Donnerstag, 25. November 2021, 13 - 14:30 Uhr
| Wann singt ein Jude?
Über das Sprechende der jüdischen Musik
Lesung-Musik-Multimedia
L-361104 Georg Brinkmann, Entgelt: 9 €, VHS Lindenthal

Donnerstag, 25. November 2021, 15 - 16:30 Uhr
| Wann singt ein Jude?
Über das Sprechende der jüdischen Musik
Lesung-Musik-Multimedia
L-361105 Georg Brinkmann, Entgelt: 9 €, VHS Lindenthal

Donnerstag, 25. November 2021, 14 - 18 Uhr
| Ausstellung „rot - gelb - grün - blau"
Führung in der Jahresausstellung des Fotoclub City Treff Köln e. V.
A-301312 Klaus W. Kuck, VHS-Studienhaus

Donnerstag, 25. November 2021, 19:45 - 21:15 Uhr
| Unser Motto ist: Wir helfen, unterstützen und begleiten uns gegenseitig und haben miteinander Spaß
Die Solidargemeinschaft 60+ (Köln Dellbrück) stellt sich vor
Die Solidargemeinschaft 60+ gibt es seit mehr als zwei Jahren. Wir können etwas erzählen über die Vorgeschichte, über unsere ersten Schritte und über die Unterstützung, die wir bekamen, und wo wir heute stehen. Max Dorando und andere Vertreter*innen aus dieser Gruppe.
A-131666 Max Dorando, VHS-Studienhaus

Donnerstag, 25. November 2021, 16:45 - 18:45 Uhr
| Psychose-Forum
Erfahrungen in und mit der Psychiatrie
Erfahrungsaustausch mit Psychiatrie-Erfahrenen, Angehörigen und in der Psychiatrie Tätigen. Neugierige sind jederzeit willkommen.
M-131776 Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer, VHS Mülheim

Donnerstag, 25. November 2021, 18 - 19:30 Uhr
| KunstKrimi: Der falsche Caravaggio
Judith und Holofernes auf Messers Schneide
O-311425 Dr. Donatella Chiancone-Schneider, Entgelt: 5 €

Donnerstag, 25. November 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Social Media barrierefrei
A-131630 Rose Jokic, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Freitag, 26. November 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 auch, die eigene Bildung „selbst in die Hand zu nehmen". Welche Bedürfnisse und Möglichkeiten es gibt soll hier aufgezeigt und diskutiert werden.
A-131657 Thomas Boxberger, VHS-Studienhaus

Samstag, 27. November 2021, 10 - 15 Uhr
| Poesie für alle!
Schreibworkshop im Rahmen des Projekts wundernd leise des mittendrin e.V.
A-382235 Sabine Stabel, entgeltfrei, VHS-Studienhaus

Sonntag, 28. November 2021, 09 - 18 Uhr
| Tanz: Rhythmen deines Lebens
Vom African Dance zu Modern und HipHop
Was dein Körper dir sagen will ist: „Hey, spürst du den Rhythmus? Komm lass mich tanzen!"
A-367156 Aysha Samuel, Entgelt: 63 €, VHS-Studienhaus

Montag, 29. November 2021, 18 - 21:30 Uhr
| Ich bin nicht Dein Echo! – Schlagfertigkeit für Echoist*innen
Aufklärung für Opfer von Narzisst*innen (Kurz-Seminar)
Echoist*innen sind Menschen, die von destruktiven Narzisst*innen co-abhängig sind. Über die tatsächliche Nicht-Kommunikation mit Narzisst*innen - und mögliche Kommunikationsstrategien.
A-131740 Regina Schrott, Entgelt: 23 €, VHS-Studienhaus

Dienstag, 30. November 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, 30. November 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Meister Eckhart – der Zen-Buddhist
Einführung in sein Denken und sein Leben
Im Zen-Buddhismus gilt Meister Eckhart als größter europäischer Denker, man kann viele philosophische Ähnlichkeiten finden. Der Dominikanermönch ist als großer Prediger und wichtiger Vertreter der mittelhochdeutschen Sprache bekannt. Mit einer Originalpredigt auf Kassette (durch einen Schauspieler gesprochen).
A-131816 Willy Peter Müller, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Dienstag, 30. November 2021, 20 - 21:30 Uhr
| Auf dem Weg zu guten Gewohnheiten
O-138250 Daniela Amberg, Entgelt: 5 €

Mittwoch, 1. Dezember 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Informationsveranstaltungen zur Fortbildung „Systemische Beratung"
A-184209 Kerstin Schmidt, Kristina Ehret, VHS-Studienhaus

Samstag, 4. Dezember 2021, 10 - 14 Uhr
| Menschen in ihrer letzten Lebensphase beistehen
Ein „Letzte Hilfe Kurs"
A-182333 Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker, Entgelt: 15 €, VHS-Studienhaus

Samstag, 6. November 2021, 10 - 17 Uhr
| Clowntheater – Einstiegsworkshop
P-381420 Arne Beeger, Entgelt: 83 €, VHS Porz

Dienstag, 7. Dezember 2021, 19 - 20 Uhr
| Der Mann, der nicht sprach
Ein Erzähltheaterprogramm frei nach Jean Giono
Ein musikalischer und besonderer Abend der Erzählkunst. Das Programm ist auf Deutsch, ergänzt mit italienischen Passagen. Für das Gesamtverständnis sind keine Italienischkenntnisse erforderlich.
A-450115 Antonella Simonetti, Entgelt: 10 €, FORUM Volkshochschule

Dienstag, 7. Dezember 2021, 18 - 19:30 Uhr
| „Ich glaube an die deutsche Bank, denn die zahlt aus in bar!".
Wie die Mythen (Glaubensmuster) unseres Lebens den Alltag bestimmen
Vor dem Hintergrund des Gottesverständnisses von Psycholog*innen, Soziolog*innen, Theolog*innen und Philosoph*innen klären wir, was Glaube und Spiritualität für den Alltag bedeuten.
A-131817 Dr. Torsten Reters, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Dienstag, 7. Dezember 2021, 20 - 21:30 Uhr
| „Von der Kunst, Schwierigkeiten zu meistern und das Leben positiv zu gestalten!"
Eine humorvolle Einführung in die Psychologie und die Glücksforschung (mit praktischen Tipps für den Alltag)
A-138253 Dr. Torsten Reters, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Mittwoch, 8. Dezember 2021, 20:15 - 21:15 Uhr
| Chor-Schnupperabend
für Sänger*innen aller Niveau-Stufen
M-362211 Jannis Derrix, Entgelt: 4 €, VHS Mülheim

Mittwoch, 8. Dezember 2021, 19:30 - 21 Uhr
| Schubert vertont Goethe.
Musik und Lyrik in seinen Goethe-Liedern
Referentin: Prof. Dr. Petra Kindhäuser
„Erlkönig" und „Gretchen am Spinnrade" gehören zu den bekanntesten und beliebtesten Kompositionen Schuberts überhaupt. Hat etwas Bestimmtes Schubert zu Goethes Gedichten hingezogen? In Kooperation mit der Kölner Goethe-Gesellschaft.
A-301118 Eintritt frei, FORUM Volkshochschule

Donnerstag, 9. Dezember 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Geld oder Seele?
Über die richtige Balance zwischen Arbeit, Geld, Zeit und Lebenssinn
A-138255 Dr. Torsten Reters, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Donnerstag, 9. Dezember 2021, 14 - 18 Uhr
| Ausstellung „rot - gelb - grün - blau"
Führung zur Jahresausstellung des Fotoclub City Treff Köln e. V.
A-301313 Klaus W. Kuck, VHS-Studienhaus

Donnerstag, 9. Dezember 2021, 16:45 - 18:45 Uhr
| Psychose-Forum
Erfahrungen in und mit der Psychiatrie
Erfahrungsaustausch mit Psychiatrie-Erfahrenen, Angehörigen und in der Psychiatrie Tätigen. Neugierige sind jederzeit willkommen.
M-131777 Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer, VHS Mülheim

Donnerstag, 9. Dezember 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Online KunstKrimi: Eine Frage der Perspektive: der Prozess von Artemisia Gentileschi
O-311426 Dr. Donatella Chiancone-Schneider, Entgelt: 5 €

Donnerstag, 9. Dezember 2021, 20 - 21:30 Uhr
| „Zwischen Kaffeehaus und Pickelhaube" Von der Reichsgründung zum Ersten Weltkrieg.
Über Zeitgeist und Bewusstsein zwischen 1871 bis 1914
Nach der Reichsgründung bemühte sich Bismarck zunächst um die Sicherung der erreichten Einheit, ehe der Kampf um den „Platz an der Sonne" (Kolonien) begann. Dieser Kampf wurde von Technikgläubigkeit, wirtschaftlichem Konkurrenzdenken, rasanter Industrialisierung, Sportbegeisterung, Militarismus und einem übersteigerten Nationalismus (Rassismus) befeuert.
Vortrag mit z.T. historischen Film- und Tondokumenten.
A-114305 Dr. Torsten Reters, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Sonntag, 12. Dezember 2021, 16 - 18 Uhr
| Liebste Fenchel!
Ein Literaturkonzert zu Fanny Hensel-Mendelssohn nach dem Roman von Peter Härtling
Spenden für den guten Zweck gehen an das Jugendzentrum „Jachad"
A-301203 Sibylle Bertsch, Cosmin Boeru, Eintritt frei, FORUM Volkshochschule

Sonntag, 12. Dezember 2021, 12 - 14:15 Uhr
| Himmlische Heerscharen auf Melaten
In der Zeit des Humanismus machen antike Genien oder erotische Darstellungen von Thanatos den himmlischen Heerscharen ihren Platz auf den Gräbern streitig. Alle diese Flügelwesen spiegeln das sich ständig verändernde Bild der Menschen vom Tod.
A-320050 Asja Bölke, Entgelt: 11 €, Treffpunkt wird mitgeteilt

Sonntag, 12. Dezember 2021, 09 - 18 Uhr
| Tanz: Rhythmen deines Lebens
Vom African Dance zu Modern und HipHop
A-367155 Aysha Samuel, Entgelt: 63 €, VHS-Studienhaus

Mittwoch, 15. Dezember 2021, 19 - 21:15 Uhr
| Die Magie des Kinderhörbuchs
Online-Vortrag mit Hörbeispielen
O-382100 Rusanna Danielian, Entgelt: 13 €

Donnerstag, 16. Dezember 2021, 19:30 - 21 Uhr
| Malerfürst und barocke Üppigkeit
Peter Paul Rubens im Spannungsfeld von Bedeutung und modernen Rezeptionsgewohnheiten
Online-Streaming, live aus der Pinakothek in München
Ambivalenz – mit diesem Begriff lässt sich wohl am besten die Haltung des Museumspublikums gegenüber Peter Paul Rubens fassen. Er gehört zu den bedeutendsten Künstlern aller Zeiten, zugleich wirken seine Bildwelten aus heutiger Sicht aus der Zeit gefallen.
O-311402 Dr. Mirjam Neumeister

Weitere Informationen

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. E-Mail-Adresse). 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.

Weitere Informationen

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 am Bezirksrathaus Porz**
Friedrich-Ebert-Ufer 64 – 70
51143 Köln

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

| **VHS im Bezirksrathaus Mülheim**
Wiener Platz 2a
51065 Köln

Mehr Informationen auf www.vhs.koeln

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: © shutterstock | Benjavisa Ruangvaree

Die Oberbürgermeisterin Stadt Köln

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Veranstaltungen
November bis Dezember 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 Fachreferent*innen 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

Dienstag, 2. November 2021,18 -19:30 Uhr
| Die Bedeutung der „Erinnerung" für die Seele
A-138229 Willy Peter Müller, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Dienstag, 2.November 2021,18 -19:30 Uhr
| Vorsicht Social Media!
Social Media Konsum und seine möglichen Auswirkungen
O-131737 Shirley Hartlage, Entgelt: 5 €, online

Dienstag, 2. November 2021, 19 - 21 Uhr
| Spiritual Care – Ambulante Spirituelle Begleitung am Lebensende
Impulse zum Thema Sterben, Tod und Trauer
A-131738 FORUM Volkshochschule

Dienstag, 2. November 2021, 20 - 21:30 Uhr
| Das Gottes-Gen – Warum glauben wir?
Inwiefern ist Glaube das Ergebnis der Evolution und biologisch sinnvoll?
A-131812 Dr. Ulrike Peters, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Mittwoch, 3. November 2021, 20 - 21:30 Uhr
| Schwierige Gefühle besser managen
Endlich verstehen, wozu diese Gefühle uns auffordern!
O-138230 Hilde D. Schiffer, Entgelt: 5 €, online

Mittwoch, 3. November 2021, 18 - 21 Uhr
| Kreative Kommunikation – Miteinander Denken im DIALOG
Kurzseminar zur Einführung
L-182350 Wolfgang Klier, Dr. Annette Niederhellmann-Mogk, Helga Klier, Entgelt: 14 €, VHS Lindenthal

Mittwoch, 3. November 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Die Körperzelle is(s)t keine Currywurst
Sie erfahren, wie Sie Ihren Stoffwechsel individuell fördern und gesundheitliche Beschwerden nachhaltig überwinden können.
A-132313 Carmen Neuhausen, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Donnerstag, 4. November 2021, 15 - 17:15 Uhr
| Fotoexpedition: Shades of grey – Grautöne in der Stadt
Auf der Suche nach Grautönen rund um den Neumarkt. Wo fängt „grau" an? Ist November - der Nebelmonat – der graue Monat? Wir verbinden uns mit unserer Kamera auch mit der Kölner Stadtgeschichte rund um die Apostelkirche.
A-352738 Angelika Putzig, Entgelt: 17 €

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Donnerstag, 4. November 2021, 17 - 18 Uhr
| Infoabend: Train the Trainer (EPQ) – kompetent handeln in Training, Kurs & Seminar
Der Train the Trainer-Lehrgang der Volkshochschulen mit Zertifikatsabschluss
A-600003 Irene Ofteringer, Eintritt frei

Donnerstag, 4. November 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Warum sich handeln lohnt: Gewinnszenarien in der Klimakrise
A-161065 Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Samstag, 6. November 2021, 10 - 14 Uhr
| Menschen in ihrer letzten Lebensphase beistehen
Ein „Letzte Hilfe Kurs"
A-182332 Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker, Entgelt: 15 €, VHS-Studienhaus

Samstag, 6. November 2021, 14 - 15:30 Uhr
| Feng Shui – Innenstadtexkursion
A-112057 Ricarda Grothe, Entgelt: 9 €

Samstag, 6. November 2021, 10 - 16 Uhr
| Hochsensibel und erfolgreich – (k)ein Widerspruch?
Welche zentrale Rolle Darm, Darmbakterien und Darm-Hirn-Achse dabei spielen
A-182442 Ute Akbar, Entgelt: 39€ , VHS-Studienhaus

Samstag, 6. November 2021, 14 - 17 Uhr
| Schreibwerkstatt – Schnupperkurs
P-382202 Anne Haase, Entgelt: 20 € Kopierpauschale: 1 €, VHS Porz

Samstag, Sonntag, 6.-7. November 2021, 11 - 17 Uhr
| Aufbauworkshop Kreatives Schreiben
Für alle, die neue Zugänge, Wege und Tools für ihre persönliche Schreibpraxis erleben wollen.
A-382204 Julia Charakter, Entgelt: 80 €, Kopierpauschale: 2 €, VHS-Studienhaus

Sonntag, 7. November 2021, 15 - 18 Uhr
| Hip Hop Workshop
Für Alle, die gerne aktuelle Hits oder auch Hiphop Klassikerhören, sich gern bewegen und lässige Moves lernen möchte. Also pack die Turnschuhe ein und mach mit!
A-367908 Lisa Frieg, Entgelt: 28 €, für Schüler*innen 21 €, VHS-Studienhaus

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Montag, 8. November 2021, 20 - 21:30 Uhr
| Gesundes Essen am Arbeitsplatz
Praktische Tipps und mehr
Sie erhalten Informationen, wie Sie sich in der Mittagspause gesund ernähren können.
A-132125 Barbara Contzen, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Montag, 8. November 2021, 18 - 19:30 Uhr
| RESILIENZ – Balance in Leistung und Gesundheit
Energie, Freude und Leistungskraft in Zeiten ständigen Wandels
Sie erfahren, wie Resilienz zu verstehen ist und wie Sie Ihre Resilienz stärken können, damit es Ihnen privat und beruflich besser geht.
A-132124 Karl Kaz, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Montag, 8.11 bis 16.12.2021, 17:15 - 19:30 Uhr
| Schreibwellness – Licht und (Wort-)Geschenke in der dunklen Jahreszeit
Kreative Online-Schreibwerkstatt
O-382204 Jannechie Groz, Entgelt: 68 €

Dienstag, 9. November 2021, 20 - 21:30 Uhr
| „Liebesschwüre und Bettgeflüster" – Liebe und Erotik vom Mittelalter bis zur Gegenwart
Der Vortrag erkundet die Liebe vom Mittelalter bis ins 19. Jahrhundert, als sie als Grund für die Ehe und Reaktion auf gesellschaftliche Unsicherheit in der Industrialisierung eingeführt wird. Gleichzeitig werden Nacktheit und sexuelle Praktiken aus der Öffentlichkeit verbannt. Heute löst das Internet den Tanzboden als Ort der erotischen Annäherung ab.
L-131805 Dr. Torsten Reters, Entgelt: 5 €, VHS Lindenthal

Dienstag, 9. November 2021, 20 - 21:30 Uhr
| Die Weltreligionen: Das Judentum. Ein Leben „unterwegs" in der Diaspora
Der Vortrag informiert nicht nur über Geschichte, Wesen, Lehre und Praxis des Judentums, sondern geht auch auf die Fragen ein nach der Situation des Judentums in der Gegenwart, nach Zionismus und dem heutigen Staat Israel oder dem jüdisch-christlichen Dialog.
A-131813 Dr. Ulrike Peters, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Dienstag, 9. November 2021, 18 - 19:30 Uhr
| „Und ernsthaftere Sorgen hast Du nicht?"
Über humorvolle Glücksstrategien, einem besseren Umgang mit Schwierigkeiten und Wegen zum spirituellen Optimismus
L-138234 Dr. Torsten Reters, Entgelt: 5 €, VHS Lindenthal

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Dienstag, 9. November 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Was ist das „Unbewusste"?
A-138233 Willy Peter Müller, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Mittwoch, 10. November 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Gutes Hören hält gesund
Das Hör- und Gleichgewichtstraining für jedes Alter
Erfahren Sie mehr über die Bedeutung des Hörens für unsere Gesundheit und welche Therapie-Chancen die Tomatis-Methode bietet.
A-132314 Claudia Krüger, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Mittwoch, 10. November 2021, 15 - 17:15 Uhr
| Fotoexpedition: „Kleine Kämpfer" – Flechten und Moose
Bei dieser Fototour wollen wir ganz unscheinbaren Organismen unsere volle Aufmerksamkeit schenken. So schulen wir unsere Wahrnehmung für die kleinen Dinge des Lebens und nähern uns kreativ mit unserer Kamera den Themen Lebensgemeinschaft / Symbiosen an.
A-352740 Angelika Putzig, Entgelt: 17 €

Donnerstag, 11. November 2021, 16:45 - 18:45 Uhr
| Psychose-Forum
Erfahrungen in und mit der Psychiatrie
Erfahrungsaustausch mit Psychiatrie-Erfahrenen, Angehörigen und in der Psychiatrie Tätigen. Neugierige sind jederzeit willkommen.
M-131775 Susanne Heim, Eva Dorgeloh, Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer, VHS Mülheim

Donnerstag, 11. November 2021, 14 - 18 Uhr
| Ausstellung „rot - gelb - grün - blau"
Führung in der Jahresausstellung des Fotoclub City Treff Köln e. V.
A-301311 Klaus W. Kuck, VHS-Studienhaus

Freitag, 12. November 2021, 18:30 - 20 Uhr
| Leichter kluge Entscheidungen treffen
„Was sind kluge Entscheidungen"?
O-138248 Hilde D. Schiffer, Entgelt: 5 €, online

Freitag, 12. November 2021, 17:30 - 19 Uhr
| Info-Abend: psychische Erkrankungen
Vorurteile abbauen und neue Perspektiven entdecken
Wir zeigen, wie Künstler*innen aus Köln ihre Gefühle und Gedanken kreativ in Texten und Bildern ausdrücken und laden Sie herzlich ein, mitzumachen!
Eine Kooperation mit dem Gesundheitsamt, sozialpsychiatrische Zentren Kalk und Mülheim und LPE NRW e.V. Anlaufstelle Rheinland
M-131780 VHS Mülheim

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Samstag, 13. - 27. November 2021, 11 - 16:30 Uhr
| Lebensgeschichten – Eine stilistische Reise
Schreibwerkstatt vor Ort, begleitet in der vhs.cloud
Termine in der VHS: : Sa. 13. + 27.November, 11 - 16.30 Uhr,
Termine online: Mittwoch 17. + 24.11. 19 - 21,15 Uhr.
Mit Begleitung und Austausch in der vhs.cloud.
A-382211 Rusanna Danielian, Entgelt: 88 €, Materialumlage: 2 €, VHS-Studienhaus

Sonntag, 14. November 2021, 11 - 13 Uhr
| Filmmatinée der Kölner Goethe-Gesellschaft: „Lotte in Weimar"
„Lotte in Weimar" ist eine deutsche Literaturverfilmung der DEFA von Egon Günther aus dem Jahr 1975. Sie beruht auf dem gleichnamigen Roman von Thomas Mann.
In Kooperation mit der Kölner Goethe-Gesellschaft.
A-301115 Eintritt frei, FORUM Volkshochschule

Sonntag, 14. November 2021, 18:30 - 20 Uhr
| Konzert des Sinfonieorchesters der VHS Köln
A-301204 Rebekka Deborah Zastrow, Eintritt frei, FORUM Volkshochschule

Sonntag, 14. November 2021, 11 - 13 Uhr
| Total normal? Wie normal sind die Normen der Normalität?
Wer bestimmt die Normen der Normalität? Nach welchen Normen wird gearbeitet, verdient und konsumiert? Wer definiert Gesundheit oder Krankheit? Das gemeinsame Erkunden der trotz Normalität verborgen erscheinenden Pfade birgt die Chance, eine Landschaft der Lebendigkeit (wieder) zu entdecken.
A-131806 Bertrand Stern, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Montag, 15. November 2021, 20 - 21:30 Uhr
| Fit am Arbeitsplatz ... und sich gut dabei fühlen
Was Sie tun können, um gesund zu arbeiten
A-132126 Sebastian Kaiser, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Montag, 15. November 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Ernährung nach den fünf Elementen
Neue Sicht auf eine alte Medizin
Gewinnen Sie eine neue Sicht auf das, was Sie essen – mit der Ernährungslehre der TCM, die auch hilft, das Gewicht zu regulieren.
A-132315 Stefanie Dücker, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Montag, 15. 11.-13.12.2021, 19:30 - 21:30 Uhr
| Wenn der Nikolaus schimpft und die Engelein zirpen
Atem und Stimme – für Menschen, die gerne vorlesen und erzählen
L-381137 Dr. Anette Einzmann, Entgelt: 68 € Kopierpauschale: 2 €, VHS Lindenthal

Dienstag, 16. November 2021, 19 - 20:30 Uhr
| Nachbarschaftshilfe & Co – Wer kann mich wie entlasten?
Angebote zur Unterstützung im Alltag für pflegebedürftige Personen
A-131627 VHS-Studienhaus

Dienstag, 16. November 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Informationsveranstaltung zur Fortbildung „Systemische Beratung"
A-184208 Kerstin Schmidt, Kristina Ehret, VHS-Studienhaus

Mittwoch, 17. November 2021, 19:30 - 21 Uhr
| Der „Abschluß von Jahrtausenden" – Karl Jaspers als Leser und Kritiker Goethes
Referent: Prof. Dr. Dieter Lamping
Philosoph Karl Jaspers erhielt 1947 den Frankfurter Goethepreis. Seine Rede zur Verleihung des Preises löste einen Skandal aus, weil er die Frage stellte, inwieweit Goethe noch „unser" Zeitgenosse und inwieweit er schon historisch geworden sei.
In Kooperation mit der Kölner Goethe-Gesellschaft.
A-301116 Eintritt frei, FORUM Volkshochschule

Mittwoch, 17. November 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Resilienz in privater Wirtschaft und öffentlicher Verwaltung
Eine gesunde Belegschaft als Erfolgsgarant für die Organisationen der Zukunft
Sie erfahren, was unter Resilienz zu verstehen ist und wie sie in Organisationen gefördert werden kann, um vor Erkrankungen zu schützen.
A-132128 Karl Kaz, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Samstag, 20. November 2021, 10 - 13 Uhr
| Stimme – Digital: Stimm- und Sprechtraining für professionelle virtuelle Auftritte
O-381100 Ewa von Latoszek, Entgelt: 20 €, Skript und Übungen: 15 €, online

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Samstag, Sonntag, 20.-21. November 2021, 10 - 16.30 Uhr
| Kinderbücher schreiben – Online-Schreibwerkstatt am Wochenende
Hier geht es ganz konkret um die Umsetzung erster Ideen oder Entwürfe in eine funktionierende Handlung, um die Entwicklung stimmiger Figuren und Dialoge - insgesamt darum, wie man eine Kindergeschichte spannend und unterhaltsam zugleich erzählt.
O-382225 Dr. Jörg Wolfradt, Entgelt: 76 €, Lesepauschale: 7 €, Skript: 2 €

Montag, 22. November 2021, 20 - 21:30 Uhr
| Faszination Faszien: Das Faszientraining
Was ist das, was habe ich davon, und wie mache ich es richtig?
Sie erfahren, was Faszien sind, weshalb es wichtig ist, mit den Faszien zu arbeiten und wie es geht.>
A-132129 Sebastian Kaiser, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Dienstag, 23. November 2021, 20 - 21:30 Uhr
| „Denk ich an Deutschland in der Nacht...": Deutsch-jüdische Literatur von Heine bis Heym zwischen Assimilation und Antisemitismus
Jüdische Schriftsteller*innen haben die deutschsprachige Literatur weit mehr geprägt, als man oft vermutet. Und sie waren nicht nur Opfer, sondern oft auch die schärfsten Kritiker*innen des gesellschaftlich-politischen Geschehens in Deutschland.
A-131814 Dr. Ulrike Peters, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Dienstag, 23. November 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Einführung in die Traumpsychologie
A-138249 Willy Peter Müller, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Mittwoch, 24. November 2021, 20 - 21:30 Uhr
| Zeit, auszusteigen – Ein Info-Abend über Sabbatical
Welche Erfahrungen hat der Joachim von Loeben mit dem Sabbatical gemacht und worauf sollten Sie achten, wenn Sie eine Auszeit nehmen möchten?
A-132003 Joachim von Loeben, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Mittwoch, 24. November 2021, 18 - 19:30 Uhr
| Altwerden, wie es uns gefällt
Betrachtungen des Altwerdens aus psychoanalytischer Sicht
Betrachtungen des Altwerdens aus psychoanalytischer Sicht eröffnen verschiedene Perspektiven. In Kooperation mit der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf.
A-131662 Dr. Christine Lohmann-Mattonet, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus