



Stadt Köln

Psychologie, Kultur und Gesundheit

Mai – Juli 2024

VHS

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!

Es werden kontinuierlich weitere Veranstaltungen geplant. Schauen Sie regelmäßig auf unserer Webseite nach den aktuellen Veranstaltungsangeboten.



Freitag, 3. Mai, 18 – 21 Uhr

Open Gallery

Offener Abend für Begegnungen und Austausch mit dem Team und einigen Künstler*innen

A-131731 | VHS-Studienhaus |
Ronja Violetta

Sonntag, 5. Mai, 11:30 – 13:30 Uhr

„Kölner Dom-ansich...“ drumherum und mittendrin

Der Dom von außen und in seinem städtischen Umfeld

A-320014 | Exkursion | 13 € |
Wolfgang Wieneritsch

Montag, 6. Mai, 18:30 – 20:30 Uhr

Schlafen ist die beste Medizin
Über die Bedeutung von Schlaf für die Gesundheit sprechen

A-131708 | VHS-Studienhaus

Montag, 6. Mai, 18 – 19:30 Uhr

Informationsveranstaltungen zur Fortbildung „Systemische Beratung“

A-184201 | VHS-Studienhaus |
Kerstin Schmidt, Kristina Ehret

Dienstag, 7. Mai, 19:30 – 21 Uhr

Nützliche Erkenntnisse und Tipps für die Alltagspsychologie

Ein Vortragserlebnis mit AHA-Effekt!

A-138238 | VHS-Studienhaus | 6 € |
Jürgen Strauß

Freitag, 10. Mai, 18 – 21 Uhr

Open Gallery

Offener Abend für Begegnungen und Austausch mit dem Team und einigen Künstler*innen

A-131732 | VHS-Studienhaus |

Ronja Violetta

Samstag, 11. Mai, 16:30 – 19 Uhr

Melaten – für Köln mehr, als nur ein heiliger Platz

Führung über Melaten

A-320016 | Exkursion | 13 € |

Wolfgang Wieneritsch

Samstag, 11. Mai, 13 – 15 Uhr

Discofox

Basis-Workshop am Wochenende

A-365315 | VHS-Studienhaus | 20 € |

Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Sonntag, 12. Mai, 15 – 16:30 Uhr

Auf den Spuren von Edith Stein in Köln-Lindenthal

A-320017 | Exkursion | 9 € | Angelika Putzig

Dienstag, 14. Mai, 18 – 19:30 Uhr

Patientenverfügung

P-166073 | VHS Porz | 6 € |

Herbert Schaefer

Dienstag, 14. Mai, 18 – 19:30 Uhr

Was ist „Gott“ für mich? Wie wirkt dieser „Gott“ in mir und der Welt?

Eine philosophische Betrachtung

L-131807 | VHS Lindenthal | 6 € |

Dr. Torsten Reters

Dienstag, 14. Mai, 20 – 21:30 Uhr

Glückspilze und Giftzwerge

Über Wege und Irrwege zum gelingenden Leben (Psychologie nach Erich Fromm)

L-138238 | VHS Lindenthal | 6 € |

Dr. Torsten Reters

Dienstag, 14. Mai, 20 – 21:30 Uhr

Das autonome Nervensystem: Konstruktiver Umgang mit Sorgen & Ängsten

O-138239 | Online | 6 € | Daniela Amberg

Mittwoch, 15. Mai, 19:30 – 21 Uhr

Goethe und die Freiheit

Referent: Prof. Dr. Stefan Neuhaus

A-301117 | FORUM Volkshochschule

Freitag, 17. Mai, 17:30 – 19 Uhr

Ganzheitlichkeit – Wissenschaftliche Psychodiagnostik trifft traditionelle Gesundheitslehren

Eine Typologie für die psychologische Allgemeinbildung

A-138240 | VHS-Studienhaus | 6 € |

Benno Bennemann



Samstag, 18. Mai, 12 – 16 Uhr

**Community Treff Spezial:
„Kunsttag“**

**Nutze unseren Kunstraum um Dein
eigenes Kunstwerk zu erstellen!**

Für alle unter 30 Jahren

A-131733 | VHS-Studienhaus |
Ronja Violetta

Donnerstag, 23. Mai, 18 – 19:30 Uhr

**Einführung in den Hinduismus
Vortrag mit Kultgegenständen**

A-131814 | VHS-Studienhaus | 6 € |
Dr. Harbans L. Chandna

Donnerstag, 23. Mai, 17 – 19 Uhr

Psychose-Forum

Erfahrungen in und mit der Psychiatrie

A-131776 | VHS-Studienhaus |
Susanne Heim, Norbert Liedtke,
Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

Donnerstag, 23. Mai, 19 – 20:30 Uhr

**beflügelt: Der Bösendorfer
Musizierende der Hochschule für Musik
Köln zu Gast im FORUM VHS**

A-301219 | FORUM Volkshochschule

Freitag, 24. Mai, 19 – 21 Uhr

„Multimediale Kunst“

**Themenabend mit Künstler*innen-
Gesprächen und Podiumsdiskussion**

A-131734 | VHS-Studienhaus |
Ronja Violetta

Samstag, 25. Mai, 14 – 16:30 Uhr

**Ukulele – „Pimp my Island Strum“
Liedbegleitung**

A-363524 | VHS-Studienhaus | 22 € |
Georg Mühlenhöver

Sonntag, 26. Mai, 10 – 13:45 Uhr

**Einfach drauflos tanzen – zu Musik
aus den 1980er Jahren**

A-367342 | VHS-Studienhaus | 30 € |
Pia Seidel

Dienstag, 28. Mai, 18 – 19:30 Uhr

**Sterbehilfe und das Recht auf
assistierten Suizid**

**Diskussion zum Recht auf
selbstbestimmtes Sterben**

A-166069 | VHS-Studienhaus | 6 € |
Herbert Schaefer

Dienstag, 28. Mai, 18 – 19:30 Uhr

**Zusammenwachsen – Herausforde-
rungen der Integration**

Lesung und Austausch mit Musa Deli

M-382118 | VHS Mülheim |
Michael Schikowski

Mehr zu den Inhalten
der Angebote
sowie zur
Online-Anmeldung:



Dienstag, 28. Mai, 17 – 21 Uhr

Finissage und Versteigerung ausgewählter Kunstwerke

**Finaler Besuch der Ausstellung in
Anwesenheit einige Künstler*innen
(17 – 19 Uhr) und anschließende Auktion
(19 – 21 Uhr)**

A-131735 | VHS-Studienhaus |
Ronja Violetta

Sonntag, 2. Juni, 15 – 16:30 Uhr

Übernächste links – im Zickzack durch die Stadt

**Eine Exkursion rund um das Stadtmuseum
A-320030** | Exkursion | 9 € |
Angelika Putzig

Montag, 3. Juni, 18:30 – 20:30 Uhr

Sport als Therapie oder Medizin?! **Über die Bedeutung von Sport für die Gesundheit sprechen**

A-131709 | VHS-Studienhaus

Montag, 3. Juni, 18:30 – 20 Uhr

Stress reduzieren, Resilienz stärken, Burnout vermeiden

**Online-Reise in die Resilienz – Modul
Umfeld**

Selbstlernkurs (ab 27.5.24) mit 6 Videos
und 3 Videokonferenzen (3.6., 10.6. und
17.6.2024) in der vhs.cloud

O-131704 | Online | 60 €, Skript: 5 € |
Ilke Haasper

Dienstag, 4. Juni, 20 – 21:30 Uhr

Verschörungsglaube und (christliche) Religiosität

L-131816 | VHS Lindenthal | 6 € |
Samuel Epp

Dienstag, 4. Juni, 20 – 21:30 Uhr

Das autonome Nervensystem: Selbstsabotage und Prokrastination

O-138240 | Online | 6 € | Daniela Amberg

Donnerstag, 6. Juni, 17 – 19 Uhr

Psychose-Forum

Erfahrungen in und mit der Psychiatrie

A-131777 | VHS-Studienhaus |
Susanne Heim, Norbert Liedtke,
Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

Donnerstag, 6. Juni, 19 – 21 Uhr

„played alive“

Eröffnung der Foto-Ausstellung

A-301330 | VHS-Studienhaus |
Volker Schmitgen

Samstag, 8. Juni, 16 – 18:15 Uhr

Rodenkirchen und Bauhaus

A-320040 | Exkursion | 11 € | Asja Bölke

Samstag, 8. Juni, 12 – 16 Uhr

Letzte Hilfe – Vorsorge, Begleitung und Abschied am Lebensende

A-182342 | VHS-Studienhaus | 25 € |
Dr. Britta Göhlen, Iris Gödecker

Samstag, 8. Juni, 10 – 13 Uhr

**Deine Auszeit für tänzerische
Kreativität und bewusste Bewegung**

**Entspannung, Körperwahrnehmung,
Aktivität, Tanz.**

A-367456 | VHS-Studienhaus | 30 € |

Claudia Braubach

Sonntag, 9. Juni, 10 – 11:30 Uhr

Tanzen mit Baby

Workshop für Mütter oder Väter mit Baby

A-367333 | VHS-Studienhaus | 12 € |

Pia Seidel

Dienstag, 11. Juni, 18:30 – 20 Uhr

**Zuviel Sport – Kann Sport treiben
zu einer Sucht werden?**

A-131768 | VHS-Studienhaus |

Prof. Dr. Patrick Trotzke

Donnerstag, 13. Juni, 18 – 19:30 Uhr

**Informationsveranstaltungen zur
Fortbildung „Systemische Beratung“**

A-184202 | VHS-Studienhaus |

Kerstin Schmidt, Kristina Ehret

Freitag, 14. Juni, 19 – 21:30 Uhr

Musikabend

**Dozenten und Teilnehmende der laufenden
Musikkurse präsentieren Musik aus aller
Welt und Epochen.**

M-301225 | VHS Mülheim

Freitag, 14. Juni, 19:30 – 21 Uhr

**„Wo selbst die Wirklichkeit zur
Dichtung wird“ – Schillers Prolog
zum Wallenstein als Kunst der
Gelegenheit**

Referent: Prof. Dr. Lothar van Laak

A-301119 | FORUM Volkshochschule

Sonntag, 16. Juni, 15 – 16:30 Uhr

Fotoexpedition:

Von St. Aposteln zu St. Mauritius

A-352778 | Exkursion | 13 € |

Angelika Putzig

Dienstag, 18. Juni, 18 – 19:30 Uhr

Patientenverfügung

L-166089 | VHS Lindenthal | 6 € |

Herbert Schaefer

Dienstag, 18. Juni, 20 – 21:30 Uhr

**Intuition – den inneren Kompass
stärken**

O-138289 | Online | 6 € | Daniela Amberg

Mittwoch, 19. Juni, 18 – 19:30 Uhr

**Krisen meistern – in kleinen Schrit-
ten wieder zum guten Leben zurück-
finden.**

A-138205 | VHS-Studienhaus | 6 € |

Hilde D. Schiffer



Mittwoch, 19. Juni, 19 – 21:30 Uhr

**Konzert Chöre und Bands
der VHS Köln**

A-301226 | FORUM Volkshochschule

Donnerstag, 20. Juni, 11 – 12:30 Uhr

**Denk-Spaziergang in der Flora
Flanieren und Gedächtnistraining im Park**

A-183221 | Exkursion | 9 € |

Elisabeth Sternberg

Donnerstag, 20. Juni, 17 – 19 Uhr

**Psychose-Forum
Erfahrungen in und mit der Psychiatrie**

A-131778 | VHS-Studienhaus |

Susanne Heim, Norbert Liedtke,
Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

Freitag, 21. Juni, 18 – 19:30 Uhr

**KunstKrimis – ungelöste Fälle der
Kunstgeschichte**

Der Prozess von Artemisia Gentileschi

A-311428 | VHS-Studienhaus | 11 € |

Dr. Donatella Chiancone-Schneider

Samstag, 22. Juni, 14 – 15:30 Uhr

Feng Shui – Innenstadtexkursion

A-112070 | Exkursion | 10 € |

Ricarda Grothe

Mittwoch, 26. Juni, 19 – 21:30 Uhr

**Konzert des Sinfonieorchesters der
VHS Köln**

A-301227 | FORUM Volkshochschule

Mittwoch, 26. Juni, 17 – 19 Uhr

**Führung im „Garten der Religionen“
Rundgang zum Dialog der Religionen mit
IN VIA Köln e. V.**

A-181878 | Exkursion | Anne Plhak



Mittwoch, 26. Juni, 18 – 19:30 Uhr

Info-Abend Mediations-Ausbildung

A-184301 | VHS-Studienhaus |

Andrea Wegner-Katzenstein

Dienstag, 2. Juli, 19 – 20:30 Uhr

**60/40 – Anne Bax liest und Anika
Auweiler singt**

**Ein literarisch-musikalischer und sehr
lustiger Abend zum ColognePride**

A-111078 | FORUM Volkshochschule

Donnerstag, 4. Juli, 11 – 12:30 Uhr

**Denk-Spaziergang in der Flora
Flanieren und Gedächtnistraining im Park**

A-183222 | Exkursion | 9 € |

Elisabeth Sternberg

VHS

Donnerstag, 4. Juli, 17 – 19 Uhr

Psychose-Forum

Erfahrungen in und mit der Psychiatrie

A-131779 | VHS-Studienhaus |

Susanne Heim, Norbert Liedtke,
Thomas Kuhsel, Cornelia Schäfer

Dienstag, 9. Juli, 18:30 – 21:30 Uhr

Discofox Basis-Workshop

A-367102 | VHS-Studienhaus | 30 € |

Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Donnerstag, 11. Juli, 18:30 – 21:30 Uhr

Salsa für Paare Basis-Workshop

A-367104 | VHS-Studienhaus | 30 € |

Erik van Spauwen – Tanzen für alle

Dienstag, 16. Juli, 18:15 – 19:45 Uhr

NLP- Eine Methode macht Karriere

Info-Abend und praktische Einführung

A-184115 | VHS-Studienhaus | Renata Kern

Adressen

VHS-Studienhaus am Neumarkt

Cäcilienstr. 35, 50667 Köln

**FORUM Volkshochschule im Museum
am Neumarkt**

Cäcilienstr. 29 – 33, 50667 Köln

VHS im Bezirksrathaus Mülheim

Wiener Platz 2a, 51065 Köln

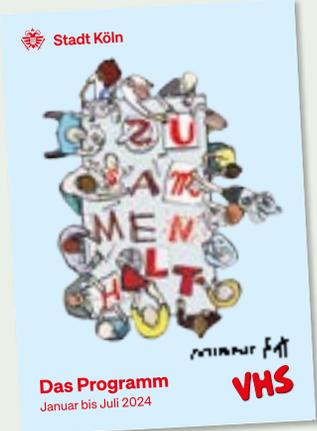
VHS im Bezirksrathaus Lindenthal

Aachener Str. 220, 50931 Köln

Eingang: Oskar-Jäger-Straße

VHS im Bezirksrathaus Porz

Friedrich-Ebert-Ufer 64 – 70, 51143 Köln



Stadt Köln

**Weiterführende
Kursangebote
finden Sie im
Hauptprogramm.**

Das Programm
Januar bis Juli 2024

VHS

Anmeldung im Internet

www.vhs.koeln oder

T: 0221 221-25990

Kontakt

Im Mediapark 7

50670 Köln

T: 0221 221-25990

vhs@stadt-koeln.de

www.vhs.koeln



Stadt Köln

Die Oberbürgermeisterin

Amt für Weiterbildung/Volkshochschule

Gestaltung/Realisation

Zebra Werbeagentur GmbH, Köln

Bildnachweis

Adobe Stock

Amt für Weiterbildung/750/05.2024