Freitag, 1. Oktober 2021, 19:30 - 21 Uhr
| Ein Elefant für den Papst. Die Entdeckung der neuen Welt und der Kurie in Rom
Livestream – vhs.wissen live
1514 erreicht Papst Leo X. in Rom ein Geschenk des Königs von Portugal, ein junger weißer Elefant. Ausgehend von diesem Ereignis, das seinerzeit ungeheures Aufsehen erregte, unternimmt Martin Zimmermann seinem Vortrag eine Reise ins Zeitalter der »Entdecker*innen«.
O-114303 Prof. Dr. Martin Zimmermann

Samstag, 2. Oktober 2021, 10:30 - 17:30 Uhr
| Jazzharmonielehre
A-361207 Joe Heckel, Entgelt: 46 €, VHS-Studienhaus

Montag, 4. Oktober 2021, 20 - 21:30 Uhr
| Zusatzstoffe in Lebensmitteln
Was Etiketten verschweigen
Sie erhalten Informationen über die Risiken, die mit den Lebensmittelzusatzstoffen verbunden sind, über Diätprodukte und zum Haltbarkeitsdatum.
A-132121 Barbara Contzen, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Montag, 4. Oktober 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Ein gesunder Darm
Was nützt, was schadet dem Darm – und welche Folgen hat das?
Sie erfahren, wie Sie den Darm als Schlüssel zu Ihrer Gesundheit nutzen können.
A-132311 Carmen Neuhausen, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Montag, 4. Oktober 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Informationsveranstaltung zu den Fortbildungen „Gewaltfreie Kommunikation" (GFK)
Sie erhalten eine Einführung in Inhalte, Ablauf und Aufbau der berufsbegleitenden Fortbildung „Gewaltfreie Kommunikation". Das Trainerteam steht für persönliche, inhaltliche und organisatorische Fragen zur Verfügung und informiert Sie über die geplanten Termine der Fortbildung.
A-184502 Anja Ufermann, VHS-Studienhaus

Mittwoch, 6. Oktober 2021, 18:30 - 20 Uhr
| Barrierefreiheit im Web – Online alle erreichen
A-131625 Rose Jokic, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Donnerstag, 7. Oktober 2021, 16:45 - 18:45 Uhr
| Psychose-Forum
Erfahrungen in und mit der Psychiatrie
Keiner soll's erfahren!? Wir sprechen darüber! Weil Berührungsängste und Sprachlosigkeit nicht schützen, sondern einsam machen. Beim Erfahrungsaustausch mit Psychiatrie-Erfahrenen, Angehörigen und in der Psychiatrie Tätigen wird deutlich, wie psychische Erkrankungen erlebt werden – und was die Gesundung fördern kann. Neugierige sind jederzeit willkommen.
M-131773 Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer, VHS Mülheim

Donnerstag, 7. Oktober 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Religiöse Praxis auch für Atheisten: Ein psychologischer Blick auf religiös tradierte Rituale
A-131810 Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Freitag, 8. Oktober 2021, 18:30 - 20 Uhr
| Geschichte des jüdischen Köln – Eine Einführung
Die Reise geht vom spätantiken Anfang über die Zeit des Mittelalters, über die Neubelebung der Gemeinde in der Franzosenzeit ins 19. Jahrhundert, welches zu neuem Antisemitismus führte. Am Ende steht nicht der Holocaust, sondern die Entwicklung der Gemeinde nach 1945.
A-131811 Oliver Meißner, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Freitag, 8. Oktober 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Ängste und Sorgen verstehen
O-138215 Daniela Amberg, Entgelt: 5 €

Samstag, 9. Oktober 2021, 10:30 - 15 Uhr
| Jüdische Musik im Nationalsozialismus – verboten, verfemt, ermordert und vertrieben
Die Jahre des Nationalsozialismus in Deutschland hatten eine rigide Kulturpolitik mit sich gebracht. Darin hatten nicht nur Andersdenkende keinen Platz, sondern auch führte das rassistische Denken dazu, dass die jüdische Kultur im Machtbereich der Nazis verboten, verfemt, ermordet und vertrieben wurde.
Dieses Seminar wirft einen aufschlussreichen Blick auf Musiker*innen und Komponist*innen, die zwischen 1933 und dem Ende des 2. Weltkrieges ihrer Arbeit, ihrer Sprache und ihrer Heimat beraubt wurden.
L-361103 Thomas Becker, Entgelt: 20 €, VHS Lindenthal

Samstag, 9. Oktober 2021, 00 - 00 Uhr
| KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit
9. bis 17. Oktober 2021 ein buntes Programm rund um das Thema „Seelische Gesundheit"
A-131732

Sonntag, 10. Oktober 2021, 15 - 18 Uhr
| Klassische Gitarre und Klezmer
für leicht Fortgeschrittene
L-363207 Tobias Juchem, Entgelt: 24 €, VHS Lindenthal

Donnerstag, 14. Oktober 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Alexander von Humboldt Seine Woche auf Teneriffa (1799)
Eine Spurensuche mit Reinhold Mengel, Landschaftsplaner und Vermesser.
A-114316 Reinhold Mengel, Eintritt frei, VHS-Studienhaus

Sonntag, 17. Oktober 2021, 14:30 - 17 Uhr
| Depressionen leicht gemacht
Lustiges & Informatives über die ätzendste Nebensache der Welt
A-131733 Armin Sengbusch, Entgelt: 15 €, FORUM Volkshochschule

Dienstag, 19. Oktober 2021, 18 - 20 Uhr
| Wenn Essen und Sport zum Problem werden
Essstörungen – erkennen, verstehen, handeln
O-131735 Shirley Hartlage, Entgelt: 5 €

Donnerstag, 21. Oktober 2021, 18 - 20 Uhr
| Poggio Bracciolini oder wie die Moderne begann
A-114304 Barbara de Mars, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Donnerstag, 21. Oktober 2021, 19:30 - 21 Uhr
| Die Erziehung des Geschmacks. Eine unendliche Geschichte
Livestream – vhs.wissen live
Spätestens wenn man bemerkt, wie sehr die sozialen Medien sich zu Paradiesen oder Höllen des Geschmacks entwickelt haben, in denen täglich tausendfach „Followers" ihre „Likes" vergeben oder verweigern, zerstreut sich der Verdacht, die Geschichte des Geschmacks sei beendet oder ein Gegenstand bloß antiquarischen Interesses.
O-111404 Prof. Dr. Ulrich Raulff

Donnerstag, 21. Oktober 2021, 19 - 21:30 Uhr
| Geschwister Singer – Theaterabend nach Texten von Isaac B. Singer und Esther Singer Kreitman
Junges Theater Köln zu 1700 Jahre jüdischem Leben in Deutschland
Unter der Regie von Svetlana Fourer und mit dem Team ihres Ensembles entstehen professionelle Theaterproduktionen. Aktuell entwickelt das Junge Theater Köln eine Inszenierung des Romans „Der Zauberer von Lublin", die bei uns aufgeführt wird. Kartenvorbestellung unter vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de und 221-25990.
A-111044 FORUM Volkshochschule

Samstag, 23. Oktober 2021, 11 - 14 Uhr
| Ukulele for Fun! Einsteiger*innenworkshop I
A-363501 Benedikt Quirmbach, Entgelt: 48 €, Nutzungsgebühr: 5 €, VHS-Studienhaus

Montag, 25. Oktober 2021, 20 - 21:30 Uhr
| Intervallfasten
Schlank und gesund durch essen und fasten
Sie erfahren, wie Sie richtig Intervallfasten richtig praktizieren, worauf zu achten ist und warum es wirkt.
A-132122 Sebastian Kaiser, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Montag, 25. Oktober 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Train the Trainer Werkstatt und Austausch: Interaktive Tools in Onlineseminaren nutzen
O-603693 Irene Ofteringer, Für Lehrende der Volkshochschule Köln entgeltfrei, andernfalls fällt ein Entgelt von 9 € an.
Dies wird unbeschadet der Buchungsbestätigung im nachhinein erhoben.

Dienstag, 26. Oktober 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Worauf gründen Beziehungen – Wann macht es „Click"?
A-138225 Willy Peter Müller, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Dienstag, 26. Oktober 2021, 20 - 21:30 Uhr
| Corona-Duktus: Wie ein Virus die Werte liberaler Demokratien auf die Probe stellt
Wie soll umgegangen werden mit konkurrierenden Ängsten, die Kontaktbeschränkungen und Ausgangssperren erzeugen? Angst vor dem Virus, vor Vereinsamung, dem wirtschaftlichen Ruin, der Verödung der Kultur, der Aushöhlung der Demokratie?
A-131803 Dr. phil. Uwe Beyer, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Mittwoch, 27. Oktober 2021, 20 - 21:30 Uhr
| Wenn die Hormone verrücktspielen – Wechseljahre
Wie können Sie Ihre Wechseljahre besser verstehen und was können Sie tun, damit es Ihnen besser geht?
A-132123 Dr. med. Patricia Nentwich, Entgelt: 5 €, VHS Lindenthal

Mittwoch, 27. Oktober 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Unklare Verdauungsbeschwerden – was könnten die Ursachen sein?
Sie erfahren mehr über die möglichen Ursachen von Verdauungsbeschwerden und wie Sie mehr über Ihre Beschwerden herausfinden können.
A-132312 Doris Paas, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Mittwoch, 27. Oktober 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Die Kunst der Konversation.
Wie Sie ehrliche und tiefgründige Gespräche führen können
A-138226 Hilde D. Schiffer, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Donnerstag, 28. Oktober 2021, 16:45 - 18:45 Uhr
| Psychose-Forum
Erfahrungen in und mit der Psychiatrie
Keiner soll's erfahren!? Wir sprechen darüber! Weil Berührungsängste und Sprachlosigkeit nicht schützen, sondern einsam machen. Beim Erfahrungsaustausch mit Psychiatrie-Erfahrenen, Angehörigen und in der Psychiatrie Tätigen wird deutlich, wie psychische Erkrankungen erlebt werden – und was die Gesundung fördern kann. Neugierige sind jederzeit willkommen.
M-131774 Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer, VHS Mülheim

Donnerstag, 28. Oktober 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Köln im 20. Jahrhundert
Wie sah die Kölner Kunst- und Kulturszene der Moderne aus? Wie erging es Avantgarde-Künstlern wie Johannes Theodor Baargeld und Otto Freundlich? Und welche Rolle spielte Louise Straus-Ernst bei Dada Köln? Haben jüdische Architekten das Kölner Stadtbild nachhaltig geprägt?
A-311430 Dr. Donatella Chiancone-Schneider, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Donnerstag, 28. Oktober 2021, 20 - 21:30 Uhr
| Seele und Geist – nur eine Illusion?
Die Antwort der Neurowissenschaft
A-131804 Dr. Ulrike Peters, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Donnerstag, 28. Oktober 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Nur rückwärts? Zur Psychoanalyse von ›Heimat‹
L-138228 Thomas Auchter, Entgelt: 5 €, VHS Lindenthal

Wir bitten um dringende Beachtung:

Voraussetzung für Ihre Teilnahme ist nach aktueller CoronaSchutzVerordnung in jedem Falle eine **rechtzeitige Anmeldung mit Angabe Ihrer persönlichen Daten** (Name, Anschrift, Telefonnummer, ggf. Emailadresse). Melden Sie sich bitte schriftlich über das VHS-Kundenzentrum oder über unsere Internetseite mit der jeweiligen Veranstaltungsnummer an: www.vhs.koeln
Wenn Sie bei der Anmeldung Hilfe benötigen, schreiben Sie gerne eine E-Mail an: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de oder rufen Sie an: 0221 - 221 25990.

Helfen Sie einander und uns allen, gesund zu bleiben: Bitte tragen Sie stets einen **medizinischen Mund-Nasen-Schutz**. Bitte beachten Sie, dass momentan die 3G-Regel vor Eintritt in unsere Formate gilt: Bitte halten Sie einen Nachweis über Ihre vollständige Impfung, Genesung oder einen negativen amtlichen Covid-Test (nicht älter als 48 Stunden) vor.

Wir sind bemüht, alle Veranstaltungen in angemessener Form durchzuführen. Aufgrund der nicht planbaren Pandemie-Situation kann es jederzeit zu **kurzfristigen Änderungen** kommen, beispielsweise kann das Format wechseln. Daher bitten wir Sie, sich rechtzeitig auf **www.vhs.koeln** zu informieren. Wir halten Sie dort gern über die Veranstaltungen und auch das Hygieneschutzkonzept unseres Hauses auf dem Laufenden!

Eintritt

Durch die vorherige Anmeldung zu den Vorträgen wird das Eintrittsentgelt beglichen. Eine Zahlung vor Ort ist nicht möglich.

Eine kostenlose Teilnahme mit der VHS-Karte ist im Semester 2021-2 leider nicht möglich. Wir bitten dies zu entschuldigen.

Adressen

| VHS im KOMED
Im Mediapark 7
50670 Köln

| VHS-Studienhaus am Neumarkt
Cäcilienstr. 35
50667 Köln

| FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt
Cäcilienstr. 29 – 33
50667 Köln

| VHS im Bezirksrathaus Lindenthal
Aachener Str. 220 | Eingang: Oskar-Jäger-Straße
50931 Köln

| VHS im Bezirksrathaus Nippes
Neusser Str. 450 | Nebeneingang
50733 Köln

| VHS im Bezirksrathaus Porz
Friedrich-Ebert-Ufer 64 – 70
51143 Köln

| VHS im Bezirksrathaus Kalk
Kalker Hauptstr. 247 – 273
51103 Köln

| VHS im Bezirksrathaus Mülheim
Wiener Platz 2a
51065 Köln

Mehr Informationen unter www.vhs-koeln.de

Impressum:

Stadt Köln

Die Oberbürgermeisterin

Amt für Weiterbildung
Volkshochschule

Im Mediapark 7
50670 Köln

Telefon: 0221 221 25990
Telefax: 0221 221 6569007
E-Mail: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de
Internet: www.vhs.koeln

Titelfoto: © Adobe Stock | pronsia

Die Oberbürgermeisterin Stadt Köln

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Veranstaltungen
August bis Oktober 2021

| Psychologie, Kultur und Gesundheit

Die VHS Köln bietet Ihnen jedes Semester ein umfangreiches Veranstaltungsprogramm in den Bereichen Psychologie, Kultur und Gesundheit.
In Kooperation mit Vereinen, Initiativen und Kunstschaffenden sowie externen Fachreferentinnen und -referenten aus Forschung und Praxis bietet die Volkshochschule Köln praxisnah und allgemein verständlich Vorträge, Konzerte und Austauschmöglichkeiten an. Dabei geht es nicht nur um Unterhaltung, sondern auch um Prävention und Weiterbildung.

Nutzen Sie Ihre VHS als Plattform für Information und konstruktiven Dialog!

Weiterführende Kursangebote finden Sie im Hauptprogramm.

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Mittwoch, 18. August 2021, 17 - 18:30 Uhr
| Train the Trainer Werkstatt und Austausch: Interaktive Tools in Onlineseminaren nutzen
O-603691 Irene Ofteringer, Entgeltfrei.
Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihren Fachbereich und das Tool an, das Sie erproben oder vorstellen möchten.

Donnerstag, 19. August 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Resilienz – Was uns psychisch stark macht
Der Online-Kurs in der vhs.cloud
O-131705 Nora Wangelin, Entgelt: 41 €, Skript: 5,00 €

Dienstag, 24. August 2021, 19 - 20:30 Uhr
| Ready, steady, go! Improvisationstheater für Neugierige und Erfahrene
Geringe Vorkenntnisse sind erforderlich.
Für alle, die sich ausprobieren möchten, mehr „Bühnenpräsenz" in Alltag und Beruf gewinnen wollen oder ganz einfach Lust aufs Spielen haben.
M-381442 Ulrike Baartz, Entgelt: 65 €, VHS Mülheim

Freitag, 27. August 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Dante und die deutsche Welt - und darüber hinaus
Livestream – vhs.wissen live
Die Geschichte der Beziehungen zwischen Dante und der deutschen Welt ist weit verflochten. In diesem Gespräch, anlässlich des 700. Todestages des berühmten Dichters, behandeln wir die wichtigsten Stationen des „deutschen" Dante (Sprache: Italienisch).
O-114300 Dr. Marco Grimaldi, online

Samstag, 28. August 2021, 20 - 22 Uhr
| Mein Herz hat heut Premiere! Eine Goethe-Revue mit UFA-Schlagern
Flirt, Liebe, Verzweiflung, Hoffnung, Glücklichsein und Abschied. Goethe und seine Frauen kannten diese Farben einer lebendigen Beziehung nur zu gut. Anlass genug, in einer UFA-Schlager auf Goethes Leben und Frauen treffen zu lassen. Lassen Sie sich überraschen! In Kooperation mit der Kölner Goethe-Gesellschaft.
A-301112 Eintritt frei, FORUM Volkshochschule

Dienstag, 7. September 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Informationsveranstaltungen zur Fortbildung „Systemische Beratung"
A-184206 Kerstin Schmidt, Kristina Ehret, VHS-Studienhaus

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Dienstag, 7. September 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Die Kindheit – Schatten und Spuren
A-138203 Willy Peter Müller, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Mittwoch, 8. September 2021, 20 - 21:30 Uhr
| Warum tue ich nicht, was ich wirklich will?
Wie Sie Ihre inneren Hürden überwinden können.
O-138204 Hilde D. Schiffer, Entgelt: 5 €

Donnerstag, 9. September 2021, 18:30 - 19:30 Uhr
| Informationsveranstaltung zum Gasthörer- und Seniorenstudium an der Universität zu Köln
Nach dem Berufsleben noch einmal an die Uni? Auch ohne Abitur? Das Gasthörer- und Seniorenstudium an der Universität zu Köln ist eine Möglichkeit, neben vielen, die persönliche Bildungsbiografie auch nach dem Berufsleben fortzusetzen.
A-131654 Dr. Anne Löhr, VHS-Studienhaus

Donnerstag, 9. September 2021, 20 - 21:30 Uhr
| The Power of Love! Wie das Wunder der Liebe wirklich funktioniert!
Vortrag mit Tipps für Flirt und Partnerschaft
L-138205 Dr. Torsten Reters, Entgelt: 5 €, VHS Lindenthal

Donnerstag, 9. September 2021, 20 - 21:30 Uhr
| Kölner Handwerk in den Straßen des Spätmittelalters
A-112017 Wilfried Hüsch, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Donnerstag, 9. September 2021, 18 - 19:30 Uhr
| „Ideen gegen das Leiden!" Mit Marx und Schopenhauer in eine bessere Welt
L-131800 Dr. Torsten Reters, Entgelt: 5 €, VHS Lindenthal

Donnerstag, 9. September 2021, 19 - 21 Uhr
| Info-Abend Qualifikation Online-Beratung
(Face-to-Face mit Video-Konferenz-Tool)
O-184410 Jasmina Feistl, Shirley Hartlage

Freitag, 10. September 2021, 18:30 - 20 Uhr
| Systemaufstellungen – was es ist und wie es wirkt!
Dieser Vortrag gibt einen ersten kleinen theoretischen Einblick in die Methode der Systemaufstellung, erläutert Hintergründe und zeigt exemplarische Anwendungen. Bei vertieftem Interesse kann anschließend das Wochenendseminar am 17./18.09.2021 besucht werden.
A-138206 Ulla Mertens, Claudia Zieroff, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Samstag, 11. September 2021, 11 - 18 Uhr
| Moorkobold und Finsterley – Kreatives Schreiben und Wandern in der Eifel
Wandern, Schreiben, sich von Sagen und Natur inspirieren lassen
A-382303 Sylvia Ludwig, Entgelt: 36 €

Samstag, 11. September 2021, 10 - 14 Uhr
| Menschen in ihrer letzten Lebensphase beistehen
Ein „Letzte Hilfe Kurs"
A-182331 Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker, Entgelt: 15 €, VHS-Studienhaus

Montag, 13. September 2021, 20 - 21:30 Uhr
| Kernkompetenz Selbstfürsorge
Basis für ein gesundes und erfülltes Leben
Sie erfahren, was Sie tun können, um gesund zu leben und zu arbeiten.
A-132120 Gisela Klockner, Christiane Hackethal, Entgelt: 5,00 €, VHS-Studienhaus

Dienstag, 14. September 2021, 19:45 - 21:15 Uhr
| Abschied, Trennung, Trauer und Einsamkeit
A-138207 Willy Peter Müller, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Dienstag, 14. September 2021, 18:30 - 20 Uhr
| NLP- Eine Methode macht Karriere
Info-Abend und praktische Einführung
A-184111 Günter Brück, Renata Kern, VHS-Studienhaus

Dienstag, 14. September 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Train the Trainer Werkstatt und Austausch: Interaktive Tools in Onlineseminaren nutzen
O-603692 Irene Ofteringer,
Für Lehrende der Volkshochschule Köln entgeltfrei, andernfalls fällt ein Entgelt von 9 € an.
Dies wird unbeschadet der Buchungsbestätigung im Nachhinein erhoben.

Mittwoch, 15. September 2021, 20 - 21:30 Uhr
| Können Sie Krise?
Wie ich meine Krisenkompetenz weiterentwickeln kann.
O-138208 Hilde D. Schiffer, Entgelt: 5 €

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Donnerstag, 16. September 2021, 18:30 - 21 Uhr
| Vernetzungstreffen „Bildung im Alter"
„Wir nehmen unsere Bildung selbst in die Hand"
„Bildung im Alter" spielt eine zentrale Rolle in unserer heutigen Zeit. Dabei gibt es nicht nur die Möglichkeit sich vorgefertigter Bildungsangebote zu bedienen, sondern es gibt auch die Möglichkeit die eigene Bildung „selbst in die Hand zu nehmen". Welche Bedürfnisse und Möglichkeiten es gibt soll hier aufgezeigt und diskutiert werden.
A-131656 Thomas Boxberger, VHS-Studienhaus

Freitag, 17. September 2021, 19 - 21 Uhr
| Ausstellung: „Faszination Architektur"
Eröffnung der Jahresausstellung vom ARFO Fototeam Köln
L-301303 Jürgen Guhlke, VHS Lindenthal

Freitag, 17. September 2021, 18 - 21 Uhr
| Gitarre Modul A – Drei Griffe in drei Stunden – Online
Für „blutige" Anfänger*innen I
O-364424 Anne Haase, Entgelt: 23 €

Samstag, 18. September 2021, 11 - 13:30 Uhr
| Vocal Painting und Circle Singing
Chorangebot für alle Niveau-Stufen
L-362210 Jannis Derrix, Entgelt: 15 €, VHS Lindenthal

Samstag, 18. September 2021, 10 - 13 Uhr
| Gitarre Modul A – Drei Griffe in drei Stunden
Für „blutige" Anfängerinnen und Anfänger I
A-364423 Anne Haase, Entgelt: 23 €
Kopierpauschale: 1 €, VHS-Studienhaus

Sonntag, 19. September 2021, 9:30 - 17:30 Uhr
| Tag der gewaltfreien Kommunikation 2021
Trainerinnen und Trainer präsentieren in Workshops die vielfältigen Facetten der „Gewaltfreien Kommunikation"
A-184699 Anja Ufermann, Entgelt: 45 €, FORUM Volkshochschule

Sonntag, 19. September 2021, 11 - 17 Uhr
| Cajón selbst bauen und spielen
A-362802 Martin Hesselbach, Entgelt: 40 €
Materialkosten: 45 €, VHS-Studienhaus

Montag, 20. September 2021, 18:30 - 20 Uhr
| Perfekt unperfekt
A-131713 Alexandra Matzke, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Montag, 20. September 2021, 19:30 - 21 Uhr
| Warum es kein islamisches Mittelalter gab – Das Erbe der Antike und des Orients –
Livestream – vhs.wissen live
Dem Islam wird gerne vorgeworfen, er sei im Mittelalter stecken geblieben. Was aber, wenn es gar kein islamisches Mittelalter gab? Thomas Bauer zeigt an zahlreichen Beispielen, wie in der islamischen Welt die antike Zivilisation mit florierenden Städten und Wissenschaften weiterlebte, während im mittelalterlichen Europa nur noch Ruinen an eine untergegangene Kultur erinnerten.
O-114302 Prof. Dr. Thomas Bauer

Montag, 20. September 2021, 18 - 21:15 Uhr
| Train the Trainer: Onlineseminare abwechslungsreich gestalten
In diesem Live-Onlineseminar lernen Sie unterschiedliche Methoden und Tools kennen, um Ihre eigenen Veranstaltungen abwechslungsreich zu gestalten.
O-603655 Jens Jacob, Entgelt: 14 €
Für Lehrende der Volkshochschulen Köln und Düsseldorf entgeltfrei.

Dienstag, 21. September 2021, 19 - 21 Uhr
| Info-Abend Qualifikation Online-Beratung
(Face-to-Face mit Video-Konferenz-Tool)
O-184411 Jasmina Feistl, Shirley Hartlage

Dienstag, 21. September 2021, 20 - 21:30 Uhr
| Die kritische innere Stimme verstehen
O-138210 Daniela Amberg, Entgelt: 5 €

Mittwoch, 22. September 2021, 19:30 - 21 Uhr
| Auf der Suche nach Eindeutigkeit. Wie die Flucht vor Ambiguität Gesellschaft und Kultur verändert
Livestream – vhs.wissen live
Während die Welt immer komplexer wird, ist gleichzeitig ein Rückgang an Ambiguitätstoleranz festzustellen. Die Fähigkeit, Widersprüche auszuhalten, Ungewissheiten zu ertragen, andere Sichtweisen gelten zu lassen, ist offensichtlich weltweit im Schwinden begriffen. Dies hat nicht nur Auswirkungen auf die Gesellschaft, etwa auf die Akzeptanz von Demokratie, sondern auch auf Theater, Kunst und Musik.
O-111022 Prof. Dr. Thomas Bauer

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Mittwoch, 22. September 2021, 19:30 - 21 Uhr
| Briten in Pumpernickel. Das Weimar-Kapitel in Thackerays Roman Vanity Fair
Referent: Dr. Markus Schwering
In Thackerays Gesellschaftsroman „Vanity Fair" (1848) gibt es ein Kapitel über den Aufenthalt einer Londoner Reisegesellschaft in der kleinen deutschen Residenzstadt Pumpernickel. In Kooperation mit der Kölner Goethe-Gesellschaft.
A-301114 Eintritt frei, FORUM Volkshochschule

Mittwoch, 22. September 2021, 18 - 21 Uhr
| Afrikanisches- / Afro-Cubanisches Trommeln
Workshop zum Ausprobieren
A-362601 Miguel de la Loma, Entgelt: 18 €

Donnerstag, 23. September 2021, 10 - 21 Uhr
| Sukkot XXL – mit dabei im Herzen Kölns!
Ein Beitrag zum jüdischen Laubhüttenfest
Haben Sie schon einmal eine Sukka (Laubhütte) zum jüdischen Fest Sukkot gesehen, erlebt, sie geschmückt? Wir bieten Ihnen eine wunderbare Gelegenheit, jüdische Tradition mitzuerleben. Im RJM-Museumsfoyer wird eine Sukka aufgebaut, zu deren Schmücken Sie herzlich eingeladen sind!
A-111027 Eintritt frei

Donnerstag, 23. September 2021, 16:45 - 18:45 Uhr
| Psychose-Forum
Erfahrungen in und mit der Psychiatrie
Keiner soll's erfahren!? Wir sprechen darüber! Weil Berührungsängste und Sprachlosigkeit nicht schützen, sondern einsam machen. Beim Erfahrungsaustausch mit Psychiatrie-Erfahrenen, Angehörigen und in der Psychiatrie Tätigen wird deutlich, wie psychische Erkrankungen erlebt werden – und was die Gesundung fördern kann. Neugierige sind jederzeit willkommen.
M-131772 Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer, VHS Mülheim

Freitag, 24. September 2021, 18:30 - 20 Uhr
| Gene, Gehirn und Hormone:
Wie formen sie unser Geschlecht, unsere Persönlichkeit und unser Verhalten – oder auch nicht?
A-138211 Alexandra Matzke, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Samstag, 25. September 2021, 10:30 - 17 Uhr
| Notenlehre. Musiklehre kompakt
A-361203 Frank Balzer, Entgelt: 84 €, VHS-Studienhaus

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Samstag, 25. September 2021, 11 - 14 Uhr
| Ukulele for Fun! Einsteiger*innenworkshop I
L-363501 Benedikt Quirmbach, Entgelt: 48 €
Nutzungsgebühr: 5,00 €, VHS Lindenthal

Montag, 27. September 2021, 18:20 - 19:50 Uhr
| Anti-Aging mit Traditioneller Chinesischer Medizin
Älter werden und sich wohl fühlen
Wie unterscheidet sich der TCM-Ansatz von der westlichen Medizin und wie verhilft er zu mehr Harmonie?
A-132310 Stefanie Dücker, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Dienstag, 28. September 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Von der Angst, eine „Mogelpackung" zu sein
Das Hochstapler-Selbstkonzept und seine Folgen
O-131715 Shirley Hartlage, Entgelt: 5 €

Dienstag, 28. September 2021, 20 - 21:30 Uhr
| Zum Sinn des Lebens: Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie
A-131802 Willy Peter Müller, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Mittwoch, 29. September 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Informationsveranstaltungen zur Fortbildung „Systemische Beratung"
A-184207 Kerstin Schmidt, Kristina Ehret, VHS-Studienhaus

Donnerstag, 30. September 2021, 19 - 20:30 Uhr
| beflügelt: Der Bösendorfer – zu 1700 Jahren jüdischem Leben in Köln
Hochschule für Musik zu Gast im FORUM Volkshochschule
Auch dieses Mal freuen wir uns über die Werke jüdischer Komponist*innen. Die HfMT kooperiert mit der Volkshochschule Köln.
A-301202 Eintritt frei, FORUM Volkshochschule

Donnerstag, 30. September 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Cöln von der Renaissance bis zum 19. Jahrhundert
Wo lebten Kölner Juden in der frühen Neuzeit: mehr links- oder rechtsrheinisch? Gab es unter den Bürgern mehr Integration und konstruktiven Austausch als früher? Wie viele jüdische Stiffter beteiligten sich finanziell an der Fertigstellung des Kölner Doms? Mit welchen Motiven beschäftigten sich angesagte jüdische Künstler aus Köln?
O-311431 Dr. Donatella Chiancone-Schneider, Entgelt: 5 €