

Walk and Talk - Schritt für Schritt zu mehr Lebensfreude / Recovery College Cologne (RCC) - Bildung freut Seele

Kursnummer 26E131952

Beginn Freitag, 13.11.2026, 16:30 - 18:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort Haupeingang der Flora, Köln

Dozent Recovery College Cologne (Kölner Verein für Rehabilitation)

Kursentgelt 0,00 €

Das Recovery College Cologne (RCC) ist ein Ort für Bildung, Begegnung und persönliche Entwicklung. Hier gestalten Menschen mit und ohne eigene Krisenerfahrung gemeinsam Kurse rund um psychische Gesundheit, Recovery, Selbstbestimmung und Alltagskompetenz. Nach dem Motto: Bildung freut Seele.

Die Bildungsangebote in Koproduktion sind ein zentrales Element des Recovery College. Sie werden gemeinsam von Menschen mit eigener Krisenerfahrung (Peers) und Fachkräften entwickelt und durchgeführt. So verbinden wir Erfahrungswissen und Fachwissen auf gleichwertige Weise, denn beide Perspektiven sind wertvoll.

Der Kurs bietet eine besondere Kombination aus inspirierenden Gesprächen und Bewegung. „Wenn die Füße laufen, bekommen die Gedanken, die Chance, ebenfalls zu wandern und sich zu ordnen“. Wir sprechen über unsere Anliegen und gewinnen neue Perspektiven. Dieser Kurs fördert die körperliche Verfassung und unterstützt das mentale Wohlbefinden. Es können tiefgründige Einsichten und auch wertvolle Kontakte entstehen. Das Netzwerken wird gefördert.

Schwerpunkt-Thema: „Selbstfürsorge“

Wir sprechen z. B. über: Was bedeutet Selbstfürsorge für mich? Wie erkenne ich meine eigenen Belastungsgrenzen? Wie achte ich auf meine körperliche und mentale Gesundheit? Welche evidenzbasierten Erkenntnisse gibt es zum Thema „Psychisch in Balance bleiben“? Wir begegnen uns auf Augenhöhe und mit Respekt den persönlichen Erfahrungen gegenüber.

Kursleitungen: Dagmar Lohmar und Kirsten Karen Petersen

Wenn Sie Interesse an einem Kurs oder einer Veranstaltung des Recovery College Cologne haben, können Sie sich direkt über das Buchungssystem der Kölner VHS anmelden. Falls Sie sich lieber auf einem anderen Weg anmelden möchten (per E-Mail, per Post oder persönlich), finden Sie [hier](https://www.koelner-vhs.de/service/anmeldemoeglichkeiten) alle Informationen zu den verschiedenen Anmeldemöglichkeiten: <https://www.koelner-vhs.de/service/anmeldemoeglichkeiten>

Gefördert durch die Aktion Mensch und die Kämpfen-Stiftung etabliert der Kölner Verein für Rehabilitation e. V. in Kooperation mit der Kölner VHS und starken Partnern wie der Eckhard Busch Stiftung sowie Mitarbeitenden der Uniklinik Köln ein innovatives Bildungsangebot in Köln.

Hier finden Sie die Internet-Seite des RCC: <https://www.recovery-college-cologne.de/>

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
13.11.2026	16:30 - 18:00 Uhr	Haupeingang der Flora, Köln

[zur Kursdetail-Seite](#)