

Mittwoch, 30. September, 20 - 21:30 Uhr

### | Wenn die Hormone verrücktspielen – Wechseljahre

Wie können Sie Ihre Wechseljahre besser verstehen und was können Sie tun, damit es Ihnen besser geht?  
A-132110, Dr. med. Patricia Nentwich, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Donnerstag, 1. Oktober, 18:30 - 19:50 Uhr

### | Ein Tag am Bauhaus

**Studentenleben in Weimar und Dessau**  
Das kreative und internationale Klima des Bauhauses lebt in Bild- und Textzitate der damaligen Protagonisten wieder auf, die historische Realität wird von A wie Anzug bis Z wie Zarathustra unterhaltsam vorgestellt.  
A-311429, Dr. Donatella Chiancone-Schneider, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Donnerstag, 1. Oktober, 19 - 21:45 Uhr

### | Zu viel – zu wenig: Was ist normal?

**Abendveranstaltung zum Thema Essstörungen**  
Es handelt sich um eine Veranstaltung unseres Kooperationspartners: Eckhard-Busch-Stiftung.  
Sie findet im Rahmen des 10-jährigen Jubiläums 2020 statt.  
A-131750, Entgeltfrei, Fritz Thyssen Stiftung, Apostelnkloster 13-15

Montag, 5. Oktober, 16:30 - 18:30 Uhr

### | Die fünf großen Weltreligionen erleben

**Ein dialogischer Rundgang durch den „Garten der Religionen“**  
Der Dialogische Rundgang führt über alle Stationen und Plätze des Gartens, an denen die Gruppe selbst in den (inter-)religiösen Dialog einsteigt.  
A-181855, Anne Plhak, Entgeltfrei, Innenhof Stolze Str. 1a, 50674 Köln, Garten der Religionen

Montag, 5. Oktober, 18 - 19:30 Uhr

### | Resilienz in privater Wirtschaft und öffentlicher Verwaltung

**Eine gesunde Belegschaft als Erfolgsgarant für die Organisationen der Zukunft**  
Sie erfahren, was unter Resilienz zu verstehen ist und wie sie in Organisationen gefördert werden kann, um vor Erkrankungen zu schützen.  
A-132112, Karl Kaz, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Dienstag, 6. Oktober, 14 - 18 Uhr

### | Japanische Kultur und Buddhismus in Düsseldorf

In Düsseldorf befindet sich eine der größten japanischen Gemeinden außerhalb Japans. Bei einem Besuch des japanischen Viertels und des EKO-Hauses bringt uns die Japanologin Dr. Claudia Tamura die

japanische Kultur- und Lebensweise sowie den Buddhismus näher. Die Führung besteht aus zwei Teilen.  
A-320080, Dr. Claudia Tamura, Entgelt: 20 €

Mittwoch, 7. Oktober, 18 - 19:30 Uhr

### | Unklare Verdauungsbeschwerden

**Was könnten die Ursachen sein?**  
Sie erfahren mehr über die möglichen Ursachen von Verdauungsbeschwerden und wie Sie mehr über Ihre Beschwerden herausfinden können.  
A-132115, Doris Paas, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Donnerstag, 8. Oktober, 18:30 - 20 Uhr

### | „Gewaltfreie Kommunikation“ (GFK)

**Informationsveranstaltungen zur Fortbildung**  
Sie erhalten eine Einführung in Inhalte, Ablauf und Aufbau der berufsbegleitenden Fortbildung „Gewaltfreie Kommunikation“. Das Trainerteam steht für persönliche, inhaltliche und organisatorische Fragen zur Verfügung und informiert Sie über die geplanten Termine der Fortbildung.  
A-184502, Anja Ufermann, Tilman Krakau, Entgeltfrei, VHS-Studienhaus

Donnerstag, 8. Oktober, 19 - 20:30 Uhr

### | beflügelt – Der Bösendorfer

**Hochschule für Musik und Tanz zu Gast im FORUM Volkshochschule**  
Ob Jazz oder Klassik, neue Musik oder Pop: Freuen Sie sich auf Meisterschülerinnen und Meisterschüler der Hochschule für Musik und Tanz – begleitet vom legendären Bösendorfer-Konzertflügel. Die HfMT kooperiert mit der Volkshochschule Köln.  
A-301202, Entgeltfrei, FORUM Volkshochschule

Donnerstag, 8. Oktober, 18:30 - 19:50 Uhr

### | Leonardo da Vinci: Leben, Kunst, Texte

Dieser Vortrag ist dem toskanischen Multitalent gewidmet und umfasst sein ganzes künstlerisches Wirken in Florenz, Mailand und Frankreich. Neben vielen von ihm geschaffenen Meisterwerken werden auch unvollendete Arbeiten und nie realisierte Entwürfe beleuchtet.  
A-311426, Dr. Donatella Chiancone-Schneider, Entgelt: 5 €, VHS Lindenthal

Samstag, 10. Oktober, 15 - 17:15 Uhr

### | Der Architekt Wilhelm Riphahn

**Jahrhundertarchitektur Kölns**  
Der Architekt Wilhelm Riphahn (1889 -1961) war ein Miterbauer des neuen Köln. Seine Wohnsiedlungen wie die Weiße Stadt in Buchforst setzten Maßstäbe für das Neue Bauen. Spektakulär ist der Bau der Bastei am Rhein.  
A-320016, Asja Bölke, Entgelt: 11 €

Sonntag, 11. Oktober, 14 - 17:30 Uhr

### | Achtsam unterwegs in der Stadtnatur

Mit einer Strecke von knapp 10 km und einem gemütlichen Gehtempo eignet sich diese Stadtwanderung auch für weniger geübte Wanderer.  
A-128047, Julia Pung, Entgelt: 12 €, Bismarcksäule, Oberländer Ufer/ Bayenthalgürtel, 50968 Köln, Anmeldung erforderlich.

Sonntag, 11. Oktober, 11 - 14 Uhr

### | Tanztheater – eine Einführung

Entspannung, Körperwahrnehmung, Aktivität, Tanz.  
A-367458, Claudia Braubach, Entgelt: 27 €, VHS-Studienhaus

Donnerstag, 22. Oktober, 18:30 - 19:50 Uhr

### | KunstKrimi – Die Dame ohne Namen:

**Raffaels Obsession für die Dreiviertelschöne**  
Die Kunstgeschichte ist voll ungelöster Fälle: In dieser Reihe kurzweiliger (und wissenschaftlich fundierter) Geschichten zwischen Kunst und Forensik werden ausgewählte Arbeiten gründlich untersucht.  
A-311427, Dr. Donatella Chiancone-Schneider, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Montag, 26. Oktober, 18 - 19:30 Uhr

### | Ein gesunder Darm

Was nützt, was schadet dem Darm - und welche Folgen hat das? Sie erfahren, wie Sie den Darm als Schlüssel zu Ihrer Gesundheit nutzen können.  
A-132315, Carmen Neuhausen, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Dienstag, 27. Oktober, 18:15 - 19:45 Uhr

### | „Anleitung zum Unglücklichsein!“

**Eine humorvolle Pannenhilfe für den Alltag (nach Paul Watzlawick)**  
A-138240, Dr. Torsten Reters, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Dienstag, 27. Oktober, 20 - 21:30 Uhr

### | „Wie die Seele zur Erlösung findet!“

**Mit „philosophischer Lyrik“ durch den Alltag**  
Auf den Spuren so illustrierter Querdenker wie Wilde, Buddha, Ringelnatz, Puschkin beleuchten Torsten Reters lyrische Skizzen ausdrucksstark, die Licht- und Schattenseiten des Lebens: Liebe und Hass, Leidenschaft und Populismus, Ärger und Erlösung.  
A-131804, Dr. Torsten Reters, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Mittwoch, 28. Oktober, 19:30 - 21 Uhr

### | Die Weltreligionen: Das Judentum

**Ein Leben „unterwegs“ in der Diaspora**  
A-131816, Dr. Ulrike Peters, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Donnerstag, 29. Oktober, 18:30 - 20 Uhr

### | Systemaufstellungen – was es ist und wie es wirkt!

Dieser Vortrag gibt einen ersten kleinen theoretischen Einblick in die Methode der Systemaufstellung, erläutert Hintergründe und zeigt exemplarische Anwendungen.  
Bei vertieftem Interesse kann anschließend das Wochenendseminar am 28./29.11.2020 besucht werden.  
A-138246, Ulla Mertens, Claudia Zieroff, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Donnerstag, 29. Oktober, 19 - 21 Uhr

### | Beteiligt und betroffen

**Abendveranstaltung zum Thema Angehörige psychisch erkrankter Menschen**  
Es handelt sich um eine Veranstaltung unseres Kooperationspartners: Eckhard-Busch-Stiftung.  
Sie findet im Rahmen des 10-jährigen Jubiläums 2020 statt.  
A-131752, Entgeltfrei, Fritz Thyssen Stiftung, Apostelnkloster 13-15

Donnerstag, 29. Oktober, 19:15 - 21:30 Uhr

### | Mini-Kinderbuchmesse – Herbsttitel 2020

**Literatur - Abend für Eltern, Lehrende und Bücherfans**  
A-382105, Stefanie Boor, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Freitag, 30. Oktober, 19:30 - 21:45 Uhr

### | Der unvoreingenommene Blick

**Werkschau des VHS Kurses „Ästhetik des Alltäglichen“**  
L-301355, Dieter Korte, VHS Lindenthal

Samstag, 31. Oktober, 19 - 21 Uhr

### | Ausgebrannt und antriebslos – sprechen wir darüber.

**Veranstaltung zum Thema Burnout und Depression mit anschließendem Festakt**  
Es handelt sich um eine Veranstaltung unseres Kooperationspartners: Eckhard-Busch-Stiftung.  
Sie findet im Rahmen des 10-jährigen Jubiläums 2020 statt.  
A-131754, Entgeltfrei, Fritz Thyssen Stiftung, Apostelnkloster 13-15, 50672 Köln

### Adressen

| VHS im KOMED  
Im Mediapark 7  
50670 Köln

| VHS-Studienhaus am Neumarkt  
Cäcilienstr. 35  
50667 Köln

| FORUM Volkshochschule im Museum am Neumarkt  
Cäcilienstr. 29 – 33  
50667 Köln

| VHS im Bezirksrathaus Lindenthal  
Aachener Str. 220 | Eingang: Oskar-Jäger-Straße  
50931 Köln

| VHS im Bezirksrathaus Nippes  
Neusser Str. 450 | Nebeneingang  
50733 Köln

| VHS im Bezirksrathaus Porz  
Friedrich-Ebert-Ufer 64 – 70  
51143 Köln

| VHS im Bezirksrathaus Kalk  
Kalker Hauptstr. 247 – 273  
51103 Köln

| VHS im Bezirksrathaus Mülheim  
Wiener Platz 2a  
51065 Köln

Mehr Informationen unter [www.vhs-koeln.de](http://www.vhs-koeln.de)

Impressum:



Die Oberbürgermeisterin

Amt für Weiterbildung  
Volkshochschule

Im Mediapark 7  
50670 Köln

Telefon: 0221 221 25990  
Telefax: 0221 221 6569007  
E-Mail: [vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de](mailto:vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de)  
Internet: [www.vhs-koeln.de](http://www.vhs-koeln.de)



Psychologie,  
Kultur und Gesundheit

Vorträge und Events  
August bis Oktober 2020

**Wir bitten um dringende Beachtung:**

Voraussetzung für Ihre Teilnahme ist nach aktueller CoronaSchutzVerordnung in jedem Falle eine rechtzeitige Anmeldung mit Angabe Ihrer persönlichen Daten (Name, Anschrift, Telefonnummer, ggf. Emailadresse). Melden Sie sich bitte schriftlich über das VHS-Kundenzentrum oder über unsere Internetseite mit der jeweiligen Veranstaltungsnummer an: www.vhs-koeln.de.

Wenn Sie bei der Anmeldung Hilfe benötigen, schreiben Sie gerne eine E-Mail an: vhs-gesellschaft@stadt-koeln.de oder rufen Sie an: 0221 – 221 25990.

Helfen Sie einander und uns allen, gesund zu bleiben: Bitte haben Sie stets einen Mund-Nasen-Schutz dabei, halten Sie den Mindestabstand ein und nutzen Sie auch vor Ort die Hygienevorrichtungen. Personen mit Erkältungssymptomen können nicht an Veranstaltungen teilnehmen.

Nähere Informationen zu Inhalt, Durchführung der einzelnen Formate und Hinweise zu den aktuellen Hygienekonzepten finden Sie wie immer unter www.vhs-koeln.de.

**Eintritt**

Durch die vorherige Anmeldung zu den Vorträgen wird das Eintrittsentgelt beglichen. Eine Zahlung vor Ort ist nicht möglich.

Eine kostenlose Teilnahme mit der VHS-Karte ist im Semester 2020-2 leider nicht möglich. Wir bitten dies zu entschuldigen.

Montag, 17. August, 18 - 21:30 Uhr

**| Ich bin nicht Dein Echo! – Schlagfertigkeit für Echoisten/-innen**

**Aufklärung für Opfer von Narzissten (Kurz-Seminar)**

Echoist/-innen sind Menschen, die von destruktiven Narzisst/-innen co-abhängig sind. Dieses Kurz-Seminar klärt Sie über die tatsächliche Nicht-Kommunikation mit Narzisst/innen auf und gibt Kommunikationsstrategien an die Hand.

A-182404, Regina Schrott, Entgelt: 23 €, VHS Lindenthal

Freitag, 28. August, 19:30 - 21 Uhr

**| Beethovens Goethe-Lieder – anlässlich von Goethes Geburtstag 2020**

**Referentin: Dr. Helga Lühning**

Schon unter den frühen Liedkompositionen bilden Goethe-Vertonungen einen Schwerpunkt, und auch in Beethovens Schaffen ist Goethe der am häufigsten vertonte Dichter. Was hat ihn an Goethes Sprache besonders gereizt? In Kooperation mit der Goethe-Gesellschaft Köln.

A-301110, Entgeltfrei, FORUM Volkshochschule

Montag, 31. August, 17:30 - 19 Uhr

**| „Systemische Beratung“**

**Informationsveranstaltungen zur Fortbildung**

Sie erhalten eine Einführung in Inhalte, Ablauf und Aufbau der berufsbegleitenden Fortbildung „Systemische Beratung“. Die Trainerinnen stehen für persönliche, inhaltliche und organisatorische Fragen zu Verfügung und informieren Sie über die geplanten Termine der jeweiligen Fortbildung.

A-184202, Kerstin Schmidt, Kristina Ehret, Entgeltfrei, VHS Lindenthal

Freitag, 4. September, 18 - 21 Uhr

**| Buddhismus: Umgang mit Krisen**

**Annehmen, was ist**

Kurz-Seminar zum Thema „Krisen aus buddhistischer Sicht“.

A-181801, Werner Heidenreich, Entgelt: 14 €, VHS Lindenthal

Samstag, 5. September, 11:30 - 13 Uhr

**| Leben am Fluss**

**Architekturführung im Rheinauhafen I**

Bei dieser Führung trifft „Feng Shui“ auf Architektur und Stadtplanung.

A-120009, Ricarda Grothe, Entgelt: 9 €, Hafenamts, Harry-Blum-Platz

Samstag, 5. September, 14 - 15:30 Uhr

**| Leben am Fluss**

**Architekturführung im Rheinauhafen II**

Bei dieser Führung trifft „Feng Shui“ auf Architektur und Stadtplanung.

A-120012, Ricarda Grothe, Entgelt: 9 €, Hafenamts, Harry-Blum-Platz

Dienstag, 8. September, 20 - 21:15 Uhr

**| Wenn nicht jetzt, wann dann?**

**Über die Kunst des guten Lebens**

Eine Einführung in den kreativen Müssiggang und die Philosophie des gelingenden Lebens

A-131802, Dr. Torsten Reters, Entgelt: 5 €, VHS Lindenthal

Dienstag, 8. September, 18:30 - 19:45 Uhr

**| „As time goes by!“**

**Über den Umgang mit Sterben, Trauer und Vergänglichkeit (von der Antike bis zur Gegenwart)**

A-131801, Dr. Torsten Reters, Entgelt: 5 €, VHS Lindenthal

Mittwoch, 9. September, 19:30 - 21 Uhr

**| Auf dem Weg zum Heil und Glück**

**Pilgern gestern und heute**

A-131812, Dr. Ulrike Peters, Entgelt: 5 €, VHS Lindenthal

Donnerstag, 10. September, 19:30 - 21:30 Uhr

**| Auf den Spuren meines Erfolgs – 9 Schritte zum Erfolg**

A-138210, Hilde D. Schiffer, Entgelt: 5 €, VHS Lindenthal

Sonntag, 13. September, 11 - 13 Uhr

**| Literaturspaziergang rund um Neumarkt und Rudolfplatz**

A-382120, Dr. Isa Schikorsky, Entgelt: 10 €

Montag, 14. September, 20 - 21:30 Uhr

**| Intervallfasten**

**Schlank und gesund durch essen und fasten**

Sie erfahren, wie Sie richtig Intervallfasten richtig praktizieren, worauf zu achten ist und warum es wirkt.

A-132114, Sebastian Kaiser, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Dienstag, 15. September, 18:30 - 20 Uhr

**| NLP – Eine Methode macht Karriere**

**Info-Abend und praktische Einführung**

Sie erhalten einen Einblick in die Methode sowie ausführliche Informationen über die von der VHS angebotenen NLP-Basic-Ausbildung.

A-184105, Günter Brück, Renata Kern, Entgeltfrei, VHS-Studienhaus

Dienstag, 15. September, 18 - 19:30 Uhr

**| Narzissmus – Soziopathisches Verhalten in unserer Gesellschaft**

Der Vortrag erklärt die Mechanismen von Narzissmus, woran man sie erkennt und wie man sich dagegen schützen kann, und möchte Opfern von narzisstischem Missbrauch eine öffentliche Stimme geben.

A-138213, Regina Schrott, Henning Glasmacher, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Dienstag, 15. September, 19:45 - 21:15 Uhr

**| Abwehrstrategien – wie der Mensch seelische Verletzungen verarbeitet**

Der Abend beschäftigt sich allgemein mit den verschiedenen Abwehrformen, die der Mensch wählt, um mit alten Wunden, aktuellen Kränkungen, gedachten Mängeln klarzukommen, nicht nur bei Traumata.

A-138214, Willy Peter Müller, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Mittwoch, 16. September, 18 - 19:30 Uhr

**| Kernkompetenz Selbstfürsorge**

**Basis für ein gesundes und erfülltes Leben**

Was Sie tun können, um gesund zu arbeiten

A-132118, Gisela Klockner, Christiane Hackethal, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Mittwoch, 16. September, 20 - 21:30 Uhr

**| Fit am Arbeitsplatz**

**... und sich gut dabei fühlen**

Was Sie tun können, um gesund zu arbeiten

A-132116, Sebastian Kaiser, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Donnerstag, 17. September, 18 - 19:30 Uhr

**| Literaturspaziergang durch die Südstadt**

A-382123, Dr. Isa Schikorsky, Entgelt: 10 €

Donnerstag, 17. September, 18:30 - 19:50 Uhr

**| KunstKrimi – Der Fall Mona Lisa:**

**Wer war wirklich Leonardos Modell?**

Die Kunstgeschichte ist voll ungelöster Fälle: In dieser Reihe kurzweiliger (und wissenschaftlich fundierter) Geschichten zwischen Kunst und Forensik werden ausgewählte Arbeiten gründlich untersucht. Alle gesammelten Indizien (darunter Zitate von Zeitzeugen) können zusammen mit dem Publikum ausgewertet werden.

A-311425, Dr. Donatella Chiancone-Schneider, Entgelt: 5 €, VHS Lindenthal

Donnerstag, 17. September, 18:30 - 21:30 Uhr

**| Welche Kamera passt zu mir?**

**Orientierung und Hilfestellung für die richtige Kaufentscheidung**

L-352000, Dieter Korte, Entgelt: 16 €, VHS Lindenthal

Freitag, 18. September, 19:30 - 21 Uhr

**| Gestaltenlehre ist Verwandlungslehre – Goethes Morphologie**

**Referent: Dr. Helmut Hühn**

Indem der Vortrag Goethes Konzept der Morphologie und der Metamorphosen-Lehre vorstellt, verdeutlicht er die Zusammengehörigkeit von Dichter und Naturforscher.

In Kooperation mit der Goethe-Gesellschaft Köln.

A-301112, Entgeltfrei, FORUM Volkshochschule

Samstag, 19. September 2020, 11:30 - 15:15 Uhr

**| Stadtgrün schreibend erwandern in Lindenthal Schreibwerkstatt unterwegs im Stadtwald**

L-382288, Jannachie Groz, Entgelt: 27 €, Materialkosten: 2 €, Treffpunkt wird nach Anmeldung mitgeteilt

Samstag, 19. September, 14 - 16:15 Uhr

**| Kunst im öffentlichen Raum**

Führung anlässlich des 100. Geburtstags von Joseph Beuys 2021. Zur Kunst im öffentlichen Raum gehören nicht nur Denkmäler und Brunnen, sondern auch die versteckte Kunst oder die Streetart.

A-320024, Asja Bölke, Entgelt: 11 €

Sonntag, 20. September, 9:30 - 18 Uhr

**| Tag der gewaltfreien Kommunikation 2020**

22 Trainerinnen und Trainer präsentieren in Workshops die vielfältigen Facetten der „Gewaltfreien Kommunikation“

A-184512, Anja Ufermann, Entgelt: 45 €, FORUM Volkshochschule

Montag, 21. September 2020, 18 - 19:30 Uhr

**| Ernährung nach den fünf Elementen**

**Neue Sicht auf eine alte Medizin**

Gewinnen Sie eine neue Sicht auf das, was Sie essen – mit der Ernährungslehre der TCM, die auch hilft, das Gewicht zu regulieren.

A-132313, Stefanie Dücker, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Dienstag, 22. September, 18:30 - 21:30 Uhr

**| Narz mich nicht!!!!**

**Aufklärung für Opfer von Narzissten (Kurz-Seminar)**

Dieses Kurz-Seminar erklärt, was narzisstischer Missbrauch ist und was es für Sie und Angehörige bedeutet.

A-182430, Regina Schrott, Henning Glasmacher, Entgelt: 32 €, VHS-Studienhaus

Mittwoch, 23. September, 20 - 21:30 Uhr

**| Zusatzstoffe in Lebensmitteln**

**Was Etiketten verschweigen**

Sie erhalten Informationen über die Risiken, die mit den Lebensmittelzusatzstoffen verbunden sind, über Diätprodukte und zum Haltbarkeitsdatum.

A-132117, Barbara Contzen, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Mittwoch, 23. September, 18:20 - 19:50 Uhr

**| RESILIENZ – Balance in Leistung und Gesundheit**

Energie, Freude und Leistungskraft in Zeiten ständigen Wandels Sie erfahren, wie Resilienz zu verstehen ist und wie Sie ihre Resilienz stärken können, damit es Ihnen privat und beruflich besser geht.

A-132111, Karl Kaz, Entgelt: 5 €

Mittwoch, 23. September, 16:30 - 18:30 Uhr

**| Meditativer Rundgang durch den „Garten der Religionen“**

Erleben Sie den Garten als Ruheoase inmitten der Kölner Innenstadt. A-181854, Anne Plhak, Entgeltfrei, Innenhof Stolzeistr. 1a, 50674 Köln, Garten der Religionen

Donnerstag, 24. September, 18 - 21:30 Uhr

**| Wenn die Psyche streikt, kann der Darm schuld sein**

**Was unser Darm mit Ängsten & Co. zu tun hat**

Erfahren Sie mehr über die faszinierende Kommunikation zwischen Darm und Gehirn und wie sich durch ganzheitliche Strategien Darm und Psyche gleichermaßen wirksam stärken lassen.

A-131720, Ute Akbar, Entgelt: 19 €, VHS-Studienhaus

Sonntag, 27. September, 11 - 13 Uhr

**| Filmmatinée: „Die Braut“**

In Kooperation mit der Goethe-Gesellschaft Köln wird im FORUM Volkshochschule die alljährliche Filmmatinée begangen. Freuen Sie sich auf den Film mit Veronika Ferres als Christiane Vulpius.

A-301114, Entgeltfrei, FORUM Volkshochschule

Montag, 28. September, 20 - 21:30 Uhr

**| Gesundes Essen am Arbeitsplatz**

**Praktische Tipps und mehr**

Sie erhalten Informationen, wie Sie sich in der Mittagspause gesund ernähren können.

A-13213, Barbara Contzen, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Dienstag, 29. September, 18:15 - 19:45 Uhr

**| Zum Sinn des Lebens**

**Impulse aus Psychologie, Philosophie und Religion**

A-138219, Willy Peter Müller, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Dienstag, 29. September, 20 - 21:30 Uhr

**| Intuition – Deine innere Weisheit**

Praktische Intuitionstechniken liefern Ihnen bessere Ergebnisse für Ihr alltägliches Leben.

A-138220, Hilde D. Schiffer, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus

Mittwoch, 30. September, 18 - 19:30 Uhr

**| „Systemische Beratung“**

**Informationsveranstaltungen zur Fortbildung**

Sie erhalten eine Einführung in Inhalte, Ablauf und Aufbau der berufsbegleitenden Fortbildung „Systemische Beratung“. Die Trainerinnen stehen für persönliche, inhaltliche und organisatorische Fragen zur Verfügung und informieren Sie über die geplanten Termine der jeweiligen Fortbildung.

A-184240, Kerstin Schmidt, Kristina Ehret, Entgeltfrei, VHS-Studienhaus

Mittwoch, 30. September, 19:30 - 21:30 Uhr

**| Seele und Geist – nur eine Illusion?**

**Die Antwort der Philosophie und Psychologie**

A-131814, Dr. Ulrike Peters, Entgelt: 5 €, VHS-Studienhaus