

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Interessent:innen der 7. KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit,

dieser Veranstaltungskalender soll Ihnen eine einfache Übersicht über unser diesjähriges Angebot bieten.

Es ist jeweils nur eine verkürzte Beschreibung vorhanden. Bei Interesse an einer Veranstaltung können Sie auf den jeweiligen Titel klicken und gelangen so zur Veranstaltung mit weiteren Informationen. Bitte beachten Sie, dass der Online-Kalender immer die aktuellsten Informationen beinhaltet - die vorliegende Version zum Download wird nicht weiter aktualisiert (Stand: 20.09.2023). Nachträglich geänderte Uhrzeiten oder bspw. Mitteilungen über Veranstaltungs-Ausfälle werden nur im Online-Kalender mitgeteilt.

Vielen Dank und viel Freude mit den Veranstaltungen!

Datum	Uhrzeit	Titel (mit Link zur Veranstaltung)	Kurzbeschreibung	Veranstaltungsort	Veranstalter:in
10.10.2023 - 20.10.2023	siehe jeweilige Veranstaltung	Woche der Seelischen Gesundheit der Pronova BKK	Auch die Pronova BKK startet am 10. Oktober den Welttag für Seelische Gesundheit mit einem abwechslungsreichen Angebot, das wir Ihnen kostenfrei zur Verfügung stellen.	Einfach hier klicken, das Registrierungsformular ausfüllen und den Anweisungen folgen. Nach erfolgreicher Registrierung steht Ihnen unser gesamtes Programm mit allen Angeboten ab sofort zur Verfügung!	Pronova BKK
10.10.2023 - 20.10.2023	Ganztägig	Hypnose für innere Ruhe und Klarheit	Ich lade Sie ein, die sanfte Wirkung der Hypnose im Rahmen einer Schnupperstunde kennenzulernen. Innere Ruhe & Klarheit in stürmischen Zeiten.	Niehler Str. 191f 50733 Köln - oder online	Deine Heilpraxis für Hypnose - Miriam Röhrig
10.10.2023	9.00 - 12.00 online; 17.00 - 18.00 in Präsenz	Schnuppertermine zum Kennenlernen der Blaubeuer-Beratung	Mit unserem kostenlosen Beratungsangebot Blaubeuer richten wir uns an psychisch belastete Arbeitnehmer:innen. Unsere Berater:innen unterstützen Betroffene auf ihrem persönlichen Weg aus der Krise zurück in die Balance, in dem sie zielgerichtet bei der Inanspruchnahme von passenden Hilfsangeboten unterstützen und den akuten Herausforderungen Zeit und Raum geben.	Schönhauser Str. 62, 50968 Köln	Beratungsstelle Blaubeuer Köln
10.10.2023	15:00 - 16:30	Youth Aware of Mental Health (YAM) – Gesundheitsförderung und Prävention für Schüler:innen	Die Veranstaltung richtet sich an interessierte Schulen, Eltern und Schüler:innen sowie Träger der Jugendhilfe und psychosozialen Versorgung.	Online über Teams (hier klicken)	MHI Mental Health Initiative gemeinnützige GmbH
10.10.2023	15:00 - 17:00	Kaffee und Selbsthilfe	Kommen Sie vorbei auf einen Kaffee oder Tee und informieren Sie sich über das große Angebot an Selbsthilfegruppen in Bonn.	Lotharstr. 95, 53115 Bonn	Selbsthilfe-Kontaktstelle Bonn
10.10.2023	14:00 - 17:00	Lift yourself up – Affirmationen zur Selbstheilung	Folgt	Online (Anmeldung mit Klick auf diesen Link)	ALH-Akademie
10.10.2023	16:00 - 18:00	12 Fragen zur Orientierung auf dem Lebensweg	Ein Spaziergang an frischer Luft durch die Grünanlagen Kölns, bei dem wir über Wege zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität sprechen.	Universitätsstraße 81, 50931 Köln; Italienisches Kulturinstitut (Treffpunkt draußen vor dem Gebäude) -	Italienisches Kulturinstitut
10.10.2023	18:00 - 19:30	Seelisch gesund in schwierigen Zeiten – Auftaktveranstaltung der 7. KölnBonner Woche für Seelische Gesundheit	Kommen Sie zu unserer Auftaktveranstaltung und informieren sich zum Thema seelische Gesundheit und Resilienz. Erleben Sie Impulsvorträge und eine spannende Diskussionsrunde. Wir freuen uns auf Sie!	Raum für Nachhaltigkeit - Im Zollhafen 12, 50678 Köln	Stiftung Aktion gemeindenaher Psychiatrie Köln
10.10.2023	19:00 - 21:00	Web-Vortrag: Das Tomatis-Hörtraining als Unterstützung bei Erschöpfung und Burnout	Der Web-Vortrag informiert Sie über die Hilfe für Kinder und Erwachsene mit Tomatis-Hörtraining in Papenburg oder bei Ihnen zu Hause.	Online (Vor Anmeldung per Mail an Veranstalter:in)	
10.10.2023	19:00 - 21:00	Selbsthilfegruppen im Suchtbereich laden ein!	In unseren Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit dem gemeinsamen Ziel, ein zufriedenes, glückliches Leben ohne Abhängigkeit zu führen.	Endenicher Str. 43, 53115 Bonn; Seminarraum im Hof, Hinweisschild am Tor	PAUKE Bonn-Rhein-Sieg gGmbH
11.10.2023	15:00-17:15	Depression vor und nach der Geburt	Fachtag für Hebammen und Gynäkolog:innen, aber auch für interessierte Bürger:innen.	Colmantstraße 14-16, 53115 Bonn	LVR Landesmuseum
11.10.2023	9.00 - 12.00 in Präsenz; 17.00 - 18.00 online	Schnuppertermine zum Kennenlernen der Blaubeuer-Beratung	Mit unserem kostenlosen Beratungsangebot Blaubeuer richten wir uns an psychisch belastete Arbeitnehmer:innen. Unsere Berater:innen unterstützen Betroffene auf ihrem persönlichen Weg aus der Krise zurück in die Balance, in dem sie zielgerichtet bei der Inanspruchnahme von passenden Hilfsangeboten unterstützen und den akuten Herausforderungen Zeit und Raum geben.	Schönhauser Str. 62, 50968 Köln	Beratungsstelle Blaubeuer Köln
11.10.2023	14:00 - 17:00	Kräuter – ein Fest für die Sinne	Das SPZ gärtner seit 4 Jahren im Kleingartenverein Flora, denn Gärtnern wirkt auf die Seele beruhigend, belebend und erfüllend, und lecker ist es obendrein. Schauen Sie gerne vorbei.	Krühstraße, 50733 Köln	KGV Flora e.V. in Kooperation mit SPZ Nippes -
11.10.2023	14:30 - 17:00	Tag der offenen Tür – Mit uns zurück in den Beruf	Als innovativer Dienstleister ist es unser Ziel, Sie erfolgreich in den Arbeitsmarkt zu integrieren. Dabei ist es gleich, ob Sie physisch oder psychisch erkrankt sind. Mit Ihren Fähigkeiten und unserer Erfahrung finden mehr als 90 Prozent unserer Teilnehmenden eine neue Tätigkeit oder erlernen einen neuen Beruf.	Höninger Weg 100 - Köln	Reha & Beruf gGmbH -
11.10.2023	17:30 - 18:30	Webtalk – Hintergründe und Therapieverfahren bei Angststörungen	Experteninterview mit Dr. med. André Kümmel mit Einblicken in Hintergründe und Therapieverfahren bei Angststörungen	Online (Hier klicken für Voranmeldung per Mail an Veranstalter:in)	Gezeiten Haus Klinikgruppe
12.10.2023	10:00 - 11:30	Selbstmitgefühl: in liebevoller Beziehung zu dir selbst sein	In diesem Webinar-Workshop geht es darum, den eigenen Schwächen oder herausfordernden Situationen liebevoll und einfühlsam zu begegnen.	Online (Vor Anmeldung per Mail an Veranstalter:in)	Diana Hiller
12.10.2023	12:00 - 16:00	Tag der offenen Tür – Raum für Kreativität und mehr	Gerne informieren wir Sie über unsere vielseitigen Angebote und den Alexianer Wohnverbund.	Kölner Straße 195, 51149 Köln	Alexianer Köln GmbH; Wohnverbund; Externe Tagesstruktur -

12.10.2023	12:00 - 13:00	Vorstellung des Modellprojektes OBEON – Orientierungshilfe und Beratung Online für Menschen in seelischen Belastungssituationen und Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie ihre Angehörigen und Zugehörigen	Orientierungshilfe und Beratung Online für Menschen in seelischen Belastungssituationen und Menschen mit psychischen Erkrankungen.	Online (Voranmeldung per Mail an Veranstalter:in)	Dachverband Gemeindepsychiatrie e.V.
12.10.2023	16:00 - 18:00	Angehörige psychisch kranker Menschen – zwischen Liebe und Loslassen	Angehörige berichten via Vortrag und Gespräch über die Schwierigkeiten und Probleme im Zusammenleben mit einem psychisch kranken Menschen.	Alteburger Straße 8-12, 50678 Köln; Versammlungsraum	Rat und Tat e.V.
12.10.2023	17:00 - 20:00	Café Angst: Auf ein Wort... – Angebote für psychisch belastete junge Erwachsene des SPZ Rodenkirchen	Sie haben die Möglichkeit, die vielfältigen U-27 Angebote (17 bis 27 Jahre) des SPZ Rodenkirchen kennenzulernen. Die Basis unserer Arbeit ist es, jungen Menschen einen sicheren Raum zu bieten, in dem sie sich angstfrei bewegen und miteinander in Kontakt kommen können.	Mathiaskirchplatz 5, 50968 Köln; Proberaum/WorX Bayenthal -	SPZ Rodenkirchen -Alexianer Köln GmbH
12.10.2023	17:00 - 20:00	Mit Genesungsbegleiter*innen im Gespräch – Wer, wenn nicht wir? Expert*innen für seelische Gesundheit	EX-IN: Expert:innen aus Erfahrung. Wo und wie arbeiten Genesungsbegleiter:innen? Was ist das besondere an diesem Beruf?	Bergisch-Gladbacher Str. 1031, 51063 Köln	EX-IN NRW e.V. Peer-Akademie Köln -
12.10.2023	17:00 - 18:30	Dialog-Gespräche: Was hilft bei Psychosen? – Information zu Psychotherapie bei Psychosen, Reizreduktion und Beziehungsgestaltung	In dieser Veranstaltung tauschen sich Psychiatrieerfahrene/Betroffene, Angehörige und Fachkräfte aus zu dem Thema: Was hilft bei Psychosen?	Karlstr. 4, 51379 Leverkusen; Eingang Tagesstätte	Sozialpsychiatrisches Zentrum (SPZ) Leverkusen -
12.10.2023	18:00 - 21:30	Offene Bühne im SPZ Ehrenfeld	Von Poesie bis Jonglage, von Sketch-Theater bis Singer-Songwriter: Eine Chance, sich auszuprobieren und ein buntes Publikum zu unterhalten.	Philippstraße 72-74 , 50823 Köln	SPZ Ehrenfeld -Kölner Verein für Rehabilitation e.V. -
12.10.2023	18:00 - 20:30	Kunst und Resilienz – Resilienz und Kunst	Der Abend widmet sich der Betrachtung zweier Kräfte und ihrer Bedeutung, wenn sie in uns eine Verbindung eingehen: Resilienz und Kunst !	Olpenner Str.114, 51103 Köln Höhenberg	Sozialpsychiatrisches Zentrum/ SPZ Köln-Kalk -
12.10.2023	18:30 - 21:00	Prävention – Achtsam, Aktiv und Ausgewogen: Wie wir dauerhaft seelisch gesund bleiben	Prävention - Achtsam, Aktiv und Ausgewogen » Vorträge und Diskussion	Fritz Thyssen Stiftung - Apostelnkloster 13-15, 50672 Köln	Eckhard Busch Stiftung
12.10.2023	19:00 - 21:00	Selbsthilfegruppen im Suchtbereich laden ein!	In unseren Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen mit dem gemeinsamen Ziel, ein zufriedenes, glückliches Leben ohne Abhängigkeit zu führen.	Endenicher Str. 43, 53115 Bonn; Seminarraum im Hof, Hinweisschild am Tor -	PAUKE Bonn-Rhein-Sieg gGmbH
13.10.2023	9:00 - 9:30	Ein guter Start in den Tag: Bewegungseinheit Yoga	Diese Session bietet eine wunderbare Gelegenheit, um neue Energie zu tanken und gestärkt in den Tag zu starten.	Online (Anmeldung mit Klick auf diesen Link)	VisionGesund
13.10.2023	9:30 - 10:00	Digitale Coffee Break zum Thema: Positive Psychologie	Interaktive Kaffeepause: Wir werden uns auf die grundlegenden Prinzipien der Positiven Psychologie konzentrieren & Wege zur Steigerung unseres Wohlbefindens entdecken.	Online (Anmeldung mit Klick auf diesen Link)	VisionGesund
13.10.2023	10:00 - 11:30	Workshop: Die drei Säulen der Stressbewältigung	In diesem interaktiven Workshop werden wir uns darauf konzentrieren, effektive Strategien zur Bewältigung von Stress zu besprechen.	Online (Anmeldung mit Klick auf diesen Link)	VisionGesund
13.10.2023	10:00 - 11:30	Workshop: Emotionsregulation am Arbeitsplatz	Sie werden Techniken und Strategien kennenlernen, um mit emotionalen Herausforderungen am Arbeitsplatz umzugehen.	Online (Anmeldung mit Klick auf diesen Link)	VisionGesund
13.10.2023	10:00 - 11:00	Depressionen im Alter – Die Bedeutung von Sport und Bewegung	Laura Schulte, Bewegungswissenschaftlerin der LVR-Klinik Köln, informiert in einer Online-Veranstaltung über Sport & Bewegung bei Depression.	Online (Voranmeldung per Mail an Veranstalter:in)	LVR-Klinik Köln
13.10.2023	13:00 - 17:00	Stärkenlabor Mentale Gesundheit	Hier lernt ihr, eure eigenen Ressourcen und Stärken besser kennenzulernen, die euch bei der Bewältigung von Belastungen unterstützen.	Klinik Alteburger Straße, Alteburger Str. 8-12, 50678 Köln; Versammlungsraum	Kopfsachen e.V.
13.10.2023	13:30 - 14:00	Healthy Bite: Road to Resilience	In dieser Online Veranstaltung haben Sie die Möglichkeit, das Konzept der Resilienz besser zu verstehen & lernen praktische Strategien kennen.	Online (Anmeldung mit Klick auf diesen Link)	VisionGesund
13.10.2023	13:30 - 14:00	Healthy Bite: Renn um dein Leben. Die Bedeutung von Bewegung!	Erfahren Sie, wie Bewegung Ihr Wohlbefinden steigern, Ihre Gesundheit fördern und Ihre Lebensqualität verbessern kann.	Online (Anmeldung mit Klick auf diesen Link)	VisionGesund
13.10.2023	16:00 - 18:00	Genesungsbegleitung in Ausbildung und Praxis – Psychiatrie-Erfahrene berichten von ihrem Arbeitsalltag in der sozialpsychiatrischen Versorgung	Wir stellen die EX-IN-Genesungsbegleitung-Ausbildung vor und berichten von unserem Arbeitsalltag.	Bonner Talweg 33-35, 53113 Bonn	Kontakt- und Beratungsstelle der Gemeindepsychiatrie Bonn-Rhein-Sieg gGmbH
13.10.2023	17:30-18:30	Yoga Therapie: Emotionen über den Körper erreichen	Yoga Therapie unterstützt den Prozess, mit Emotionen in Kontakt zu kommen und diese bewusst zu verarbeiten. Betrachten wir deinen Körper als emotionales Gedächtnis sowie einer Reflexion deines Unterbewusstseins: Durch die gezielte Verbindung von Atmung, Bewegung und visualisierenden Entspannungstechniken schaffen wir einen tieferen Zugang zu uns selbst.	Klinik Alteburger Straße, Alteburger Str. 8-12, 50678 Köln; Versammlungsraum	Yoga Delight Yoga Therapie
13.10.2023	18:00 - 21:00	Auszeit für Familien mit psychischer Erkrankung	Angehörige mit ihren Familienmitgliedern oder Freund*innen sind herzlich willkommen!	Lennéstraße 5, 53113 Bonn	Katholische Familienbildungsstätte Bonn -

13.10.2023	18:00 - 19:30	Selbstmitgefühl: in liebevoller Beziehung zu dir selbst sein	In diesem Webinar-Workshop geht es darum, den eigenen Schwächen oder herausfordernden Situationen liebevoll und einfühlsam zu begegnen.	Online (Voranmeldung per Mail an Veranstalter:in)	
13.10.2023	19:00 - 20:45	Aktive Meditation in stürmischen Zeiten	Dr. Dwariko Pfeiffer wird mit praktischen Übungen und Interaktionen über ihre Studien zur Wirkweise von Oshos Meditationen berichten.	Venloer Str. 5-7, 50672 Köln	UTA Akademie -
14.10.2023	10:00 - 14:00	Trommelevent: Workshop & Konzert	Ob groß oder klein, ob alt oder jung: Jede*r kann Trommeln! Wir freuen uns über jede*n, der mit uns trommelt oder auch uns zuhört.	Merowingerstr. 28, 50677 Köln	Alexianer Köln / Ambulant betreutes Wohnen -
14.10.2023	11:00 - 12:30	Selbsthilfertools zur Regulierung bei akutem Stress oder Panik	In diesem Workshop lernen Sie erprobte Werkzeuge aus der Atemtherapie und Körperarbeit kennen, die Sie bei akutem Stress einsetzen können.	Aachener Straße 1372, 50859 Köln-Weiden	Praxis für seelische Gesundheit - Regina Herzog-Visscher -
14.10.2023	13:30 - 15:00	Qigong Stressbewältigung / Entspannung (Palliativ-regeneratives Stressmanagement)	Ich biete Ihnen ein besonders wirksames und ausgearbeitetes „Modernes Qigong“ Programm für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.	Brühler Str. 74, 50968 Köln	Benediktinerinnen Kloster -
14.10.2023	14:00 - 17:00	Tag der offenen Tür, Ausstellung mit PatientInnenbildern aus der kunsttherapeutischen Praxis	Eine Ausstellung von Patient:innenbildern aus der kunsttherapeutischen Praxis verdeutlicht die Wirkungsweise der Kunsttherapie.	Mainzer Straße 84, 50678 Köln	Praxis für Therapie, Coaching und Kreativität -
14.10.2023	14:30 - 16:00	Gezeiten Haus Akademie: Schnupperkurs Qi Gong	Lernen Sie die positive Wirkung auf Körper und Geist durch meditative Bewegungen unter freiem Himmel kennen.	Ludwig-Erhardt Allee 20, 53175 Bonn	Gezeiten Haus Akademie, Bonn Rheinaue
14.10.2023	15:00 - 17:00	EFT Klopftechnik zur Selbstanwendung	Die EFT Klopfakupressur kann Sie in der Selbstanwendung wertvoll unterstützen und zur Gesunderhaltung von Körper und Geist beitragen!	Aachener Straße 1372, 50859 Köln-Weiden	Praxis für seelische Gesundheit - Regina Herzog-Visscher -
14.10.2023	16:00 - 17:30	Qigong Stressbewältigung / Entspannung (Palliativ-regeneratives Stressmanagement)	Qigong Stressbewältigung / Entspannung (Palliativ-regeneratives Stressmanagement) » Seite 3 von 6	Brühler Str. 74, 50968 Köln	Benediktinerinnen Kloster -
15.10.2023	11:00 - 12:30	Yoga zur Minderung von Stress und Überforderung	In dieser Veranstaltung erlebst du eine Yogapraxis zur Linderung der körperlichen und psychischen Symptome von Stress und Überforderung.	Karolingererring 31, 50678 Köln	Praxisgemeinschaft COMVIDU in der Südstadt, 2. Etage
15.10.2023	13:00 - 14:30	Achtsamkeit und Ressourcenaktivierung bei Stress, Überforderung und Burnout	In dieser Veranstaltung erfährst Du theoretische Impulse sowie praktische Übungen zum Thema „Umgang mit Stress, Überforderung & Burnout“.	Karolingererring 31, 50678 Köln	Praxisgemeinschaft COMVIDU in der Südstadt, 2. Etage
15.10.2023	13:30 - 15:00	Qigong Stressbewältigung / Entspannung (Palliativ-regeneratives Stressmanagement)	Bianca Jakobi bietet Ihnen ein besonders wirksames und ausgearbeitetes „Modernes Qigong“ Programm für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.	Brühler Str. 74, 50968 Köln	Benediktinerinnen Kloster -
15.10.2023	16:00 - 17:30	Qigong Stressbewältigung / Entspannung (Palliativ-regeneratives Stressmanagement)	Bianca Jakobi bietet Ihnen ein besonders wirksames und ausgearbeitetes „Modernes Qigong“ Programm für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.	Brühler Str. 74, 50968 Köln	Benediktinerinnen Kloster -
16.10.2023 - 20.10.2023	Ganztägig	Aktionswoche Seelische Gesundheit @Zeit für Heldinnen	Vom 16.-20.10. Oktober findest du Menschen, Hilfe, Workshops und Vorträge von Menschen, die seelische Gesundheit stärken.	Dorothee-Sölle-Platz 2, 50672 Köln	Cowoki Coworking Plus -
16.10.2023	10:00 - 16:00	Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt – Betriebliches Eingliederungsmanagement – Tag der offenen Tür und Impulsvortrag im BTZ Köln	Das BTZ als Einrichtung der beruflichen Reha unterstützt Menschen mit psychischen Vorerkrankungen bei ihrem Weg zurück ins Arbeitsleben.	Vogelsangerstraße 193, 50825 Köln-Ehrenfeld	BTZ Berufliche Bildung Köln GmbH -
16.10.2023	10:00 - 12:00	Peergestütztes Clearing – ein neues und innovatives Projekt im Kölner Hilfesystem	Angebot für alle Hilfesuchenden und Angehörige aus dem Kölner Stadtgebiet, deren seelische Gesundheit bedroht ist.	Oskar-Jäger-Str. 175, 50823 Köln	Praxis für Ergotherapie Köln-West, Kölner Verein für Rehabilitation e.V. -
16.10.2023	11:00 - 13:00	Kreativtreff – Steine bemalen	Sie können sich gestalterisch entfalten, was beruhigend und meditativ wirkt und so dabei hilft, Stresshormone abzubauen.	Rochusstraße 4d, 53123 Bonn	Teilhabehaus des Jobcenters Bonn -
16.10.2023	13:00 - 14:30	Mach dich schlau! – Mit Wissen gegen die Angst vorgehen	Mach dich schlau: Fachvortrag zum Thema Angst und Angststörungen mit der Möglichkeit, Fragen zu stellen und sich einzubringen.	Rochusstraße 4d, 53123 Bonn	Teilhabehaus des Jobcenters Bonn -
16.10.2023	13:00 - 15:00	Vorstellung des SPZ-Chorweiler	Wir laden Sie herzlich ein bei Rahmenprogramm und Verpflegung die Arbeit und Räumlichkeiten des SPZ-Chorweiler kennenzulernen.	Neissestraße 2, 50765 Köln	SPZ-Chorweiler -
16.10.2023	14:00 - 16:00	Die Ergänzenden Fachdienste der Köln-Ring gGmbH am Standort Haus Georgshof stellen sich vor	Der Kontakt zu Pferden kann sich heilsam auf die Psyche des Menschen auswirken. Lernen Sie unsere erfahrenen, sehr menschenfreundlichen Therapiepferde kennen.	Keimesstraße 2, 50765 Köln	Köln-Ring gGmbH - Ergänzende Fachdienste -
16.10.2023 - 20.10.2023	14:00 - 18:00	SEELENleben erleben – Interaktive Ausstellung und Impulsvorträge im St. Agatha Krankenhaus	In den ehemaligen OP-Räumlichkeiten zeigt die Ausstellung eine besondere Erlebniswelt der Seelischen Gesundheit.	Feldgärtenstraße 97, 50735 Köln	St. Agatha Krankenhaus - Fachklinik für Seelische Gesundheit -
16.10.2023	15:15 - 16:30	Informationsveranstaltung zum Trainingsprogramm STEPPS – Emotionen regulieren, Probleme bewältigen	Vorstellung des Trainingsprogrammes STEPPS - ein kognitiv-verhaltenstherapeutisch angelegtes Gruppenprogramm zur Bewältigung von Emotionsregulationsproblemen und zur Problemlösung im Alltag.	Neissestraße 2, 50765 Köln	SPZ-Chorweiler -

16.10.2023	15:30 - 17:00	Gesunde Führung – Walk and Talk im Siebengebirge	Als Führungskraft stehen Sie selbst vielen Stresssituationen und Herausforderungen im Arbeitsalltag gegenüber.	Kreuzstraße 19, 53639 Königswinter	Siebengebirge Königswinter Startpunkt: an der Scheunenwirtschaft Oelinghoven -
16.10.2023	16:00 - 18:00	Kunst zum Anfassen – ein Kunstseminar im Köln-Ring Atelier	"Kunst zum Anfassen" ist ein 2 stündiges Seminar, in dem Sie eine schnelle, interessante Technik erlernen und ausprobieren können.	Maria-Himmelfahrt Straße 1b, 51067 Köln-Holweide	Köln-Ring gGmbH - Tagesstruktur - Atelier -
16.10.2023 - 18.10.2023	17:00 - 18:00	Shiatsu für tiefe Entspannung, Prävention und Wohlbefinden	Shiatsu berührt Körper, Geist und Seele gleichermaßen, es zentriert, schenkt tiefe Entspannung und ankert uns in unseren Körpern.	Machabäerstraße 69, 50668 Köln	Shiatsu Praxis -
16.10.2023	18:00 - 19:00	Psychische Erkrankungen und Belastungen bei Studierenden – Der AK Mental Health für Studierende der Universität zu Köln	Psychische Belastungen und Erkrankungen sind bei Studierenden weit verbreitet und stellen die Hochschulen zunehmend vor große Herausforderungen. - Vorstellung einer Studie mit anschließender Diskussion.	Online (Vor Anmeldung per Mail an Veranstalter:in)	
16.10.2023	18:45 - 19:45	Yoga-Spirit-Space für Jugendliche	Finde in deinem persönlichen „Spirit-Space“ zu dir selbst und lerne dich so anzunehmen, wie du bist. Für Jugendliche von 14 bis 20 Jahren.	Rotkehlchenweg 49, 50829 Köln	FamilienForum Köln Vogelsang -
16.10.2023		Klarheit im Ich Teil 1: Entdecke deine innere Landkarte	Du bist an einem Wendepunkt in deinem Leben und suchst nach Klarheit? Lass uns tief in die Landschaft deiner Persönlichkeit eintauchen und die Rollen beleuchten, die du im Leben spielst.	COWOKI Coworking plus Dorothee-Sölle-Platz 7, 50672 Köln	Zeit für Heldinnen e.V.
16.10.2023		Innere Ruhe und Gelassenheit durch Erdung	Die Magie liegt in deinen täglichen Routinen - mache dir deshalb Erdung zu deiner täglichen Gewohnheit für mehr innere Ruhe und Gelassenheit, Stressabbau und Entspannung.	COWOKI Coworking plus Dorothee-Sölle-Platz 7, 50672 Köln	Zeit für Heldinnen e.V.
16.10.2023	18:15 - 21:15	Interaktiver Vortrag: Warum bin ich (immer noch oder immer wieder) in einer toxischen Beziehung?	Interaktiver Vortrag: Warum bin ich (immer noch oder immer wieder) in einer toxischen Beziehung? » Seite 4 von 6	Cäcilienstraße 35, 50667 Köln	VHS Köln, Studienhaus am Neumarkt -
16.10.2023	19:00 - 20:30	Raus aus der Stressspirale – Dein 4-Schritte-Programm für Gesundheit und Resilienz	Ich möchte dir deine 4 wichtigsten Lebensbereiche vorstellen und dir zeigen, wie du Stressfaktoren erkennst.	Online (Vor Anmeldung per Mail an Veranstalter:in)	Ilke Haasper
17.10.2023 - 18.10.2023	9:00 - 17:00	Stark bleiben – Motivierende Kurzintervention für Angehörige, ehren- und hauptamtliche Betreuungspersonen aus der Alten- und Senior*innenhilfe	Der zunehmende Gebrauch von Medikamenten, aber auch Alkohol und Tabak, werden vielen Menschen zu einer der Gesundheit abträglichen Gewohnheit, den Herausforderungen des Alterns zu begegnen. Sie erfahren, wie Gespräche die Bereitschaft zur Veränderung fördern und letztlich zu Verhaltensänderung führen.	Cäcilienstraße 35, 50667 Köln	VHS Köln, Studienhaus am Neumarkt -
17.10.2023	10:00 - 11:00	Kopfrei – Mit Ruhe der Angst das Gewicht nehmen	Wir stellen Übungen vor, die jeder von uns im Alltag anwenden kann, und sprechen gemeinsam über Erfahrungen und Ideen zum Stressabbau.	Rochusstraße 4d, 53123 Bonn	Teilhabehaus des Jobcenters Bonn -
17.10.2023	11:00 - 12:30	Systemische Beratung im Kontext Sozialpsychiatrie	Wir laden Sie herzlich ein, uns auf einer kurzen Reise in die systemischen Gefilde zu begleiten, spannende Perspektiven zu entdecken und mit wertvollen Impulsen im Gepäck nach Hause zurückzukehren. - Vortrag	Loreleystr. 7, 50677 Köln	Seelsorge und Begegnung, SPZ-Innenstadt (Paulushaus) -
17.10.2023	12:00 - 14:00	Meine Stärken entdecken	Die Teilnehmenden begeben sich über kreative Methoden auf eine kleine Reise zu ihren Stärken und Ressourcen.	Rochusstraße 4d, 53123 Bonn	Teilhabehaus des Jobcenters Bonn -
17.10.2023	13:30 - 14:30	Gemeinsam Singen	Wir sind eine offene Singgruppe mit leitender Musiktherapeutin und wollen mit Ihnen gemeinsam singen. Lernen Sie uns kennen.	Luxemburger Wall 12, 50674 Köln	SPZ Lindenthal -
17.10.2023	14:00 - 16:00	Seele und Körper in Harmonie durch TCM	Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, durch unseren Vortrag und praktische Demonstration von Zungen- und Pulsdiagnostik mehr über die Geschichte, die Theorie und die Anwendungen der Traditionellen Chinesischen Medizin bei psychischen Erkrankungen zu erfahren.	Bonnerstr. 16, 50677 Köln	Praxis Dr. med. Min Liu-Wallow -
17.10.2023	14:30 - 17:00	Infoveranstaltung zur beruflichen Reha – Zugangswege und Perspektiven –	Wir helfen Ihnen dabei, einen Beruf zu erlernen, der Ihre gesundheitliche Situation berücksichtigt.	Martinsweg 11, 50999 Köln	Berufsförderungswerk Köln gGmbH -
17.10.2023	16:00 - 18:00	Schuld und Scham – wenn ewig das schlechte Gewissen plagt	Die Pflege eines Menschen mit Demenz mutet vielen ein hohes Maß an Belastung zu. Wir besprechen mögliche Wege des Umgangs mit neg. Gefühlen.	Adamsstraße 12, 51063 Köln	LVR-Klinik Köln -
17.10.2023	16:00 - 17:30	Walk and Talk – eine achtsame Coaching-Wanderung im wunderschönen Siebengebirge	In der Natur fällt es uns leichter, Stress zu reduzieren und die Gedanken zu fokussieren. Gleichzeitig tust du deinem Körper etwas Gutes.	Kreuzstr. 19, 53639 Königswinter	Bonn / Königswinter - Siebengebirge Treffpunkt: Scheunenwirtschaft Oelinghoven -
17.10.2023	16:00 - 17:00	Was hat die VHS Köln zum Thema seelische Gesundheit für mich im Angebot? Die Antwort: Eine ganze Menge!	Überblick über die Angebote der VHS zum Thema Seelische Gesundheit mit anschließendem gemeinsamem Austausch auf Augenhöhe.	Cäcilienstraße 35, 50667 Köln	VHS Köln, Studienhaus am Neumarkt -
17.10.2023	16:30 - 18:00	Wie erstelle ich eine Vorsorgevollmacht?	Mit Hilfe einer Vorsorgevollmacht kann geklärt werden, welche Vertrauensperson in einem Krisenfall rechtlich verbindlich helfen kann.	Loreleystr. 7, 50677 Köln	Sozialpsychiatrisches Zentrum Innenstadt -

17.10.2023	17:00 - 18:00	Der Kleine Samurai findet seine Mitte	Wir laden ein zu einer Lesung vom Buch "Der kleine Samurai findet seine Mitte" mit den Autori*innen Anando Würzburger und Christopher End.	Venloer Str. 5-7, 50672 Köln	UTA Akademie -
17.10.2023	17:30 - 19:30	Stress lass nach: Orientierungshilfe durch den Beratungs-Dschungel bei psychischen Belastungen	In Kooperation mit dem Team von Blaufeuer, einem seit 2019 durch das Bundesministerium für Arbeit und Soziales geförderten Modellprojekt, möchten wir Ihnen Orientierung im Beratungs-Dschungel bieten.	Cäcilienstraße 35, 50667 Köln	VHS Köln und Beratungsstelle Blaufeuer Köln
17.10.2023	18:30 - 20:30	IRRE oder DER HAHN IST TOT – Filmvorführung mit anschließendem Gespräch	IRRE oder DER HAHN IST TOT ist die filmische Begegnung mit Menschen, die am Rand der Gesellschaft nur selten wahrgenommen werden. Obwohl in Deutschland jeder Vierte im Laufe seines Lebens psychisch erkrankt, werden psychische Störungen immer noch tabuisiert. Anderthalb Jahre haben Reinhild Dettmer-Finke und Kameramann Ingo Behring in den Räumen der ‚Freiburger Hilfgemeinschaft‘, einer Anlaufstelle für Menschen mit psychischer Beeinträchtigung, gedreht.	Maybachstraße 111, 50670 Köln	Filmhaus Köln -
17.10.2023	19:00 - 21:00	Paare mit Paketen – Liebe in Zeiten von psychischen Krisen, Vortrag mit Diskussion	Egal, wie man zum Thema Liebe und Partnerschaft steht: Eine psychische Erkrankung wird die Dinge sicher nicht vereinfachen.	Kaiserplatz 1A, 53113 Bonn	Evangelischer Kirchenpavillon Bonn -
17.10.2023		Finde Ruhe in deinem Körper	Unser Körper ist wie ein Seismograph bezüglich unserer Stimmungen. Jegliche Gefühlsregung können wir mit seiner Hilfe spüren. Wir werden mit praktischen Übungen die Verbindung zwischen unserem Körper und unserer Stimmung wahrnehmen lernen.	COWOK! Coworking plus Dorothee-Sölle-Platz 7, 50672 Köln	Zeit für Heldinnen e.V.
17.10.2023		Bitte klopfen- Innere Harmonie mit EFT	Tauche ein in die Welt der emotionalen Freiheit mit dem Vortrag "Bitte klopfen: Innere Harmonie mit EFT".	COWOK! Coworking plus Dorothee-Sölle-Platz 7, 50672 Köln	Zeit für Heldinnen e.V.
17.10.2023		Klarheit im Ich Teil 2: Entdecke deine innere Landkarte	Teil 2: Wir ergründen tief sitzende Überzeugungen, die oft unbemerkt deinen Weg bestimmen. Spüre ihre Einflüsse und finde heraus, wie du sie hinterfragst und anpasst, um in Balance zu leben.	COWOK! Coworking plus Dorothee-Sölle-Platz 7, 50672 Köln	Zeit für Heldinnen e.V.
17.10.2023	19:00 - 21:00	Selbsthilfegruppen im Suchtbereich laden ein!	In unseren Selbsthilfegruppen für direkt von Sucht Betroffene treffen sich Menschen mit einem gemeinsamen Ziel: Ein zufriedenes, glückliches Leben ohne Drogen- und/oder Alkoholabhängigkeit zu führen.	Endenicher Str. 43, 53115 Bonn	PAUKE Bonn-Rhein-Sieg gGmbH - Seminarraum im Hof, Hinweisschild am Tor -
18.10.2023	9:30 - 11:00	Gesundheitsschützendes Qi Gong 55+	Einfache, vitalisierende Dehnungs- und Lockerungsübungen nach dem System von Prof. Zhang Guangde. Der Termin schließt mit einer Entspannung im Liegen.	Weißenburgstraße 14, 50670 Köln	FamilienForum Köln Agnesviertel -
18.10.2023	13:00 - 15:00	Psychische Gesundheit in der Arbeitswelt – der Beitrag des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM)	Im Online-Workshop möchten wir Ihnen effektive Ansätze vermitteln, wie Sie die speziellen Risiken Ihres Betriebes identifizieren und mit Maßnahmen zur Verhältnisprävention effektiv beeinflussen können. Nach einem einführenden Vortrag stellen wir uns gerne Ihren Fragen und konkreten Problemstellungen.	Online (Vor Anmeldung per Mail an Veranstalter:in)	Peter Recht
18.10.2023	14:00 - 16:00	Keine Angst vor dem Jobcenter Bonn! – Offene Gesprächsstunde im Teilhabehaus	Keine Angst vor dem Jobcenter Bonn! - Offene Gesprächsstunde im Teilhabehaus » Seite 5 von 6	Rochusstr. 4d, 53123 Bonn	Teilhabehaus des Jobcenters Bonn -
18.10.2023	15:00 - 16:00	Kreatives Schreiben – Autonomie und Selbstwertgefühl stärken	Ich möchte durch einen Erfahrungsbericht und Methoden des kreativen Schreibens inspirieren und motivieren, das Schreiben zu entdecken.	Gesundheitsamt Köln - Neumarkt 15-21, 50667 Köln, Belehrungsraum	B. Gabler, Beirätekonferenz Köln
18.10.2023	15:00 - 17:30	Offenes Angebot – Kennenlernen der Fachstelle mirai, Plaudern bei Kaffee und Keksen, Spielen, Traumfänger oder Collagen gestalten, Mandalas malen	Plaudern bei Kaffee und Keksen, Spielen, Traumfänger oder Collagen gestalten, Mandalas malen. Fachstelle mirai.	Gereonstraße 13, 50670 Köln	Fachstelle mirai -
18.10.2023	17:00 - 18:30	Selbstfürsorge als Basis seelischer Gesundheit	In diesem Vortrag bekommen Sie konkrete, alltagstaugliche Impulse für mehr Selbstfürsorge. Sie lernen, wie Sie gut auf sich achtgeben können und Ihre Ressourcen nutzen, um gesund und ausgeglichen zu bleiben.	Fritz-Erler-Str. 1, 50374 Ertstadt-Liblar	Libermenta Klinik Schloss Gracht -
18.10.2023	17:00 - 18:30	Was tun, wenn ambulante Psychotherapie nicht ausreicht? Tagesklinik oder vollstationär – Betrachtung der verschiedenen Behandlungsmodelle und aktuelle Entwicklungen	Vom teilstationären Aufenthalt in einer Tagesklinik bis zur vollstationären Behandlung. Was sind die Vor- und Nachteile der verschiedenen Behandlungsmodelle und welche Rolle spielen Raum und Zeit?	Bahnhofstraße 44, 51143 Köln	promenta Tagesklinik -
18.10.2023	17:00 - 18:30	Hilfe für die Seele – Wissenswertes, Nützliches und praktische Tipps für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz	Der Vortrag befasst sich anhand praktischer Fälle mit den Belastungen pflegender Angehöriger von Menschen mit Demenz.	Merianstrasse 108, 50765 Köln	Gerontopsychiatrisches Zentrum LVR-Klinik Köln (Chorweiler) -
18.10.2023	17:30 - 19:00	Psychisch belastet am Arbeitsplatz: Lösungen suchen und finden	Gemeinsam mit der Berufsberatung im Erwerbsleben der Bundesagentur für Arbeit möchten wir von Blaufeuer Köln Interessent:innen in zwei kompakten Impulsvorträgen Orientierung bieten. Sie erfahren, wie es gelingt, trotz psychischer Belastung einen Arbeitsplatz zu erhalten und welche Beratungs- und Recherchemöglichkeiten zur beruflichen Veränderung es gibt. Mit anschließendem Austausch.	Schönhauserstraße 62, 50968 Köln	Beratungsstelle Blaufeuer Köln -

18.10.2023	18:00 - 19:30	Systemische Methoden & Perspektiven zur Selbsthilfe und eigenen Stärkung	Dozent: Mario Peine	Online (Anmeldung mit Klick auf diesen Link)	ALH-Akademie
18.10.2023	20:00 - 21:30	Kundalini Yoga	Kundalini Yoga ist sehr abwechslungsreich und bietet zahlreiche Übungsreihen zu unterschiedlichen Gesundheits- und Lebensthemen. Der Kurs ist sowohl für Anfänger:innen als auch Fortgeschrittene geeignet. Bitte eine Decke und Trinkwasser mitbringen.	An St. Urban 2, 51063 Köln	FamilienForum Köln Deutz Mülheim -
18.10.2023		Kunstvoll entspannen	Bei diesem Angebot machst du eine (erste?) Erfahrung in der Welt der Kreativtherapie: Sich entspannen, die Macht der Vorstellung zu nutzen und dem Ganzen einen farbigen Ausdruck zu geben, tut unserer Seele gut.	COWOKI Coworking plus Dorothee-Sölle-Platz 7, 50672 Köln	Zeit für Heldinnen e.V.
18.10.2023-19.10.2023	17:30 - 18:30	Psychologische Sicherheit – Entwicklungselixier für persönliches Wachstum, Teams und Organisationen	Stell dir vor, du wärst in jeder Situation so selbstsicher, dass du nicht darüber nachdenken musst, was du sagst oder fragst. Selbstzweifel und Gedankenkreisen weichen einem Gefühl von innerer Ruhe und Sicherheit. - Online-Vortrag	Online (Vor Anmeldung per Mail an Veranstalter:in)	Birgit Schumacher
19.10.2023	10:00 - 12:00	Peer-Beratung für Menschen mit seelischen Erkrankungen / Beratung auf Augenhöhe	Austausch und Gespräch: Peer-Beratung bedeutet, dass Menschen mit ähnlichen Erfahrungen die Ratsuchenden auf Augenhöhe beraten.	Rochusstr. 4d, 53123 Bonn	Teilhabehaus des Jobcenters Bonn -
19.10.2023	10:00 - 12:00	Spielevormittag – \“Spielend der Angst das Gewicht nehmen\“	Wir bieten mit einem Spielevormittag einen möglichst niederschweligen Zugang zum Teilhabehaus und geben Einblick in unsere Angebote.	Rochusstr. 4d, 53123 Bonn	Teilhabehaus des Jobcenters Bonn -
19.10.2023	10:45 - 12:15	Yoga	Durch die Konzentration auf den eigenen Körper im Hier und Jetzt führt Yoga im meist hektischen Familien- und Berufsalltag zu mehr Ruhe und Entspannung.	An St. Urban 2, 51063 Köln	FamilienForum Köln Deutz Mülheim -
19.10.2023	11:30 - 13:00	Psychisch belastet am Arbeitsplatz: Lösungen suchen und finden	Impulsvorträge zum Thema Arbeitsplatzhaltung bei psychischer Belastung & Beratungs- und Recherchemöglichkeiten zur beruflichen Veränderung.	Online (Vor Anmeldung per Mail an Veranstalter:in)	
19.10.2023	14:00 - 16:00	Seele und Körper in Harmonie durch TCM	Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, durch unseren Vortrag und praktische Demonstration von Zungen- und Pulsdiagnostik mehr über die Geschichte, die Theorie und die Anwendungen der Traditionellen Chinesischen Medizin bei psychischen Erkrankungen zu erfahren.	Bonnerstr. 16, 50677 Köln	Praxis Dr. med. Min Liu-Wallow -
19.10.2023	15:00 - 16:30	Resilienz fördern! Die eigene Gesundheit stärken – für sich selbst gut sorgen!	Die eigene Gesundheit stärken – für sich selbst gut sorgen!	Online (Anmeldung mit Klick auf diesen Link)	ALH-Akademie
19.10.2023	15:00 - 17:00	Walk to talk	Mit anderen Menschen in Bewegung und ins Gespräch kommen.	Domkloster 3 - Köln	Boris Pohlen
19.10.2023	15:00 - 16:30	Filmvorführung und Diskussion zum Thema Kinder von psychisch kranken Eltern	Eine psychische Erkrankung ist nicht nur für die Betroffenen selbst eine sehr schwierige Lebensphase, sie kann auch die ganze Familie aus dem Gleichgewicht bringen.	Neumarkt 15-21, 50667 Köln	Gesundheitsamt der Stadt Köln -
19.10.2023	15:00 - 17:00	Ausstellungseröffnung „Nochmal von vorn..“	Ausstellung von Antonia Pointinger: Die Künstlerin hat durch Schicksalsschläge den Weg zur Kunst gefunden und sich mit viel Konzentration und Fleiß daran gemacht, Techniken zu lernen.	Niehler Str. 83, 50733 Köln	Sozialpsychiatrisches Zentrum Köln-Nippes -
19.10.2023	15:30 - 16:30	Sturzprävention	Sturztraining kann ein wichtiger Beitrag zur Vorbeugung von Stürzen sein, denn die vielfältigen Koordinationsübungen schulen den Geist und vor allem die Gleichgewichtsfähigkeit.	Rotkehlchenweg 49, 50829 Köln	FamilienForum Köln Vogelsang -
19.10.2023	16:00 - 18:00	Vortrag: „Chancen und Hemmnisse für die psychische Gesundheit – Bedeutung der Elektrokonvulsionstherapie und der Depot-Medikation“	Ein Vortrag von Priv.-Doz. Dr. med. Fritz-Georg Lehnhardt, um über Chancen und Risiken bestimmter Therapieverfahren zu informieren.	Alteburger Straße 8-12, 50678 Köln	Rat und Tat e.V.
19.10.2023	17:00 - 18:00	Ein gutes Bauchgefühl – Eine osteopathische Betrachtung der Darm-Gehirn-Achse	Ein gutes Bauchgefühl - Eine osteopathische Betrachtung der Darm-Gehirn-Achse » Seite 6 von 6	Nesselrodestr. 11, 50735 Köln	Praxis für Naturheilkunde Anja Waßmus -
19.10.2023	17:00 - 19:15	Raus aus dem Hamsterrad! Erste Schritte für mehr Gelassenheit und Lebensfreude! (Webinar per ZOOM)	Wer immer im Hamsterrad läuft und immer schneller wird, läuft auch Gefahr, irgendwann aus der Puste zu sein. So sehr, dass vielleicht gar nichts mehr geht. Damit Ihnen das nicht passiert, möchte ich Ihnen zu Beginn des Webinars eine kurze Übersicht zur Entstehung von Stress geben und erklären, was die Stresshormone mit unserem Körper eigentlich machen.	Online (Vor Anmeldung per Mail an Veranstalter:in)	Inés Reinprecht-van de Sandt
19.10.2023	18:00 - 19:30	Tai Chi – Qi Gong für Einsteiger:innen und Fortgeschrittene	Tai Chi und Qi Gong sind Bewegungskünste aus China. Aufgrund der langsamen, fließenden Bewegungen gelten sie auch als ‚Meditation in Bewegung‘. Sie fördern die körperliche Beweglichkeit, das Gleichgewichtsgefühl, die Konzentrationsfähigkeit, vertiefen die Atmung und tragen so zum allgemeinen Wohlbefinden bei.	Weißenburgstraße 14, 50670 Köln	FamilienForum Köln Agnesviertel -
19.10.2023	-	Psychose-Forum	Psychose-Forum: Wir sprechen offen und öffentlich. Weil Berührungängste und Sprachlosigkeit nicht schützen, sondern einsam machen.	Cäcilienstraße 35, 50667 Köln	VHS Köln, Studienhaus am Neumarkt -

19.10.2023	-	Der Schlüssel zu Selbstbewusstsein und Erfolg sitzt im Darm - Welche zentrale Rolle unser Darm bei Ängsten und Selbstzweifeln spielt.	Was haben unser Darm, Darmbakterien und die Darm-Hirn-Achse mit unserer Psyche zu tun? Erfahren Sie mehr über die Hintergründe.	Cäcilienstraße 35, 50667 Köln	VHS Köln, Studienhaus am Neumarkt -
19.10.2023	-	Schreibe, um deiner Seele zu zuhören	Durch achtsames, offenes Schreiben lernst du dich selbst und deine inneren Bedürfnisse auf einer tieferen Ebene kennen.	COWOKI Coworking plus Dorothee-Sölle-Platz 7, 50672 Köln	Zeit für Heldinnen e.V.
19.10.2023	-	Raus aus dem Kopf – rein in das bunte Leben! Beziehungsfarben	Im kreativen Malprozess drücken wir unsere Gefühle farbenfroh aus und gehen in einen unbeschwerten und befreienden Kontakt miteinander.	COWOKI Coworking plus Dorothee-Sölle-Platz 7, 50672 Köln	Zeit für Heldinnen e.V.
19.10.2023	18:00 - 20:45	Filmbend: Expedition Depression	Fünf junge Menschen auf außergewöhnlicher Reise: Zwei Wochen waren Jacqueline, Julia, Charis, Christoph und Christoph gemeinsam durch Deutschland unterwegs - auf den Spuren ihrer Depression.	Colmantstraße 14-16, - Bonn	LVR-Landesmuseum Bonn -
19.10.2023	18:00 - 19:30	Heimatgefühle – Eine Lesung mit Musik	Woran denkt man, wenn man „Heimat“ hört? Berge oder Meer? Wurst oder Torte? Stadt oder Land? Ist die Heimat ein Ort in der Welt oder doch in unseren Herzen? Die Köln-Ringer der Tagesstruktur Marie haben sich hierzu Gedanken gemacht und sie zu Papier gebracht.	An St. Heinrich 1, 50679 Köln	Köln-Ring gGmbH - Ergänzende Fachdienste (Kapelle) -
19.10.2023	19:00 - 20:00	Shiatsu zur tiefen Entspannung, Prävention und Wohlbefinden	Ich zeige eine praktische Demonstration einer Shiatsuanwendung, bei der die Grundlagen dieser Berührungskunst gezeigt und erläutert werden. Shiatsu ist energetische Körperarbeit zur Gesunderhaltung, Stressbewältigung und Förderung unserer Selbstheilungskräfte.	Machabäerstraße 69, 50668 Köln	Shiatsu Praxis -
19.10.2023	19:00 - 21:00	Selbsthilfegruppen im Suchtbereich laden ein!	In unseren Selbsthilfegruppen für direkt von Sucht Betroffene treffen sich Menschen mit einem gemeinsamen Ziel: Ein zufriedenes, glückliches Leben ohne Drogen- und/oder Alkoholabhängigkeit zu führen.	Endenicher Str. 43, 53115 Bonn	PAUKE Bonn-Rhein-Sieg gGmbH - Seminarraum im Hof, Hinweisschild am Tor -
19.10.2023		Das Leben in vollen Zügen genießen!	Deep Listening ist viel mehr als Zuhören. Du lernst, deine tiefsten Gefühle wahrzunehmen und dich von Kummer, Angst und Leiden zu befreien.	COWOKI Coworking plus Dorothee-Sölle-Platz 7, 50672 Köln	Zeit für Heldinnen e.V.
19.10.2023	19:00 - 20:00	Das kleine 1x1 der Gesundheit – Info- und Erlebnisabend Human Therapy	Wir stellen Ihnen an diesem kostenfreien Info- und Erlebnisabend Human Therapy vor.	Saliering 11, 50677 Köln, Im Praxiszentrum Unisana	Praxis Monika Neuwinger, Heilpraktikerin (Psychotherapie) -
20.10.2023	10:00 - 11:30	Stabilisierende Interventionen	Folgt	Online (Anmeldung mit Klick auf diesen Link).	ALH-Akademie
20.10.2023	15:00 - 20:00	Therapeutisches Boxen	Im Einzelkontakt oder in einer Kleingruppe wird an einem Doppelendball, am Boxkissen oder mit Prätzen geboxt. Im Kontakt entstehen Dynamik, Beziehung, Achtsamkeit und Aufmerksamkeit, (An)Spannung sowie Nähe und Distanz. Während der Übungen werden das eigene Erleben und Verhalten sowie auftauchende Gefühle reflektiert.	Clemens-August-Strasse 100, 53129 Bonn	Bewegungsraum Bonn Poppelsdorf -
20.10.2023		Herausforderungen meistern, Chancen nutzen	Durch die Kombination verschiedener Methoden kannst du deine Resilienz stärken und dich besser auf Herausforderungen vorbereiten.	COWOKI Coworking plus Dorothee-Sölle-Platz 7, 50672 Köln	Zeit für Heldinnen e.V.
20.10.2023	15:00 - 20:00	Kunst-Coaching	Coaching mit Kunst geht über das Gespräch hinaus und arbeitet ressourcen- und lösungsorientiert.	Clemens-August-Strasse 100, 53129 Bonn	Bewegungsraum Bonn Poppelsdorf -
20.10.2023	16:30 - 20:00	Workshop: Kreatives Schreiben	Es werden verschiedene Methoden vorgestellt, die es erleichtern, einen Anfang zu finden und beim Schreiben in den Fluss zu kommen.	Mittelstraße 49-51, 53773 Hennef/Sieg	Sieg Reha GmbH -
20.10.2023	18:00 - 19:30	Einführung in die Meditation	Ein kostenloser Abend, um etwas über Meditation zu erfahren und die aktiven Meditationen beim UTA kennenzulernen und selbst auszuprobieren.	Venloer Str. 5-7, 50672 Köln	UTA Akademie -
20.10.2023	18:00 - 23:45	Faces of Depression. Fotoausstellung – mit Livemusik	Das Fotoprojekt Faces of Depression des Fotografen Manfred Jasmund zeigt mit jeweils 3 Portraits von einer Person den Übergang der Stimmungen hin zur Depression.	Karlstr. 4, 51379 Leverkusen-Opladen, Eingang Tagesstätte	Tagesstätte der SPZ-gGmbH, Leverkusen -