Mittwoch, 11. Mai 2022, 18:30 – 21 Uhr
| Das Elend der Verschickungskinder
Lesung & Diskussion
A-131723 | Anja Röhl | Entgelt: 6 € | FORUM Volkshochschule

Mittwoch, 11. Mai 2022, 18 – 19:30 Uhr
| Am liebsten gesund – und was wir selbst dazu beitragen können
A-138233 | Hilde D. Schiffer | Entgelt: 6 € | VHS-Studienhaus

Samstag, 14. Mai 2022, 11 – 15 Uhr
| Menschen in ihrer letzten Lebensphase beistehen
Ein „Letzte-Hilfe-Kurs“
A-182337 | Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker | Entgelt: 20 € | VHS-Studienhaus

Sonntag, 15. Mai 2022, 15 – 18 Uhr
| Fotoworkshop – das Edith-Stein-Denkmal am Börsenplatz in unterschiedlichen Perspektiven
Perspektive und Entfernung als Mittel der Bildgestaltung
In diesem Workshop nehmen wir uns einmal Zeit, die Wirkung von unterschiedlichen Perspektiven an dem beeindruckende Denkmal des Bildhauers Bert Gerresheim auszuprobieren und zu vergleichen.
A-352735 | Angelika Putzig | Entgelt: 25 €

Dienstag, 17. Mai 2022, 18 – 19:30 Uhr
| Die Kindheit – Schatten und Spuren
A-138235 | Willy Peter Müller | Entgelt: 6 € | VHS-Studienhaus

Donnerstag, 19. Mai 2022, 18 – 19:30 Uhr
| Informationsveranstaltungen zur Fortbildung „Systemische Beratung“
A-184208 |Kerstin Schmidt, Kristina Ehret | entgeltfrei | VHS-Studienhaus

Donnerstag, 19. Mai 2022, 18:30 – 20 Uhr
| Cellular aging – Order is half the battle
Zellalterung – Ordnung ist das halbe Leben
A-131665 | Dr. Lena Pernas, Prof. Dr. David Vilchez | entgeltfrei | FORUM Volkshochschule

Donnerstag, 19. Mai 2022, 17 – 19 Uhr
| Psychose-Forum
Erfahrungen in und mit der Psychiatrie
M-131778 |entgeltfrei | VHS Mülheim

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Dienstag, 24. Mai 2022, 20 – 21:30 Uhr
| „Wenn die Seele lächelt!“
Humorvolle Wege zum spirituellen Optimismus aus dem Buddhismus (mit psychologischen Tipps für den Alltag!)
L-138244 | Dr. Torsten Reters | Entgelt: 6 € | VHS Lindenthal

Sonntag, 29. Mai 2022, 15 – 17:15 Uhr
| Perspektivwechsel Ehrenstraße
Perspektive und Entfernung als Mittel der Bildgestaltung
Die Fassaden der Ehrenstraße eignen sich gut, um mit Perspektive zu spielen. Durch den spielerischen und kreativen Umgang mit der Kameraperspektive (Höhe der Kameraposition) und Entfernungen entwickeln wir Schritt für Schritt unser eigenes Bild der Einkaufsmeile.
A-352709 | Angelika Putzig | Entgelt: 19 €

Dienstag, 31. Mai 2022, 18:30 – 20 Uhr
| NLP – Eine Methode macht Karriere
Info-Abend und praktische Einführung
L-184111 | Günter Brück, Renata Kern | entgeltfrei | VHS Lindenthal

Donnerstag, 2. Juni 2022, 18 – 19:30 Uhr
| Sigmund Freud, Begründer der Psychoanalyse und seine Schüler*innen
Zur Geschichte der Psychoanalyse
Das Leben und Werk Freuds wird anhand seiner Biographie dargestellt. In Kooperation mit der Psychoanalytischen Arbeitsgemeinschaft Köln-Düsseldorf.
A-138212 | Dr. Christine Lohmann-Mattonet | Entgelt: 6 € | VHS-Studienhaus

Donnerstag, 9. Juni 2022, 10 – 14 Uhr
| Menschen in ihrer letzten Lebensphase beistehen
Ein „Letzte-Hilfe-Kurs“
A-182339 | Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker | Entgelt: 25 €

Sonntag, 19. Juni 2022, 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-352737 | Angelika Putzig | Entgelt: 19 €

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Dienstag, 21. Juni 2022, 18 – 19:30 Uhr
| „Wie man es mühelos schafft, sich das Leben (nicht) schwerer als nötig zu machen!“
Eine Einführung in Watzlawicks humorvolle Psychologie (mit Tipps für den Alltag)
A-138254 | Dr. Torsten Reters | Entgelt: 6 € | VHS-Studienhaus

Dienstag, 21. Juni 2022, 20 – 21:30 Uhr
| Liebe auf Dauer!
Von den Beziehungsfallen zur Kunst, ein Paar zu bleiben
A-138255 | Dr. Torsten Reters | Entgelt: 6 € | VHS-Studienhaus

Donnerstag, 23. Juni 2022, 16 – 20 Uhr
| Menschen in ihrer letzten Lebensphase beistehen
Ein „Letzte-Hilfe-Kurs“
L-182338 | Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker | Entgelt: 20 € | VHS Lindenthal

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-kundenzentrum@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 es aufgrund der regelmäßigen Anpassungen der Coronaschutzverordnung unterschiedliche Zutrittsregelungen für die VHS-Häuser sowie unterschiedliche Vorgaben für die Maskenpflicht im Unterricht geben kann. Informationen über die aktuell gültigen Zutrittsregelungen finden Sie auf www.vhs.koeln.

| 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 über die Veranstaltungen und auch das Hygieneschutzkonzept unserer Häuser auf dem Laufenden!

Eintritt

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

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

Die Oberbürgermeisterin Stadt Köln

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Veranstaltungen
März bis Juni 2022

Titelfoto: © Adobe Stock | pronoia

| 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, 15. März 2022, 18 – 19:30 Uhr
| „Die Macht des Bösen“ – was sagt die Psychologie dazu?
A-138217 | Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder | Entgelt: 6 € | VHS-Studienhaus

Mittwoch, 16. März 2022, 18:15 – 21:15 Uhr
| Kreative Kommunikation – Miteinander Denken im DIALOG
Kurzseminar zur Einführung
L-182340 | Wolfgang Klier, Dr. Annette Niederhellmann-Mogk, Helga Klier | Entgelt: 15 € | VHS Lindenthal

Mittwoch, 16. März 2022, 18 – 19:30 Uhr
| Bin ich, wer ich wirklich sein will?
„Erkenne Dich selbst!“
A-138220 | Hilde D. Schiffer | Entgelt: 6 € | VHS-Studienhaus

Donnerstag, 17. März 2022, 17 – 19 Uhr
| Psychose-Forum
Erfahrungen in und mit der Psychiatrie
M-131775 | entgeltfrei | VHS Mülheim

Donnerstag, 17. März 2022, 18 – 19:30 Uhr
| Auf den Spuren von Alexander von Humboldt
Erleben Sie seine Vulkanbesteigung auf Teneriffa anhand einer einzigartigen Karte seiner Stationen
Auf seiner fünfjährigen Forschungsreise in das damalige Spanisch-Amerika machte Alexander von Humboldt eine Woche Station auf der Insel Teneriffa. Eine Spurensuche mit Reinhold Mengel, Landschaftsplaner und Vermesser.
A-114320 | Reinhold Mengel | entgeltfrei | VHS-Studienhaus

Freitag, 18. März 2022, 19:30 – 21 Uhr
| Die starke Seele – wohin mit den dunklen Gedanken und Gefühlen
O-138221 | Hilde D. Schiffer | Entgelt: 6 €

Montag, 21. März 2022, 18 – 19:30 Uhr
| Info-Abend Mediations-Ausbildung
A-1843056 | Andrea Wegner-Katzenstein | entgeltfrei | VHS-Studienhaus

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Dienstag, 22. März 2022, 18 – 19:30 Uhr
| Jesus lehrt – auch Überraschendes!
Spät aufgefundene Evangelien (Nag-Hammadi-Papyrusrollen)
Die erst 1945 entdeckten Thomas- und Philippus-Evangelien (die aus der gleichen Zeit stammen wie die vier kanonischen Evangelien) zeigen den Meister Jesus als großen Weisheitslehrer nach östlicher Art. Die Texte zeigen auch Maria Magdalena als Jesu Partnerin. Der Vortrag bringt auch weitere Informationen zum historischen Jesus, zu Widersprüchen, Kriegen und Verboten im frühen Christentum.
A-131816 | Willy Peter Müller | Entgelt: 6 € | VHS-Studienhaus

Dienstag, 22. März 2022, 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-131652 | Thomas Boxberger | entgeltfrei | VHS-Studienhaus

Mittwoch, 23. März 2022, 19:30 – 21 Uhr
| Vom Wesen und Wert des Vergessens
Psychoanalytische und psychosoziale Aspekte
A-138223 | Thomas Auchter | Entgelt: 6 € | VHS-Studienhaus

Mittwoch, 23. März 2022, 20 – 21:30 Uhr
| Info-Abend Qualifikation Online-Beratung (Face-to-Face mit Video-Konferenz-Tool)
O-184412 | Thomas Boxberger und Team | entgeltfrei | Online

Mittwoch, 23. März 2022, 17:30 – 19 Uhr
| Informationsveranstaltung zu den Fortbildungen „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK)
Sie erhalten eine Einführung in Inhalte, Ablauf und Aufbau der berufsbegleitenden Fortbildung „Gewaltfreie Kommunikation“.
L-184502 | Anja Ufermann | entgeltfrei | VHS Lindenthal

Donnerstag, 24. März 2022, 20 – 21:30 Uhr
| Psychologie für Nichtpsycholog*innen: Schwierige Situationen verstehen – die Persönlichkeit entwickeln!
A-138224 | Dr. Torsten Reters | Entgelt: 6 € | VHS-Studienhaus

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Donnerstag, 24. März 2022, 18 – 19:30 Uhr
| Religiöse Praxis auch für Atheist*innen
Ein psychologischer Blick auf religiös tradierte Rituale
In unserer interreligiösen Welt können wir alle von den Festen anderer Religionen lernen und uns daran erfreuen – aber ist das nicht zu beliebig? Ist ein Gottglaube nötig, um jüdisch, christlich oder muslimisch zu leben?
Die Referentin erarbeitete ein psychologisches Forschungsprojekt zum Thema religiös tradierte Übergangsrituale.
A-131817 | Prof. Dr. Kathrin Rothenberg-Elder | Entgelt: 6 € | VHS-Studienhaus

Freitag, 25. März 2022, 19:45 – 21:15 Uhr
| Informationsveranstaltungen zur Fortbildung „Systemische Beratung“
A-184207 | Kerstin Schmidt, Kristina Ehret | entgeltfrei | VHS-Studienhaus

Samstag, 26. März 2022, 10 – 14:30 Uhr
| Online-Vertiefungsseminar Resilienz – Konstruktiver Umgang mit abwertenden Gedanken
Psychische Abwehrkräfte gezielt stärken
O-131706 | Nora Wangelin | Entgelt: 29 € | Online

Dienstag, 29. März 2022, 20 – 21:30 Uhr
| Auf dem Weg zu guten Gewohnheiten
O-138225 | Daniela Amberg | Entgelt: 6 € | Online

Donnerstag, 31. März 2022, 17 – 19 Uhr
| Psychose-Forum
Erfahrungen in und mit der Psychiatrie
M-131776 | entgeltfrei | VHS Mülheim

Sonntag, 3. April 2022, 11 – 13 Uhr
| Von einem nachhaltigen Leben jenseits der bisherigen Zivilisation
Nachdenkliches über den Wandel
Ist Nachhaltigkeit nicht inzwischen in aller Munde? Allein bei diesem Thema könnte sich offenbaren, dass das Problem kein technisches ist, sondern eines der Unvereinbarkeit des Lebens mit den subtil verankerten Ideologien unserer „Zuvielisation“. Was bedeutet es nun, eben diese unsere bisherige Zivilisation infrage zu stellen? Wie nahe und naheliegend ist nun das Nachhaltige, das Enkeltaugliche, wenn wir uns offen und kreativ dem Prospektiven des Lebens widmen?
A-131804 | Bertrand Stern | Entgelt: 6 € | VHS-Studienhaus

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Sonntag, 3. April 2022, 15 – 17:15 Uhr
| Auf den Spuren von Heinrich Böll in der Südstadt – von Haus zu Haus
An drei Wohnhäusern Bölls in der Südstadt wollen wir Kölner Geschichte nachspüren. In der Südstadt mischen sich die Fassaden von Alt- und Neubauten. Mit unserer Kamera und Bölls Worten folgen wir anhand der Betrachtung von Fassadengestaltung auch einem Stück seines Lebenswegs.
A-352724 | Angelika Putzig | Entgelt: 19 €

Montag, 4. April 2022, 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. Dieses Kurz-Seminar klärt Sie über die tatsächliche Nicht-Kommunikation mit Narzisst*innen auf und gibt Kommunikationsstrategien an die Hand.
A-131740 | Regina Schrott | Entgelt: 25 € | VHS-Studienhaus

Freitag, 8. April 2022, 19 – 21 Uhr
| Ausstellung: Das Alter hat viele „Gesichter“
Die Fotografin Steffi Sonntag zeigt ihre großformatigen Fotos.
Kurator: Wolfgang Zurborn
A-301305 | Stefanie Sonntag | entgeltfrei | VHS-Studienhaus

Dienstag, 12. April 2022, 18 – 19:30 Uhr
| Von der Angst, eine „Mogelpackung“ zu sein
Das Hochstapler-Selbstkonzept und seine Folgen
O-131715 | Shirley Hartlage | Entgelt: 6 € | Online

Dienstag, 26. April 2022, 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-131653 | Thomas Boxberger | entgeltfrei | VHS-Studienhaus

Dienstag, 26. April 2022, 18 – 20 Uhr
| Wenn Essen und Sport zum Problem werden
Essstörungen – erkennen, verstehen, handeln
O-131721 | Shirley Hartlage | Entgelt: 6 € | Online

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Dienstag, 26. April 2022, 20 – 21:30 Uhr
| Das Herz nähren – achtsamer Umgang mit dem Essen und sich selbst
O-138228 | Daniela Amberg | Entgelt: 6 € | Online

Donnerstag, 28. April 2022, 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 20./21. Mai 2022 besucht werden.
A-138206 | Ulla Mertens, Claudia Zieroff | Entgelt: 6 € | VHS-Studienhaus

Freitag, 29. April 2022, 19 – 21 Uhr
| Fotoausstellung „Eingefangen“
Arbeiten der FotoFreunde „FF Blende auf“
L-301315 | Fotofreunde „FF Blende auf“ | entgeltfrei | VHS Lindenthal

Dienstag, 3. Mai 2022, 18 – 19:30 Uhr
| Zum Sinn des Lebens
Impulse aus Psychologie, Philosophie und Religion
A-138229 | Willy Peter Müller | Entgelt: 6 € | VHS-Studienhaus

Donnerstag, 5. Mai 2022, 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“.
A-184503 | Anja Ufermann | entgeltfrei | VHS-Studienhaus

Donnerstag, 5. Mai 2022, 17 – 19 Uhr
| Psychose-Forum
Erfahrungen in und mit der Psychiatrie
M-131777 | entgeltfrei | VHS Mülheim