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

Kursnummer 27E131952

Beginn Freitag, 12.03.2027, 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.

Thema "Umgang mit anderen"
Was brauche ich von meinem Umfeld? Was kann und bin ich bereit meinem Umfeld von mir zu geben? Klare Kommunikation.
Wir begegnen uns auf Augenhöhe und mit Respekt den persönlichen Erfahrungen gegenüber.
Die Teilnehmer werden befähigt, sich über Ihre Erfahrungen auszutauschen. Sie können Antworten auf Ihre Fragen erhalten und lernen Kontakte zu knüpfen

Kursleitungen: Julia Gawlitta und Dagmar Lohmar

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 alle Informationen zu den verschiedenen Anmeldemöglichkeiten: https://www.koelner-vhs.de/service/anmeldemoeglichkeiten

Gefördert durch die Aktion Mensch und die Kämpgen-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
12.03.2027	16:30 - 18:00 Uhr	Haupeingang der Flora, Köln

zur Kursdetail-Seite