

BEST 60Plus: Allein unterwegs - nur DU! // Ein Workshop für Mut zur Selbstständigkeit: Allein verreisen. Allein ausgehen. Allein essen gehen

Kursnummer 26Z712053

Beginn Samstag, 14.11.2026, 10:00 - 17:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 221

Dozent Heike Niemeier

Kursentgelt 0,00 €

Ein kostenloses Angebot für Menschen ab 60 Jahren.

Eine persönliche Beratung und Anmeldung sind verpflichtend.

Bitte wenden Sie sich bei Interesse an vhs-bell@stadt-koeln.de

In diesem Kurs dreht sich alles darum, das eigene Leben selbstbewusst und unabhängig ohne Begleitung zu genießen.

Viele Menschen zögern, sich allein in ein Restaurant zu setzen, ins Kino zu gehen oder eine Reise allein anzutreten. Doch hinter diesen scheinbar kleinen Schritten steckt oft ein großes Potenzial zur persönlichen Entwicklung.

Ganz konkret und praktisch geht es in dem Kurs drei Bereiche: Reisen, Ausgehen und Restaurantbesuch.

Allein verreisen:

Wie plane ich eine Solo-Reise? Welche Reiseziele eignen sich besonders gut? Wie geht man mit Unsicherheiten oder Einsamkeit unterwegs um? Der Kurs bietet praktische Tipps und mentale Vorbereitung.

Allein ausgehen:

Ob Konzert, Theater oder Café - Du lernst, wie du soziale Aktivitäten allein genießen kannst, ohne dich unwohl zu fühlen plus Strategien gegen das "Was denken die anderen?"-Gefühl.

Allein essen gehen:

Von der Lunchpause bis Abendessen - wir sprechen über innere Blockaden und zeigen Wege auf, wie man Mahlzeiten allein als entspannte Zeit für sich selber erleben kann.

Du gewinnst mehr Selbstvertrauen, stärkst deine Eigenständigkeit und lernst, dass Alleinsein nicht mit Einsamkeit gleichzusetzen ist - sondern Freiheit und Selbstbestimmtheit bedeuten kann.

Dieser Kurs ist kein Rückzug, sondern ein Aufbruch zu dir selbst!

Der Kurs ist für alle geeignet, die unabhängig(er) leben, neue Erfahrungen machen oder alte Ängste loslassen wollen. Egal ob introvertiert oder extrovertiert: Hier geht es um persönliche Weiterentwicklung in kleinen, mutigen Schritten.

Das Projekt BEST 60Plus wird im Rahmen des Programms "Bildung und Engagement ein Leben lang" durch das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend und durch die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.11.2026	10:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 221

[zur Kursdetail-Seite](#)