

Seelische Gesundheit ist lernbar



Kompetenz • Selbstbestimmtheit • Zuversicht

Bildungsangebote

Kursprogramm
Für alle Bürgerinnen und Bürger
Sommersemester
April 2024 bis September 2024

Kostenloses
Exemplar

Herzlich Willkommen zum Recovery College Gütersloh-OWL

Was ist das Recovery College Gütersloh-OWL und was macht es so besonders?

Das Recovery College Gütersloh-OWL ist eine Bildungseinrichtung mit Seminaren und Workshops rund um die Themen psychische Gesundheit, seelische Erschütterungen und persönliches Wachstum. Es ist ein Lernort für die gesamte Bevölkerung.

Das Besondere am Recovery College Gütersloh-OWL ist, dass alle Angebote auf der Zusammenarbeit von Menschen mit persönlicher Krisen- und Genesungserfahrung sowie Menschen mit einer fachlichen Qualifikation in dem jeweiligen Kontext (meist im Gesundheitsbereich) beruhen. Diese Kombination – auch in der Kursleitung – ermöglicht ein lebensnahes, erfahrungsbasiertes und sicheres gemeinsames Lernen.

Viele Menschen sind gleichzeitig Erfahrungsexpert:innen, Angehörige und/oder Expert:innen per Ausbildung. Ihre gelebten Erfahrungen mit den Themen der Kurse stehen immer im Mittelpunkt.

Ich habe mittlerweile einige Seminare besucht und bin mehr als positiv überrascht. Das Angebot ist so vielfältig, dass ich immer irgendetwas interessantes finde. Selbst ein Seminar, dass von morgens 10:00 bis mittags 16:00 Uhr stattfand, war nicht eine Sekunde langatmig. Ganz im Gegenteil, die Zeit verging wie im Flug.

Auch, dass man mittlerweile einige bekannte Gesichter von anderen Kursen immer mal wieder „trifft“, ist bei der oft auch sehr emotionalen Arbeit schön und erleichtert das offene und vertrauensvolle Arbeiten.

Unsere Prinzipien

- » Wir sind eine Bildungseinrichtung, in der sich Menschen mit unterschiedlichen Perspektiven, Lebens- und Lernerfahrungen gleichwütig begegnen. Deshalb kann auch jede:r Teilnehmer:in, Dozent:in oder Tutor:in sein - ggf. nach entsprechender Vorbereitung durch das Recovery College.
- » Es gibt nicht die eine objektive Wahrheit. Wir wissen um die Vielfältigkeit von Wahrnehmung, Realität und Wirklichkeit. Im Rahmen unserer Kurse spielt die Dimension des Erfahrungswissens eine zentrale Rolle.
- » Die Lernatmosphäre ist geprägt von Neugierde, Kreativität und bewusster Wahrnehmung. Die Lehrenden verstehen sich als Begleitende gemeinsamer und individueller Lern- und Entwicklungsprozesse.
- » Wir wollen Angebote auch an andere Orte tragen sowie virtuell stattfinden lassen. Zudem streben wir den Austausch von Wissen und Angeboten mit anderen Recovery Colleges und anderen Gemeinden an.
- » Das Recovery College ist ein lebendiger und lernender Organismus, der die Recovery-Prinzipien wie Sinn, Zuversicht, Steigerung der Selbstwirksamkeit und persönliches Wachstum lebt.
- » Das Recovery College ist für alle zugänglich und für alle offen. Es ist ein Lernort für die gesamte Bevölkerung. Dies schließt explizit auch jene Menschen ein, die aus anderen Kulturkreisen kommen und hier wohnen.

Anmeldeverfahren

Unser Angebot hat Sie neugierig gemacht? Sie möchten an einem unserer Kurse teilnehmen? Wunderbar! Folgende Möglichkeiten haben Sie für Ihre Anmeldung:

Schreiben Sie uns eine E-Mail
Rufen Sie uns an
Kommen Sie vorbei

Bitte geben Sie Ihren Namen, Ihre Adresse sowie den Titel und das Datum des Kurses an. Bitte nennen Sie auch Ihre Telefonnummer, so dass wir und ggf. die Dozent:innen Sie bei Terminverschiebungen oder Kursausfällen rechtzeitig informieren können.

Die Vergabe der Kursplätze erfolgt gemäß dem Eingang der Anmeldungen. Das bedeutet, je früher Sie sich anmelden, desto größer ist die Chance, dass Sie an einem Kurs teilnehmen können.

Datenschutzhinweis:

Die von Ihnen angegebenen Daten werden zum Zwecke der Kursorganisation bei uns gemäß DSGVO gespeichert. Sie können jederzeit Auskunft über die von Ihnen gespeicherten Daten erhalten.

Absagen

Das Recovery College wird gegebenenfalls Kurse ersatzlos absagen. Hieraus ergeben sich keine Ansprüche der angemeldeten Personen an das Recovery College. Die Kursgebühr wird Ihnen selbstverständlich erstattet.

Sollten Sie verhindert sein, bitten wir darum, sich bei uns abzumelden. Eventuell Wartende haben so die Chance auf eine Teilnahme. Wenn Sie nicht absagen und nicht zum Kurs erscheinen, müssen Sie dennoch die Kursgebühr bezahlen.

Kursorte

Manche Kurse finden an anderen Orten statt. Der Kursort ist in der Kursbeschreibung angegeben.

Kontakt und Öffnungszeiten

Unsere E-Mail-Adresse für Ihre Anmeldung:
anmeldung@rcgt-owl.de

Wir sind telefonisch für Sie da:

0151-18731712

Sprechen Sie bitte auf den Anrufbeantworter, falls Sie uns persönlich nicht erreichen.

Zu unseren Öffnungszeiten begrüßen wir Sie in unseren Räumen des Recovery College.

Auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh, Haus 55
Buxelstr. 50, 33334 Gütersloh

Bitte informieren Sie sich zu unseren Öffnungszeiten auf unserer Homepage.

Barrierefreiheit:

Leider ist der Zugang zum Recovery College Gütersloh-OWL nicht barrierefrei. Wenn Sie also Interesse an einem der Kurse haben und Barrierefreiheit benötigen, nennen Sie es bei der Anmeldung. Wir versuchen unser Bestes, um Ihre Teilnahme möglich zu machen.

Kursgebühren

Unsere Kursgebühren sind nicht kostendeckend für das Recovery College. Gleichzeitig möchte das Recovery College niemanden durch hohe Kursgebühren ausschließen. Deshalb bieten wir gestaffelte Kursgebühren an. Bei allen Kursen sind zwei Preise angegeben.

Wir vertrauen auf Ihre Selbsteinschätzung: Zählen Sie sich zu den Geringverdienenden, zahlen Sie den niedrigeren Betrag, alle anderen bitten wir, den höheren Betrag zu bezahlen. Sollte es Probleme bezüglich der Kursgebühr geben, sprechen Sie uns bitte an. Wir finden eine Lösung!

Was kosten die Kurse?

Einmalige Termine bis maximal zwei Stunden Kursgeschehen kosten 5 €/10 €, alle anderen Kurse kosten 10 €/20 €.

Oder Sie buchen direkt unsere Semester-Flatrate, mit der Sie so viele Kurse, egal ob in Präsenz oder online, belegen können, wie Sie möchten. Auch mit einer Flatrate ist es erforderlich, dass Sie sich für die Kurse Ihrer Wahl anmelden:

Die Flatrate für ein Semester kostet 30 €/60 €.

Die Kursgebühr überweisen Sie bitte bis eine Woche vor Kursbeginn.

Bitte geben Sie als Verwendungszweck den **Titel und Datum des Kurses** und **Ihren Namen** an. Sie können auch während unserer Öffnungszeiten Ihren Kurs bar bezahlen.

Stornobedingung: Wenn Sie nicht an einem Kurs teilnehmen können oder möchten, zu dem Sie angemeldet sind, sagen Sie bitte ab. Ansonsten müssen Sie die Kursgebühr dennoch bezahlen. Danke!

Wenn das Recovery College Kurse absagt oder verschiebt, so dass Sie nicht teilnehmen können, bekommen Sie die Kursgebühr selbstverständlich erstattet.

Bankverbindung:

Verein ReOrGe e.V.

Volksbank Bielefeld-Gütersloh e.G.

IBAN: DE29 4786 0125 0508 3677 00

Das Recovery College online

Das Recovery College finden Sie auch im Internet:

www.rcgt-owl.de

Hier finden Sie unsere aktuellen Informationen, Hinweise zu Veranstaltungen und den Kursen. Zusätzlich finden Sie hier Material über Recovery sowie unseren Blog, Filme, Podcasts und weiterführende Links.



Online-Kurse

Sie finden die aktuellen Online-Kurse auf unserer Homepage, dort können Sie sich auch in einen Verteiler für Online-Angebote eintragen:

www.rcgt-owl.de/unsere-online-kurse

Instagram

Folgen Sie uns auf Instagram und seien Sie stets informiert über Neuigkeiten im Recovery College:

recoverycollegeguetersloh_owl

Vor einem Jahr hätte ich nicht glauben können, dass ich erstens soviel Freude daran finden kann, mit anderen bekannten und auch unbekanntem Menschen ... einen so intensiven Austausch pflegen kann und zweitens ONLINE, d.h. eben nicht in Präsenz. Diese Möglichkeit kann auf jeden Fall weiterhin auch gerade dafür genutzt werden, um mit Menschen aus anderen Regionen in Austausch zu kommen.

Programmübersicht nach Kursen April 2024 - September 2024

Weitere Kurse, die nach Redaktionsschluss veröffentlicht wurden, finden Sie auf unserer Homepage: www.rcgt-owl.de

Achtsam in Bewegung kommen	13
Achtsam Jonglieren	14
Achtsam mit der Kamera unterwegs	15
Auszeit für Kreativität und innere Balance	16
Beziehungen gestalten - souverän und kompetent	17
Der Blick in die seelische Gefühlslandschaft	18
Die vier Elemente	19
Einführung in die faszinierende Welt der Faszien	20
Entdecken der Gefühlswelten	21
Entspannt Mann-Sein	22
Erholsamer Schlaf	23
Erlebniswelt Gefühle	24
Focusing - Dein Körper weiß die Antwort	25
Fremdsein ist unser Zuhause	26
Gefühltes Schreiben - Bewegte Worte	27
Gemeinsam in die Woche starten	28
Genesungswege gestalten	29
Gesundheitswanderung in der Natur	30
Happiness	31
Hochsensibilität - Fluch oder Segen?	32
Intuitives Bogenschießen	33
Körperliches und geistiges Empowerment	34
Kreatives Schreiben - Mein Leben	35

Programmübersicht nach Kursen April 2024 - September 2024

Weitere Kurse, die nach Redaktionsschluss veröffentlicht wurden, finden Sie auf unserer Homepage: www.rcgt-owl.de

Meine Zeit für Entspannung	36
Mentale Stärke in stressigen Zeiten	37
Mit Klängen von Klangschalen zu mehr Selbstmitgefühl	38
Mut für neue Visionen - Ziele setzen und erreichen	39
Perfektionismus - Die Kunst nicht perfekt zu sein	40
Positive Gedanken - Positive Energien	41
Projektgruppe Recovery College	42
Recht haben oder glücklich sein?	43
Recovery - eine Reise für seelische Gesundheit	44
Schreiben als Selbsterfahrung	45
Schreiben tut gut	46
Schreibkurs "Worte"	47
Seelisches Wohlbefinden direkt aus der Natur	48
Selbstführung - Intensivwochenende	49
Selbstmitgefühl	50
Selbstmitgefühl - Auffrischung	51
Singen hält gesund	52
Spielerisch aktiv sein	53
Waldbaden: Shinrin-Yoku-Methode	54
Walk and Talk	55
Yoga für das Nervensystem	56

Programmübersicht nach Datum April 2024 - September 2024

Bei fortlaufenden Kursen ist nur der Start-Termin angegeben!

06.04.2024	Auszeit für Kreativität und innere Balance	16
06.04.2024	Intuitives Bogenschießen	33
07.04.2024	Gesundheitswanderung in der Natur	30
08.04.2024	Beziehungen gestalten - souverän und kompetent	17
08.04.2024	Gemeinsam in die Woche starten	28
08.04.2024	Genesungswege gestalten	29
09.04.2024	Projektgruppe Recovery College	42
09.04.2024	Recovery - eine Reise für seelische Gesundheit	44
10.04.2024	Yoga für das Nervensystem	56
11.04.2024	Achtsam Jonglieren	14
11.04.2024	Entspannt Mann-Sein	22
11.04.2024	Gefühltes Schreiben - Bewegte Worte	27
12.04.2024	Achtsam in Bewegung kommen	13
12.04.2024	Meine Zeit für Entspannung	36
12.04.2024	Schreibkurs "Worte"	47
12.04.2024	Walk and Talk	55
13.04.2024	Der Blick in die seelische Gefühlslandschaft	18
13.04.2024	Erlebnisswelt Gefühle	24
13.04.2024	Mut für neue Visionen - Ziele setzen und erreichen	39
13.04.2024	Selbstführung - Intensivwochenende	49
15.04.2024	Mit Klängen von Klangschalen zu mehr Selbstmitgefühl	38
15.04.2024	Spielerisch aktiv sein	53
16.04.2024	Focusing - Dein Körper weiß die Antwort	25
18.04.2024	Entdecken der Gefühlswelten	21
18.04.2024	Schreiben als Selbsterfahrung	45

Programmübersicht nach Datum April 2024 - September 2024

Bei fortlaufenden Kursen ist nur der Start-Termin angegeben!

18.04.2024	Selbstmitgefühl	50
20.04.2024	Recht haben oder glücklich sein?	43
20.04.2024	Waldbaden: Shinrin-Yoku-Methode	54
22.04.2024	Mit Klängen von Klangschalen zu mehr Selbstmitgefühl	38
27.04.2024	Happiness	31
27.04.2024	Hochsensibilität - Fluch oder Segen?	32
04.05.2024	Intuitives Bogenschießen	33
04.05.2024	Seelisches Wohlbefinden direkt aus der Natur	48
14.05.2024	Projektgruppe Recovery College	42
19.05.2024	Achtsam mit der Kamera unterwegs	15
21.05.2024	Körperliches und geistiges Empowerment	34
27.05.2024	Spielerisch aktiv sein	53
29.05.2024	Erholsamer Schlaf	23
01.06.2024	Intuitives Bogenschießen	33
06.06.2024	Achtsam Jonglieren	14
06.06.2024	Gefühltes Schreiben - Bewegte Worte	27
07.06.2024	Fremdsein ist unser Zuhause	26
07.06.2024	Singen hält gesund	52
08.06.2024	Schreiben tut gut	46
11.06.2024	Projektgruppe Recovery College	42
15.06.2024	Selbstführung - Intensivwochenende	49
30.06.2024	Kreatives Schreiben - Mein Leben	35
05.07.2024	Positive Gedanken - Positive Energien	41
06.07.2024	Intuitives Bogenschießen	33
06.07.2024	Mentale Stärke in stressigen Zeiten	37

Programmübersicht nach Datum April 2024 - September 2024

Bei fortlaufenden Kursen ist nur der Start-Termin angegeben!

09.07.2024	Projektgruppe Recovery College	42
20.07.2024	Die vier Elemente	19
27.07.2024	Auszeit für Kreativität und innere Balance	16
03.08.2024	Intuitives Bogenschießen	33
09.08.2024	Fremdsein ist unser Zuhause	26
09.08.2024	Schreibkurs "Worte"	47
13.08.2024	Projektgruppe Recovery College	42
21.08.2024	Yoga für das Nervensystem	56
22.08.2024	Selbstmitgefühl - Auffrischung	51
24.08.2024	Selbstführung - Intensivwochenende	49
29.08.2024	Schreiben als Selbsterfahrung	45
02.09.2024	Perfektionismus - Die Kunst nicht perfekt zu sein	40
07.09.2024	Happiness	31
07.09.2024	Intuitives Bogenschießen	33
10.09.2024	Projektgruppe Recovery College	42
14.09.2024	Mentale Stärke in stressigen Zeiten	37
21.09.2024	Einführung in die faszinierende Welt der Faszien	20
21.09.2024	Gesundheitswanderung in der Natur	30
25.09.2024	Erholsamer Schlaf	23
28.09.2024	Hochsensibilität - Fluch oder Segen?	32

Achtsam in Bewegung kommen

Stärkende und erdende Übungen im Freien

Bewegung tut gut, das ist hinreichend erforscht. Das Bewegen in freier Natur ist noch wirksamer. Wenn wir uns bei Tageslicht draußen in der Natur bewegen, schüttet unser Körper Glückshormone aus und diese sorgen für gute Laune. Die Bewegung im Freien regt die Durchblutung an, reduziert Entzündungen im Körper und stimuliert die Schleimhäute, was wiederum auch das Immunsystem stärkt. Zudem fließt mehr Sauerstoff ins Gehirn, was die allgemeine Leistungsfähigkeit ankurbelt.

In einer Mischung aus Walking, Embodiment, bewusster Atmung und yogabasierten Übungen in freier Natur stärken wir gleichermaßen Körper, Geist und Seele. Wir steigern durch einfache praktische Körperübungen die physische und geistige Flexibilität, vertiefen unsere Atmung und kräftigen unseren gesamten Organismus. Wir erleben, wie wir durch kleine lustvolle Übungen und durch Selbstwirksamkeit unseren körperlichen und mentalen Zustand beeinflussen können. Die Techniken sind gleichermaßen hilfreich zur Prävention und bieten Unterstützung in schweren Zeiten. Wir spüren wieder mehr in den eigenen Körper hinein und gehen darüber in den Austausch.

"Tu Deinem Leib Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen." (Teresa von Avila)

Dozierende Andrea Förster, Annegret Eickhoff
Kurs-Ort **Stadtspark Gütersloh
großer Parkplatz an der Parkstraße**



Kosten 10 € / 20 €
Kursgröße Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e) Kurs mit 3 Terminen:
Fr. 12.04.2024 16:00 - 17:30 Uhr
Fr. 26.04.2024 16:00 - 17:30 Uhr
Fr. 03.05.2024 16:00 - 17:30 Uhr

Treffpunkt im Stadtspark, großer Parkplatz an der Parkstraße

Bei sehr schlechter Witterung alternativ im Recovery College Gütersloh-OWL

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Achtsam Jonglieren

Durch Jonglieren den Alltag vergessen

Mit Bällen lässt sich ein Unendlichkeitszeichen in die Luft malen. Durch die ruhigen Bewegungen tritt Ruhe in den Geist ein. Wir möchten den Leistungsgedanken weg schieben und nehmen uns die hinfallenden Bälle als Idee für das Leben. Es kann immer etwas schief gehen, wichtig ist, trotzdem weiter zu machen. Jonglieren ist eine ganzheitliche Körperkunst zwischen Gesundheitsprävention, Zirkus und Achtsamkeitstraining. Es hat überaus positive Wirkungen sowohl auf den Körper als auch auf den Geist und die Seele. Es verschaltet ideal beide Gehirnhälften und schult dadurch Konzentration, Koordination, Gleichgewicht und die Motorik. Darüber hinaus macht es von Anfang an sehr viel Spaß, hält viele Erfolgserlebnisse bereit und dient durch die ruhigen, gleichmäßigen Bewegungen auch der Entspannung. Jonglieren geht alleine oder in der Gemeinschaft. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, sind aber auch willkommen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, falls vorhanden Bälle

Kurs A und B können und müssen separat gebucht werden. So kannst Du selbst entscheiden, wieviel Jonglieren dir gut tut. Natürlich kannst Du auch bei der zweiten Runde neu einsteigen. So oder so freuen wir uns auf Dich.

Dozierende	Malte Strathmeier, Robin Riecke
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 € pro Kurs
Kursgröße	Maximal 15 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs A mit 5 Terminen (jeweils 10:00 - 11:30 Uhr) Do. 11.04.2024, Do. 18.04.2024, Do. 25.04.2024 Do. 02.05.2024, Do. 16.05.2024 Kurs B mit 5 Terminen (jeweils 10:00 - 11:30 Uhr) Do. 06.06.2024, Do. 13.06.2024, Do. 20.06.2024 Do. 27.06.2024, Do. 04.07.2024



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Achtsam mit der Kamera unterwegs

In diesem Kurs möchten wir Ihnen das Fotografieren als eine Möglichkeit vorstellen, sich in Achtsamkeit zu üben.

Lernen Sie sich selbst und Ihre Umgebung auf eine andere Art und Weise mit all Ihren Sinnen kennen. Tauchen Sie in eine Zeit des Wohlfühlens hinein, genießen Sie die Natur mit der Kamera.

Der Kurs beinhaltet an allen Terminen jeweils einen theoretischen und praktischen Teil. Bitte bringen Sie eine Fotokamera oder ein Smartphone mit Kamera mit.

Dozierende	Eckhard Sallermann, Ralf Piwek
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 6 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 4 Terminen: So. 19.05.2024 13:00 - 16:00 Uhr So. 26.05.2024 13:00 - 16:00 Uhr So. 02.06.2024 13:00 - 16:00 Uhr So. 09.06.2024 13:00 - 16:00 Uhr



Auszeit für Kreativität und innere Balance

Mit Qigong und Kreativität Körper und Geist in Einklang bringen

Sich einmal bewusst eine Auszeit zu gönnen und dabei die individuellen Möglichkeiten herauszufinden, wie Selbstregulation zu innerer Balance führt, kann in diesem Kurs erfahren werden.

Körperliche Bewegungen und Übungen, vor allem aus dem Qigong und anderen selbstregulierenden Verfahren, wechseln zum Spiel mit kreativen Materialien.

Die Dozentinnen verbinden auf entspannte Weise die verschiedenen Methoden, die helfen können, zu mehr innerer Ausgeglichenheit zu kommen.

Manchmal braucht es dazu nichts weiter als Pinsel, Farbe und sich selbst.

Jahreszeit und aktuelle Bedürfnisse der Teilnehmer:innen gestalten jeden Termin mit unterschiedlichen Schwerpunkten.

Jedes Wochenende kann und muss separat gebucht werden.

Dozierende	Gabriele Braum, Heike Wilms
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 € pro Kurs
Kursgröße	Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs A mit 2 Terminen: Sa. 06.04.2024 14:00 - 18:00 Uhr So. 07.04.2024 14:00 - 18:00 Uhr Kurs B mit 2 Terminen: Sa. 27.07.2024 14:00 - 18:00 Uhr So. 28.07.2024 14:00 - 18:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Beziehungen gestalten - souverän und kompetent

In der Gruppe soziale Kompetenzen üben

Soziale Kompetenz ist hilfreich, um gut im Kontakt mit anderen Menschen zu sein. Vielfältige soziale Situationen im Alltag stellen uns immer wieder vor Herausforderungen, diese souverän zu bewältigen. Sei es, sein Recht durchzusetzen, Beziehungen aufzubauen und zu pflegen oder um Sympathie und Verständnis zu werben. Im sicheren Rahmen der festen Gruppe werden in diesem Kurs soziale Kompetenzen im Rollenspiel geübt. Das eigene Verhalten und dessen Wirkung auf das Gegenüber kann erkannt und Veränderungen ausprobiert werden. Neben dem Üben sorgen theoretischer Input und der Austausch in der Gruppe für ein besseres Verstehen sozialer Interaktion.

Dieser Kurs vermittelt die Zusammenhänge zwischen Wahrnehmung und Interpretation von sozialen Situationen, den zugehörigen Gefühlen und dem eigenen Verhalten.

Das Gelernte kann im Alltag ausprobiert und Herausforderungen und Erfolge gemeinsam reflektiert werden.

Dozierende	Henning Netzeband, Andrea Zingsheim
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 5 Terminen: Mo. 08.04.2024 16:00 - 18:15 Uhr Mo. 22.04.2024 16:00 - 18:15 Uhr Mo. 06.05.2024 16:00 - 18:15 Uhr Mo. 03.06.2024 16:00 - 18:15 Uhr Mo. 17.06.2024 16:00 - 18:15 Uhr



Der Blick in die seelische Gefühlslandschaft

Ein Einstieg in die innere und heilsame Imaginationsarbeit zur Stärkung deiner inneren Kräfte

Als Kind besaßen wir eine lebhaftere Vorstellungskraft, da wir in magischen Bildwelten lebten. Tauche auch heute wieder in die heilsame Welt deiner inneren Bilder ein, um Zugang zu stärkenden Ressourcen deines Selbst zu finden.

Entdecke, wie die unbewussten inneren Bilder deine seelischen Empfindungen widerspiegeln. In diesem tiefgreifenden Event beleuchten wir die einzigartige Beziehung zwischen unseren Gefühlen und den Bildern, die in unserem Geist entstehen. Dieses Verständnis ermöglicht es uns, unsere Emotionen besser zu erkennen und zu interpretieren.

Durch die Erkundung der emotionalen Landschaft unserer Seele können wir inneren Frieden auf einer neuen Ebene erfahren. Gleichzeitig sind diese tiefenpsychologischen Bildwelten nicht nur ein Ausdruck unserer Seele, sondern auch eine Quelle innerer Stärke.

Dozierende	Michél Porstendörfer, Kathrin Gilgasch
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e)	Sa. 13.04.2024 14:00 - 18:00 Uhr



Die vier Elemente

Das eigene Element finden

Mit den vier Elementen (Erde, Wasser, Feuer, Luft) werden wir uns bildnerisch in verschiedenen Techniken auseinandersetzen und einen Ausdruck finden. Dabei soll die Freude am künstlerischen Umsetzen im Mittelpunkt stehen.

Dozierende	Heike Wilms, Gabriele Braum
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 2 Terminen: Sa. 20.07.2024 14:00 - 18:00 Uhr So. 21.07.2024 14:00 - 18:00 Uhr



Einführung in die faszinierende Welt der Faszien

Wenn sich Faszien und Psyche gegenseitig beeinflussen

Geheimes Netzwerk - reichhaltiges Sinnesorgan - Gewebe des Lebens
Dieser Kurs spricht alle Personen an, die durch physische und/oder psychische Belastung Einschränkungen wahrnehmen, was ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit angeht.

Faszien sind ein sehr stressanfälliges Organ, Verspannungen bzw. Verklebungen im Gewebe sind die Folge. Das Lösen dieser Verklebungen durch spezielle Faszienmassage und gezielte Gymnastik sorgt direkt für eine Entlastung des vegetativen Nervensystems, muskuläre Entspannung und Stressreduktion.

Im 1. Kursteil werden interessante Informationen über Beschaffenheit und Funktion unseres Bindegewebes vermittelt. Sie basieren vor allem auf der intensiven Forschungsarbeit des renommierten Faszien Spezialisten Dr. Robert Schleip von der Universität Ulm. Diese Erkenntnisse revolutionieren seit einiger Zeit die Sicht auf viele Erkrankungen, vor allem des Bewegungsapparates. Im Anschluss werden den Teilnehmer:innen Techniken zum Lösen der Faszien vermittelt, z. B. durch effektive Dehnungsübungen oder die Arbeit mit der Faszienrolle. So sollen die Erkenntnisse des Kurses in den Alltag für jeden übertragbar werden.

Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen. Gymnastikmatten sind vorhanden.

Dozierende	Annette Diekemper, Susanne Schmedthenke
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 10 Teilnehmende
Termin(e)	Sa. 21.09.2024 10:00 - 16:00 Uhr



Entdecken der Gefühlswelten

Der wertvolle Umgang mit scheinbar negativen Gefühlen

Gefühle sind unser zentraler Ausdruckskanal unseres Körpers und damit in unserem Leben. Dennoch werden Gefühle in unserer Gesellschaft immer noch oft in "gut" und "schlecht" unterteilt, obwohl sie in Wirklichkeit wertvolle Hinweise auf unsere inneren Bedürfnisse sind.

In einem interaktiven Workshop möchten wir eine neue Perspektive und Zugang zu unseren Gefühlen erarbeiten. Zum Beispiel wirst du erfahren, dass Trauer tatsächlich nur aus dem Bedürfnis entsteht, den Wert von etwas Wertvollem zu bewahren. Plötzlich gewinnen wir ein neues Verständnis und können diese Emotionen annehmen, verarbeiten und loslassen.

"Annehmen, was ist" - das ist die Kunst im Umgang mit Gefühlen.

Durch Wahrnehmungsübungen öffnen wir Raum für einen liebevolleren und wertschätzenderen Umgang mit unserer Gefühlswelt. Gleichzeitig erforschen wir, welche Auswirkungen unterdrückte Gefühle auf unseren Körper haben.

Bitte mitbringen wenn vorhanden: Malutensilien (Buntstifte, Wachsmalkreide oder ähnliches).

Dozierende Michél Porstendörfer, Kathrin Gilgasch

Kurs-Ort **Online-Kurs**



Nach Ihrer Anmeldung über anmeldung@rcgt-owl.de erhalten Sie ca. 2 Tage vor Kursbeginn die Zugangsdaten.

Kosten 10 € / 20 €

Kursgröße Maximal 15 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 2 Terminen:

Do. 18.04.2024 17:30 - 19:30 Uhr

Do. 25.04.2024 17:30 - 19:30 Uhr



Entspannt Mann-Sein

Wohllollender Umgang mit mir und anderen

Dieser Kurs wendet sich an Männer, die sich wohler in Ihrer Rolle als Mann fühlen wollen. Wir erkunden unsere oft unbewussten Glaubenssätze über Mann-Sein und insbesondere über uns.

Wir forschen gemeinsam nach einem bewussteren Verständnis von Mann-Sein, das unseren eigenen Bedürfnissen näher kommt.

Für diesen Prozess nutzen wir Elemente aus der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg, Übungen zur Körperlichkeit (z.B. Focusing) und Entspannungstechniken.

Wir gehen von den Anliegen und Themen der Teilnehmer aus.

Eine tiefere Beziehung zu uns, zu anderen Männern, zu Frauen, zur Familie und zu Menschen insgesamt ist unser Ziel.

Ein Kurs für Männer und Menschen, die sich auf der männlichen Seite des Lebens fühlen.

Dozierende	Dirk Hamann, Bernd Respondek
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 12 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 3 Terminen: Do. 11.04.2024 18:00 - 20:00 Uhr Do. 25.04.2024 18:00 - 20:00 Uhr Do. 16.05.2024 18:00 - 20:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Erholsamer Schlaf

Kraftquelle für einen beschwingten Tag

Gesunder Schlaf ist äußerst wichtig für unsere seelische Gesundheit. Während des Schlafs können sich Körper und Geist erholen. U.a. werden Stresshormone reduziert, regeneriert sich unser Immunsystem, entspannt sich die Muskulatur und Erlebtes wird im Gehirn verarbeitet. Dies alles trägt dazu bei, Stress abzubauen und unsere seelische Gesundheit zu stärken. Erholsamer Schlaf fördert kognitive Funktionen wie Konzentration und Aufmerksamkeit, welche zur emotionalen Stabilität beitragen. Schlafmangel über einen längeren Zeitraum kann zu Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit und sogar Depressionen führen.

Wie sieht es mit Ihrem Schlafverhalten aus? Wie gut können Sie ein- oder durchschlafen? Wünschen Sie sich Tipps aus der spannenden Welt des Schlafes?

In diesem Kurs erfahren Sie, was Ihr Tagesablauf, Ihre Gewohnheiten und Ihr Liegeverhalten mit Ihrer Schlafqualität zu tun haben. Lernen Sie mögliche Schlafräuber und ein paar "Goldene Schlafregeln" kennen, damit Sie durch besseren Schlaf wieder an Lebensqualität gewinnen.

Dozierende Mechthild Meier Fischer, Susanne Schmedthenke

Kurs-Ort **Online-Kurs**



Nach Ihrer Anmeldung über anmeldung@rcgt-owl.de erhalten Sie ca. 2 Tage vor Kursbeginn die Zugangsdaten.

Kosten 5 € / 10 € pro Kurs

Kursgröße Maximal 10 Teilnehmende

Termin(e) Kurs A

Mi. 29.05.2024 19:00 - 21:00 Uhr

Kurs B

Mi. 25.09.2024 19:00 - 21:00 Uhr



Erlebniswelt Gefühle

Wahrnehmen und Erkennen der eigenen Gefühle

In unserer Gesellschaft bekommen wir oft zurückgemeldet, dass manche Gefühle gut oder schlecht sind. Sätze wie "sei doch keine Heulsuse", "ein Indianer kennt keinen Schmerz" oder "sei doch kein Angsthase" versperren uns eine wertfreie Sicht. Unsere Gefühle haben aber eine wichtige Funktion. Gefühle sind menschlich und weisen auf unsere Bedürfnisse hin.

Wir möchten im Austausch mit Euch einen neuen Blick und Zugang zu unseren Gefühlen erarbeiten.

Im nächsten Schritt üben wir, unsere Gefühle und Bedürfnisse zu erkennen und auszudrücken.

Wir öffnen den Raum für umfangreichere Wahrnehmungsmöglichkeiten unserer Gefühle und deren Ausdruck, um einen liebevolleren und wertschätzenderen Umgang mit uns und unseren Mitmenschen zu finden.

Dozierende	Annegret Eickhoff, Andrea Baumann
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 2 Terminen: Sa. 13.04.2024 10:00 - 13:00 Uhr Sa. 04.05.2024 10:00 - 13:00 Uhr



Focusing - Dein Körper weiß die Antwort

Focusing als körperorientierte Selbsthilfe

Oft können wir Probleme nicht lösen und stecken fest, weil wir zu wenig auf unseren Körper hören. Dabei weiß unser Körper oft die Antwort.

Focusing ist ein ganzheitliches Geschehen, das Körperempfindungen, Gefühle und das Denken einschließt. Ein fokussiertes, innerliches Aufmerksamsein auf das Körpererleben bringt den Focusingprozess in Gang. Diese spezielle Art der Selbstwahrnehmung kann uns beim Lösen von Lebensproblemen helfen und uns Klarheit über erlebte Situationen verschaffen, deren Bedeutung wir zuvor nicht verstanden haben.

Das gegenwärtige körperliche Erleben ist nach Eugene T. Gendlin einer der zentralen Faktoren der Persönlichkeitsentwicklung. Focusing kann als Hilfe zur Selbsthilfe in schwierigen und belastenden Lebenssituationen genutzt werden.

In diesem Workshop wird das Focusingverfahren vorgestellt und es werden erste Anwendungen kennengelernt. Mehr auf die Stimme unseres Körpers zu hören, kann einen Weg zum persönlichen Wohlbefinden und zur psychischen Gesundheit aufzeigen.

Dozierende Dirk Hamann, Klaus-Thomas Kronmüller
Kurs-Ort Recovery College Gütersloh-OWL
(auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh)
Haus 55
Buxelstraße 50
33334 Gütersloh



Kosten 10 € / 20 €
Kursgröße Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e) Kurs mit 3 Terminen:
Di. 16.04.2024 18:00 - 20:00 Uhr
Di. 30.04.2024 18:00 - 20:00 Uhr
Di. 14.05.2024 18:00 - 20:00 Uhr

Fremdsein ist unser Zuhause

Befremdung ist das Sprachbild für inneren Rückzug: Wer bin ich eigentlich? - hier bin ich fremd. Entfremdung ist das Sprachbild für eine Veränderung von Nähe zu einer neuen Distanz.

Alle haben sie unterschiedliche Nationalitäten, verschiedene Muttersprachen und leben in verschiedenen Ländern: Was sie verbindet, ist das Gefühl, keine Heimat zu haben. Menschen, die zwischen verschiedenen Kulturen aufwachsen, können das Gefühl haben, nirgendwo hinzugehören und sie können sich deplatziert fühlen.

Egal, ob wir bereits multikulturell aufgewachsen sind, oder erst als Erwachsene ein weltweit mobiles und interkulturelles Leben beginnen, diese Erfahrungen beeinflussen unsere psychische Gesundheit und sind ein zentraler Bestandteil unseres täglichen Lebens.

Wir werden uns im Kurs gemeinsam mit unseren Gedanken, Gefühlen und Einstellungen zum Thema Fremdheit und Fremdsein auseinandersetzen. Darüber hinaus werden wir lernen, wie das Fremdsein ein positives Leben beeinflussen kann.

Dozierende	Jared Omundo, Hans Bentlage
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	5 € / 10 € pro Kurs
Kursgröße	Maximal 12 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs A Fr. 07.06.2024 17:00 - 19:00 Uhr Kurs B Fr. 09.08.2024 17:00 - 19:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Gefühlt es Schreiben - Bewegte Worte

Schreib es Dir von der Seele

Einfach drauf los schreiben ohne drüber nachzudenken. Frei den Gedanken ihren Lauf lassen. Lass die sprechenden Bilder in Deinem Kopf zu Wort kommen. Du hast offene Fragen? Schreib' sie auf - vielleicht findest Du die passende Antwort zwischen den Zeilen.

Wir lassen unsere Seele, unsere Gefühle frei und finden geflügelte Worte. Mal gemeinsam, mal ganz für uns. Wir nutzen verschiedene Inspirationsquellen wie Gerüche, Geräusche, Bilder, Geschichten, Gedichte und vieles mehr. Schick Deine Gefühle und Deine Erlebnisse auf Deine ganz persönliche Schreib-Reise.

Was dabei raus kommt, der poetische Küchentischzettel, der böse Brief an den Nachbarn, die Kurzgeschichte, der Blindtext, das Gedicht, darf vorgelesen werden, muss aber nicht. So oder so bewerten wir nicht, denn es geht nur ums Schreiben. Nimm, was die Sprache hergibt. Vielleicht bringen Deine neu erdachten Wortkreationen etwas auf den Punkt.

Wir freuen uns auf Dich. Bring bitte einen Stift und Papier mit oder, wenn Du es lieber digital hast, Deinen Laptop oder Dein Tablet.

Kurs A und B können und müssen separat gebucht werden. So kannst Du selbst entscheiden, wieviel Schreiben dir gut tut. Natürlich kannst Du auch bei der zweiten Runde neu einsteigen. So oder so freuen wir uns auf Dich.

Dozierende	Malte Strathmeier, Susanne Sako
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 € pro Kurs
Kursgröße	Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs A mit 5 Terminen (jeweils 12:00 - 13:30 Uhr) Do. 11.04.2024, Do. 18.04.2024, Do. 25.04.2024 Do. 02.05.2024, Do. 16.05.2024 Kurs B mit 5 Terminen (jeweils 12:00 - 13:30 Uhr) Do. 06.06.2024, Do. 13.06.2024, Do. 20.06.2024 Do. 27.06.2024, Do. 04.07.2024



Gemeinsam in die Woche starten

Den inneren Schweinehund auf Diät setzen

Eigentlich möchte ich die Welt retten - aber es regnet. Wer kennt das nicht? Da hat man gute Vorsätze, aber irgendwie bekommt man sie nicht umgesetzt. Und je mehr gute Vorsätze der innere Schweinehund frisst, desto größer wird er.

In diesem Kurs möchten wir zusammen gegen die Antriebslosigkeit vorgehen. Wir starten gemeinsam in die Woche, motivieren und bestärken uns gegenseitig, Vorhaben und Ziele in Angriff zu nehmen. Auch möchten wir miteinander reflektieren, woran es lag, wenn es mal nicht geklappt hat. Tipps und Tricks rund um das Thema Motivation, Antrieb und Zielformulierung sollen auch ihren Platz haben.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Sie können gerne vorbeikommen und ausprobieren, ob dieses Angebot Sie unterstützt. Um für sich selbst Verbindlichkeit und Stabilität zu erarbeiten, kann eine regelmäßige Teilnahme über einen gewissen Zeitraum hinweg sinnvoll sein.

Dieses Angebot des Recovery Colleges wird eventuell von weiteren Dozent:innen begleitet.

Dozierende | Andrea Zingsheim, Susanne Schmedthenke
Kurs-Ort | Recovery College Gütersloh-OWL
(auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh)
Haus 55
Buxelstraße 50
33334 Gütersloh



Kosten | Kostenlos, Spenden willkommen
Kursgröße | Wer kommt, der kommt
Termin(e) | Ab Montag, 08. April 2024 wöchentlich
Montags 10:15 - 11:15 Uhr
Während des gesamten Semesters (außer an Feiertagen)

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Genesungswege gestalten

Recovery im Alltag

Psychische Krisen und Erkrankungen haben häufig eine große Verunsicherung zur Folge. Dann wird deutlich, dass es viel Kraft kostet, einen eigenen Genesungsweg zu gestalten, Hoffnung und Zuversicht zurück zu gewinnen und über die erlebte schwierige Situation hinaus zu wachsen.

In dem Kurs möchten wir die Auswirkungen psychischer Erschütterungen und vielleicht auch Auswirkungen der Behandlung auf die eigene Lebensrealität erkunden. Gemeinsam wollen wir herausfinden, was in diesen Situationen als hilfreich erlebt wird. So können wir erfahren, was für Genesungsprozesse hilfreich ist.

Die Basis für diesen Kurs bietet der Recovery-Ansatz. Neben der Betrachtung eigener Genesungsprozesse, werden wir uns mit den Erkenntnissen des Recovery-Ansatzes befassen. Wir werden uns mit Genesungsgeschichten anderer Menschen beschäftigen und uns, darauf aufbauend, eigene Recovery-Strategien erarbeiten.

Dozierende	Michael Schulz, Susanne Schmedthenke
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 4 Terminen: Mo. 08.04.2024 15:00 - 16:30 Uhr Mo. 29.04.2024 15:00 - 16:30 Uhr Mo. 06.05.2024 15:00 - 16:30 Uhr Mo. 27.05.2024 15:00 - 16:30 Uhr



Gesundheitswanderung in der Natur

Unter dem Aspekt Achtsamkeit, Atmung, Bewegung und Austausch wandern wir ca. 10 km mit angemessenem Tempo in unterschiedlichem Streckenprofil in der näheren Umgebung. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Eine normale Kondition ist wünschenswert.

In mehreren Pausen erwarten Sie unter Anleitung der Dozentinnen Muskelkräftigungs- sowie Dehnungsübungen. Achtsamkeits- und Atemübungen in Stille und Erholung sind ebenso Bestandteil wie Gleichgewicht und Koordination.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk mit Profil, wetterfeste Kleidung, Flüssigkeit sowie ein Powersnack.

Die Anfahrt erfolgt privat. Nach der Anmeldung können Fahrgemeinschaften gebildet und vermittelt werden.

Dozierende Anja Speckenheuer-Güntermann, Kathrin Gilgasch

Kurs-Ort **wird noch bekannt gegeben**



Kosten 10 € / 20 € pro Kurs

Kursgröße Maximal 15 Teilnehmende

Termin(e) Kurs A

So. 07.04.2024 10:00 - 14:00 Uhr

Kurs B

Sa. 21.09.2024 10:00 - 14:00 Uhr

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Happiness

Alles "happy" oder was?

Happiness / glücklich sein bedeutet nicht, frei von negativen Gefühlen zu sein, aber besser mit ihnen umgehen zu können. Was jedoch bedeutet happy sein, was zeichnet glückliche Menschen aus?

Wir begeben uns gemeinsam auf die Suche nach dem individuellen Glück. Dazu nutzen wir verschiedene Übungen auch in Kleingruppen und zu zweit. Wir machen uns auf den Weg zu einer positiveren und authentischen Haltung sich selbst und dem Leben gegenüber.

Dieser Kurs ist eine Einladung, sich selbst offen, neugierig und ohne negative Bewertung zu begegnen und zu lernen, sich mit einem liebevollen Blick selbst zu betrachten.

Jedes Wochendende kann und muss separat gebucht werden.

Kurs A findet abweichend in der geriatrischen Tagesklinik auf dem Gelände des LWL-Klinikums, Haus 7 statt.

Dozierende	Heike Wilms, Gabriele Braum
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 € pro Kurs
Kursgröße	Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs A mit 2 Terminen: Sa. 27.04.2024 14:00 - 18:00 Uhr So. 28.04.2024 14:00 - 18:00 Uhr Kurs B mit 2 Terminen: Sa. 07.09.2024 14:00 - 18:00 Uhr So. 08.09.2024 14:00 - 18:00 Uhr



Hochsensibilität - Fluch oder Segen?

Das unterschätzte Persönlichkeitsmerkmal

Hochsensible Menschen nehmen Reize intensiver wahr. Von daher ist der Umgang mit dieser Begabung von hoher Bedeutung. Schätzungen haben ergeben, dass ca. 20-30% der Weltbevölkerung eine solche Veranlagung haben.

In diesem Kurs tauchen Sie in die Welt der intensiven Wahrnehmung ein. Erfahren Sie, was es bedeutet, hochsensibel zu sein, und entdecken Sie gemeinsam mit anderen Teilnehmer:innen, wie diese Begabung Ihr Leben bereichern kann und wie Sie entsprechende Selbstfürsorge tragen können. Der Kurs bietet nicht nur Wissen, sondern auch Raum für den Austausch von Erfahrungen. Zusätzlich laden wir Angehörige oder Interessierte dazu ein, die Begabung "Hochsensibilität" besser zu verstehen. Wir unterstützen Sie dabei, die einzigartigen Qualitäten Ihrer nahestehenden Menschen zu schätzen. Tauchen Sie ein in diese spannende Reise der Selbstentdeckung und des Verständnisses.

Dozierende	Susanne Schmedthenke, Gisela Steinbeck
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 € pro Kurs
Kursgröße	Maximal 10 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs A Sa. 27.04.2024 10:00 - 13:00 Uhr Kurs B Sa. 28.09.2024 10:00 - 13:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Intuitives Bogenschießen

Eine Einführung

Zu innerer Ruhe finden, auf den Augenblick konzentrieren, im Hier und Jetzt ankommen, Körper, Seele, Geist in Einklang bringen.

Neben Achtsamkeit und Konzentration fördert Intuitives Bogenschießen auch die eigene Körperwahrnehmung.

Es werden jeweils theoretische Grundlagen vermittelt, die direkt praktisch umgesetzt werden.

Es sind keine besonderen technischen Hilfsmittel und auch keine besonderen Vorkenntnisse nötig.

Intuitives Bogenschießen ist daher schnell und einfach zu lernen.

Dozierende Roland Preibisch, Daniela Strotmann
Kurs-Ort **Bogenschießplatz
hinter der Bernhard-Salzmänn-Klinik
auf dem Gelände des LWL-Klinikums
Buxelstr. 50
33334 Gütersloh**



Kosten 5 € / 10 € pro Termin
Kursgröße Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e) Folgende Termine sind wiederkehrende Einzeltermine:
Sa. 06.04.2024 11:00 - 13:00 Uhr
Sa. 04.05.2024 11:00 - 13:00 Uhr
Sa. 01.06.2024 11:00 - 13:00 Uhr
Sa. 06.07.2024 11:00 - 13:00 Uhr
Sa. 03.08.2024 11:00 - 13:00 Uhr
Sa. 07.09.2024 11:00 - 13:00 Uhr

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Körperliches und geistiges Empowerment

Den Körper und Geist aktiv be-LEBEN.

Wir sind mehr als nur Bewohner unseres Körpers und Geistes. Wir haben das Steuer bewusst in der Hand, um unsere körperliche und geistige Verfassung zu lenken.

Gemeinsam entdecken wir die enge Verbindung zwischen Körper und Geist und lernen, dafür Eigenverantwortung zu übernehmen. Denn dort, wo unser Fokus liegt, fließt schließlich auch unsere Energie.

Zusätzlich wirst du den kraftvollen Einfluss unserer mentalen und körperlichen Haltung kennenlernen. In spürbaren Praxisübungen erfährst du, wie diese Haltungen unsere Gedanken, Gefühle und unsere gesamte Wahrnehmung des Lebens beeinflussen.

Kurzum Du bekommst Praxistipps, um dich vitaler, fitter und lebendiger zu fühlen. Das ist es, was es heißt, deinen Körper und Geist aktiv zu erleben.

Dozierende	Michél Porstendörfer, Kathrin Gilgasch
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 2 Terminen: Di. 21.05.2024 16:30 - 19:30 Uhr Mi. 29.05.2024 16:30 - 19:30 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Kreatives Schreiben - Mein Leben

Ein autobiographischer Schreibworkshop

Beim Kreativen Schreiben entstehen auf spielerische Art Texte, die gleichzeitig den Spaß am Umgang mit der Sprache widerspiegeln und dabei auch ein Bild des jeweiligen Autors bzw. der Autorin vermitteln. Es geht nicht darum, eine Aufgabe technisch perfekt umzusetzen, sondern bildlich "die Pforte ins Innere" zu öffnen und unzensiert alles, auch das Chaotische, zuzulassen und aufzuschreiben, um etwas über das Bestehende hinaus zu verfassen.

Im Vordergrund steht die Freude am schriftlichen Ausdruck. Dies soll für die Mitschreibenden eine Entfaltung neuer Ausdrucksmöglichkeiten, Kommunikationsformen und Selbsterkenntnis mit sich bringen. Die großen Alternativen der heutigen Literatur, Sprachexperiment und Selbsterfahrung, finden Platz. Therapie, Veränderung oder Genesung stehen nicht oben auf irgendeinem Plan und doch erleben die Teilnehmenden oftmals etwas Gutes und Entlastendes.

Dozierende	Antje Brunschön, Andreas Schwier
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e)	So. 30.06.2024 11:00 - 17:00 Uhr



Meine Zeit für Entspannung

Mit Progressiver Muskelentspannung (PMR) gezielt Stress abbauen

Stress ist in der heutigen Zeit ein häufiger und unbewusster Begleiter. Oft sind wir "auf der Flucht" und "unter Strom" gesetzt. In diesen Momenten geraten wir unwillkürlich in körperliche und psychische Anspannung. Infolgedessen können u. a. innere Unruhe, Schlafstörungen, ein geschwächtes Immunsystem, Kreislaufstörungen, Lustlosigkeit, Traurigkeit und Ängstlichkeit auftreten.

Mit der progressiven Muskelentspannung (PMR) haben wir die Möglichkeit, diese Anspannung selbstbestimmt und ganz bewusst wieder abzubauen. Durch gezieltes Anspannen und Entspannen bestimmter Muskelgruppen kommt es zu einer tiefen Entspannung der Muskulatur unseres gesamten Körpers und somit auch der Psyche.

In diesem Kurs erlernen und erleben wir gemeinsam die Übungen der PMR. Durch den Austausch untereinander bekommen wir ein Verständnis dafür, wie die Übungen im Alltag leicht anzuwenden sind und welche Wirkung sie haben.

Dozierende	Kathrin Gilgasch, Susanne Schmedthenke
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 5 Terminen: Fr. 12.04.2024 14:00 - 15:30 Uhr Fr. 19.04.2024 14:00 - 15:30 Uhr Fr. 26.04.2024 14:00 - 15:30 Uhr Fr. 17.05.2024 14:00 - 15:30 Uhr Fr. 24.05.2024 14:00 - 15:30 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Mentale Stärke in stressigen Zeiten

Positives Mindset - Mehr Gelassenheit und Erfolg!

Stress ist ein natürlicher Teil des Lebens. Es ist völlig normal, sich zeitweise überfordert zu fühlen. Eine gute Möglichkeit, mentale Stärke aufzubauen, ist es, sich auf die Dinge zu konzentrieren, die kontrolliert werden können, anstatt sich auf das zu konzentrieren, was außerhalb der eigenen Kontrolle liegt. Das bedeutet, dass die eigene Energie und Aufmerksamkeit auf die Lösung von Problemen und das Erreichen von Zielen gelenkt werden sollte, anstatt sich über Dinge zu ärgern, die wir selbst nicht ändern können.

Lernen Sie in diesem Seminar eine positive Denkweise zu entwickeln und sich auf Ihre Stärken und Erfolge zu konzentrieren. Zudem führen wir bewährte Entspannungsmethoden durch, die sich positiv auf Ihren Körper und Geist auswirken können.

Dozierende	Kathrin Gilgasch, Susanne Schmedthenke
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 € pro Kurs
Kursgröße	Maximal 10 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs A Sa. 06.07.2024 10:00 - 16:00 Uhr Kurs B Sa. 14.09.2024 10:00 - 16:00 Uhr



Mit Klängen von Klangschalen zu mehr Selbstmitgefühl

Sich "wahr-nehmen" in Verbindung von Klängen und Achtsamkeitsübungen

Die Klänge von Klangschalen und Gongs wirken durch ihre obertonreichen Schwingungen auf den ganzen Menschen. Körper, Geist und Seele sind jeweils durch die Schwingungen angesprochen, was dazu dient, der inneren Harmonie und Ordnung wieder eine Gestalt zu geben. Klangangebote mit Obertönen schaffen einen Raum, in dem der Mensch zum Urvertrauen zurückfinden kann, eine Basis für sein seelisches Bewusstsein und den eigenen Selbstwert neu entdeckt und mit dieser Kraft und inneren Stärke neu in den Alltag geht. Durch die ordnenden Elemente des Klanges und der Schwingungen ergibt sich für den Menschen eine individuelle Struktur, in der keine neuen Forderungen gestellt werden, sondern sich der innere Akku wertfrei neu laden darf, bevor nächste Schritte folgen mögen. Selbstmitgefühl wird erlebbar. Erkennen und Erleben eigener innerer Quellen und Ressourcen fördern ein gesundes Lebensgefühl und fügen sich harmonisch in das persönliche Leben ein. Die Wirkungsweise der Klänge ist tatsächlich nur durch eigenes Erleben möglich.

In dem angebotenen Kurs laden wir zu dieser Selbsterfahrung ein.

Dozierende Maria Wöstemeyer-Hampe, Samira Kablo

Kurs-Ort **Klang-Quelle-Verl**
Goethestr. 21
33415 Verl



Kosten 10 € / 20 € pro Kurs

Kursgröße Maximal 6 Teilnehmende

Termin(e) Kurs A mit 5 Terminen

(jeweils 16:00 - 18:00 Uhr)

Mo. 15.04.2024, Mo. 27.05.2024, Mo. 17.06.2024

Mo. 26.08.2024, Mo. 23.09.2024

Kurs B mit 4 Terminen

(jeweils 16:00 - 18:00 Uhr)

Mo. 22.04.2024, Di. 21.05.2024, Mo. 24.06.2024

Mo. 16.09.2024

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Mut für neue Visionen - Ziele setzen und erreichen

Onlinekurs

Die Kunst der kleinen Schritte ...

Was braucht es, um ein zufriedenes und erfülltes Leben zu leben?

Wir alle haben Visionen und Ziele. Nicht selten kommt es uns so vor, als blieben diese ewig unerreichbar. Aber ist das wirklich so? Oder geben wir oftmals zu schnell auf, weil wir unsere Träume für zu hoch gegriffen halten oder uns viele Dinge gar nicht erst zutrauen? Ist der Wille vielleicht vorhanden, aber der Antrieb, um ins Handeln zu kommen, fehlt? Sind wir zu wenig fokussiert?

Warum nicht mal ganz mutig sein und Neues ausprobieren?

In diesem Kurs möchten wir im offenen Austausch und anhand von Beispielen persönliche Ziele definieren, vorhandene innere Blockaden aufzeigen und erste Schritte einleiten, um sich auf einen neuen spannenden Weg zu machen.

Dozierende Susanne Schmedthenke, Kathrin Gilgash

Kurs-Ort **Online-Kurs**



Nach Ihrer Anmeldung über anmeldung@rcgt-owl.de erhalten Sie ca. 2 Tage vor Kursbeginn die Zugangsdaten.

Kosten 10 € / 20 €

Kursgröße Maximal 10 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 4 Terminen:

Sa. 13.04.2024 10:00 - 11:30 Uhr

Sa. 20.04.2024 10:00 - 11:30 Uhr

Sa. 04.05.2024 10:00 - 11:30 Uhr

Sa. 25.05.2024 10:00 - 11:30 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Perfektionismus - Die Kunst nicht perfekt zu sein

Sei einfach DU!

Perfektionismus bezieht sich auf den Drang, nach höchster Qualität und Genauigkeit zu streben. Perfektionisten setzen oft sehr hohe Standards für sich selbst und erwarten, dass auch ihr Umfeld diese Standards erfüllt. Das kann sowohl positive als auch negative Auswirkungen haben. Einerseits kann Perfektionismus zu exzellenten Ergebnissen führen, andererseits kann er auch zu übermäßigem Stress und Selbstkritik führen.

Es ist wichtig, einen gesunden Umgang mit Perfektionismus zu finden und sich bewusst zu machen, dass niemand auf dieser Welt perfekt ist. In diesem Kurs lernen wir, wie wir uns selbst von unserem eigenen Perfektionismus lösen können oder aber uns von den Erwartungen anderer in unserem Umfeld schützen und abgrenzen.

Dozierende Susanne Schmedthenke, Kathrin Gilgash

Kurs-Ort **Online-Kurs**



Nach Ihrer Anmeldung über anmeldung@rcgt-owl.de erhalten Sie ca. 2 Tage vor Kursbeginn die Zugangsdaten.

Kosten 10 € / 20 €

Kursgröße Maximal 10 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 4 Terminen:

Mo. 02.09.2024 16:00 - 18:00 Uhr

Mo. 09.09.2024 16:00 - 18:00 Uhr

Mo. 16.09.2024 16:00 - 18:00 Uhr

Mo. 23.09.2024 16:00 - 18:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Positive Gedanken - Positive Energien

Mit Autogenem Training zu mehr Gelassenheit finden

Durch unsere eigene Vorstellungskraft können wir uns ein positives Gefühl, Bilder und Situationen vermitteln, wodurch wir eine tiefe körperliche sowie auch seelische Entspannung spüren.

Mit dem Autogenen Training (AT) erlernen wir, unsere Gedanken zu sortieren und uns auf positive Glaubenssätze zu konzentrieren. Wir lenken bewusst unsere Aufmerksamkeit auf uns selbst und fokussieren uns auf unsere Wünsche und Ziele.

Im Kurs werden wir gemeinsam die Ruheformeln des Autogenen Trainings kennenlernen und anwenden. Durch die Verinnerlichung dieser Übungen, auch in kurzer Form, kann sich tiefe Gelassenheit in uns ausbreiten. Wir können lernen, eigenständig aus negativen Gedankenspiralen herauszufinden, um Depressionen präventiv entgegenzuwirken.

Dozierende	Kathrin Gilgasch, Susanne Schmedthenke
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 5 Terminen: Fr. 05.07.2024 14:30 - 16:00 Uhr Fr. 12.07.2024 14:30 - 16:00 Uhr Fr. 19.07.2024 14:30 - 16:00 Uhr Fr. 26.07.2024 14:30 - 16:00 Uhr Fr. 02.08.2024 14:30 - 16:00 Uhr



Projektgruppe Recovery College

Mitwirken im Projekt

Die Recovery College Projektgruppe trifft sich regelmäßig einmal im Monat, normalerweise am 2. Dienstag des Monats.

Das Recovery College Gütersloh-OWL lebt von der Beteiligung der Menschen, die es betreiben und nutzen. Die Projektgruppe hat die Idee eines Recovery Colleges in Gütersloh vorangetrieben und das Projekt erfolgreich an den Start gebracht. In der Projektgruppe wurden u.a. die Leitlinien des Recovery Colleges GT-OWL formuliert. Auch weiterhin ist die Projektgruppe ein wichtiges Gremium des Recovery Colleges. Hier werden Ideen und Visionen entwickelt.

Wenn Sie Interesse haben, sich regelmäßig für die Entwicklung des Recovery Colleges einzubringen, können Sie sich hier beteiligen.

Wenn Sie mitmachen möchten oder Fragen dazu haben, melden Sie sich bitte im Büro des Recovery Colleges.

Telefon: 0151 18731712

E-Mail: info@rcgt-owl.de

Dozierende | Wechselnde:r Dozent:in

Kurs-Ort | Recovery College Gütersloh-OWL
(auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh)
Haus 55
Buxelstraße 50
33334 Gütersloh



Kosten | Kostenlos, Spenden willkommen

Kursgröße | Unbegrenzt (bitte melden Sie sich an)

Termin(e) | Folgende Termine sind wiederkehrende Einzeltermine:
(jeweils 15:30 - 17:00 Uhr)
Di. 09.04.2024, Di. 14.05.2024, Di. 11.06.2024
Di. 09.07.2024, Di. 13.08.2024, Di. 10.09.2024

immer am 2. Dienstag eines Monats

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Recht haben oder glücklich sein?

Gesprächsführung auf Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation

Viele Menschen denken bei dem Begriff "Gewaltfreie Kommunikation" an ein Vermeiden von Konfrontation und Konflikten aus dem Weg zu gehen. In diesem Workshop soll aufgezeigt werden, wie man auch bei kontroversen Meinungen in Kontakt bleiben und diskutieren kann, ohne sich gegenseitig verbal anzugreifen. Mittels verschiedener Übungen widmen wir uns dem Umgang mit unterschiedlichen Meinungen. Der Unterschied zwischen Verstehen und Einverstanden-Sein wird dadurch erlebbar und gleichzeitig Elemente der Gesprächsführung geübt. Die Blickrichtung geht in diesem Workshop sowohl auf das eigene Erleben als auch auf das des Gegenübers. Ein Verständnis für beide Seiten zu entwickeln dient der Grundlage für eine verbindende Kommunikation.

Für diesen Kurs ist der Kurs "Selbstempathie" aus früheren Semestern oder andere Vorkenntnisse der Gewaltfreien Kommunikation hilfreich, jedoch keine Bedingung.

Dozierende	Andrea Zingsheim, Christine Buchmann
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 12 Teilnehmende
Termin(e)	Sa. 20.04.2024 10:00 - 16:00 Uhr



Recovery - eine Reise für seelische Gesundheit

Online-Kurs

Die Reise/den Weg, im Inneren und im Sichtbaren, mit kleinen Schritten gehen!

Manchmal ist es uns nicht möglich, im Blick zu haben, dass auch unsere Seele regelmäßige Pflege und Aufmerksamkeit braucht, um psychisch gesund und in Balance zu bleiben. Jeder Mensch ist anders und benötigt ganz individuelle und persönliche Strategien.

Wir sind (bildlich gesehen) Autobahnstrukturen (oft mehrspurig) gefahren, festgefahren und nun könnten wir auf eine Landstraße abbiegen. Themen wie: Haltestelle für die Seele, Ressourcen, neue Pfade, Mut ... können eine Rolle spielen. Wir begleiten Euch auf dieser Reise und bieten unseren Kompass an. Ebenfalls möchten wir den Gefühlen, die dabei entstehen, Raum geben. In einem regen Austausch (ähnlich wie bei einem Büfett) kann sich jede:r herunter nehmen, was persönlich passt.

Wir wollen mit Aphorismen sowie mit tröstenden Worten Zuversicht nähren. Wollen wir "Neues Wagen - Gutes festigen" und uns gemeinsam auf die Reise begeben?

Dozierende Bärbel Maistrak, Anita Zarrath

Kurs-Ort **Online-Kurs**



Nach Ihrer Anmeldung über anmeldung@rcgt-owl.de erhalten Sie ca. 2 Tage vor Kursbeginn die Zugangsdaten.

Kosten 10 € / 20 €

Kursgröße Maximal 10 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 12 Terminen
(jeweils 18:00 - 19:30 Uhr)

Di. 09.04.2024, Di. 23.04.2024, Di. 14.05.2024
Di. 28.05.2024, Di. 11.06.2024, Di. 25.06.2024
Di. 09.07.2024, Di. 23.07.2024, Di. 13.08.2024
Di. 27.08.2024, Di. 10.09.2024, Di. 24.09.2024

jeweils am 2. und 4. Dienstag im Monat



Schreiben als Selbsterfahrung

Onlinekurs

Kreatives Schreiben ermöglicht es Menschen, sich auf individuelle und einzigartige Weise auszudrücken. Dies kann das Selbstwertgefühl stärken und ein Gefühl der Erfüllung und Zufriedenheit vermitteln.

Dieser Kurs ist für (auch ungeübte!) Menschen geeignet, die sich gerne schriftlich ausdrücken und einen ersten Einblick in das kreative Schreiben als Selbsterfahrung gewinnen wollen. In einem wertschätzenden Rahmen bearbeiten wir unterschiedliche Themen, die viel Raum für Kreativität und Selbstreflexion bieten.

Wichtig! Alles kann, nichts muss! Im Vordergrund steht die Freude an der Sache und keine perfekten Ausdrucksweisen oder Formulierungen.

Dozierende Nicole Lindner, Susanne Schmedthenke

Kurs-Ort **Online-Kurs**



Nach Ihrer Anmeldung über anmeldung@rcgt-owl.de erhalten Sie ca. 2 Tage vor Kursbeginn die Zugangsdaten.

Kosten 10 € / 20 € pro Kurs

Kursgröße Maximal 12 Teilnehmende

Termin(e) Kurs A mit 5 Terminen

(jeweils 16:00 - 18:00 Uhr)

Do. 18.04.2024, Do. 02.05.2024, Do. 16.05.2024

Do. 06.06.2024, Do. 20.06.2024

Kurs B mit 5 Terminen

(jeweils 16:00 - 18:00 Uhr)

Do. 29.08.2024, Do. 05.09.2024, Do. 12.09.2024

Do. 19.09.2024, Do. 26.09.2024



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Schreiben tut gut

Schreibwerkstatt - Bäume

Sie können riesig werden, und manche werden bis zu 4000 Jahren alt - Bäume. Schreibend wollen wir der Faszination, der Schönheit, dem Bedrohtsein dieser Lebewesen nachgehen.

Wir verwenden bewährte Verfahren des kreativen Schreibens wie Clustern, einfache Gedichtformen und Gruppentexte, und bei schönem Wetter schreiben wir auch draußen. Auf Wunsch findet ein - immer wohlwollender - Austausch über die Texte statt. Es gibt kein richtig oder falsch! Offen für alle Schreibinteressierten.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und feste Schreibunterlage.

Dozierende	Martin Kuske, Susanne Slomka
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e)	Sa. 08.06.2024 10:00 - 15:00 Uhr



Schreibkurs "Worte"

Die weise Wahl der Worte

Worte können tiefgreifende Auswirkungen auf unsere Seele haben, da sie Emotionen, Gedanken und sogar unser Verhalten beeinflussen können. Positive Worte können Trost spenden und Freude auslösen, während negative Worte Schmerz verursachen und das Wohlbefinden beeinträchtigen können. Die Art und Weise, wie wir kommunizieren und wie uns mitgeteilt wird, kann unser emotionales Wohlbefinden stark prägen.

In diesem Kurs wollen wir ins Schreiben kommen und uns mit der gezielten Wahl der Worte beschäftigen. Manchmal entgleisen uns Worte gedankenlos über die Lippen. Was wir damit bewirken und auslösen können, wird uns oft zu spät bewusst. Wir möchten uns in diesem Kurs Zeit nehmen, schöne angemessene und aussagekräftige Worte zu finden und dadurch in den Schreibfluss gelangen.

Dozierende Susanne Schmedthenke, Kerstin Borgelt

Kurs-Ort **Online-Kurs**



Nach Ihrer Anmeldung über anmeldung@rcgt-owl.de erhalten Sie ca. 2 Tage vor Kursbeginn die Zugangsdaten.

Kosten 10 € / 20 € pro Kurs

Kursgröße Maximal 8 Teilnehmende

Termin(e) Kurs A mit 4 Terminen

(jeweils 09:00 - 11:00 Uhr)

Fr. 12.04.2024, Fr. 19.04.2024, Fr. 26.04.2024

Fr. 03.05.2024

Kurs B mit 4 Terminen

(jeweils 09:00 - 11:00 Uhr)

Fr. 09.08.2024, Fr. 16.08.2024, Fr. 23.08.2024

Fr. 30.08.2024



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Seelisches Wohlbefinden direkt aus der Natur

Essbare Wildkräuter und ihre Heilwirkung

Wenn der Frühling naht, sprießen die Wildkräuter wieder in Hülle und Fülle, sowohl im Wald als auch am Wegesrand. In diesem Workshop in der Natur wirst du eingeweiht in das alte Wissen der Wildkräuter. Du lernst, wie du die Kräuter in deine tägliche Ernährung einbringen kannst und welche wertvollen Vitamine und Nährstoffe sie enthalten. In einer theoretischen Einführung lernst du viele wichtige Kräuter kennen. Bei einer anschließenden gemeinsamen Waldwanderung erfährst du, wo diese Pflanzen wachsen. Wir werden Kräuter sammeln und eine erste Verkostung erleben. Wir freuen uns auf DICH!

Bitte mitbringen: eine Sitzunterlage

Dozierende Inke Gödecke, Daniela Strotmann
Kurs-Ort **wird noch bekannt gegeben**

Kosten 10 € / 20 €
Kursgröße Maximal 15 Teilnehmende
Termin(e) Sa. 04.05.2024 14:00 - 17:00 Uhr



Selbstführung - Intensivwochenende

Mehr Selbstwirksamkeit entwickeln

An dem Wochenende bieten wir einen Einblick in das "System der inneren Familie" (Internal family system) nach Richard Schwartz. Wir arbeiten mit unseren Anteilen. Wir werden gemeinsam Qigong Übungen praktizieren und eine Selbstmassage zur Regeneration kennenlernen, um mehr Fähigkeiten zur Selbstführung zu kultivieren.

Die beiden Wochenenden dienen unabhängig voneinander der Ermutigung, die weniger geliebten inneren Anteile aus einer anderen Perspektive wohlwollender wahrzunehmen. So werden die Möglichkeiten zur Selbstwirksamkeit und zur Veränderung gestärkt.

Der Kurs "Sich selber führen, anstatt fremdbestimmt sein" aus den vergangenen Semestern ist eine gute Vorbereitung für diesen Kurs. Auch ohne Vorerfahrung mit dem Thema ist eine Teilnahme am Intensivwochenende möglich.

Jedes Wochenende kann und muss separat gebucht werden.

Kurs A findet abweichend in der geriatrischen Tagesklinik auf dem Gelände des LWL-Klinikums, Haus 7 statt.

Dozierende Heike Wilms, Ute Biermann
Kurs-Ort Recovery College Gütersloh-OWL
(auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh)
Haus 55
Buxelstraße 50
33334 Gütersloh



Kosten 10 € / 20 € pro Kurs
Kursgröße Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e) Kurs A mit 2 Terminen:
Sa. 13.04.2024 14:00 - 18:00 Uhr
So. 14.04.2024 14:00 - 18:00 Uhr

Kurs B mit 2 Terminen:
Sa. 15.06.2024 14:00 - 18:00 Uhr
So. 16.06.2024 14:00 - 18:00 Uhr

Kurs C mit 2 Terminen:
Sa. 24.08.2024 14:00 - 18:00 Uhr
So. 25.08.2024 14:00 - 18:00 Uhr

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Selbstmitgefühl

Mit der Energie von Mama Bär zu mehr achtsamem Selbstmitgefühl

Geht es um Freunde oder Familie, fällt es uns in der Regel leicht, mitfühlend zu sein und tröstende Worte zu finden. Doch was ist mit uns selbst? Mitgefühl für uns selbst? Ist das nicht egoistisch? Warum ist es so wichtig, mit sich selbst mitfühlend zu sein?

Welche Übungen helfen, achtsames Selbstmitgefühl zu entwickeln? Was hat Mama Bär damit zu tun?

Wir können schmerzvolle Erfahrungen und belastende Situationen nicht ausradieren, aber wir können den Schmerz, die Trauer, die Scham und andere negative Gefühle mildern.

Wir widmen uns sowohl der zärtliche Seite des Selbstmitgefühls, als auch im weiteren Kursverlauf der schützenden Kraft des "starken" Selbstmitgefühls, mit der es gelingt, sich kraftvoll abzugrenzen, ohne verletzend zu werden. Wir orientieren uns an dem Konzept von Kristin Neff und Chris Germer.

Die weite Verteilung der Termine bietet die Chance, das Erlernete im eigenen Alltag zu erproben und diese Erfahrungen im Kurs gemeinsam zu reflektieren.

Dozierende	Heike Wilms, Andrea Zingsheim
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 10 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 4 Terminen: Do. 18.04.2024 17:00 - 19:00 Uhr Do. 02.05.2024 17:00 - 19:00 Uhr Do. 06.06.2024 17:00 - 19:00 Uhr Do. 04.07.2024 17:00 - 19:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Selbstmitgefühl - Auffrischung

Gemeinsam dran bleiben

Die zwei Termine dieses Kurses sollen es ermöglichen, am Thema des achtsamen Selbstmitgefühls dran zu bleiben. Daher richtet sich dieser Kurs an alle Menschen mit Vorerfahrung zum Thema achtsames Selbstmitgefühl oder "Mindfulness Selfcompassion" (MSC), die entweder bei uns oder woanders gemacht wurden.

Gemeinsam möchten wir uns austauschen, welche Herausforderungen und Erfolge die Beschäftigung mit achtsamem Selbstmitgefühl mit sich bringt.

Und natürlich möchten wir zusammen üben und uns gegenseitig ermutigen.

Dozierende	Heike Wilms, Andrea Zingsheim
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 10 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 2 Terminen: Do. 22.08.2024 17:00 - 19:00 Uhr Do. 05.09.2024 17:00 - 19:00 Uhr



Singen hält gesund

Wer schon einmal gesungen hat, im Chor oder in einer Band, der kennt das Gefühl. Große Freude ergießt sich in alle Teile des Körpers. Fließt durch das Gehirn, öffnet Lunge und Herz, hebt die Stimmung und macht ein strahlendes Gesicht. Es ist erwiesen, dass das Singen Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin abbaut. Schon nach dreißig Minuten Singen produziert unser Gehirn Oxytocin, das sogenannte Kuschel- oder Bindungshormon. Regelmäßiges Singen ist so gesund, dass es eigentlich ärztlich verordnet werden sollte. Singen hält in Schwung, macht ausgeglichener. Sänger:innen sind mehr im Einklang mit sich selbst. Mit Unterstützung der Coaches des FREIEN MUSIKTHEATER GÜTERSLOH bieten wir im Recovery-College erneut eine Einführung in den Chorgesang für Anfänger und Fortgeschrittene an - auch und vor allem für die, die bisher noch nie gesungen haben, es aber immer schon probieren wollten.

Dozierende | G. Elpert-Resch, S. Harlinghausen-Brüggemann

Kurs-Ort | **Bernhard-Salzmänn-Klinik
Aula
auf dem Gelände des LWL-Klinikums
Buxelstr. 50
33334 Gütersloh**

Kosten | 10 € / 20 €

Kursgröße | Maximal 15 Teilnehmende

Termin(e) | Kurs mit 5 Terminen:

Fr. 07.06.2024 15:30 - 17:00 Uhr

Fr. 14.06.2024 15:30 - 17:00 Uhr

Fr. 21.06.2024 15:30 - 17:00 Uhr

Fr. 28.06.2024 15:30 - 17:00 Uhr

Fr. 05.07.2024 15:30 - 17:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Spielerisch aktiv sein

Die eigene Freude an der Bewegung entdecken

Wir wollen gemeinsam aktiv werden.

Spielerisch wollen wir in verschiedenen Übungen uns mit unserem Körper, seinem Wohlbefinden, der eigenen Motivation, ebenso wie vorhandenen Grenzen auseinandersetzen.

Die Körperwahrnehmung und Koordination des gesamten Körpers werden geschult, das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl gesteigert, Ausdauer und Kraft trainiert, ebenso An- und Entspannung geübt.

Leichtigkeit soll dabei im Tun entdeckt werden, die Freude und das Miteinander stehen im Vordergrund. Neben gezielten praktischen Übungen und ausgewählten Spielen sollen Bewegungsideen vermittelt und diverse Anforderungen erlebbar gemacht werden.

Bewegung - schon im Klitzekleinen - fördert erwiesenermaßen die psychische Gesundheit.

Bitte bequeme (Sport-) Kleidung und festes Schuhwerk tragen/mitbringen.

Bei gutem Wetter findet der Kurs draußen statt.

Dozierende	Christine Kipp, Malte Strathmeier
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 € pro Kurs
Kursgröße	Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs A mit 4 Terminen (jeweils 11:30 - 13:00 Uhr) Mo. 15.04.2024, Mo. 22.04.2024, Mo. 06.05.2024 Mo. 13.05.2024 Kurs B mit 4 Terminen (jeweils 11:30 - 13:00 Uhr) Mo. 27.05.2024, Mo. 03.06.2024, Mo. 10.06.2024 Mo. 17.06.2024



Waldbaden: Shinrin-Yoku-Methode

Im Wald baden

Wir laden dich zu diesem besonderen Workshop ein. Lerne die Shinrin-Yoku-Methode kennen. Shinrin-Yoku erfreut sich zunehmend größerer Beliebtheit und verbreitet sich auch immer mehr. Ob zur Stressreduktion, Immunsystemstärkung oder als Ganzkörper-Smoothie. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass sich die Waldatmosphäre positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Tauche ein in die Atmosphäre des Waldes und gehe deinen eigenen Heilpfad zu Glück und Gesundheit. Viele spüren es intuitiv, ein Waldspaziergang belebt und erquickt. Wir zeigen dir einen Weg, wodurch die Heilkraft des Waldes erfahrbar wird. Waldluft ist Medizin zum Einatmen. Du lernst, wie du deinen eigenen Heilpfad kreierst. Gleichzeitig erkunden wir die Kräuter entlang des Weges, sodass du sie erkennen und bestimmen kannst. Lerne wie du deinen Ausflug in den Wald noch bewusster gestalten kannst. Wir freuen uns auf dich.

Dozierende	Daniela Strotmann, Inke Gödecke
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 10 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 2 Terminen: Sa. 20.04.2024 11:00 - 15:00 Uhr Sa. 27.04.2024 11:00 - 15:00 Uhr
	Treffpunkt vor dem Recovery College



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Walk and Talk

Spaziergang bei guten Gesprächen

Unser Körper freut sich über Bewegung und klare Luft und unser Gehirn oft auch über eine neue Sortierung. Wir stellen uns Fragen wie, wo stehe ich, wo möchte ich hin, bin ich zufrieden mit meinem Leben? Könnte ich noch etwas verändern? Mit unbekanntem, neutralen und wertschätzenden Menschen lässt sich so ein Gespräch oft leichter führen als mit vertrauten Personen. Manchmal reicht es bereits an einer kleinen Stellschraube zu drehen und das Leben erhält ganz neuen Schwung. Dazu gibt es innerhalb dieser geschützten Gruppe die Möglichkeit.

Dozierende	Gisela Steinbeck, Jürgen Steinbeck
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 6 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 7 Terminen: Fr. 12.04.2024 14:00 - 15:30 Uhr Fr. 26.04.2024 14:00 - 15:30 Uhr Fr. 10.05.2024 14:00 - 15:30 Uhr Fr. 24.05.2024 14:00 - 15:30 Uhr Fr. 07.06.2024 14:00 - 15:30 Uhr Fr. 21.06.2024 14:00 - 15:30 Uhr Fr. 05.07.2024 14:00 - 15:30 Uhr



Yoga für das Nervensystem

Das Nervensystem umfasst alle Nervenzellen des menschlichen Körpers. Mit ihm kommuniziert er mit der Umwelt und steuert gleichzeitig vielfältige Prozesse im Inneren. Es werden ununterbrochen Sinnesreize aufgenommen und verarbeitet.

Weißt du, wie unser Nervensystem funktioniert und wie wichtig es für unsere Gesundheit ist? Nein?

Yoga für das Nervensystem tut einfach gut! Um selbst seine beruhigende Kraft zu erfahren, laden wir DICH zu diesem Yoga-Kurs ein. Lerne mehr über dein Nervensystem und wie du es ausgleichen kannst mit Hilfe von: Körperübungen, Atemtechniken, Entspannungsübungen, Meditation und Ernährung. Besondere Klänge runden die Yogastunde ab.

Wir freuen uns auf Dich!

Dozierende	Daniela Strotmann, Kathrin Gilgash
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 € pro Kurs
Kursgröße	Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs A mit 5 Terminen (jeweils 17:30 - 19:00 Uhr) Mi. 10.04.2024, Mi. 17.04.2024, Mi. 24.04.2024 Mi. 08.05.2024, Mi. 15.05.2024 Kurs B mit 5 Terminen (jeweils 17:30 - 19:00 Uhr) Mi. 21.08.2024, Mi. 28.08.2024, Mi. 04.09.2024 Mi. 11.09.2024, Mi. 18.09.2024



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

PSYCHE UND FILM

Interessante Filmabende mit Austausch

Das Recovery College Gütersloh-OWL kommt in die Stadt und präsentiert in Kooperation mit dem LWL-Klinikum Gütersloh und dem bambi Filmkunstkino Gütersloh in regelmäßigen Abständen Filme zu Themen der seelischen und psychischen Gesundheit, der seelischen Erschütterung, der Hoffnung und der Zuversicht.

Im Anschluss an den jeweiligen Film können Zuschauer, Expert:Innen aus Erfahrung und Menschen mit fachlicher Expertise gemeinsam zu den Themen ins Gespräch kommen.

Gefördert wird dieses Projekt durch die Bürgerstiftung Gütersloh.

Die Kinoreihe wird organisiert von: **Michael Schulz, Malte Strathmeier, Klaus-Thomas Kronmüller, Susanne Schmedthenke, Oliver Groteheide, Eckhard Sallermann**

The Father (2021)

Mittwoch, 31.01.2024 19:00 Uhr

Inception (2010)

Mittwoch, 28.02.2024 19:00 Uhr

Ich bin mehr als meine Diagnose (2023)

Mittwoch, 20.03.2024 19:00 Uhr

Auerhaus (2019)

Mittwoch, 17.04.2024 19:00 Uhr

Sur l'Adamant (2023)

Mittwoch, 22.05.2024 19:00 Uhr

Wochenendrebellen (2023)

Mittwoch, 19.06.2024 19:00 Uhr

Langer, langer Kuss (2023)

Mittwoch, 18.09.2024 19:00 Uhr

Der weise Schmerz der Seele (2021)

Mittwoch, 09.10.2024 19:00 Uhr

Barbie (2023)

Mittwoch, 13.11.2024 19:00 Uhr

Recovery College Weihnachtsfilm

Mittwoch, 18.12.2024 19:00 Uhr (Filmtitel wird im November 2024 bekanntgegeben)



Genesungsbegleitung in der Praxis

Fortbildung für Genesungsbegleitende in Kliniken und psychosozialen Arbeitsfeldern

Freitag, 28. Juni 2024

10:00 - 16:00 Uhr

Diese Fortbildung richtet sich an Genesungsbegleitende, die in Kliniken oder anderen psychosozialen Einrichtungen tätig sind. Es wird gezielt an der Vertiefung von Kenntnissen und Kompetenzen der Teilnehmenden gearbeitet. Zudem wird ihr Werkzeugkasten für die Arbeit in psychosozialen Feldern um sinnvolle Tools erweitert.

Der Einsatz von Genesungsbegleitenden hat sich in den letzten Jahren stark verbreitet und verstetigt sich zunehmend als Teil der Regelversorgung. Damit ergeben sich für GB neue Chancen, aber auch gewachsene Anforderungen an Weiterbildung, die mit der Etablierung in den psychosozialen Einrichtungen einhergehen.

Diese Fortbildung setzt an die Genesungsbegleitenden-Qualifizierung (EX-IN Kurs) an und ergänzt diese mit weiterführenden Inhalten. Zusätzlich zur Durchführung in Koproduktion werden fallweise Expert:innen aus der Praxis als Referent:innen einbezogen.

Inhalte der Fortbildung:

- Das CHIME-Model als Bezugsrahmen für die Arbeit
- Berufsrollenreflexion, Verortung in der Institution
- Arbeiten im multiprofessionellen Team, recoveryorientierte Fallarbeit
- Die recoveryorientierte Institution
- Implementierung und Leitung von (Recovery-)Gruppen
- Praktische Anwendung von Arbeitsmaterialien wie z.B. „Das Leben wieder in den Griff bekommen“

Dozierende: **Andrea Zingsheim**, EX-IN Genesungsbegleiterin & - Trainerin, Supervisorin, **Jared Omundo**, Sozialarbeiter, Suchttherapeut

Gebühren: 120 €

Anmeldung: anmeldung@rcgt-owl.de



SAVE THE DATE!

11. Oktober 2024

Fachtagung

Recovery Colleges - ein Modell für die Zukunft?!

Mit Vorträgen, Workshops und Vernetzung rund um Recovery Colleges, deren Auftrag, Wirkung, Selbstverständnis und Finanzierung.
Standortbestimmung und Ausblick: wo stehen Recovery Colleges im deutschsprachigen Raum nach den ersten Jahren ihrer Gründung?

Ort: Aula der Berhard-Salzmänn-Klinik & Recovery College Gütersloh-OWL auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh

Zeit: 9:30 bis 17:00 Uhr

**Nach der Tagung:
Geburtstagsparty 5 Jahre
Recovery College Gütersloh-OWL**



Recovery College Gütersloh-OWL
auf dem Gelände des LWL-Klinikums (Haus 55)
Buxelstraße 50, 33334 Gütersloh

www.rcgt-owl.de
info@rcgt-owl.de
Telefon: 01 51 - 18 73 17 12



Recovery Treff

Mit Eckhard Sallermann und Hans Bentlage

**Immer sonntags in den ungeraden
Kalenderwochen**
jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr
im Recovery College Gütersloh-OWL

14.04.2024, 28.04.2024,
12.05.2024, 26.05.2024,
09.06.2024, 23.06.2024,
07.07.2024, 21.07.2024,
04.08.2024, 18.08.2024,
01.09.2024, 15.09.2024,
29.09.2024

- Ein gemütliches Zusammensein
- Ein Ort der Begegnung
- Unter Menschen sein, Austausch, Gespräche, Gesellschaftsspiele
- Mentale Gesundheit, Wohlbefinden und Zuversicht



Recovery College Gütersloh-OWL
auf dem Gelände des LWL-Klinikums (Haus 55)
Buxelstraße 50, 33334 Gütersloh

www.rcgt-owl.de
info@rcgt-owl.de
Telefon: 01 51 - 18 73 17 12

KOSTENLOS
SPENDEN WILLKOMMEN



Was ist eigentlich Recovery?

Recovery ist ein englischer Begriff und bedeutet „Gesundung“ oder auch „Wieder-Erstarken“. Grundannahme von Recovery ist die feste Überzeugung, dass Gesundung für Menschen auch nach schweren psychischen Erschütterungen oder bei längeren Krankheitsverläufen möglich ist.

Was braucht ein Mensch, damit es gelingt, seine Krankheit zu überwinden oder bei bestehender Krankheit ein erfülltes und hoffnungsvolles Leben zu führen?

Selbstbestimmung (Empowerment): Jeder Mensch hat die Freiheit, seinen eigenen, unverwechselbaren Gesundungsprozess zu finden und zu bestimmen.

Hoffnung & Zuversicht: Recovery weckt Hoffnung und Vertrauen in ein neues Gefühl von Bedeutung und Sinn im Leben. Es ist eine Haltung der Hoffnung – von den Betroffenen, dem Fachpersonal und Menschen der Umgebung.

Gute Beziehungen: Recovery ist ein Prozess. Gute, tragfähige und unterstützende Beziehungen und Verbundenheit mit anderen Menschen unterstützen den Weg zu einem selbstbestimmten und zufriedenen Leben.

Identität: Viele Menschen stellen fest, dass sie sich durch ihre Erkrankung verändert haben. Recovery bedeutet oft eine Transformation des Selbst, bei der man eigene Stärken und Grenzen neu erkennt und akzeptiert auf dem Weg zu einem positiven Selbstbild.

Träume & Ziele: Träume, Ziele und Visionen verhelfen Menschen dazu, ihre Möglichkeiten zu sehen und zu nutzen, Chancen zu ergreifen und somit Schritt für Schritt auf ihrem persönlichen Weg voranzuschreiten.

Diese Elemente und einiges mehr werden Sie in unseren Kursen als Themen wiederfinden.

Wie wir unser Kursprogramm entwickeln

Das Kursprogramm unseres Recovery Colleges Gütersloh-OWL ist Teil eines wachsenden, sich entwickelnden Bildungsprogramms zu Themen der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens.

Die Entwicklung der Kurse findet in Koproduktion statt. Das heißt es fließen sowohl Erfahrungswissen als auch Fachwissen zu den Themen der Kurse mit in die Erarbeitung der Inhalte ein.

Die Anzahl der Mitwirkenden an unseren bisherigen Angeboten hat sich kontinuierlich erweitert. Wir sind offen für neue Räumlichkeiten, in denen Angebote stattfinden, weil wir sehr gerne viele Menschen erreichen möchten.

Wir freuen uns auf den Austausch vielfältiger Erfahrungen, neuer Ideen und ein gemeinsames Weiterentwickeln unserer Kurse und Möglichkeiten.

Die Kurse sind gut vorbereitet, werden gemeinsam von Dozenten und Teilnehmern umgesetzt und lösen bei mir jedes Mal ein gutes und erfüllendes Gefühl aus. Einmal wegen der interessanten Themen und dann auch wegen der interessanten Menschen! Es entsteht ein Gefühl der Gemeinschaft und Zugehörigkeit, gegenseitiges Verständnis.

Sie können uns buchen!

Wir stellen Ihnen unsere Expertise zur Verfügung.

Unsere Themen:

- Recovery
- Einbeziehung von Expert:innen aus Erfahrung
- Recovery- und Nutzer:innen-orientierte Dienstleistung
- Förderung der psychischen Gesundheitskompetenz
- Stärkung der Persönlichkeit
- Steigerung der Resilienz im Umgang mit belastenden Lebenssituationen

Was bieten wir?

Wir richten uns ganz nach Ihren Wünschen und veranstalten für Sie z.B. Vorträge, Schulungen oder Workshops. Gerne stehen wir Ihnen mit Beratung und Supervision zur Seite.

Für wen ist unser Angebot?

Für alle Institutionen, Firmen oder Unternehmen, die sich von unseren Themen angesprochen fühlen. Dies können Kliniken oder andere Anbieter der psychosozialen Versorgung sein, aber auch Ausbildungsstätten für Gesundheitsberufe genauso wie Fachhochschulen oder Universitäten.

Auch wenn Sie im Rahmen Ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements mehr für die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeitenden oder die Prävention psychischer Belastungen tun möchten, ist unser Angebot für Sie geeignet.

Wir unterstützen und beraten gerne Initiativen, die ein Recovery College aufbauen möchten.

Interessiert?

Sprechen Sie uns an!

E-Mail: info@rcgt-owl.de

Telefon: 0151-18731712

Danke

Wir bedanken uns für die Unterstützung bei unseren Förderern, Spendern und Sponsoren:



Das Recovery College wird gefördert von der LWL-Sozialstiftung.



Die Gütersloher Bürgerstiftung unterstützt das Recovery College mit einer großen Spende zur Projektförderung für den digitalen Aufbau des Recovery Colleges.



Die Gütersloher Stiftung für psychisch Kranke und geistig Behinderte hat uns Geld für Sachmittel zur Verfügung gestellt.

Private Spender

Es gibt auch einige private Spender, die unser Projekt unterstützen.

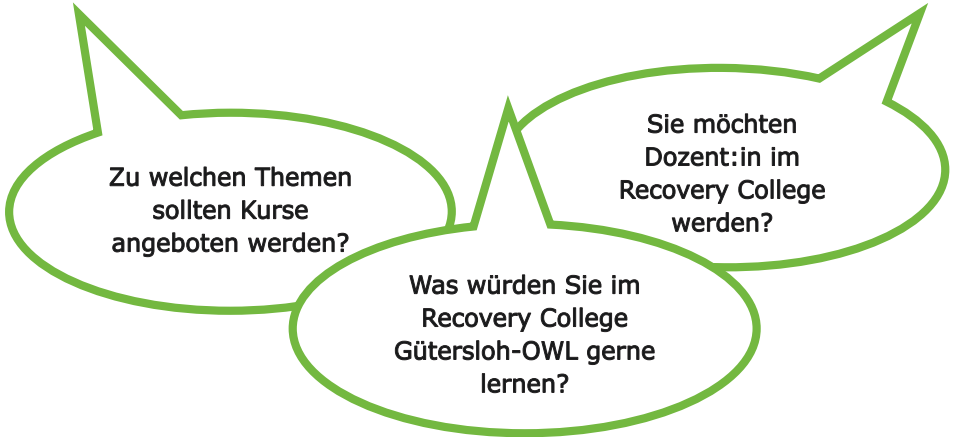
Sie möchten spenden?

Das Recovery College Gütersloh-OWL freut sich über jede Spende zugunsten des Projekts. Der Verein ReOrGe e.V. als momentaner Träger aller Veranstaltungen und des Projektes ist gemeinnützig, somit können Sie Ihre Spende steuerlich als solche geltend machen. Bitte geben Sie als Verwendungszweck „Spende Recovery College“ an. Wenn Sie eine Spendenquittung benötigen, schreiben Sie uns bitte an.

Verein ReOrGe e.V.
Volksbank Bielefeld-Gütersloh e.G.
IBAN: DE29 4786 0125 0508 3677 00

*Meiner Meinung nach war dieser dreiteilige Kurs sehr gut vorbereitet und exzellent moderiert von beiden Leiter*innen. Beide haben uns an ihrem Fachwissen, wie an ihren persönlichen Erfahrungen teilhaben lassen. Es entstand unter uns Teilnehmenden eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der wir einander Ein-blick in sehr persönliche Aspekte unserer Persönlichkeit geben konnten mit dem Vertrauen, dass diese in der Gruppe gut aufgehoben sind.*

Jetzt sind Sie gefragt



Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Ideen, Anregungen und Rückmeldungen haben!

Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an:

info@rcgt-owl.de

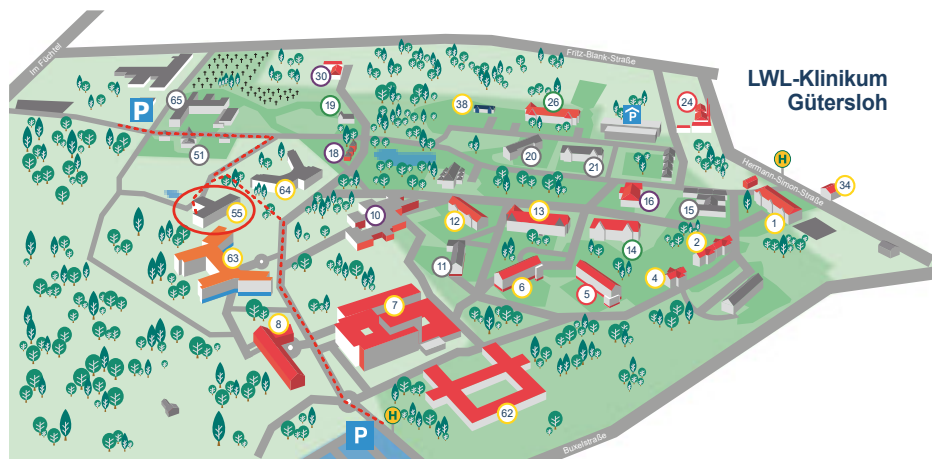
Rufen Sie uns an:

0151-18731712

Kommen Sie vorbei:

Die Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Homepage

Wie Sie bequem zu uns finden



Google Maps

Öffentliche Verkehrsmittel:

Buslinie 208 ab Hbf. bis zum LWL-Klinikum alle 30 Minuten. Sonntags zeitweise nur Anrufsammeltaxi mit Vorbestellung!

Auf unserer Homepage finden Sie mit Fotos bebilderte Wegbeschreibungen zum Recovery College.

Kostenfreie Parkplätze und die Bushaltestelle der Linie 208 finden Sie auf dem Parkplatz an der Buxelstraße. Von dort gehen Sie geradeaus an der Bernhard-Salzman-Klinik (Haus 63) vorbei. Zwischen Rehgehege und dem Neubau der Psychosomatik gegenüber dem Sozialzentrum biegen Sie links ab auf einen Weg, der Sie direkt zum Haus 55 (weiß-grünes Gebäude) führt. Die Gehzeit beträgt knapp 10 Minuten. Ein weiterer Parkplatz befindet sich in der Straße „Im Fuchtei“, die von der Herzebrocker Straße zwischen Kreishaus und Johannesfriedhof abbiegt. Unser Tipp für Ihr Navi: geben Sie „Im Fuchtei 148“ ein. Vom Parkplatz gehen Sie durch die Schranke und biegen nach ca. 100 m vor dem Zaun rechts ab Richtung Haus 55 (Wegweiser).

Impressum:

Verein
ReOrGe e.V.
Recovery College GT-OWL
c/o LWL-Klinikum Gütersloh (Haus 55)
Buxelstraße 50
33334 Gütersloh



Fotos:
E.Sallermann