Das Recovery-Paket / Recovery College Cologne (RCC) - Bildung freut Seele

Kursnummer 27Z131936

Beginn Samstag, 16.01.2027, 18:00 - 20:00 Uhr

Dauer 4 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 415

Dozent Recovery College Cologne Kölner Verein für Rehabilitation

Kursentgelt 0,00 €

Recovery ... der persönliche Weg der seelischen Gesundheit. Auf diesem Weg gibt es viele Tools und Übungen, die uns weiterhelfen und mit denen wir uns in vier Veranstaltungen beschäftigen:

1. Assessment / Bestandsaufnahme: Wo stehe ich, wohin möchte ich, was hindert mich noch?

2. Empowerment / Selbstermächtigung: Was tut mir gut? Was gibt mir Kraft? Was inspiriert mich?

3. Erfahrungen und Grenzen: Welche Erfahrungen habe ich gemacht? Wo verlaufen meine Grenzen? Wie setze ich diese?

4. Recovery / Genesung: Was brauche ich für meine Genesung? Was kann ich selbst dafür tun? Wo finde ich Hilfe?

Die Veranstaltungen beziehen die Teilnehmer*innen aktiv mit ein. Die Module enthalten Meditationen, systemische Übungen, Gruppen- oder Einzelaufgaben sowie Reflexionsgespräche.

Die Teilnehmer*innen sind eingeladen über das Fühlen und Erleben zu mehr Bewegung und Klarheit bei der persönlichen Genesung zu finden.

Die zweite Veranstaltung findet eine Woche nach der ersten statt, die weiteren Module (3 und 4) dann im zweiwöchigen Rhythmus danach.

Wer am Recovery-Paket teilnehmen möchte, meldet sich bitte gleich zum ersten Modul an, so dass wir während der vier Veranstaltungen eine feste Gruppe bilden. Nach dem ersten Modul können keine neuen Teilnehmenden mehr aufgenommen werden. So entsteht ein sicherer Raum, der es den Teilnehmer*innen ermöglicht, sich zu öffnen und innere Prozesse wahrzunehmen, zu reflektieren und einzuordnen.

Kursleitungen: Konstantin Dedreux und Mischa Hoch.

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:
Anmeldemöglichkeiten der Kölner VHS
Wir freuen uns auf Sie!

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
16.01.2027	10:00 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 122
23.01.2027	10:00 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 122
13.02.2027	10:00 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 122
27.02.2027	10:00 - 13:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 122

zur Kursdetail-Seite