heiliger oder Seliger wie zum Beispiel Ursula, Severin, Gereon, Albertus Magnus bis hin zu Adolph Kolping und Edith Stein mit der Stadtgeschichte verbunden. Der Dreikönigsschrein gilt als das größte und bedeutendste Reliquiar des Mittelalters und für die heiligen drei Königen errichtete man den Kölner Dom. Der PowerPoint-Vortrag gibt eine Übersicht über die bedeutendsten Heiligen Kölns und ihre Legenden. Von der Referentin ist ein Buch über „Kirchengeschichte“ (Köln 2008) erschienen.

A-131812 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 6.6., Mi, 20–21:30 Uhr | 5 € | ★ |
Dr. Ulrike Peters

Der alternative „Meister Jesus“

Ähnlich wie die Qumran-Texte fand man 1945 auch im koptischen Oberägypten uralte Schriftrollen. Das sind authentische, aber „apokryphe“ Sammlungen von Jesus-Sprüchen. Diese sogenannten Nag-Hamadi-Texte bergen viele Überraschungen. Als tendenziell „gnostisch“ wird dieses Urchristentum bezeichnet und in den folgenden Jahrhunderten ganz erheblich umgearbeitet: mit Verboten, Verfolgungen, Kämpfen. Sie erwartet ein Abend über den alternativen, auch psychologischen und philosophischen „Meister Jesus“, mit vielen neuen Originalzitaten.

A-131818 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 29.5., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € | ★ |
Willy Peter Müller

Buddhismus: Umgang mit Krisen

Annehmen, was ist

Derzeit erleben wir viele Krisen, von denen uns einige existentiell zu bedrohen scheinen. Krisen wollen wir lieber vermeiden und ein Leben frei von ihnen führen. Aus buddhistischer Sicht gehören Krisen zu unserem Leben. Es geht nicht darum, sie vermeiden zu wollen, sondern einen geschickten Umgang mit ihnen zu entwickeln. Buddhisten entwickeln eine Einstellung, die konstruktiv auf Krisen zugeht, auch ihre positiven Seiten zu sehen versucht. Gelingt dies, verlieren Krisen ihren bedrohlichen und ängstigenden Charakter und werden als natürlicher Verlauf unseres Lebens wahrgenommen. Herr Heidenreich ist Autor des Buches „ In Achtsamkeit zu einander finden – Die buddhistische Sprache der Liebe“. Kleingruppe.

A-181801 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 23.2., Fr, 18–21 Uhr | 16 € |
Werner Heidenreich

Achtsamkeit in der Kommunikation

Buddhismus im Jetzt (Achtsamkeitstag)

Kommunikation umfasst unser gesamtes Leben. Sie kann uns in eine tiefe Verbindung mit unseren Mitmenschen bringen und zu Mitgefühl und Verstehen führen. Unachtsame Kommunikation kann dagegen zu Unverständnis, Streit und Trennung führen. Wir lernen die Grundlagen und Voraussetzungen einer achtsamen und einfühlenden Kommunikation kennen, die auf Verstehen und Verstandenwerden basiert. Sehr viel Aufmerksamkeit wird im Kurs auf die innere Haltung gelegt, mit der wir uns und unseren Mitmenschen begegnen. Achtsame Kommunikation bereichert unser Leben, macht es lebendiger und ermöglicht uns auch in Krisen und Konflikten mit den anderen in Beziehung zu bleiben, offen und gewaltfrei mit ihnen zu kommunizieren. Der Referent ist Autor des Buches „In Achtsamkeit zueinander finden – die buddhistische Sprache der Liebe“. Kleingruppe.

A-181803 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 3.3., Sa, 10–16 Uhr | 8 UStd. | 35 € |
WE | **Werner Heidenreich**

Psychologie

Psychologisches Grundwissen (Vorträge)

Zum Sinn des Lebens

„Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie.“ (Friedrich Nietzsche)

Der Mensch braucht eine Antwort auf das „Wozu? Warum?“. Jedenfalls ist das Leben dann erträglicher. Im Glückszustand ist das nicht so wichtig, aber in schmerzlichen Zuständen wird eine solche Antwort oft gesucht. Der „Wille zum Sinn“ mag entscheidend sein, die Sinn-Antworten selbst sind eher relativ. Sie erhalten insbesondere Informationen zur „Logotherapie“ des Wiener Arztes und Psychologen Viktor Frankl. Er vertritt – neben Sigmund Freud und Alfred Adler – die sogenannte dritte Wiener Schule, die die gesellschaftliche Neurose in der modernen Sinnkrise konstatiert und bei der Sinn heilt. Darüber hinaus erhalten Sie einen Einblick in die Denkweisen der Stoiker (das Leben „stoisch“ nehmen) und die Sinnangebote der Religionen (z.B. „Gelassenheit“ im Buddhismus).

A-138201 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 6.3., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € | ★ | **Willy Peter Müller**

Sigmund Freud – Einführung in die Psychoanalyse

Sigmund Freud gilt als der große Entdecker des Unbewussten. Seine „Psychoanalyse“ begründete die moderne Psychologie. Freuds Theorien müssen aber heutzutage auch ergänzt und korrigiert werden. Der Abend befasst sich mit den folgenden Freudschen Themen: Das Ich, das Es und das Über-Ich, die Sexualtheorie, der Lebens-, Todes- und Aggressionstrieb, Frustrationen, Verdrängung und Neurose, der Ödipuskomplex, die Ich-Stärkung, das Unbewusste allgemein und das menschliche Traumleben. Kernfragen sind: Wie stellte sich Freud grundsätzlich den „psychischen Apparat“, die Seele, vor? Und wie stark motivieren oder steuern uns die Triebe, besonders in der Sexualität?

A-138211 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 24.4., Di, 19:30–21 Uhr | 5 € | ★ | **Willy Peter Müller**

Die Kindheit – Schatten und Spuren

Vortrag und Gespräche

„Warum bin ich so wie ich bin?“ oder „Wer bin ich?“ Wer authentisch und identisch mit sich selbst leben will, muss die Kindheit wahr erkennen und annehmen und sie nicht beschönigen oder verfremden. Die Kindheit ist die Erstprägung, die „Wurzel des Baumes Mensch“. Die ersten Erfahrungen mit Schuldgefühlen, Angst oder Vertrauen, sind außerordentlich schwer zu löschen. Umlernen ist nicht einfach – aber dann möglich, wenn etwas bewusst ist. Schwangerschaft und Geburt, die orale Phase, die Mutterbeziehung, frühe Freunde, Bindungserfahrungen oder Trennungen, sichere Heimat, Frustrationen und Befriedigungen jeder Art: Sie alle hinterlassen Muster, die – psychologisch und pädagogisch gesehen – unsere Verhaltensweisen und Emotionen und nicht zuletzt unsere späteren Beziehungen gestalten.

A-138212 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 13.3., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € | ★ | **Willy Peter Müller**

Der Mensch und seine Ängste

Angst ist normal, nicht ungesund und sie schützt sogar. Problematisch sind aber das Zuviel an Angst und die namenlose, „generalisierte Angst“. Statt Trauer, Wut, Aktivität bleibt manchmal eine diffuse Angst zurück, die sich ausgebreitet hat, die auf einem unbekannten Trauma fußt, die Panik und Phobie werden kann. Was bedeuten meine Albträume? Wie angstfrei kann ein Lebewesen überhaupt sein? Eine Annäherung an das Wesen der Angst und den Umgang mit ihr ist Thema dieses Abends.

A-138213 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 10.4., Di, 19:30–21 Uhr | 5 € | ★ | **Willy Peter Müller**

„Wer wagt, durch das Reich der Träume zu schreiten, gelangt zur Wahrheit“

Einführung in die Traumdeutung

Der Titel des Vortrags stammt von E.T.A. Hoffmann. Die moderne Wissenschaft der Traumdeutung fußt auf den Psychologen Sigmund Freud und Carl Gustav Jung. Sie erhalten eine konzentrierte Einführung in das Verständnis des Traumes und in verschiedene Traumsymbole. Die unterschiedlichen Traumarten werden vorgestellt und die Frage: „ Wie gehe ich am besten mit meinem Traum um?“ wird thematisiert. Der Referent ist Autor der Bücher „Träume verstehen“, „Traumsymbole“ und „Trauer in Träumen“.

A-138214 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 20.3., Di, 19:30–21 Uhr | 5 € | ★ | **Willy Peter Müller**

Abschied – Umgang mit Trennungen und Verlusten

Vortrag und Gespräche

„Abschiedlich leben“ empfiehlt Verena Kast in ihrem Bestseller „Trauer“ als generelle Einstellung jedem. Es geht um die Verarbeitung von Verlusten jeglicher Art, um Beziehungs-Trennungen, Umzüge, kleinere alltägliche Abschiede, aber wesentlich auch um das Sterben. Jeder Wandel beinhaltet die Chance zu einem Neuanfang, er ist vielleicht sogar die Tür zu einer neuen, besseren Entwicklung. Endgültiges Abschiednehmen fällt nicht leicht. Trennungen und Verluste müssen ertragen, gelebt, durchlebt, und verarbeitet und der Prozess des Übergangs kann nicht übersprungen oder geleugnet werden. Wir Menschen wollen viel festhalten, aber alles „fließt“ durch die Hände unseres Lebens. Die Stoiker meinen: Fasse alles nur als Leihgabe auf. Der Referent ist Autor des Buches „Trauer in Träumen“ aus 2014.

A-138219 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 5.6., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € | ★ | **Willy Peter Müller**

„Oben ohne schön“

Eine kahlköpfige Frau entspricht zunächst erstmal nicht den gängigen Schönheitsidealen. Das Foto- und Mutmachprojekt Schönlinge, ein Projekt mit 27 Frauen, die von kreisrundem Haarausfall betroffen sind, zeigt jedoch, dass Weiblichkeit und Glatze keine unüberwindbaren Gegensätze sind. Somit regt das Projekt an zum Diskurs über Schönheitsideale und Erwartungen sowie die Ästhetik des Ungewöhnlichen, des Anderen und des scheinbar Unperfekten. Lisa Haalck, selbst seit 17 Jahren von kreisrundem Haarausfall betroffen, erzählt über den Umgang mit ihrer Glatze und den langen Weg bis zur Gründung von Schönlinge gemeinsam mit der Fotografin Ingrid Hagenhenrich. Dabei geht es weniger um die Defnitionen von Schönheit und Weiblichkeit, sondern um das Annehmen all dessen, was wir nicht ändern können und den Mut zu sich zu stehen. Der Vortrag endet mit einer offenen Diskussion, einem gemeinsamen Gang durch die Ausstellung „Schönlinge“ in der VHS sowie Tipps und Tricks zum Binden von Tüchern und Turbanen. Offen für alle Interessierten – mit und ohne Haare!

A-138220 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 19.4., Do, 19–21 Uhr | 5 € | ★ | **Lisa Haalck**

Psychologie

Was gibt mir Kraft?
Mental Body-Energie

In unserer hochkomplexen Welt wird es immer wichtiger zu wissen, was uns Kraft gibt. Welche Energiequellen liegen in uns, die wir anzapfen können, um ein sinnvolles und gesundes Leben zu führen? Es geht um die Vernetzung auf vier Ebenen: Körper, Gefühle, Geist und Sinn. Arbeiten diese Bereiche ausbalanciert zusammen, so können wir Bestleistungen erbringen. Stärken Sie sich durch diesen Vortrag. Die Referentin ist seit 20 Jahren als Psychosynthese-Therapeutin und Personal- und Business Coach in eigener Praxis tätig.

A-138221 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 1x Do, 17.5.18, 19:30–21:00 Uhr | 5 € | ★ | **Hilde D. Schiffer**

Intuition
Deine innere Weisheit

Auf seine Intuition zu vertrauen, bedeutet, sich von seiner inneren Stimme führen zu lassen. Erfolgreiche Menschen orientieren sich bei wichtigen Fragestellungen und Entscheidungen an ihrer Intuition. Jeder Mensch hat Zugang zu dieser „inneren Weisheit“, die viel klüger ist als der Intellekt. Aber was ist Intuition? Und wie können wir sie fördern? Wir beleuchten gemeinsam das Arbeiten mit Intuitionstechniken. Die Referentin ist seit 20 Jahren als Psychosynthese-Therapeutin und Personal- und Business Coach in eigener Praxis tätig.

A-138222 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 1x Di, 12.6.18, 19:30–21:00 Uhr | 5 € | ★ | **Hilde D. Schiffer**

LIFEBOOK COACHING®
Wo will ich sein in 7 Jahren?

Alles super... doch, wo bleibe ich selbst? War's das schon? Stellen Sie sich den Veränderungen Ihres Lebens oder verdrängen Sie, was ansteht? Wer bin ich? Was macht mich glücklich? Wie will ich leben? Der Vortrag hilft, bewusst zu werden, wo Sie stehen und wohin Sie wollen. Die Referentin ist seit 20 Jahren als Psychosynthese-Therapeutin und Personal- und Business Coach in eigener Praxis tätig.

A-138223 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 1x Di, 15.5.18, 19:30–21:00 Uhr | 5 € | ★ | **Hilde D. Schiffer**

Psychoanalyse des (sexuellen) Traumas

Man kann heute bisweilen fast von einer inflationären Verwendung des Traumabegriffs sprechen,Trauma ist beinahe zu einer Modediagnose verkommen. Wir hören von seelischen Traumata infolge von Naturgewalt und anderen Katastrophen, in Kriegen und Gewaltkonflikten oder durch sexuelle Gewalt. Im Vordergrund des heutigen Vortrags stehen Traumatisierungen durch sexuellen Missbrauch und andere Beziehungs-Gewalt, die uns in der therapeutischen Praxis am meisten begegnen. Der Vortrag befasst sich im ersten Teil mit der psychoanalytischen Theorie der Traumatisierung und der Theorie der psychoanalytischen Traumabehandlung. Anschließend wird anhand von drei Bildsequenzen etwas aus der klinischen Arbeit mit sexuell traumatisierten Patientinnen dargestellt. Der Referent ist Psychoanalytiker und Autor. In Kooperation mit der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf.

A-138224 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 1.3., Do, 20–21:30 Uhr | 5 € | ★ | **Thomas Auchter**

Hochsensibilität
Die besondere Gabe der feinfühligen Menschen

Ist Ihnen diese Welt oft einfach zu schnell, zu laut? Sind Sie manchmal schon morgens erschöpft und denken, dass Ihnen alles zu viel ist? Erfüllt es Sie mit Wehmut, zu erahnen, dass Sie vielleicht bis ans Lebensende auf der Suche sein werden? Auf der Suche nach... ja, nach was eigentlich? Wenn Sie sich durch diese Zeilen angesprochen fühlen, Sind Sie vielleicht, wie ca. 15-20% aller Menschen, hochsensibel. Kristin Wirtz klärt über das Phänomen auf, spricht über hochsensible Kinder, die Tücken in Beruf und Partnerschaft. Sie gibt wertvolle Tipps für Betroffene und Angehörige, wie die vermeintlichen Schwächen eines Hochsensiblen als Stärken wahrgenommen werden können. Die Referentin ist Dipl.-Verwaltungswirtin, Psychologische Beraterin, Personal Coach mit dem Schwerpunkt „leise Menschen“ und Hochsensibilität.

A-138227 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 1.3., Do, 19:30–21 Uhr | 5 € | ★ | **Kristin Wirtz**

Auf den Spuren des Erfolgs – wie man bekommt, was man will!
Folgen Sie dem Stern Ihrer Bestimmung

Sie wollen einen Wandel in Ihrem Leben. Sie sind unzufrieden mit dem, was ist. Sie suchen etwas, das Sie nicht haben. Sie tragen einen Traum in sich und suchen nach Wegen, diesen zu verwirklichen. Es ist einfach, negativ und unmotiviert zu sein. Jedoch bedarf es eines klaren Bewusstseins, sich positiv und motiviert ins Leben zu stellen. Erfolg – sei es im Beruf, in Beziehungen oder im Hinblick auf Gesundheit – setzt geistig-seelische Aktivität und Handlung voraus. In diesem Vortrag lernen Sie die 9 Prinzipien für Erfolg kennen. Der Referent ist seit vielen Jahren als selbständiger Unternehmer sowie Personal & Business Coach tätig.

A-138229 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 1x Fr, 16.3.18, 19:00–20:30 Uhr | 5 € | ★ | **Volker F. Schmidt**

Reife Liebe!
Amüsantes und Wissenswertes über die Zweisamkeit

Auf humorvolle Weise werden folgende Themen angerissen: 1. Warum wir lieben: Kulturelles Muster oder „Sache der Natur“? 2. Verliebtheit: Psychologie der Anziehung oder Zufall der Begegnung? 3. Flirten, aber wie? 4. Vom ersten Blick zur festen Bindung! 5. Partnerschaftskonflikte: Was Männer und Frauen aneinander irritiert? 6. Die Kunst des Liebens: Wie Beziehungen überdauern! Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor.

A-138231 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 27.2., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € | ★ | **Dr. Torsten Reters**

Den Alltag besser verstehen, aber mit „System“!
Einführung in die Gedankenwelt von Niklas Luhmann

Egal, ob es sich um Liebe, Kommunikation oder gesellschaftliche Probleme dreht, immer hielt der Soziologe Luhmann überraschende Einsichten und neue Sichtweisen für unseren Blick auf den Alltag bereit. So glaubte er, dass unser geregeltes Miteinander – so natürlich es uns oft erscheint – eigentlich eine „völlig unwahrscheinliche“ Angelegenheit sei. Ein Wechselspiel aus Erwartungen und Enttäuschungen sorge im Miteinander dafür, dass aus den Zufällen des Lebens feste Muster entstehen. Problematisch wird es, wenn diese Muster Störerfahrungen speichern und damit unseren Alltag belasten. Eine Einführung in Luhmanns Denken hilft, die Welt, in der wir leben, besser zu verstehen und Veränderungen anzustoßen.

A-138232 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 15.5., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € | ★ | **Dr. Torsten Reters**

„Die Kraft des Vorurteils!“
Über die teuflische Macht des „gesunden Volksempfindens“

„Vorurteile sind menschlich und geben der Psyche Halt“, so der berühmte Kölner Soziologe Silbermann. Beginnen diese jedoch, die Diskussionen in einer Gesellschaft radikal zu beherrschen, ist Gefahr in Verzug. Nach Bor-

dieu werden über kulturell transportierte Vorurteile die Teilhabechancen bestimmter Gruppen beschnitten. Während die Deutschen in Deutschland über Diskussionen „rassistisches Kapital“ anhäufen, werden Nicht-Deutsche in ihren Entfaltungsspielräumen beschnitten: Auf diese Weise regelt die Gesellschaft einerseits, wer dazugehört und wer draußen bleiben muss. Andererseits wird derart festgeschrieben, wer innerhalb der Gesellschaft zu den „masters“ oder den „servants“ gehört. Während die „Herrenmenschen“ sich in ihrem Größenselbst sonnen können, sind die „Lakaien“ massiv von Gewalt und Ausgrenzung betroffen. Was hilft, zeigt ein „Argumentationstraining gegen Stammtischparolen“ nach Prof. Dr. Klaus Peter Hufer. Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor.

A-138233 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 27.2., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € | ★ | **Dr. Torsten Reters**

„Das Gelächter ist der Hoffnung letzte Waffe“ (H. Cox).

Zur Psychoanalyse von Lachen, Humor, Komischem und Witz.

Der Vortrag untersucht verschiedene Aspekte des Lachens durch eine psychoanalytische Betrachtung von Humor, Komischem und Witz. Lachen besitzt neben seiner expressiven Funktion soziale, kommunikative und therapeutische Aspekte. Humor, Komik und Witze werden als wesentliche seelische Instrumente der Welt- und Lebensbewältigung angesehen. Sie dienen unter anderem dem Umgang mit Konflikten, Krisen und Leiden, der Regulation von Macht-Ohnmacht-Verhältnissen und der Aggression, der Selbstregulation mit Insuffiziens- und Omnipotenzgefühlen, der Auseinandersetzung mit der ‚Wahrheit‘, dem Tragischen und letztlich der Vergänglichkeit, dem Sterbenmüssen, dem Tod. Der Referent ist Psychoanalytiker und Autor. In Kooperation mit der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf.

A-138234 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 22.3., Do, 20–21:30 Uhr | 5 € | ★ | **Thomas Auchter**

Führen mit emotionaler Intelligenz

Die Qualität von Beziehungen zeichnet sich in der Regel durch das rechte Maß von Herz und Verstand aus. Untersuchungen bestätigen immer mehr die Bedeutung von emotionaler Intelligenz im Bereich von Führung und Management. Dieser Vortrag verdeutlicht Ihnen Ihre Führungskompetenz und zeigt Möglichkeiten zu mehr Handlungsfreiheit, emotionaler Klarheit und besseren Beziehungen. Die Referentin ist seit 20 Jahren als Psychosynthese-Therapeutin und Personal- und Business Coach in eigener Praxis tätig.

A-138235 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 1x Mi, 21.3.18, 20:00–21:30 Uhr | 5 € | ★ | **Hilde D. Schiffer**

Prinz geküsst – Frosch bekommen

Warum es sich lohnt, Beziehungskrisen durchzustehen

Warum geraten Beziehungen von Paaren im Laufe der Zeit oftmals aus der Balance? Woran kann man dies festmachen? Gibt es Gesetzmäßigkeiten? Der Vortrag zeigt auf, was hilft, wenn Eros und Kommunikation gestört sind. Sie nehmen positive Anregungen mit nach Hause, die Sie direkt umsetzen können. Die Referentin ist seit 20 Jahren als Psychosynthese-Therapeutin und Personal- und Business Coach in eigener Praxis tätig.

A-138236 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 1x Do, 12.4.18, 20:00–21:30 Uhr | 5 € | ★ | **Hilde D. Schiffer**

Was Menschen wirklich stark macht

„Du bist Dein eigener Herr und Meister. Deine Zukunft hängt von Dir selbst ab“, sagt Buddha. Zu diesem Erfolgsmodell gehören folgende Faktoren: Körperlich fit sein, Veränderungen ermöglichen, Achtsamkeit lernen und die Kunst des Loslassens. Der Vortrag beleuchtet jedes oben genannte Thema durch Informationen und Übungen. Die Referentin ist seit 20 Jahren als Psychosynthese-Therapeutin und Personal- und Business Coach in eigener Praxis tätig.

A-138237 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 1x Do, 7.6.18, 20:00–21:30 Uhr | 5 € | ★ | **Hilde D. Schiffer**

Würdigen statt werten

Sich selbst und andere wertschätzend führenl

Als Führungskraft sitzen Sie häufig zwischen den Stühlen. Wertschätzend führen, erfordert eine Vielzahl von Kompetenzen. Dieser Vortrag ermöglicht, das eigene Führungsverhalten im Hinblick auf sich selbst und andere besser zu erkennen. Er zeigt einige Methoden auf, um mit inneren und äußeren Konflikten souverän umgehen zu können. Die Referentin ist seit 20 Jahren als Psychosynthese-Therapeutin und Personal- und Business Coach in eigener Praxis tätig.

A-138238 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 1x Do, 5.7.18, 20:00–21:30 Uhr | 5 € | ★ | **Hilde D. Schiffer**

Trau dich!

Eine humorvolle Einführung in das „1 x1 der Lebenskunst“

Überzeugte Vegetarier sollten nicht auf ihr Steak verzichten! So das Fazit des promovierten Lebenskünstlers Dr. Torsten Reters in seinem neuesten Buch „Das geheimnisvolle 1 x 1 der Lebenskunst“. Engstirnige Orientierungen versauern das Leben! Homer Simpson, Buddha, Loriot sowie die illustren Gästen der Kaffeehäuser der Belle Èpoque zeigen uns, wie man gut durchs Leben kommt und Krisen elegant meistert. Illustre Anekdoten – im Stile Hirschhausens („Glücksbringer“) und Watzlawicks („Anleitung zum Unglücklichsein“) – weisen schräge Pfade zu einer optimistischen Spiritualität auf. Und die sorgt dafür, dass man es sich gut gehen lassen kann. Der Referent ist Soziologe und Sachbuchautor.

A-138239 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 15.5., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € | ★ | **Dr. Torsten Reters**

„Proletarier aller Länder vereinigt euch!“

Zum 200. Geburtstag von Karl Marx

Kaum ein Deutscher hat die Geschichte so geprägt wie der Philosoph Karl Marx. Er war ein Universalgelehrter und Lebenskünstler, der – an der Seite seiner adligen Gattin Jenny von Westfalen – im Glauben lebte, das „Gesetz der Geschichte“ gefunden zu haben. Er war überzeugt, das Wesen des Kapitalismus erkannt zu haben und kritisierte die Religion als „Opium des Volkes“. Mit dem „Kommunistischen Manifest“ und dem „Kapital“ schuf er die Grundlage für Lenins „Diktatur des Proletariats“. Leben und Werk von Karl Marx werden mit Blick auf die Revolutionen von 1848/ 49 und 1917 skizziert.

A-138254 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 19.6., Di, 18–19:30 Uhr | 5 € | ★ | **Dr. Torsten Reters**

„Trau keinem über 30“

Jugendaufbruch und Generationenkonflikt in den 60er-Jahren und deren Spiegelung im bundesdeutschen Kino jener Zeit

Die 60er Jahre waren ein Jahrzehnt des Aufbruchswillens der Jugend und des heftigen Generationenkonflikts. Die Konfrontation mit der NS-Vergangenheit und der Protest gegen Staat, Politik und Ordnungsmächte gingen einher mit einem neuen, alternativen Lebensgefühl. Im Kino fand das vorrangig seinen Ausdruck durch den „Neuen Deutschen Film“. Schon im Februar 1962 hatten 26 junge Filmemacher (unter anderem Alexander Kluge und Edgar Reitz) im „Oberhausener Manifest“ verkündet: „Der alte Film ist

tot, wir glauben an den neuen.“ Im Kurzseminar werden Lebensgefühl und Zeitgeist jener Jahre veranschaulicht durch filmisches Doku-Material sowie durch Ausschnitte von Kino-Filmen jener Tage. Der Referent ist (Kultur)historiker und Diplom-Pädagoge. In der Erwachsenenbildung ist er seit Jahrzehnten als Dozent und Ausstellungsmacher tätig.

A-138270 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 20.3., Di, 18:30–21 Uhr | 8 € | ★ | **Wolfgang Hoffmann**

„Überschätzt und unterschätzt“

Die bundesdeutsche 68er-Bewegung und ihre Folgen bis heute

Die 68er-Bewegung, das waren vor allem protestierende Studierende, die in der 2.Hälfte der 1960er Jahre gegen den Autoritarismus ihrer Elterngeneration aufbegehrten und sich für gesellschaftliche Freiheit und Emanzipation einsetzten. Antifaschismus, Antikapitalismus und Antiimperialismus waren ihre Richtwerte. Über 50 Jahre nach den epochemachenden Ereignissen rückt die immer wieder heiß und kontrovers diskutierte Frage: „Was waren die Folgen, und wie sind sie heute zu bewerten?“ wieder ins Zentrum des öffentlichen und medialen Interesses. Auswirkungen wie der ‘antiautoritäre Impuls’, die ‘offene Diskussionskultur’ oder ‘die sexuelle Befreiung’ werden dabei von Autoren und verschiedenen gesellschaftlichen Gruppierungen unterschiedlich eingeschätzt. Im Kurzseminar werden vorrangige Entwicklungen und Fragestellungen aufgeführt und Positionen wichtiger Autoren skizziert werden. Dabei werden Ausschnitte aus historischen (Dutschke und Cohn-Bendit) und aktuellen (Götz Aly) TV-Diskussionsrunden wesentliche Argumentationsmuster aufzeigen und uns zum eigenen Meinungsaustausch anregen! Der Titel der Veranstaltung stammt von dem Essay „Die 68er – überschätzt und unterschätzt“ des Sozialpsychologen H. Keupp. Der Referent ist (Kultur)historiker und Diplom-Pädagoge. In der Erwachsenenbildung ist er seit Jahrzehnten als Dozent, Kursleiter und Ausstellungsmacher tätig.

A-138271 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 24.4., Di, 18:30–21 Uhr | 8 € | ★ | **Wolfgang Hoffmann**

Seelische Gesundheit

Seelische Gesundheit ist leider nicht immer selbstverständlich. Psychische Störungen sind sehr häufig und haben Auswirkungen auf alle Lebensbereiche – wobei die Ursachen und Erscheinungsbilder sehr vielseitig sind.
Häufig herrscht Ratlosigkeit, oft auch deshalb, weil die auftretenden Probleme gar nicht als Anzeichen behandelbarer Störungen erkannt werden. In Kooperation mit dem Früherkennungs- und Therapiezentrum für seelische Krisen (FETZ) der Uniklinik Köln, der Hilfsgemeinschaft für Angehörige von psychisch Kranken (Rat und Tat) e.V., dem Landschaftsverband Rheinland (LVR), der Eckhard Busch Stiftung, der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf und weiteren Fachreferentinnen und -referenten aus Forschung und Praxis bietet die Volkshochschule Köln praxisnah und allgemein verständlich Vorträge und Austauschmöglichkeiten an. Dabei geht es in erster Linie um Prävention und Erkennen von Störungen, jedoch auch um die Darstellung einzelner Krankheitsbilder. Allen gemein ist die Grundhaltung, jedweden Störungen mit Respekt, partnerschaftlicher Akzeptanz und Wertschätzung für Betroffene und Angehörige zu begegnen.
Alle Interessierten sind herzlich willkommen!

„Das verlorene Kind“.

Tief verborgen gibt es einen Raum der „Selbstverurteilung“ und ungeklärter Schuldgefühle. Da ist immer wieder dieses Gefühl, das nicht zugelassen wird, um nicht den Schmerz eines verlorenen Kindes zu spüren. An dem Abend geht es um Übernehmen von Verantwortung, Selbst-Verzeihung und um das Loslassen der vielen verurteilenden Gedanken. Ziel ist, Lebensfreude und Frieden zuzulassen. Kernthemen werden sein: Glaubenssätze, Überzeugungen und Entscheidungen erkennen; die eigens entwickelte Überlebensstrategie wahrzunehmen; unbewusste, unterdrückten und verdrängten Gefühle zuzulassen. Die Referentin ist Psychotherapeutin und Synergetikcoach.

A-131703 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 10.4., Di, 20–21:30 Uhr | 5 € | ★ | **Mira Weyer**

„Anorexie“ (Magersucht) – Hintergründe, Entstehung, Behandlung.

In unserer Überflussgesellschaft mit einer weit entwickelten Medienlandschaft und entsprechenden Schönheitsidealen hat sich eine Erkrankung entwickelt, die es in dieser Form in den Entwicklungsländern kaum gibt: Überwiegend sind es Mädchen, die magersüchtig werden. Was für eine Erkrankung ist das? Im Vortrag stellt Prof. Dr. Stephan Bender von der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters der Universitätsklinik Köln die Hintergründe der Anorexia nervosa (Magersucht) dar. Wie entsteht die Erkrankung? Wie können Eltern und Lehrer die Entwicklung einer Magersucht rechtzeitig erkennen und wie soll man handeln? In Kooperation mit Rat und Tat e.V..

A-131705 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 15.3., Do, 18–19:30 Uhr | 5 € | ★ | **Prof. Dr. Stephan Bender**

Adipositas im Kindes- und Jugendalter

Übergewicht ist die häufigste Ernährungsstörung bei Kindern und Jugendlichen in den Industrieländern. Ihre Häufigkeit nimmt stark zu. Übergewichtige Kinder haben ein hohes Risiko übergewichtige Erwachsene zu werden. Diese Erleiden führt gehäuft zu Gesundheitsstörungen wie Bluthochdruck, Diabetes, koronare Herzerkrankungen und Arthrose. Das gilt es zu vermeiden. Der Vortrag beschäftigt sich mit der Frage „Warum entsteht Übergewicht?“ und versucht ein Konzept darzustellen wie es langfristig möglich ist wieder ein normales Körpergewicht zu erreichen. Frau Dr. Friedrich ist Fachärztin im Kinderkrankenhaus Amsterdamer Strasse mit dem Schwerpunkt „Adipositas“. In Kooperation mit Rat und Tat e.V..

A-131706 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 22.2., Do, 18–19:30 Uhr | 5 € | ★ | **Dr. Maren Friedrich**

„50 Shades of Hunger“

Über die Vielfältigkeiten des Hungers bei problematischem Essverhalten und Adipositas

Die Oecotrophologin und Ernährungstherapeutin Karen Nespethal berichtet in ihrem anschaulichen Vortrag über neue Aspekte zum Thema Übergewicht. Es geht um Ausprägungen zwischen körperlichem und emotionalem Hunger sowie Möglichkeiten der Selbstwahrnehmung zur Unterscheidung. Praktische Hilfestellungen werden gegeben. Im zweiten Teil geht es neben Erkenntnissen zu den vielfältigen Ursachen des Übergewichts auch um die Beschreibung der Binge Eating-Typen und Differenzierung zur

Bulimie. Sie erhalten Anregungen, wie eine geeignete Therapie aussehen sollte und wie man seriöse Hilfe finden kann. In Kooperation mit Rat und Tat e.V..
A-131707 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 1.3., Do, 18–19:30 Uhr | 5 € | ★ | **Karen Nespethal**

Kino zeigt Seele

Gemeinsam mit der Kino Gesellschaft Köln präsentieren die Eckard Busch Stiftung und die Volkshochschule Köln eine Filmreihe zu Themen rund um psychiche Erkrankungen. Alle Filme werden von Themenexperten begleitet, so dass im Anschluss an den Film immer die Möglichkeit besteht, Fragen zu stellen und ins Gespräch zu kommen. Wir freuen uns auf Sie!
Eine verbindliche Kartenreservierung kann ausschließlich erfolgen unter Tel. (0221) 4694240 oder per E-Mail: info@kinogesellschaftkoeln.de. Karten auch an der Abendkasse.
Achtung: die VHS-Karte gilt hier nicht.

Kino zeigt Seele: „Lars und die Frauen“

Thema: Wahnvorstellungen
Zum Film : Einzelgänger Lars wohnt im Haus seines Bruders und dessen Frau. Er ist so schüchtern, dass Flirtversuche ihn völlig überfordern. Dann bringt er zur Überraschung aller plötzlich doch eine Freundin mit nach Hause: die Sexpuppe Bianca. Es wird den Angehörigen seitens einer Ärztin empfohlen, bei der Einbildung mitzuspielen, weil Lars nur so geholfen werden könne. Bald bekommt die ganze Stadt Wind von der kuriosen Situation und die Bewohner beteiligen sich auf ihre Art und Weise an Lars‘ Genesung: Doch bald zweifelt Lars daran, ob seine Freundin ihn noch liebt. Für das anschließende Expertengespräch steht Herr Dr. Dominik Laumann von der LVR Klinik Köln zur Verfügung.
A-131732 | Innenstadt, Museum Ludwig, Bischofsgartenstr. 1 | 11.1., Do, 19:30–21:30 Uhr | 7,50 € | ★ | **Bettina Busch**

Kino zeigt Seele: „Nebel im August“

Thema: Psychiatrie und Eutanasie im 3. Reich
Zum Film: Anfang der 1940er-Jahre. Der 13- jährige Halbwaise Ernst Lossa ist ein aufgeweckter aber unangepasster Junge. Die Kinder- und Erziehungsheime haben ihn als „nicht erziehbar“ eingestuft und schieben ihn in eine Nervenheilanstalt ab. Nach kurzer Zeit bemerkt er, dass unter der Klinikleitung von Dr. Veithausen Insassen getötet werden. Er versucht, den behinderten Mitgefangenen zu helfen. Schließlich plant er die Flucht, gemeinsam mit Nandl, seiner ersten Liebe. Doch Ernst befindet sich in großer Gefahr, denn Klinikleitung und Personal entscheiden über Leben und Tod der Kinder. Im Anschluss an den Film steht Herr Prof. Dr. Burkhart Brückner von der Hochschule Niederrhein zum Gespräch zur Verfügung.
A-131733 | Innenstadt, Museum Ludwig, Bischofsgartenstr. 1 | 21.2., Mi, 19:30–21:30 Uhr | 7,50 € | ★ | **Bettina Busch**

Kino zeigt Seele: „Luca tanzt leise“

Thema: Depression, Angst
Zum Film: Wann gelingt es eigentlich, dieses „Leben“? Wenn man Mathe versteht und das Abi schafft? Luca weiß ziemlich gut, wie das ist, wenn Aufstehen, Essen, Anziehen einfach nicht funktionieren. Es gab zehn dunkle Jahre in ihrem Leben. Nun hat sie einen kleinen Hund. Für den steht sie auf und geht raus. Und versucht es mit dem Abitur. Damit es nicht an Mathe scheitert, schließt Luca mit ihrem Sitznachbarn Kurt einen Deal: Sie hilft ihm mit Englisch. Dafür erklärt er ihr Mathe. Außerdem ist er ein verlässlicher Freund, wenn es richtig schlimm kommt. Ihr Leben leben, das kann aber nur sie selbst. Im Anschluss an den Film steht Frau Diplom-Psychologin Gisela Henn-Mertens für Gespräche zur Verfügung.
A-131734 | Innenstadt, Museum Ludwig, Bischofsgartenstr. 1 | 8.3., Do, 19:30–21:30 Uhr | 7,50 € | ★ | **Bettina Busch**

Kino zeigt Seele: „Liebe“

Thema: Demenz
Zum Film: Georg und Anna sind um die 80, kultivierte Musikprofessoren im Ruhestand. Trotz ihres hohen Alters lebensfroh geblieben und genießen ihre gemeinsame Zeit. Doch eines Tages erleidet Anne einen Schlaganfall. Fortan ist sie unterhalb der Hüfte halbseitig gelähmt. So gut es ihm möglich ist, sorgt sich George mit bedingungsloser Hingabe um seine Frau. Als sich Annes Zustand jedoch immer weiter verschlechtert, gerät auch er an seine Grenzen. Die einst glückliche Beziehung scheint zu zerbrechen. Im Anschluss an den Film steht Dr. Peter Häussermann von der LVR Klinik Köln für Gespräche zur Verfügung.
A-131735 | Innenstadt, Museum Ludwig, Bischofsgartenstr. 1 | 18.4., Mi, 19:30–21:30 Uhr | 7,50 € | ★ | **Bettina Busch**

Psychose-Forum

Erfahrungen und Perspektiven in und mit der Psychiatrie
Das Psychose-Forum lädt psychisch belastete Menschen, Angehörige, beruflich und ehrenamtlich in der Psychiatrie Tätige sowie interessierte Bürgerinnen und Bürger zum Erfahrungsaustausch ein. Alle Teilnehmenden gelten als Experten in jeweils „eigener Sache“. Wir wollen einander besser verstehen lernen, gegenseitige Vorurteile und Berührungsängste abbauen und Perspektiven für die Zukunft entdecken. Die Themen-Liste wird beim ersten Treffen gemeinsam zusammengestellt. Moderation: Eva Dorgeloh, Susanne Heim, Thomas Kuhsel und Cornelia Schäfer. In Kooperation mit dem Psychose-Forum. Geplante Termine: 22.2.; 8.3.; 22.3.; 19.4.; 3.5.; 17.5.; 7.6.; 21.6. und 5.7.2018.

A-131770 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 22.2., Do, 16:15–18:15 Uhr | entgeltfrei | ★ | **Susanne Heim**

A-131771 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 8.3., Do, 16:15–18:15 Uhr | entgeltfrei | ★ | **Susanne Heim**

A-131772 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 22.3., Do, 16:15–18:15 Uhr | entgeltfrei | ★ | **Susanne Heim**

A-131773 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 19.4., Do, 16:15–18:15 Uhr | entgeltfrei | ★ | **Susanne Heim**

A-131774 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 3.5., Do, 16:15–18:15 Uhr | entgeltfrei | ★ | **Susanne Heim**

A-131775 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 17.5., Do, 16:15–18:15 Uhr | entgeltfrei | ★ | **Susanne Heim**

A-131776 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 7.6., Do, 16:15–18:15 Uhr | entgeltfrei | ★ | **Susanne Heim**

A-131777 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 21.6., Do, 16:15–18:15 Uhr | entgeltfrei | ★ | **Susanne Heim**

A-131778 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 5.7., Do, 16:15–18:15 Uhr | entgeltfrei | ★ | **Susanne Heim**

Kommunikation und Begegnung

NLP in der beruflichen Kommunikation

Bildungsurlaub

Im beruflichen Alltag werden viele Anforderungen an uns gestellt. Neben den fachlichen Kompetenzen spielen die zwischenmenschlichen Aspekte, wie der Umgang mit Vorgesetzten, Mitarbeitern, Kollegen oder Kunden eine wichtige Rolle. Das Seminar vermittelt Ihnen wirkungsvolle Techniken und praktische Werkzeuge, die sie in Ihrem beruf lichen Alltag nutzen können. Sie können Ihr Verhalten besser steuern und reflektieren. Sie lernen, gelassener und souveräner in kritischen Gesprächssituationen bei kommunikativen Missverständnissen und herausfordernden Situationen zu reagieren. Eine Vielzahl von Übungsmöglichkeiten unterstützt Ihren Lernerfolg. Kleingruppe.

A-182300 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 5x, 19.2.–23.2., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr | 40 UStd. | 184 € | **BU** | **Günter Brück, Renata Kern**

A-182301 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 5x, 12.11.–16.11., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr | 42 UStd. | 193 € | **BU** | **Günter Brück, Renata Kern**

A-182302 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 5x, 3.9.–7.9., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr | 43.33 UStd. | 199 € | **BU** | **Günter Brück, Renata Kern**

Basiswochenende NLP

Dieses Wochenende dient als Einstieg in die Methode NLP deren Ziel es ist, einen besseren Umgang mit sich selbst und anderen zu erreichen. Das Seminar vermittelt Ihnen wirkungsvolle Techniken und praktische Werkzeuge, die sie in Ihrem Alltag nutzen können. Sie können Ihr Verhalten besser steuern und reflektieren. Sie lernen, gelassener und souveräner in kritischen Gesprächssituationen bei kommunikativen Missverständnissen und herausfordernden Situationen zu reagieren. Eine Vielzahl von Übungsmöglichkeiten unterstützt Ihren Lernerfolg. Kleingruppe.

A-182303 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 16.6., 17.6., Sa, 9:30–18 Uhr, So, 9:30–18 Uhr | 20 UStd. | 92 € | **WE** | **Günter Brück, Renata Kern**

Image für's Ego: Wirkungsvoll auftreten – Erfolgreich leben

Den Schlüssel zum Erfolg tragen wir alle in uns: Es ist die eigene Persönlichkeit, die uns einzigartig macht. Richtig ausgebildet können wir unsere Stärken und Schwächen gezielt privat und beruflich nutzen. Im Seminar lernen Sie: Selbst- und Fremdbild einschätzen; Körpersprache sinnvoll nutzen; positive Kommunikation; Präsenz im Raum; Charisma und Ausstrahlung. Die Dozentin ist europaweit als Coach und Rednerin im Einsatz. Ihr wurde der Newcomer-Award der German Speakers Association (GSA) verliehen. Kleingruppe.

A-182305 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 24.6., So, 9:30–17:30 Uhr | 10.67 UStd. | 49 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE S** | **Heidi Pütz**

Mit „Nahkampf" charmant jedes Ziel erreichen

Der erste Schlag muss sitzen, natürlich im übertragenen Sinn. Werden Sie schlagfertiger, aktionsschneller und stressresistenter. Lassen Sie sich überraschen, wie viele Kampfsport Techniken sich auf die freundliche Kommunikation übertragen lassen. Heidi Pütz trainiert bei einem Ausbilder des Verteidigungsministeriums, wie man mit Mut und Selbstbewusstsein taktisch klug handelt. Diese Methoden werden Ihnen helfen, wenn Sie auch in Stresssituationen Ihre Freundlichkeit beibehalten wollen. Darüber hinaus ist sie europaweit als Coach und Rednerin im Einsatz. Ihr wurde der Newcomer-Award der German Speakers Association verliehen. Kleingruppe

L-182306 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 1.7., So, 9:30–17:30 Uhr | 10.67 UStd. | 49 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE S** | **Heidi Pütz**

Gesprächskreis für Frauen

Frauen in der zweiten Lebenshälfte sind eingeladen, sich über verschiedene interessante Themen ihrer Wahl auszutauschen und ihre Meinung zu bilden. Zu Beginn des Kurses werden gemeinsam Schwerpunkte zusammengetragen, die dann inhaltlich von der Kursleiterin vorbereitet und anschließend aus verschiedenen Richtungen heraus diskutiert werden. Auch Ausflüge und Museumsbesuche mit Führungen können bei Interesse organisiert werden. Sie sind herzlich willkommen! (14-tägig)

R-182307 | Rodenkirchen, Evangelische Kirchengemeinde, Sürther Str. 34 | 13x, 23.1.–24.7., Di, 10:45–12:15 Uhr, Di, 10:45–13:45 Uhr | 28 UStd. | 90 € | **Erika Röttgen**

Wollen Sie schlagfertig(er) werden?

Es gibt viele Wege, schlagfertig zu sein. Es gibt nicht den einen einzigen Weg und nicht die eine einzige treffende Antwort. Und es jemandem „mit gleicher Münze heimzuzahlen", macht wenig Sinn, wenn der quasi die Prägeanstalt dieser Münze ist. Wichtig ist es, seinen eigenen Stil zu finden. Und zu überraschen oder den anderen ins Leere laufen zu lassen. Das hat auch viel mit Selbstsicherheit zu tun, mit einer positiven Einstellung zu sich selber. In diesem Training wählen Sie aus einem großen Fundus an Möglichkeiten Ihre eigene, um zu punkten und sich richtig gut zu fühlen.

A-182319 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 29.4., So, 9:30–17 Uhr | 9 UStd. | 42 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Arbeitskreis für Menschen mit und ohne Behinderung

In unserem Kreis treffen sich Menschen mit und ohne Behinderung, um sich näher zu kommen und Erfahrungen auszutauschen. Wir reden miteinander über unsere Wünsche und Ziele, über unsere Sorgen und Ängste, wir spielen und unternehmen etwas zusammen. Neue Teilnehmende sind jederzeit erwünscht und willkommen. 14-tägig.

A-182320 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 10x, 23.2.–13.7., Fr, 17–19:15 Uhr | 30 UStd. | 23 € | **Elisabeth Gramatzki**

Smalltalk ist lernbar – Praxisworkshop

Tun Sie sich ein wenig schwer mit „Small Talk" und belanglosem Geplauder? Kennen Sie Kontakt-Situationen wie: „Wie geht's?", – „Es geht" – „Ja, dann…"? Das ist kein Small Talk, das sind natürlich Floskeln. Small Talk ist viel mehr. In dem sehr praxisorientiertem Workshop soll der Spaß am Gespräch mit anderen gefördert und der (thematische) Einstieg in Gespräche auch mit fremden Leuten erleichtert werden. Dabei unterstützen Körpersprache, NLP, Rollenspiele und Improvisationstheater.

A-182330 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 15.4., So, 10–17:30 Uhr | 9 UStd. | 42 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Flirten mit Charisma

Menschen mit Selbstvertrauen wirken attraktiv, das zeigen viele Studien. Was beim Flirten gesagt wird, wird ohnehin oft überbewertet. Die Körpersprache ist entscheidender und wirkt wesentlich subtiler. An der inneren Einstellung zu sich selber, die sich an der Körpersprache ablesen lässt, kann man sehr gut arbeiten und noch an einigen anderen Dingen, die dem Flirten das Angestrengte

nehmen. Lernen Sie in diesem Kurs, wie viel Sie mit Ausstrahlung erreichen. Und mit Komplimenten. Vor allem dann, wenn Sie nicht zu viel auf einmal wollen. An einem Abend geht die Gruppe aus. Wohin, wird noch nicht verraten. Der Dozent ist Kommunikationstrainer und NLP-Master. Er war in seiner Freizeit jahrelang Eventleiter bei einem Singleclub. Er bittet eindringlich um pünktliches Erscheinen jeweils um 18:30 Uhr!
A-182333 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 3x, 20.4.–4.5., Fr, 18:30–21:30 Uhr | 12 UStd. | 39 € | **Wolfgang Uhle**

„Ins kalte Wasser“
Sommer-Intensiv-Angebot
Über den eigenen Schatten zu springen, wünschen sich Viele. Beim Flirten, Smalltalk und überhaupt. In diesem Seminar geht es um das Ausloten von Chancen, die in uns liegen. Das Übertreten eigener Grenzen, um zu wachsen; Spielerisch Dinge auszuprobieren, die man sich bisher nicht getraut hat. Sich in den Mittelpunkt zu stellen, die Aufmerksamkeit bewusst auf sich zu ziehen. Es hilft im Beruf und Privatleben, schnell in andere Rollen schlüpfen zu können, sich auf Neues einzulassen und Profil zu zeigen. Als Führungskraft, Mitglied einer Gruppe, Organisator, Moderator, Beziehungspartner, Kreativer und und und.... Das Seminar findet in- und outdoor statt. Mit Elementen aus NLP und Improtheater. Therapieerwartungen kann nicht entsprochen werden. Der Dozent ist Kommunikationstrainer und NLP-Master. Er war in seiner Freizeit jahrelang Eventleiter bei einem Singleclub. Er bittet eindringlich um pünktliches Erscheinen.
A-182334 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 3x, 20.8.–22.8., Mo–Mi, 19–22:45 Uhr | 13 UStd. | 42 € | **Wolfgang Uhle**

„Single, trau dich!“
Über humorvolle Lebenskunst, zwischenmenschliche Kontaktstrategien und glückende Beziehungen
Ganz gleich, wie alt Sie sind: das Seminar bietet Ihnen die Chance, auf amüsante Weise neue Menschen kennen zu lernen. Gemeinsam entwickeln wir Schritte zu einer heiteren Lebenskunst. Wir besprechen, wie man das Eis zum anderen Menschen bricht und wie Beziehungen wirklich funktionieren. Das Seminar hilft dabei, neue Anregungen für Ihr Leben zu finden, Hemmungen abzubauen und – nicht nur in Liebesdingen – selbstbewusster aktiv zu werden. Sie sind herzlich willkommen! Kleingruppe.
A-182344 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 10.6., So, 12:30–18 Uhr | 7.33 UStd. | 34 € | **WE** | **Dr. Torsten Reters**

Powertalk: Ihr Weg zur Schlagfertigkeit
Direkt witzig oder unkonventionell auf verbale Attacken zu reagieren, statt sprachlos dazustehen oder plump zurückzuschlagen, klappt nicht von heute auf morgen. Es gibt jedoch viele Wege, schlagfertig zu sein. Verbal wie auch nonverbal. Schlagfertigkeit ist die Fähigkeit, jederzeit auf kleine verbale Provokationen angemessen reagieren zu können. Und das muss kein direkter verbaler Schlagabtausch sein, sondern eine Reaktion mit Wirkung beim Gegenüber. Es ist die Fähigkeit, Angriffen auszuweichen, das Blatt zu wenden. Sie lernen, wie Sie mit Spötteleien, Einwänden und Angriffen souveräner und schlagfertiger umgehen. Kleingruppe.
A-182366 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 8.6., 9.6., Fr, 18–21 Uhr, Sa, 9:30–17 Uhr | 13 UStd. | 60 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Sprachkarate
Der beste Kampf ist der, der nicht geführt werden muss. Aber wenn doch – dann richtig. Sie lernen eine „Energie sparende“ Methode kennen, die Ihnen hilft, Konflikten und Auseinandersetzungen besser gewachsen zu sein. Sie arbeiten an Ihrer nonverbalen Kommunikation, um Ihrer Umgebung von vornherein zu signalisieren, dass Sie sich nicht als Opfer eignen. Zudem lernen Sie, eine Reihe von Verhaltens- und Kommunikationsmustern zu erkennen, Grenzen rechtzeitig zu setzen, „rhetorische Wehr- und Abwehrtechniken“ für den Ernstfall sowie stressmeidende Strategien für „heiße“ Situationen, damit Sie die Kontrolle über Ihre Reaktion und damit über die Situation bekommen.
L-182367 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 21.4., Sa, 10–18 Uhr | 10 UStd. | Skript: 3 €, zzgl. Entgelt: 46 € | **WE S** | **Annette Schelb**

Körpersprache – mehr als Worte
Selbstbewusstsein – Selbstwahrnehmung – Fremdwahrnehmung
Unsere Körpersprache zeigt unsere Absichten und Gefühlszustände. Unsere Körper sprechen in jeder Sekunde zum Beispiel mit Mimik und Gestik. Doch wie kommen wir mit unserer Körpersprache bei anderen an? Was strahlen wir aus? In dem Seminar geht es um Selbst- und Fremdwahrnehmung und wie wir unsere Wirkung auf andere optimieren können. Außerdem schauen wir uns an, wie unsere Körpersprache auf unser eigenes Selbstbewusstsein wirkt. Kleingruppe.
A-182367 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 23.6., Sa, 9:30–17 Uhr | 9 UStd. | 42 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Flirt-Marketing
Kontakte knüpfen in Privatleben und Beruf
Wie finde ich den richtigen Partner bzw. die richtige Partnerin? Diese Frage beschäftigt uns – ob wir das triste Single-Dasein beenden wollen oder im Beruf auf Kontakt-Netzwerke angewiesen sind. Wir trainieren, wie Sie eine angenehme Gesprächsatmosphäre aufbauen und Körpersprache einsetzen. Eine Traumpartnerin bzw. einen Traumpartner lassen sich nicht herbeizaubern – aber wir werden die Auswahl erheblich vergrößern! Die Dozentin ist europaweit als Coach und Rednerin im Einsatz. Ihr wurde der Newcomer-Award der German Speakers Association (GSA) verliehen. Kleingruppe.
A-182377 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 6.5., So, 9:30–17:30 Uhr | 10.67 UStd. | 49 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE S** | **Heidi Pütz**

Körpersprache: Selbstsicher auftreten – Charismatisch wirken und überzeugen
Die meisten körpersprachlichen Signale versenden wir unbewusst. Nur deren Wirkung bekommen wir tagtäglich zu spüren in den Reaktionen anderer, die auf unsere Signale reagieren. Körpersprache drückt aus, was Gesprächspartner denken, was sie fühlen und welche Nebengedanken sie haben. Wir trainieren, wie wir den eigenen Körper wirkungsvoller einsetzen und unser gesamtes Kommunikations-Potenzial ausschöpfen. Die Dozentin ist europaweit als Coach und Rednerin im Einsatz. Ihr wurde 2010 der Newcomer-Award der German Speakers Association (GSA) verliehen.
L-182390 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 18.3., So, 9:30–17:30 Uhr | 10.67 UStd. | 49 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE S** | **Heidi Pütz**

Frauenpower – Stärke zeigen!
Manchmal kommt es anders, als wir es geplant und gewünscht haben. Manchmal machen wir dann schmerzvolle Erfahrungen. Trotzdem können wir unsere Sicherheit behalten, wenn wir den Schmerz in eine Stärke verwandeln! Im Seminar lernen Sie: Was sind ihre wirklichen Stärken? Wen wollen Sie begeistern? Wer ist Ihre größte Unterstützung? Die Dozentin ist europaweit als Coach und Rednerin im Einsatz. Ihr wurde 2010 der Newcomer-Award der German Speakers Association (GSA) verliehen. Kleingruppe.
A-182395 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 10.6., So, 9:30–17:30 Uhr | 10.67 UStd. | 49 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE S** | **Heidi Pütz**

Persönlichkeitsbildung

Soll ich oder soll ich nicht?
Mut zur Entscheidung und Veränderung
Unser Lebensweg ist mit Entscheidungen gepflastert. Jede Entscheidung, die wir aufschieben oder nicht treffen, ist die Entscheidung, alles beim Alten zu belassen. Dieses Seminar zeigt, welche Bedeutung und Folgen (Nicht)Entscheidungen haben können. Es geht um die Analyse von Vermeidungsstrategien wie beispielsweise selbst gestellte Fallen, Blockaden oder Ängste, die eine Festlegung oder Entscheidung vermeiden. Gemeinsam erarbeiten wir Entscheidungshilfen, die uns in Zukunft notwendige Entscheidungen erleichtern mit dem Fernziel, souverän zu etwaigen Fehlentscheidungen zu stehen und zu korrigieren. Kleingruppe.
L-182402 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 4.3., So, 10–16 Uhr | 8 UStd. | 37 € | **WE** | **Dorothee Döring**

Hochsensibilität
Die besondere Gabe der feinfühligen Menschen (Workshop)
„Die Welt dreht sich immer schneller!“ – ein Gefühl, das viele Menschen kennen. Sehr sensible Menschen leiden jedoch besonders unter dieser Herausforderung, die häufig von Reizüberflutung und Überforderung geprägt wird. Ziel des Workshops ist es, über Hochsensibilität aufzuklären, besonders sensible Menschen in ihrem Wesen zu stärken und deren Lebensqualität merklich und aktiv zu verbessern. Die Trainerin ist Dipl.-Verwaltungswirtin, Psychologische Beraterin, Personal Coach mit dem Schwerpunkt „leise Menschen“ und Hochsensibilität. Kleingruppe.
A-182403 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 14.4., Sa, 10–16 Uhr | 8 UStd. | 37 €, zzgl. Skript: 4 € | **WE S** | **Kristin Wirtz**

Hochsensibel und achtsam leben
Ein Workshop für feinfühlige Menschen
Hochsensibel zu sein, also ständig mehr Reizeintensiver wahrzunehmen, kann in unserer hektischen Welt eine enorme Belastung bedeuten und zu Überforderung oder gesundheitlichen Einschränkungen führen. Achtsam und bewusst mit sich selbst umzugehen ist ein bedeutsamer Baustein für ein entspanntes Leben als hochsensibler Mensch. Lernen Sie, was Sie als hochsensibler Mensch besonders zu berücksichtigen haben, wie Sie durch wirksame Übungen mit Reizen umgehen und wie Sie sich zentrieren können. Die Trainerin ist Dipl.-Verwaltungswirtin, Psychologische Beraterin, Personal Coach mit dem Schwerpunkt „leise Menschen“ und Hochsensibilität. Kleingruppe.
A-182404 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 30.6., Sa, 10–16 Uhr | 8 UStd. | 37 €, zzgl. Skript: 4 € | **WE S** | **Kristin Wirtz**

Zu viele Interessen – zu viele Talente
Multisensibilität (Workshop)
Multisensible sind voller Ideen und können Vieles. Selten können sie jedoch Eines: sich entscheiden und vor allem, sich gegen etwas entscheiden. Sie können sich für Vieles begeistern und bauen auf diesen Feldern auch schnell Kompetenz auf. Nur geht halt nicht alles, nicht zuletzt auch wegen fehlender Zeit. Manche Multisensible entwickeln wegen der Unmöglichkeit, alles unter einen Hut zu bringen, eine ausgeprägte Unzufriedenheit. Es gilt, Prioritäten zu setzen und das Leben zu strukturieren. Das Seminar enthält Elemente aus NLP und Selbstmanagement-Methoden. Und: alle können auch voneinander lernen! Kleingruppe.
A-182405 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 8.7., So, 10–17:30 Uhr | 9 UStd. | 42 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Schweinehundtraining – erfolgreiche Selbstmotivation
Wie Sie sich motivieren und Ihrem inneren Schweinehund die rote Karte zeigen
Denken Sie öfters „Ich habe es mir so oft schon vorgenommen“, „ich möchte das endlich hinbekommen“ oder „wieder nicht geschafft“? Dann kann es daran liegen, dass Ihnen die Selbstmotivation fehlt. Eine gute Nachricht ist: Sie können besser darin werden, Ihre Ziele zu erreichen. Lernen Sie Ihrem inneren Schweinehund die rote Karte zu zeigen und sich selbst besser zu motivieren. Erfahren Sie mehr über: die Bedeutung von Motivation; Ihre Bedürfnisse als Basis Ihrer Motivation und was Sie motiviert; wie Ihnen die „Sumpfübung“ hilft; dranbleiben wenn es schwierig wird; wie Sie Ihren inneren Schweinehund zähmen und Zielvereinbarungen mit sich selbst zu treffen können. Kleingruppe. Die Referentin arbeitet seit über 20 Jahren in der Erwachsenenbildung als Trainerin und Coach.
A-182406 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 28.4., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd. | 37 €, zzgl. Skript: 1 € | **WE S** | **Dagmar Kollmann**

Konstruktiv kritisieren und wertvolles Feedback geben
Kritikfähigkeit ist die Kunst, Feedback anzunehmen: Richtig angewendet bietet Kritik viele Chancen. Möchten Sie lernen konstruktiv zu kritisieren und Kritik wertschätzend zu formulieren? Und wie Sie mit Ihren Emotionen umgehen, nachdem Sie kritisiert wurden? In diesem Seminar bekommen Sie hilfreiche Modelle und Methoden an die Hand, die Sie beim Umgang mit Kritik unterstützen: Kritik-Arten und Kritik als Feedback verstehen; Sach- und Beziehungsebene: der große Unterschied; Klare und konstruktive Kommunikation und Gesprächskompetenz mit Hilfe verschiedener Kommunikationsmodellen, unter anderem „Vier-Ohren“ Modell, „SAG-ES“-Formel; „Aktives Zuhören“. Kleingruppe. Die Referentin arbeitet seit über 20 Jahren in der Erwachsenenbildung als Trainerin und Coach.
A-182407 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 9.6., Sa, 10–17 Uhr | 8 UStd. | 37 €, zzgl. Skript: 1 € | **WE S** | **Dagmar Kollmann**

Konstruktiv streiten will gelernt sein
Der Sohn motzt, der Partner macht Vorwürfe, die Chefin braust auf. Sie sind frustriert und fragen sich: „Wie hätte ich reagieren können, ohne die Nerven zu verlieren?“ Anhand praktischer Beispiele werden Sie in diesem Seminar entdecken, dass es sinnvoller ist, Fakten zu beschreiben statt zu bewerten oder zu urteilen, seinen Gefühlen und Bedürfnissen auf den Grund zu gehen statt zu unterstellen und zu beschuldigen. Sie erfahren etwas darüber, was konstruktive Auseinandersetzung ausmacht, wie Sie zufriedenstellende Gesprächsergebnisse erzielen und persönliche Beziehungen gestalten können. Kleingruppe.
L-182411 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 22.4., So, 10–16 Uhr | 8 UStd. | 37 € | **WE** | **Dorothee Döring**

Es gibt keinen Fahrstuhl zum Glück, man muss die Treppe nehmen
In diesem Seminar werden wir uns mit Glück und Glückserwartungen auseinandersetzen und einlassen auf grundlegende Säulen des Glücks. Sie werden erfahren, dass man Glück lernen, ja sogar trainieren kann und dass diese Anstrengung die Fähigkeit fördert, die Perspektive zu verändern und die Rose statt der Dornen im eigenen Leben zu entdecken. Sie werden sensibilisiert, auf der Treppe zum Glück die vielen kleinen Glücksmomente und zufälligen Glückserwartungen wahrzunehmen und dadurch mehr unerwartetes Glück erfahren. Kleingruppe.
L-182419 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 17.6., So, 10–16 Uhr | 8 UStd. | 37 € | **WE** | **Dorothee Döring**

Als ich mich selbst zu lieben begann

Selbstliebe als Schlüssel zur emotionalen Unabhängigkeit

Dieses Seminar wird Ihnen zeigen, dass Selbstliebe der Schlüssel zu einer gesunden Selbstbeziehung und zur emotionalen Befreiung ist, denn sich selbst zu lieben, ist laut Oscar Wilde der Beginn einer lebenslangen Romanze, die Sie emotional unabhängig macht. Wie alles, was wir beherrschen, kann auch die Kunst, sich selbst zu lieben, trainiert werden. Dieses Seminar unterstützt Sie darin, sich selbst so zu behandeln wie Ihre beste Freundin oder Ihren besten Freund. Denn Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben. Kleingruppe.

L-182421 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 1.7., So, 10–16 Uhr | 8 UStd. | 37 € | **WE** | **Dorothee Döring**

Ich schaffe das!

Probleme in Fähigkeiten verwandeln

Sowohl Beruf als auch Familie stellen unterschiedlichste und zahlreiche Anforderungen. Diesen täglich gerecht zu werden, kostet sehr viel Kraft. Stress und Anspannung sind häufige Begleiter einer solchen Doppelbelastung. Dieses Seminar verhilft Menschen im Spannungsfeld von Beruf, Familie und den eigenen Bedürfnissen dazu, mit den unterschiedlichen Anforderungen umzugehen, ohne dabei die eigenen Interessen aus den Augen zu verlieren. Sie werden darin unterstützt, eigene Stressmuster zu erkennen und erhalten Anregungen, wie Sie konstruktiv den täglichen Herausforderungen, Problemen und Konflikten begegnen und sich gleichzeitig vor permanenter Überforderung schützen können. Kleingruppe.

L-182435 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 15.4., So, 10–16 Uhr | 8 UStd. | 37 € | **WE** | **Dorothee Döring**

Stärken stärken – Resilienz fördern

Viele Menschen kennen ihre Schwächen besser als ihre Stärken. Schade eigentlich. Es liegt oft an den eigenen Glaubenssätzen, die den persönlichen Stärken zu wenig Raum geben. Dabei sind gepflegte Stärken das Fundament, das Resilienz fördert und das vor Burnout schützen kann. Stärken stärken, wenn sie genutzt und ausgebaut werden. Das setzt voraus, man ist sich ihrer bewusst und setzt sie auch ein. In diesem Seminar geht es um das Selbst- und Fremdbild und um Anregungen, was man für und mit seinen Stärken konstruktiv unternehmen kann. Kleingruppe.

A-182467 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 16.6., Sa, 9:30–17 Uhr | 9 UStd. | 42 € | **WE** | **Wolfgang Uhle**

Reif für den (welchen) Hund? – „Erst der Kurs und dann der Hund“

Theorie-Praxis-Seminar

Das Seminar erleichtert angehenden Halterinnen und Haltern die Wahl des richtigen Hundes. Es vermittelt schon vor dem Kauf des Hundes Grundkenntnisse und -fertigkeiten für ein möglichst harmonisches Miteinander. Folgende Inhalte werden in einem Tagesseminar (Theorie) und einem Praxistermin (im Tierheim) vermittelt: Allgemeines Wissen zur Hundehaltung in der heutigen Gesellschaft; Auswahlkriterien: Hundetyp, Rasse, Geschlecht, Tierheim, Züchter, Rechte und Pflichten, Ausdrucksverhalten und Wesen des Hundes (angeborenes und erlerntes Verhalten); Erziehung und Sinne des Hundes. In einer Praxiseinheit im Tierheim (am Sonntag) bekommen Sie die Gelegenheit, unterschiedliche Hundetypen live zu erleben. Die Dozentin ist erfahrene Hundetrainerin. Das Seminar bereitet auf die Sachkundeprüfung NHundG vor (Pflicht für alle Neuhundebesitzer).

A-182497 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 14.4., 15.4., Sa, 10–16:30 Uhr, So, 11–14 Uhr | 12 UStd. | 55 €, zzgl. Skript: 3 € | **WE S** | **Alexandra Schlump, Ulla Uth**

A-182498 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 30.6., 1.7., Sa, 10–16:30 Uhr, So, 11–14 Uhr | 12 UStd. | 55 €, zzgl. Skript: 3 € | **WE S** | **Alexandra Schlump, Ulla Uth**

Seminar für entspanntes Fliegen

EinTestpilot und Flugkapitän klärt auf

Fliegen, ob dienstlich oder privat, ist aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Bei wem aber die Angst mitfliegt oder die Angst das Fliegen ganz unmöglich macht, dem geht ein Stück Lebensmöglichkeit verloren. Fliegen kann aber entspannt erfolgen. Rainer Plesse, der 45 Jahre als Militär-, Test- und Verkehrspilot in der Luft war, führt Sie authentisch in die Geheimnisse der Luftfahrt ein und bespricht mit Ihnen Ihre diesbezüglichen Fragen – ohne Tabus. Auch der Umgang mit Ihren Ängsten einschließlich einiger Übungen sind Bestandteile des Seminars. Kleingruppe.

A-182499 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 2.6., 3.6., Sa, 10–15 Uhr, So, 10–15 Uhr | 13.33 UStd. | 62 € | **WE** | **Rainer Plesse,**

Selbstschutz

WenDo für Mädchen und Frauen – Basistraining

Sicher durch den Alltag

Jede Frau kennt Situationen, in denen sie sich unwohl, unsicher oder bedroht fühlt. In unseren Kursen setzen wir uns mit verschiedenen Formen von Grenzverletzungen, Übergriffen und Angriffen auseinander. Sei es am Arbeitsplatz, in der Familie, im Bekanntenkreis oder auf der Straße. In Gesprächen, Rollenspielen und im Einüben körperlicher Techniken suchen wir alte und neue Lösungen für jede Frau. Frauen ab 16 Jahren aus allen Kulturkreisen und mit unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen sind herzlich willkommen. Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und eine Decke mitbringen. Kleingruppe.

A-182503 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 17.–18.3., Sa, So, 11–17 Uhr | 16 UStd. | 74 € | **WE** | **Trude Menrath**

A-182504 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 5.–6.5., Sa, So, 11–17 Uhr | 16 UStd. | 74 € | **WE** | **Trude Menrath**

Lernen und Gedächtnis

Lerntechniken

Nix mehr vergessen – Endecken Sie Ihr Supergedächtnis

Verblüffende Merktechniken, praxisnah, effektiv, unterhaltsam und mit Live-Musik

Namen, Verhandlungsargumente, Pincodes, To-Dos, Aufträge, Fakten, eine Rede, … Was müssen wir nicht alles auf Abruf parat haben. In diesem Vortrag erhalten Sie einen Einblick in verblüffend effektive Gedächtnistechniken (Memory Tools) und ihr vielseitiges Anwendungsspektrum. Sie erleben die Wirksamkeit der sogenannten Mnemotechniken hautnah, die auch die Techniken der Gedächtnisweltmeister sind und hervorragend für die Herausforderungen unseres (Berufs-)Alltags geeignet sind: Sie erlernen ein effektives Memory Tool, dass Sie sofort im Alltag anwenden können. Lassen Sie sich vom Potential Ihres „Bio-Computers Gedächtnis“ überraschen – Erfolgserlebnisse garantiert! Ein informativer, unterhaltsamer Abend mit interaktiven Elementen und einem Piano. Die Referentin ist Business-Gedächtnistrainerin, Musikerin und Autorin.

A-131831 | FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt | 20.3., Di, 19:30–21:30 Uhr | 7 € | ★ |
Sabine Krüger

Prüfungen entspannt meistern

Tipps und Tricks bei Prüfungsangst

Ob Klausur, Abitur, Führerschein – Prüfungen können Ängste und Stress erzeugen. Viele Schülerinnen und Schüler und Studierende fühlen sich in dieser Situation mit ihren Ängsten allein gelassen. Warum ist auf einmal all das gelernte Wissen weg, was kann man dagegen tun und wo gibt es Unterstützungsangebote? Dr. Daniel Wagner, Psychologischer Psychotherapeut, erklärt Schülerinnen und Schülern, Studierenden, Eltern und Pädagogen das Phänomen der Prüfungsangst. Ein spezielles Training vermittelt zusätzlich praxisnahe Tipps, die sich sofort anwenden lassen. Die Teilnehmenden diskutieren in Kleingruppen über das Thema und tauschen Erfahrungen aus. Sie sind herzlich willkommen! In Kooperation mit „junge Stadt Köln e.V.“ und der „Eckhard Busch Stiftung“. Die Teilnahme ist entgeltfrei, eine Anmeldung erwünscht unter mitmachen@jungestadt.koeln.

A-131832 | FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt | 12.4., Do, 19–21 Uhr | entgeltfrei | ★ |
Dr. Daniel Wagner

Erfolgsstrategien für mentale Fitness

Neue Potenziale erschließen – mit System und Freude

In Beruf und Alltag müssen wir uns immer wieder auf Neues einstellen, komplexe Aufgaben meistern und dabei vieles im Kopf abspeichern. Glücklicherweise liebt unser Gehirn neue Herausforderungen und Abwechslung. Es belohnt uns mit positiven Gefühlen, wenn wir die Möglichkeiten nutzen, die in uns stecken. Eine abwechslungsreiche, interaktive Seminargestaltung motiviert Sie, die Strategien und Techniken sofort im (beruflichen) Alltag umzusetzen. Sie erhalten ein umfangreiches Set von Übungsmaterialien, um auch nach dem Seminar „am Ball zu bleiben“. Die Referentin ist Dipl.-Pädagogin, DiplÜbersetzerin, lizenzierte Trainerin für Mentale Aktivierung und Relaxation sowie Lern- und Gedächtnistrainerin (Gesellschaft für Gehirntraining).

A-183110 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 9.6., Sa, 10–18 Uhr | 9 UStd. | 33 €, zzgl. Materialkosten: 2 € | **WE S** |
Christiane Matern

Der kurze Weg zum phantastischen Gedächtnis I

Die besten Techniken für ein phantastisches Gedächtnis (Basisseminar)

Namen behalten, Verhandlungsargumente abrufen, Gesprächsinhalte abspeichern, Fakten parat haben, Vorträge frei halten, Zugangscodes – ein trainiertes Gedächtnis ist einer der wichtigsten Erfolgsfaktoren, nicht nur im Berufsleben. Sie erlernen effektive Techniken der Gedächtniskunst und sind damit in der Lage, Wissen leichter und schneller im Langzeitgedächtnis abspeichern und jederzeit wieder abrufen zu können. Wissenswertes aus der Gehirn- und Gedächtnisforschung rundet das Seminar ab. Sabine Krüger ist Referentin für Gedächtnistraining und Sprachen lernen, DiplInstrPädagogin und Autorin des ersten umfassenden Anleitungs- und Trainingsbuches zur Schlüsselwortmethode, das 2014 ausgezeichnet wurde.

L-183111 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 22.4., So, 9:30–17:15 Uhr | 10 UStd. | 37 €, zzgl. Materialkosten: 3 € | **WE S** |
Sabine Krüger

Gedächtnistraining

Geistig fit? – Mach mit! Ganzheitliches Gedächtnistraining

Geistige Fitness ist vor allem eine Frage des Trainings. Wer seine Gehirnzellen nicht fordert, wird bald merken, dass schnelles Denken immer schwerer fällt und die Konzentration nachlässt. Beim ganzheitlichen Gedächtnistraining werden durch unterschiedliche Übungen verschiedene Hirnfunktionen trainiert: Wahrnehmung, Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit, Formulierung, assoziatives sowie logisches Denken, Fantasie und Kreativität. Ohne Leistungsdruck, jedoch mit viel Spaß können Sie die wichtigsten Funktionen des Gehirns aktivieren, Neues aufnehmen und Ihre geistige Beweglichkeit optimieren. Die Dozentin ist Gedächtnistrainerin BVGT, Fachtherapeutin für Hirnleistungstraining, Gesundheitspädagogin, Ernährungsberaterin und Anti-Stress-Trainerin.

P-183201 | Porz, VHS am Bezirksrathaus | 12x, 19.2.–28.5., Mo, 11:30–13 Uhr | 24 UStd. | 77 € |
Lydia Hardt

P-183202 | Porz, VHS am Bezirksrathaus | 12x, 19.2.–28.5., Mo, 10–11:30 Uhr | 24 UStd. | 77 € |
Lydia Hardt

Gehirn-Jogging für Fortgeschrittene

Diese Kurse wenden sich in erster Linie an Teilnehmerinnen und Teilnehmer bisheriger Gehirnjogging-Seminare, die neue Übungen und Spiele kennen lernen möchten, um sich weiter fit zu halten. Die Dozentin ist DiplPädagogin, DiplÜbersetzerin, lizenzierte Lern- und Gedächtnistrainerin und Trainerin für Mentale Aktivierung (Gesellschaft für Gehirntraining). Kein Unterricht am 14. und 28. Mai 2018.

A-183203 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 8x, 9.4.–18.6., Mo, 11:30–13 Uhr | 16 UStd. | 51 € |
Christiane Matern

L-183204 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 8x, 9.4.–18.6., Mo, 14:30–16 Uhr | 16 UStd. | 51 € |
Christiane Matern

A-183205 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 8x, 9.4.–18.6., Mo, 10–11:30 Uhr | 16 UStd. | 51 € |
Christiane Matern

L-183206 | Lindenthal, VHS im Bezirksrathaus | 8x, 9.4.–18.6., Mo, 16–17:30 Uhr | 16 UStd. | 51 € |
Christiane Matern

Berufsbegleitende Fortbildungen

Gewaltfreie Kommunikation

Basisausbildung

Was ist „Gewaltfreie Kommunikation“
Als Schüler von Carl Rogers entwickelte Marshall B. Rosenberg die Gewaltfreie Kommunikation (GfK) als praxisnahe Kommunikationshaltung und Konflikt-Lösungsmethode.
Im Zentrum steht dabei die Fähigkeit, Menschen in einer empathischen Grundhaltung zu begegnen, um selbst in herausfordernden Situationen konstruktiv im Gespräch zu bleiben, sowie einen achtsamen Umgang mit sich und anderen zu pflegen.
Die Gewaltfreie Kommunikation gehört zu den etabliertesten und meist geschulten Trainingsansätzen in Unternehmenskontexten, in denen sie oft unter dem Namen „Wertschätzende-“, „Konstruktive“ oder „Effektive Kommunikation“ geführt wird.

Anwendungsgebiete
Als erfolgreicher Kommunikationsansatz wird GfK seit vielen Jahren in Unternehmen, Bildungseinrichtungen, Organisationen, Institutionen, privaten Beziehungen, Beratung, Therapie und Mediation genutzt. Die Kompetenz zu hocheffizientem und zugleich einfühlsamen Miteinander wird dabei beispielsweise in der Gesprächsführung, der Konfliktklärung, der Teamentwicklung, im Kundenkontakt und im Kundenservice erfolgreich eingesetzt.

Zielsetzung
Nutzen Sie diese Fortbildung, um GfK in Ihren Zusammenhängen zu verstehen und sich selbst weiterzuentwickeln. Lernen Sie, nachhaltig zufriedener und klarer in der Haltung der GfK zu leben, Grenzen zu setzen und Menschen in Entscheidungen einzubeziehen, so dass die Akzeptanz deutlich gesteigert wird.
Erfahren Sie, wie Sie echte Win-Win-Situationen und damit die Basis für Vertrauen und Kooperation und erfolgreiche Projekte schaffen können. Das Verständnis der Prinzipien der GfK ermöglicht es Ihnen, klare Ziele und Wünsche zu formulieren, wertschätzende Beziehungen zu entwickeln oder wiederherzustellen und in schwierigen Situationen in einer ehrlichen, kraftvollen und aufrichtigen Haltung zu bleiben.
Gewaltfreie Kommunikation kann genutzt werden:

- um präsenter zu sein
- mehr Einfluss zu nehmen
- mit sich selbst mitfühlender zu sein
- mit sich selbst und anderen authentisch verbunden zu sein
- um die Bedürfnisse aller zu berücksichtigen
- um im Einklang mit den eigenen Werten zu leben

Die Fortbildung
Um für eine tiefe Integration zu sorgen, setzt sich das Training prozesshaft aus persönlichen und aktuellen Anliegen zusammen. Diese werden im geschützten Rahmen in interaktiven Erfahrungsräumen erforscht sowie in spielerischen Reflexionseinheiten ausgewertet.
Die Basisausbildung „Gewaltfreie Kommunikation“ beinhaltet 15 Trainingstage, die in Blocks durchgeführt werden.

Das Trainerteam
Anja Ufermann ist Diplom-Pädagogin, Coach und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation.
Sie arbeitete über zwanzig Jahre lang in leitender Funktion in verschiedenen Erziehungs- und Bildungseinrichtungen. Heute berät und trainiert sie Menschen vor allem in sozialen Einrichtungen. Ihre Arbeit ist geprägt von Authentizität, Wärme und Humor und zeichnet sich durch Achtsamkeit und Wertschätzung aus. Zudem setzt sie sich für die Verbreitung der Gewaltfreien Kommunikation durch die Organisation großer Veranstaltungen in diesem Bereich ein.
Tilman Krakau ist Kommunikationstrainer aus Berlin. Als passionierter Trainer der Gewaltfreien Kommunikation ist seine Vision, Rahmen zu schaffen, in denen sich Menschen offen und unvoreingenommen begegnen und bereichern.
Dazu tragen seine umfangreichen Erfahrungen aus der partizipativen Jugendbildung bei. Sein Anliegen ist es, Seminare so zu gestalten, dass eine interaktive und anregende Lernatmosphäre entsteht. Erkenntnisse aus seinem Studium der Wirtschaftspädagogik und Erziehungswissenschaften tragen zu diesem Erlebnis bei.

Organisatorisches
Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsscheck kann eine Anmmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.
Gabriele Siegmund, Tel.: 0221 221-23302,
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Für Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selber direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.
Inhaltliche Beratung
Annette Ahaus, Tel.: 0221 221-22616,
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Nähere Informationen auch unter
www.vhs-koeln.de
(Berufsbegleitende Fortbildungen)

Informationsveranstaltungen zur Fortbildung“ Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK)
Sie erhalten eine Einführung in Inhalte, Ablauf und Aufbau der Fortbildung „Gewaltfreie Kommunikation“, die von der Volkshochschule Köln angeboten wird. Anschließend steht Ihnen das Trainerteam für persönliche, inhaltliche und organisatorische Fragen zur Verfügung und informiert Sie über die geplanten Termine der Fortbildung. Der Abend ist entgeltfrei, eine Anmeldung ist jedoch erwünscht. Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen)
A-184518 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 22.2., Do, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei |
Anja Ufermann

Informationsveranstaltung zur Fortbildung“ Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK)
A-184519 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 5.7., Do, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei | ★ |
Anja Ufermann

Gewaltfreie Kommunikation – Einführung
Wochenendseminar
Wie kann ich anderen mitteilen, was ich fühle und was ich brauche, ohne sie zu verletzen und zu kritisieren? Einfühlsam hinhören, was der andere braucht, auch, wenn er nicht gerade freundlich mit mir spricht? Vergangene Konflikte, die nicht zur Zufriedenheit gelöst sind, aufarbeiten? Konflikte partnerschaftlich lösen? Sie erfahren, wie Sie Ihre Anliegen so formulieren, dass die Chance für ein kooperatives Verhalten am größten ist. Gewaltfreie Kommunikation befähigt Sie, Beobachtungen von Bewertungen und Gefühle von Interpretationen zu trennen Kleingruppe.
A-184530 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 17.3., 18.3., Sa, 10–17:30 Uhr, So, 10–17:30 Uhr | 18 UStd. | 83 €, zzgl. Materialkosten: 4 € | **WE S** |
Anja Ufermann

A-184531 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 15.9., 16.9., Sa, 10–17:30 Uhr, So, 10–17:30 Uhr | 18 UStd. | 83 €, zzgl. Materialkosten: 4 € | **WE S** |
Anja Ufermann

Berufsbegleitende Fortbildungen

Gewaltfreie Kommunikation Vertiefende Einführung

Die vertiefende Einführung richtet sich an Menschen, die an einer Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation teilgenommen haben und das Vier-Schritte Modell üben möchten. Wir werden an Beispielen aus dem Alltag erproben, wie wir uns klarer ausdrücken können, auf eine Art und Weise, die es dem Gegenüber leichter macht im Kontakt zu bleiben und zu hören, worum es uns geht. Ein erster Schritt ist dabei zunächst die Selbstklärung, sich über die eigene Absicht klar zu werden und diese dann entsprechend in den Ausdruck zu bringen. Ein weiterer Schwerpunkt an diesem Wochenende wird das Thema „Bitte“ sein: wie formuliere ich präzise, was ich mir wünsche oder was ich brauche.

A-184532 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 30.6., 1.7., Sa, 10–17:30 Uhr, So, 9:30–16:30 Uhr | 17.33 UStd. | 80 €, zzgl. Materialkosten: 4 € | **WE S** | **Anja Ufermann**

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Bildungsurlaub

Wie kann ich anderen mitteilen, was ich fühle und was ich brauche – ohne sie zu verletzen und zu kritisieren? Einfühlsam hinhören, was der andere braucht – auch, wenn er nicht gerade freundlich mit mir spricht? Vergangene Konflikte, die nicht zur Zufriedenheit gelöst sind, aufarbeiten? Schwierige Gespräche, die auf mich zukommen, vorbereiten? Konflikte partnerschaftlich lösen? Sie erfahren, wie Sie Ihr Anliegen an andere Menschen so formulieren, dass die Chance für ein kooperatives Verhalten am größten ist. Der Bildungsurlaub richtet sich an Berufstätige, die ihr Verhaltensrepertoire im Umgang mit Menschen erweitern und vertieften und Kenntnisse im Umgang mit Konfliktsituationen erwerben möchten. Im Zentrum steht neben der Vermittlung der notwendigen theoretischen Kenntnisse vor allem die praktische Erfahrung und Selbstreflexion durch Übungen und Rollenspiele.

A-184533 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 5x, 4.6.–8.6., Mo–Fr, 9:30–17 Uhr | 40 UStd. | 184 € | **BU** | **Anja Ufermann**

Berufsbegleitende Fortbildung „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK) 2018/2019

Vorankündigung

Die von Marshall Rosenberg als praxisnahe Kommunikationshaltung und Konflikt-Lösungsmethode entwickelte „Gewaltfreie Kommunikation“ dreht sich schwerpunktmäßig um die Fähigkeit, Menschen in einer empathischen Grundhaltung zu begegnen. Im Sinne Rosenbergs liegt der Schwerpunkt dabei weniger auf dem Erlernen eines reinen Kommunikationsmodells sondern auf einem Erleben der darunter liegenden Haltung, um zu einem wertschätzenden Umgang mit anderen und sich selbst zu kommen und einen achtsamen Umgang miteinander zu pflegen. Durch den praktischen Ansatz erfahren Sie, wie die „Gewaltfreie Kommunikation“ bei Ihnen und Ihrem beruflichen oder privatem Umfeld nachhaltige Veränderungen bewirken kann. Die Basisausbildung Gewaltfreie Kommunikation beinhaltet 15 Trainingstage (9.30 bis 17.30 Uhr), die in Wochenend-Blocks (Donnerstag bis Samstag) durchgeführt werden. Die Wochentage können dabei als Bildungsurlaub angerechnet werden. Stattfinden wird die Basis-Ausbildung in der Zeit von Oktober 2018 bis April 2019. Die genauen Termine standen beim Druck des Programms noch nicht fest. Entnehmen Sie diese bitte dem Internet unter www.vhs-koeln.de. Die Anmeldung zur Fortbildung ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 1663 Euro inkl. Scripte. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen, jahresübergreifende Kurstermine und Bildungsscheck bzw. Bildungsprämie kann eine Anmeldung ausschließlich über Frau Gabriele Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. Inhaltliche Beratung: Frau Ahaus, Tel.: (0221) – 221-22616 und annette.ahaus@stadt-koeln.de. Keine Entgeltermäßigung möglich.

A-184553 | entgeltfrei | **B S** | **Anja Ufermann**

Aufbauausbildung

Die 12-tägige Aufbau-Ausbildung richtet sich an Menschen, die eine Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation absolviert oder mehrere Einführungen oder Bildungsurlaube besucht haben.

Der Fokus liegt auf der tiefergehenden Integration des Ansatzes in den Alltag und der Auseinandersetzung mit hinderlichen Denk- und Handlungsmustern.

Im Laufe des Jahres setzen Sie zudem ein eigenes Herzensprojekt Schritt für Schritt um. Dabei bearbeiten Sie die Hindernisse, die Ihnen auf dem Weg begegnen.

Zielsetzung: „Gewaltfreie Kommunikation“ ist mehr als eine Methode. Es ist eine Philosophie, häufig wird von der GfK Haltung gesprochen. In unserer Gesellschaft und ihrem Erziehungs- und Bildungssystem werden wir im Richtig/Falsch Denken erzogen, mit Bewertungen und Lob/Bestrafung werden wir groß und verinnerlichen diese Muster.

In den vier Modulen widmen wir uns der inneren Arbeit, um mehr bei uns selbst und in unserer Kraft anzukommen und manifestieren dies im Außen durch die Verwirklichung eines kleinen oder großen Traumes. Die Gruppe bildet dabei ein unterstützendes Netz, welches auch zwischen den Modulen (bei-)trägt.

Inhalte:

Modul 1: Zur Ruhe kommen
- In Kontakt mit mir und meinen Bedürfnissen kommen
- Selbstliebe und Selbstfürsorge pflegen
- Was nährt mich?
- Umgang mit meinen Licht- und Schattenseiten

Modul 2: Inspiration finden
- Meine Träume benennen
- Meine Ziele erreichen
- Umgang mit dem inneren Kritiker – hinderliche Gedanken umwandeln
- Glaubenssatzarbeit

Modul 3: Volle Kraft voraus
- Authentisch sein und mich ehrlich ausdrücken
- Scham verwandeln
- Radikale Verantwortung übernehmen
- Unterstützersysteme aufbauen

Modul 4: Die Fülle leben
- Freude ausdrücken und Feiern
- Zum Lachen in den Keller gehen, was bremst mich noch?
- Liebe und Verbindung zulassen – vom Umgang mit meiner Angst
- Be the change you want to see in the world

Trainerteam:

Anja Ufermann ist Diplom-Pädagogin, Coach und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation. Sie arbeitete über zwanzig Jahr lang in leitender Funktion in verschiedenen Erziehungs- und Bildungseinrichtungen. Heute berät und trainiert sie Menschen vor allem in sozialen Einrichtungen. Ihre Arbeit ist geprägt von Authentizität, Wärme und Humor und zeichnet sich durch Achtsamkeit und Wertschätzung aus. Zudem setzt sie sich für die Verbreitung der Gewaltfreien Kommunikation durch die Organisation großer Veranstaltungen und im DACH e.V. ein.

Frank Gaschler ist Diplom Sozialpädagoge, zertifizierter Trainer für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC) und Assesssor für die Trainerausbildung (CNVC). Er bietet Trainings und Beratungen sowie Mediation und Coaching an. Gemeinsam mit seiner Frau entwickelte er das Projekt „Giraffentraum".

Organisatorisches

Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsscheck kann eine Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. Gabriele Siegmund, Tel.: 0221 221-23302, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de

Für Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selber direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.

Inhaltliche Beratung:

Annette Ahaus, Tel.: 0221 221-22616,
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Nähere Informationen auch unter
www.vhs-koeln.de
(Berufsbegleitende Fortbildungen)

Vertiefungstag „Gewaltfreie Kommunikation"

Der Vertiefungstag richtet sich an Menschen, die bereits eine Basisausbildung, mehrere Einführungen oder einen Bildungsurlaube besucht haben und an ihren Themen weiterarbeiten möchten. Der Inhalt des Tages kreiert sich aus den Wünschen der Teilnehmenden. Diese schicken sie bis spätestens eine Woche vor dem Seminar konkrete Beispiele und Themenwünsche. Daraus entwickelt die Trainerin ein Programm für den Tag mit individuellen Prozessen sowie übergreifenden Übungen und theoretischem Input. Das Seminar ist so konzipiert, dass neben tiefem Eintauchen immer wieder auch spielerisch und mit viel Humor das jeweilige Thema angegangen wird, damit Leichtigkeit schon beim Tun entsteht. Keine Ermäßigung möglich.

A-184661 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 14.4., Sa, 10–17:30 Uhr | 9 UStd. | 90 € | **WE** | **Anja Ufermann**

Aufbau-Ausbildung „Gewaltfreie Kommunikation" (GFK) 2018/2019

Vorankündigung

Die 12-tägige Aufbauausbildung richtet sich an Menschen, die eine Basisausbildung in „Gewaltfreier Kommunikation" absolviert oder mehrere Einführungen oder Bildungsurlaube besucht haben. Der Focus liegt auf der tiefer gehenden Integration des Ansatzes in den Alltag. Dieses geschieht sowohl auf einer inneren Ebene durch die Auseinandersetzung mit hinderlichen Denk- und Handlungsmustern als auch Außen durch Einüben neuer Kommunikations- und Verhaltensweisen. Die Aufbau-Ausbildung beinhaltet 12 Trainingstage (9.30 bis 17.30 Uhr), die in Wochenend-Blocks (Donnerstag bis Samstag) durchgeführt werden. Stattfinden wird die sie in der Zeit von November 2018 bis Juli 2019. Die genauen Termine standen beim Druck des Programms noch nicht fest. Entnehmen Sie diese bitte dem Internet unter www.vhs-koeln.de. Die Anmeldung zur Fortbildung ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 1374 Euro inkl. Scripte. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen, jahresübergreifende Kurstermine und Bildungsscheck bzw. Bildungsprämie kann eine Anmeldung ausschließlich über Frau Gabriele Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. Inhaltliche Beratung: Frau Ahaus, Tel.: (0221) – 221-22616 und annette.ahaus@stadt-koeln.de. Keine Entgeltermäßigung möglich.

A-184669 | entgeltfrei | **B S** |
Anja Ufermann

NLP – Neurolinguistisches Programmieren

Was ist Neurolinguistisches Programmieren (NLP)?

NLP beschreibt den Prozess, wie wir Wahrnehmungen und Erfahrungen verarbeiten, verändern und wie wir durch spezifische „Brillen" oder Filter Informationen verschlüsseln und wieder entschlüsseln und so unser eigenes Weltbild prägen. NLP bietet die Chance zum ganzheitlichen Erlernen kreativer und Horizont erweiternder Verhaltensweisen.

Entstehung:

NLP entstand Anfang der 70er Jahre aus der Beobachtung und systemischen Analyse der therapeutischen Vorgehensweisen und Interventionen von Virginia Satir (Familientherapie), Fritz Perls (Gestalttherapie) und Milton Erickson (Hypnotherapie). Hierdurch ist es den Begründern des NLP, Richard Bandler und John Grinder, gelungen, Modelle für effektive Kommunikation und Strategien für Verhaltensänderungen zu entwickeln.

Anwendungsgebiete:

Seit vielen Jahren wird NLP erfolgreich in den Bereichen Kommunikation, Bildung, Pädagogik, Beratung, Psychotherapie, Gesundheit und Management angewendet.

Grundprinzip der Ausbildungskonzeption und Ausbildungsdurchführung ist der ganzheitliche und systemische Ansatz, der sich innerhalb der Auseinandersetzung mit der Thematik und dem Gruppenprozess entfaltet. Die Prinzipien des NLP werden durch die individuelle und persönliche Erlebensweise vertieft.

Ziel ist, dass alle Ausbildungsteilnehmenden durch das Team individuelle Förderung erhalten und sich innerhalb eines Erfahrungszustandes und Lernzustandes befinden und entwickeln.

Daher ist es wichtig, dass eine Atmosphäre der gegenseitigen Akzeptanz und Wertschätzung vorhanden ist. Insofern spielen das Erleben und die Wertschätzung von unterschiedlichsten Weltbildern der Ausbildungsteilnehmenden eine tragende Rolle. Die gemachten Erfahrungen werden kontinuierlich am konkreten Praxisbezug der Teilnehmenden gespiegelt.

Zur NLP-Basic-Ausbildung, DVNLP:

Die Basic-Ausbildung zielt darauf ab, persönliches Verhalten und Handeln innerhalb der Berufspraxis besser zu reflektieren, Konflikte und ihre Ursachen klarer zu erkennen, neue Lösungsstrategien in spezifischen Arbeitssituationen zu finden und in der Gesprächsführung umzusetzen.

Berufsbegleitende Fortbildungen

Die Ausbildung umfasst mindestens 36 Stunden und befähigt Teilnehmende zu Basisfähigkeiten im NLP wie: bewusst Rapport erzeugen, Ziele definieren, eigene Wahrnehmungsfähigkeiten zu erweitern und Ressourcen aktivierend und ökologisch vorzugehen. (Curriculum gültig seit 1.7.2016). Die NLP-Basic-Ausbildung ist zertifiziert vom DVNLP.

Trainerteam:
Günter Brück ist Diplom-Sozialarbeiter, Supervisor (PSF), NLP-Lehrtrainer und Lehrcoach DVNLP; langjähriger Familienberater; seit 1988 freiberuflicher Dozent in der Erwachsenenbildung und beruflichen Fortbildung mit den Schwerpunkten Kommunikationstraining und Persönlichkeitsentwicklung; Coach und Supervisor in freier Praxis. Seit 2004 Leiter der Ausbildung zur Sterbe- und Trauerbegleitung.
Renata Kern ist Dipl.-Kauffrau, NLP-Master DVNLP und seit vielen Jahren in der Erwachsenenbildung in den Themenbereichen Kommunikation, Konfliktmanagement, Persönlichkeitsentwicklung und NLP tätig.

Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist beratungspflichtig und ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Inhaltliche Informationen zur Ausbildung: Frau Ahaus, Tel.: (0221) 221-22616, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsscheck bzw. Bildungsprämie kann eine Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Gabriele Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.
Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen).

NLP- Eine Methode macht Karriere
Info-Abend und praktische Einführung
In den 70er Jahren entwickelten Bandler und Grindler aus der Beobachtung erfolgreicher Therapeuten (V. Stir, M. Ericson, F. Pearls) die Methode NLP (Neurolinguistisches Programmieren). Ziel des NLP ist es, einen besseren Umgang mit sich selbst und anderen zu erreichen. Sie erhalten einen Einblick in die Methode sowie ausführliche Informationen über weitergehende NLP-Angebote der Volkshochschule. Herr Brück ist langjähriger NLP- Lehrtrainer und hat zahlreiche Ausbildungen geleitet.
A-184112 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 16.5., Mi, 18:30–21:30 Uhr | 13 € |
Günter Brück

NLP-Basic-Ausbildung, DVNLP
Dieses Basistraining geht von einem ganzheitlich-systemischem Denk- und Handlungsansatz aus. Es werden Grundtechniken des NLP in der persönlichen Auseinandersetzung vermittelt. Diese Techniken sind als Werkzeuge zu begreifen, die der Person und der beruflichen Situation entsprechend angewendet werden sollen. Die vom DVNLP zertifizierte NLP-Basic-Ausbildung gliedert sich in insgesamt drei Wochenenden und befähigt Teilnehmende zu Basisfähigkeiten im NLP wie: bewusst Rapport erzeugen, Ziele definieren, eigene Wahrehmungsfähigkeiten erweitern und ressourcenaktivierend ung ökonomisch vorgehen.
Termine: 22. und 23. September, 27. und 28. Oktober, 24. und 25. November 2018. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen, jahresübergreifende Kurstermine und Bildungsscheck bzw. Bildungsprämie kann eine Anmeldung ausschließlich über Gabriele Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. Inhaltliche Informationen zur Ausbildung: Frau Ahaus, Tel.: (0221) 221-22616, E-Mail: annette.ahaus@stadt-koeln.de oder unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen).
A-184124 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 6x, 22.9.–25.11., Sa, 9:30–18 Uhr, So, 9:30–18 Uhr | 60 UStd. | 630 € | **WE** |
Renata Kern, Günter Brück

Systemische Beratung

Was ist „Systemische Beratung"?
Die systemische Beratung basiert auf unterschiedlichen Konzepten der Familientherapie und systemtheoretischen Ansätzen. Die systemische Haltung ist gekennzeichnet durch Wertschätzung und Neugier für Menschen in ihren Lebens- und Arbeitskontexten.
Veränderungsprozesse werden mit der Vielfalt systemischer Methoden kreativ begleitet, um ressourcen- und lösungsorientierte Handlungsalternativen zu erfinden. Dabei werden Menschen immer als eingebunden in verschiedene Kommunikations- und Deutungs-Systeme betrachtet und Probleme als Bewältigungsstrategien begriffen.
Systemische Beratung wird mittlerweile in verschiedensten Tätigkeitsfeldern angewendet und gibt Impulse für die Arbeit mit Einzelnen, Paaren, Gruppen, Teams und Organisationen.
Zielsetzung
Ziel der Fortbiildung ist es, die berufliche Handlungskompetenz durch die Integration systemischer Methoden zu erweitern. Die Ausbildung einer eigenen Beraterpersönlichkeit durch Reflexion der beruflichen Haltung bietet zudem die Möglichkeit, starre Überzeugungen aufzulösen, neue Wirklichkeiten zu erfinden und ideenreich mit komplexen Beziehungsstrukturen umzugehen. Weiterhin qualifiziert die berufsbegleitende Fortbildung für die Arbeit mit unterschiedlichen Kunden-Systemen. Berufsbedingte Unzufriedenheit kann damit überwunden werden, und die Arbeit wird mit neuen Perspektiven engagierter gestaltet. Die Fortbildung soll eine Unterstützung sein, die Ihr berufliches Handeln störkt und Sie in Ihrer Beratungs- und Führungskompetenz professionalisiert.
Die Fortbildung
Die inhaltlichen Details orientieren sich an den Berufsfeldern der Teilnehmenden. Folgende Inhalte werden grundsätzlich vermittelt:

- Einführung in das systemische Denken und Handeln: Systemisches Verständnis von Beratung, Einstieg in Beratung, Grundlagen systemischer Fragetechniken
- Systemische Grundlagen und Auftragsklärung: Vom Anliegen zum Auftrag, lösungsorientierte Fragetechniken, Prozesssteuerung, Methoden zur Auftragsklärung, Systemisches Verständnis vom Problem
- Beraterpersönlichkeit und systemische Haltung: Selbstverständnis als systemischer Berater, Berater-Klienten-System, Allparteilichkeit und Neugier, lösungsorientierte Beratung, Verändern und

Bewahren in Beratungsprozessen, Ziele und Interventionen
- Visualisierungstechniken: Hilfreiche Methoden zur Visualisierung in Beratungsprozessen, förderliche und hinderliche Regeln in Systemen, Skulputr und Aufstellungsarbeit
- Umgang mit Krisen und Konflikten: Ressourcenorientiertes Arbeiten, Resilienz, Krisen im Lebenszyklus, systemisches Verständnis von Konflikten
- Abschluss, Abschied und Ausblick: Beendigung von Beratungsprozessen, Rituale und Regeln, Abschiedsmuster, Übergänge gestalten, Umgang mit unterschiedlichen Abschieden und Reflexion des eigenen Entwicklungsprozesses, Zertifikatsübergabe

Arbeitsweise
- Die Trainerinnen orientieren sich an den Arbeitskontexten der Teilnehmenden.
- In der Supervision werden Fallbeispiele aus dem Arbeitsalltag bearbeitet mit der Möglichkeit zur Live-Supervision
- Praktische Übungen in Kleingruppen und in der Großgruppe mit Austausch im Plenum
- Übungen zur Selbstreflexion und Selbstfürsorge
- Kurze theoretische Einheiten im Plenum
- Arbeitsmaterialien und Handouts, Peer-Gruppenarbeit und Triadenarbeit
- Transfer in den eigenen beruflichen Arbeitsalltag
- Exemplarische Fallbearbeitung aus den verschiedenen Arbeitsfeldern der Teilnehmenden
- Literaturstudium und Seminarzeitung

Trainerinnen
Kristina Ehret ist Diplom-Pädagogin, Systemische Therapeutin und Beraterin (SG), Systemische Supervisorin und Institutionsberaterin (SG), Entwicklungspsychologische Beraterin, Trust-Resilienz Trainerin (ID-Institut), Autorin, selbständig mit eigenen Firmen in Köln.
Schwerpunkte: Beratung, Coaching, Supervision, systemische Fortbildung, Führungskräfte-Training
Kerstin Schmidt ist Diplom-Pädagogin, Systemische Therapeutin und Beraterin (SG), Systemische Supervisorin und Institutionsberaterin (SG), Hochschullehrende an der Universität zu Köln, Trust-Resilienz Trainerin (ID-Institut), selbständig mit eigenen Firmen in Köln.
Schwerpunkte: Beratung, Coaching, Supervision, systemische Fortbildung, Training, Beratungsforschung

Organisatorisches
Die Anmeldung zu den Fortbildungen ist ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsscheck kann eine Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung.
Gabriele Siegmund, Tel.: 0221 221 233302, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Für Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selber direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.

Inhaltliche Beratung
Annette Ahaus, Tel.: 0221 221 22616, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen)

Informationsveranstaltungen zur Fortbildung „Systemische Beratung“

Sie erhalten eine Einführung in Inhalte, Ablauf und Aufbau der berufsbegleitenden Fortbildung „Systemische Beratung“, die von der Volkshochschule Köln angeboten wird. Anschließend stehen Ihnen die Trainerinnen für persönliche, inhaltliche und organisatorische Fragen zu Verfügung und informieren Sie über die geplanten Termine der jeweiligen Fortbildung. Der Abend ist entgeltfrei, eine Anmeldung ist jedoch erwünscht über Frau Gabriele Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de oder www.stadt-koeln.de (Berufsbegleitende-Fortbildungen).

A-184230 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 6.2., Di, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei | ★ | **Kerstin Schmidt, Kristina Ehret**

A-184231 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 23.4., Mo, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei | ★ | **Kerstin Schmidt, Kristina Ehret**

A-184232 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 15.5., Di, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei | ★ | **Kerstin Schmidt, Kristina Ehret**

A-184233 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 3.7., Di, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei | ★ | **Kerstin Schmidt, Kristina Ehret**

Berufsbegleitende Fortbildung „Systemische Beratung“ 2018/2019

Start: März 2018
Die Ausbildung einer eigenen Beraterpersönlichkeit durch Reflexion der beruflichen Haltung bietet die Möglichkeit, starre Überzeugungen aufzulösen, neue Wirklichkeiten zu erfinden und ideenreich mit komplexen Beziehungsstrukturen umzugehen. Weiterhin qualifiziert die Fortbildung für die Arbeit mit unterschiedlichen Systemen und ermöglicht berufsbedingte Unzufriedenheit zu überwinden und mit neuen Perspektiven die Arbeit engagierter zu gestalten. Das Ziel dieser Fortbildung ist, die Qualität der bisherigen Arbeit zu erhöhen, indem ressourcen- und lösungsorientierte Handlungskompetenzen erworben und in die eigene Tätigkeit integriert werden. Die Fortbildung soll eine Unterstützung sein, die Ihr berufliches Handeln stärkt und Sie in Ihrer Beratungs- und Führungskompetenz professionalisiert.
Die Fortbildung findet statt freitags 16 – 21.15 Uhr; samstags und an BU-Tagen 9 bis 17.30 Uhr, sonntags 9 bis 15 Uhr. Zu jedem Schwerpunkt werden Skripte ausgehändigt. Die Seminare werden jeweils von 2 Trainerinnen geleitet. Die Fortbildung startet am 2. März 2018 und endet am 26. Januar 2019. Um sicher zu gehen, dass noch ein Platz frei ist, ist eine frühzeitige Anmeldung sinnvoll.

Termine in 2018:
- 2. bis 4. März
- 14. bis 16. Mai (Bildungsurlaub)
- 6. bis 8. Juli
- 30. August (Supervision)
- 24. bis 27. September (Bildungsurlaub)
- 16. bis 18. November
- 4. Dezember (Supervision)

Entgelt für 2018: 1785 € inkl. Skripte

Termine in 2019
25. bis 26. Januar.
Entgelt für 2018: 184 €
Das Entgelt für die Gesamtausbildung beträgt 1999 €. Keine Ermäßigung, Ratenzahlung ist möglich, gesonderte Stornobedingungen. Die Anmeldung erfolgt ausschließlich über Frau Gabriele Siegmund,
Tel.: (0221) 221-23302,
E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de.
Die Teilnahme an einer der Info-Veranstaltungen ist sinnvoll aber nicht Bedingung.
Nähere Informationen zur Fortbildung:
Frau Ahaus, Tel.: 0221-221-22616 und annette.ahaus@stadt-koeln.de.

A-184277 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 18x, 2.3.–4.12., Fr, 16–21:15 Uhr, Sa, 9–17:30 Uhr, So, 9–15 Uhr, Mo–Do, 9–17:30 Uhr | 165 UStd. | 1.785 €, zzgl. Materialkosten: 30 € | **WE S** | **Kristina Ehret, Kerstin Schmidt**

Mediation

Was ist Mediation?
Mediation ist eine klar strukturierte, systematische Form der Lösung von Konflikten. Mediatorinnen und Mediatoren unterstützen als neutrale Dritte die Konfliktparteien beim Prozess der Kommunikation und der selbstverantwortlichen Lösungsfindung. Mediation kann in nahezu sämtlichen Konfliktbereichen eingesetzt werden, in der Berufs- und Arbeitswelt, der Wirtschaft und Verwaltung genau so wie in Familie, Nachbarschaft, Schule oder im Ehrenamt.

Anwendungsgebiete:
Ziel diese Fortbildung ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu qualifizieren, selbstverantwortliche Mediationsprozesse zu leiten und lösungsorientierte Kommunikation im eigenen Arbeitsfeld einzusetzen. Die Mediationsfortbildung richtet sich an Mitarbeiterinnen, Mitarbeiter und Führungskräfte in Betrieben, Verwaltungen und Verbänden, an Selbständige sowie an Menschen, die eine Tätigkeit als Mediatorin oder Mediator anstreben. Es können sich zudem all diejenigen angesprochen fühlen, die ihre Kommunikations- und Konfliktkompetenz erweitern und verbessern möchten.

Arbeitsweise:
Das Arbeiten an Fallbeispielen sowie Rollenspiele, Intervision und Supervision sind integrale Bestandteile. Zu jedem Seminarblock werden Skripte ausgehändigt.

Zur Ausbildung:
Sie erhalten nach erfolgreicher Teilnahme ein Zertifikat, das Sie als Mediator oder Mediatorin ausweist. Der letzte Block schließt mit einem Prüfungsgespräch ab. Daneben wird von den Teilnehmenden eine schriftliche Abschlussarbeit erwartet. Die Ausbildung entspricht den Standards der Mediatorenverbände.
Die Anmeldung zu den Fortbildungen ausschließlich für die Gesamtausbildung möglich. Aufgrund gesonderter Konditionen in Bezug auf Ratenzahlung, Stornierungsbedingungen und Bildungsscheck kann eine Anmeldung für die jeweiligen Trainings ausschließlich über Frau Siegmund erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. Gabriele Siegmund, Tel.: 0221 221-23302, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Für Wochenend- und Tagesseminare und die Informationsabende können Sie sich selber direkt online, telefonisch oder per Post anmelden.

Inhaltliche Beratung:
Annette Ahaus, Tel.: 0221 221 22616, E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen).
Das Trainerteam
Dorothea Kriele, Mediatorin, Coach und Supervisorin (DGSv), begleitet seit 2000 Organisationen, Teams und Einzelpersonen mit Empathie, Wertschätzung und dem mitunter notwendigen Mut zur Konfrontation in Veränderungs- und Krisensituationen. Konstruktiver Blick auf Unternehmenskultur, gelebte Werte und Umgang mit Verantwortung. Tätig im In- und Ausland.
Christoph Bubert, International zertifizierter Mediator, Mediationstrainer und Supervisor (DACH), Mitglied im Ausschuss „Gerichtsnahe Mediation“ beim Landgericht Köln sowie im Baumediatorenverband, Rechtsanwalt. Sorgt seit über 15 Jahren auf humorvolle und pragmatische Art und Weise für gute Lösungen bei Konflikten zwischen und innerhalb von Unternehmen, im Hochschulbereich sowie bei Auseinandersetzungen im partnerschaftlichen Bereich.

Mediation – Informationsabende zur berufsbegleitenden Fortbildung „Mediation“

A-184316 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 22.1., Mo, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei | ★ |
Christoph Bubert, Dorothea Kriele

A-184317 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 7.2., Mi, 18:30–20 Uhr | entgeltfrei | ★ |
Christoph Bubert, Dorothea Kriele

Mediation – Berufsbegleitende Zusatzausbildung 2018

In der Ausbildung werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Grundlagen, Methoden und Struktur des Mediationsverfahrens erlernen und mit der Rolle und Funktion des Mediators bzw. der Mediatorin vertraut gemacht. Sie werden sich sowohl mit Kommunikationsprozessen, Rhetorik und den unterschiedlichen Konfliktarten beschäftigen und die eigene kommunikative Kompetenz stärken, als auch psychologische Fertigkeiten erlernen und vertiefen und die Grundlagen, Methoden und Techniken des strukturierten und rationalen Verhandelns erarbeiten.
Die Ausbildung umfasst 200 Stunden zuzüglich 40 Stunden Intervision und Peergruppenarbeit und ist in 7 Blöcke zu jeweils 2 Tagen und einem Block zu 5 Tagen (BU) gegliedert. Sie entspricht den Standarts der Mediatorenverbände und schließt mit einem Zertifikat ab.

Termine in 2018:
- 9./10. März
- 13./14. April
- 11./12. Mai
- 15./16. Juni
- 13./14. Juli
- 3. bis 7. September(Intensivblock Bildungsurlaub)
- 12./13. Oktober
- 10./11. November
- 23./24. November

Eine Anmeldung kann ausschließlich über Frau Gabriele Siegmund, Tel.: (0221) 221-23302, E-Mail: gabriele.siegmund@stadt-koeln.de erfolgen. Setzen Sie sich bei Interesse bitte direkt mit ihr in Verbindung. Inhaltliche Beratung: Frau Ahaus, Tel.: (0221) – 221-22616 und annette.ahaus@stadt-koeln.de. Nähere Informationen auch unter www.vhs-koeln.de (Berufsbegleitende Fortbildungen)
A-184323 | Innenstadt, VHS-Studienhaus | 19x, 9.3.–24.11., Mo–Sa, 9–18 Uhr | 204 UStd. | 3.396 € | **B** |
Christoph Bubert, Dorothea Kriele