



Kompetenz • Selbstbestimmtheit • Zuversicht

Seelische Gesundheit lernen
Bildungsangebote

Kursprogramm
Für alle Bürgerinnen und Bürger
Sommersemester
März 2023 bis September 2023

**Kostenloses
Exemplar**

Herzlich Willkommen zum Recovery College Gütersloh-OWL

Was ist ein Recovery College 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 an einem Recovery College ist, dass alle Angebote auf der Zusammenarbeit von Menschen mit persönlicher Krisen- und Genesungserfahrung sowie Menschen mit einer beruflichen Qualifikation im Gesundheitsbereich beruhen. Diese Kombination – auch in der Kursleitung – ermöglicht ein lebensnahes 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.

“

Dieser Kurs war wie ein Ü-Ei für mich. So genau wusste ich nicht, was mich erwartete, doch das Thema klang spannend und so buchte ich den Kurs als Online-Version in Zeiten von Corona. Wie so oft steckt das Leben voller Überraschungen und so ging es mir auch bei diesem Kurs. Zwei versierte Dozenten führten durch die 3 Abende und ich bekam viel mehr Input, als ich je erwartet hatte. Im Thema „Identität“ steckt soviel Inhalt, dass ich es schade fand, als der Kurs bereits nach dem dritten Abend zu Ende ging.

(eine Teilnehmerin)

”

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 keine 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 geben alles, um Ihre Teilnahme möglich zu machen!**

Bitte beachten Sie die Hinweise zur Corona-Pandemie auf Seite 7

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 25 €/50 €.

Wenn Sie die Semester-Flatrate buchen, steht Ihnen einer unserer Mitarbeitenden als Tutor:in bei der Wahl Ihrer Kurse beratend zur Seite.

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.

Verein ReOrGe e.V.

Volksbank Bielefeld-Gütersloh e.G.

IBAN: DE29 4786 0125 0508 3677 00

Das Recovery College in Corona-Zeiten

Aufgrund der Corona-Pandemie mussten wir manche Kurse absagen, andere konnten als Online-Kurs stattfinden. Wir haben uns aber nicht unterkriegen lassen und erneut ein Programm für Sie zusammengestellt. Zudem haben wir Online-Angebote entwickelt, die wir auch in Zukunft weiter ausbauen und anbieten möchten.

Maximale Teilnehmerzahlen

Die im Programmheft angegebenen maximalen Teilnehmerzahlen beziehen sich auf den Normalbetrieb. Wir behalten uns vor, nach den jeweils geltenden gesetzlichen Vorgaben die Kursgrößen entsprechend zu reduzieren.

Andere Veranstaltungsorte und -zeiten

Bei vom Recovery College abweichenden Veranstaltungsorten gelten die jeweiligen Bedingungen und Hygienekonzepte vor Ort. Unter Umständen müssen wir aus Kapazitätsgründen auf andere Orte ausweichen, Kurse kurzfristig verschieben oder online durchführen. Wenn Sie angemeldet sind, werden Sie darüber informiert.

Das Recovery College online

Das Recovery College finden Sie auch im Internet:

www.rcgt-owl.de

Hier finden Sie immer unsere aktuellen Informationen sowie Hinweise zu Veranstaltungen und Kursen. Zusätzlich finden Sie hier Material über Recovery sowie unsere Filme und 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

Facebook-Gruppe

Besuchen Sie auf Facebook die Gruppe „Das virtuelle Recovery College Gütersloh“.

Instagram

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

Programmübersicht nach Kursen

März 2023 - September 2023

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

"Und bitte" - Theater fürs Leben	13
Achtsam mit der Kamera unterwegs	14
Älter werden - eine spannende Reise	15
An unliebsamen Gefühlen wachsen	16
Angehörige	17
Auszeit für Kreativität und innere Balance	18
Die vier Elemente	19
Einführung in die faszinierende Welt der Faszien	20
Gemeinsam in die Woche starten	21
Genesungswege gestalten	22
Geteilte Freude - doppelte Freude	23
Ich - nicht mehr und nicht weniger!	24
Intuitives Bogenschießen	25
Körperlichkeit	26
Mein gutes Leben - Wege zur Genesung	27
Meine Zeit für Entspannung	28
Mit Klängen von Klangschalen zu mehr Selbstmitgefühl	29

Programmübersicht nach Kursen

März 2023 - September 2023

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

Mut für Visionen - Ziele setzen und erreichen	30
Nachts gut schlafen	31
Positive Gedanken - Positive Energien	32
Projektgruppe Recovery College	33
Recovery - ein Weg zur seelischen Gesundheit	34
Selbstempathie	35
Selbstmitgefühl - Kombikurs	36
Sich selber führen anstatt fremdbestimmt sein	37
Spiritualität und psychische Gesundheit	38
Sprung in der Schüssel?! Na und?!	39
Stress verstehen und besser bewältigen	40
Walk and Talk	41
Yoga - Atmung - Entspannung	42

Programmübersicht nach Datum März 2023 - September 2023

Bei fortlaufenden Kursen ist nur der Start-Termin angegeben!

02.03.2023 Selbstmitgefühl - Kombikurs

03.03.2023 Sich selber führen anstatt fremdbestimmt sein

06.03.2023 Gemeinsam in die Woche starten

06.03.2023 Positive Gedanken - Positive Energien

09.03.2023 Nachts gut schlafen

12.03.2023 "Und bitte" - Theater fürs Leben

14.03.2023 Projektgruppe Recovery College

14.03.2023 Recovery - ein Weg zur seelischen Gesundheit

15.03.2023 Genesungswege gestalten

17.03.2023 Yoga - Atmung - Entspannung

27.03.2023 Mit Klängen von Klangschalen zu mehr Selbstmitgefühl

01.04.2023 Intuitives Bogenschießen

11.04.2023 Projektgruppe Recovery College

18.04.2023 Körperlichkeit

18.04.2023 Mein gutes Leben - Wege zur Genesung

21.04.2023 Walk and Talk

22.04.2023 Einführung in die faszinierende Welt der Faszien

28.04.2023 Meine Zeit für Entspannung

02.05.2023 Älter werden - eine spannende Reise

06.05.2023 Intuitives Bogenschießen

06.05.2023 Stress verstehen und besser bewältigen

08.05.2023 Angehörige

09.05.2023 Projektgruppe Recovery College

13.05.2023 Ich - nicht mehr und nicht weniger!

03.06.2023 Auszeit für Kreativität und innere Balance

Programmübersicht nach Datum März 2023 - September 2023

Bei fortlaufenden Kursen ist nur der Start-Termin angegeben!

- 03.06.2023 Intuitives Bogenschießen
- 07.06.2023 An unliebsamen Gefühlen wachsen
- 10.06.2023 Sprung in der Schüssel?! Na und?!
- 11.06.2023 Achtsam mit der Kamera unterwegs
- 13.06.2023 Projektgruppe Recovery College
- 24.06.2023 Einführung in die faszinierende Welt der Faszien
- 01.07.2023 Intuitives Bogenschießen
- 08.07.2023 Geteilte Freude - doppelte Freude
- 11.07.2023 Projektgruppe Recovery College
- 29.07.2023 Die vier Elemente
- 05.08.2023 Intuitives Bogenschießen
- 08.08.2023 Projektgruppe Recovery College
- 09.08.2023 Genesungswege gestalten
- 23.08.2023 Spiritualität und psychische Gesundheit
- 26.08.2023 Selbstempathie
- 02.09.2023 Intuitives Bogenschießen
- 04.09.2023 Mut für Visionen - Ziele setzen und erreichen
- 09.09.2023 Auszeit für Kreativität und innere Balance
- 12.09.2023 Projektgruppe Recovery College
- 16.09.2023 Die vier Elemente

"Und bitte" - Theater fürs Leben

Die Selbstwirksamkeit, persönliche und soziale Entwicklung fördern

In vielen kulturellen Bereichen findet eine umfassende Auseinandersetzung mit den verschiedenen Anlagen der eigenen Person und seinem Gegenüber statt - so auch im Theater.

Unmittelbare und menschliche Verhaltensweisen wie Sprache, Bewegung, Mimik, Gestik und Interaktion sind alltägliche personale und soziale Kommunikation, Ausdrucksmöglichkeiten und Kompetenzen.

Diese wollen wir kreativ und spielerisch in Übungen und Improvisationen mit beispielsweise eigenen Lieblingstexten ausprobieren und reflektieren.

Theaterpädagogische Theorien und Ansätze von Stanislavskij, Cechov, u. a., die praktisch erprobt werden, unterstützen den Prozess der Inszenierung. Steigerung der Selbst- und Fremdwahrnehmung, Verbesserung der inneren und äußeren Beweglichkeit, Kenntnisk Gewinn über Methoden und nicht zuletzt inspirierender Spaß sind Ziele unserer Begegnungen.

Dozierende	Timo Benders, Dirk Hamann
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 7 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 3 Terminen: So. 12.03.2023 11:00 - 14:00 Uhr So. 26.03.2023 11:00 - 14:00 Uhr So. 09.04.2023 11:00 - 14:00 Uhr



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. 11.06.2023 13:30 - 16:00 Uhr So. 25.06.2023 13:30 - 16:00 Uhr So. 09.07.2023 13:30 - 16:00 Uhr So. 23.07.2023 13:30 - 16:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Älter werden - eine spannende Reise

Wer sind wir dabei zu werden?

"Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mir selbst treu zu bleiben, statt so zu leben, wie andere es von mir erwarten" bedauern Menschen am Lebensende am häufigsten (Bronnie Ware).

Wir laden Sie ein, mit uns tiefe Fragen zu stellen und auf die inneren Antworten zu lauschen:

- Was sind für mich die Schätze im Älterwerden?
- Was will ich leben in dieser Phase meines Lebens?
- Was ist im Angesicht der Endlichkeit wesentlich?

Im Älterwerden liegt ein Schatz, den wir gemeinsam bergen wollen. Wir geben Sehnsüchten und Ängsten einen angemessenen Platz und hören auf die Stimme unseres Herzens.

Dozierende	Angelika Filius, Heike Möhle
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)	Di. 02.05.2023 16:30 - 20:00 Uhr



An unliebsamen Gefühlen wachsen



Gefühle erleben, verstehen, wertschätzen

Online-Kurs

Wut, Angst, Liebe, Trauer, Scham, Freude, Schuld, Neid, Stolz, Hass, Eifersucht - Gefühle sind unsere ständigen Begleiter. Während einige Menschen sie als hilfreiche Wegweiser schätzen, fühlen andere sich von starken Gefühlen überwältigt oder haben keine Beziehung zu ihrem emotionalen Erleben.

In drei aufeinanderfolgenden Terminen wollen wir der Bedeutung von Gefühlen für unser eigenes Leben nachgehen. Dabei sollen neben den angenehmen vor allem die unangenehmen Gefühle Raum erhalten. Folgende Fragen können uns hierfür hilfreiche Impulse liefern:

Welche Gefühle gibt es und woran erkenne ich sie?

Wozu sind Gefühle gut - können sie auch schaden?

Wie haben mich meine Gefühle in meinem Leben begleitet?

Wie kann ich mit meinem emotionalen Erleben umgehen?

Wenn Sie Lust haben über diese Fragen in einem geschützten Rahmen nachzudenken, freuen wir uns auf einen fruchtbaren Austausch mit Ihnen!

Dozierende Sarah Klose, Jannika Kristin Hülsmann

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 8 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 3 Terminen:

Mi. 07.06.2023 15:00 - 17:00 Uhr

Mi. 21.06.2023 15:00 - 17:00 Uhr

Mi. 05.07.2023 15:00 - 17:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Angehörige

Unterstützung für Angehörige psychisch erkrankter Menschen

Angehörige gleichen aus, was das kranke Familienmitglied im Haushalt oder an anderen Aufgaben nicht mehr schafft und häufig bestreiten sie sogar den Lebensunterhalt für ihren Partner oder Verwandten. Oft genug vernachlässigen die Angehörigen ihr eigenes Leben, weil die Sorge um den erkrankten Partner oder Verwandten so viel Zeit in Anspruch nimmt.

Dieser Kurs ist eine Einladung an Angehörige psychisch erkrankter Menschen (Eltern, Partner, Geschwister, Kinder, Freunde, weitere Verwandte), einmal selbst Unterstützung und hilfreiche Tipps zu bekommen. Als Seminarleiterinnen berichten wir von unseren persönlichen Erfahrungen als Angehörige. Den Schwerpunkt bildet jedoch der gemeinsame Austausch in der Gruppe. Wir wollen wertschätzen, was wir leisten (und geleistet haben) und herausfinden, wie wir unseren eigenen "roten Faden" nicht verlieren oder ihn wiederfinden.

Dozierende	Heike Möhle, Angelika Filius
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)	Mo. 08.05.2023 16:00 - 20:00 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.

Jahreszeit und aktuelle Bedürfnisse der Teilnehmer:innen gestalten jeden Termin unterschiedlich mit. Körperliche Bewegungen und Übungen vor allem aus dem Qigong, Zapfen und vielen anderen, 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.

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 Termin

Kursgröße Maximal 8 Teilnehmende

Termin(e) Folgende Termine sind wiederkehrende Einzeltermine:

Sa. 03.06.2023 11:00 - 17:00 Uhr

Sa. 09.09.2023 11:00 - 17:00 Uhr



Die vier Elemente

Ruhe finden durch bildnerisches Tun

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 - frei nach dem Satz von Emil Nolde "Kunst steht nicht unter oder über, sondern jenseits von Richtigkeit und Fehler."

Dozierende	Barbara Binacchi, 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. 29.07.2023 14:00 - 17:00 Uhr So. 30.07.2023 14:00 - 17:00 Uhr Kurs B mit 2 Terminen: Sa. 16.09.2023 14:00 - 17:00 Uhr So. 17.09.2023 14:00 - 17:00 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 € pro Termin

Kursgröße | Maximal 10 Teilnehmende

Termin(e) | Folgende Termine sind wiederkehrende Einzeltermine:

Sa. 22.04.2023 10:00 - 16:00 Uhr

Sa. 24.06.2023 10:00 - 16:00 Uhr



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, 06. März 2023 wöchentlich Montags 10:15 - 11:15 Uhr Während des gesamten Semesters außer an Feiertagen



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 | Hartwig Rademacher, Michael Schulz
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 3 Terminen:
Mi. 15.03.2023 15:00 - 16:30 Uhr
Mi. 22.03.2023 15:00 - 16:30 Uhr
Mi. 29.03.2023 15:00 - 16:30 Uhr

Kurs B mit 3 Terminen:
Mi. 09.08.2023 15:00 - 16:30 Uhr
Mi. 16.08.2023 15:00 - 16:30 Uhr
Mi. 30.08.2023 15:00 - 16:30 Uhr

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Geteilte Freude - doppelte Freude

Zugänge zur Freude an sich selbst - ressourcenorientierte Biographiearbeit

In der Freude erleben wir uns selbst unmittelbar. Absichtslose Freude kann äußerst belebend sein, frei von jedem Gedanken an Sinn und Zweck. Das Wesen des Menschen kann man nicht nur aus der Angst, sondern auch aus der Freude heraus erklären - Freude ohne die der Ernst nur Schwere ist. Freude verbindet und beflügelt. Durch die Weitung des Herzens verhilft sie zu Leichtigkeit.

In diesem Kurs steht die Freude an sich selbst und den anderen im Vordergrund. Die eigene Biographie mit dem Fokus auf die erfreulichen Ereignisse zu betrachten, weckt unsere Stärken und Ressourcen. Kreative Elemente aus Bewegung, Poesie und Gestaltung ermöglichen mit der Freude in Kontakt zu kommen, sie auszudrücken und neue Möglichkeiten zu erforschen, das eigene Leben unter diesem Gesichtspunkt zu verstehen. Freude (neu oder noch einmal) zu erleben kann zu einer zentralen Kraftquelle der Selbstfürsorge werden.

Dozierende	Heike Wilms, Margarita Medina
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. 08.07.2023 14:30 - 18:30 Uhr So. 09.07.2023 14:30 - 18:30 Uhr



Ich - nicht mehr und nicht weniger!

Das eigene Körperbild erfahren, um mit sich selbst als Partner:in gemeinsam auf den Recovery-Weg zu gehen

Wir sind auf unseren Körper angewiesen, er trägt uns durchs Leben. Nicht selten aber erleben wir den Körper und die eigene Person unstimmig, vor allem in schwierigen Zeiten. Es geht um das Bild unseres eigenen Körpers und dessen Grenzen, wie wir uns selbst wahrnehmen und einschätzen. Wie stellt sich unser Körper in der Außenperspektive dar? Wie würden wir ihn beschreiben und welche Farben würden wir ihm geben? Welche wären wünschenswert? Benötigen wir (Schutz-)Masken, um uns gegenüber anderen zu zeigen? Welche wären das? Sich selbst besser kennenlernen und verstehen, mit sich in fürsorglichen Kontakt treten, ehrlicher und gleichzeitig nachsichtiger mit sich zu werden.

Das Seminar ist zweigeteilt und aufeinander bezogen. Im ersten Teil werden die eigenen Körperkonturen aufgezeichnet und individuell ausgestaltet. Beim zweiten Termin geht es um die Masken, die Erfahrungen mit dem bewussteren Körperbild und um mögliche Veränderungen.

Bitte bequeme Kleidung und Lust auf kreatives Gestalten mitbringen.

Dozierende	Gabriele Braum, Maria Brinker
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 2 Terminen: Sa. 13.05.2023 11:00 - 17:00 Uhr Sa. 01.07.2023 11:00 - 17:00 Uhr



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 Jenny Oßenbrink, Roland Preibisch

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 6 Teilnehmende

Termin(e) Folgende Termine sind wiederkehrende Einzeltermine:

Sa. 01.04.2023 11:00 - 13:00 Uhr

Sa. 06.05.2023 11:00 - 13:00 Uhr

Sa. 03.06.2023 11:00 - 13:00 Uhr

Sa. 01.07.2023 11:00 - 13:00 Uhr

Sa. 05.08.2023 11:00 - 13:00 Uhr

Sa. 02.09.2023 11:00 - 13:00 Uhr



Körperlichkeit

Dein Körper weiß die Antwort

Obwohl unser Körper so wichtig ist, fällt es oft schwer, achtsam mit ihm umzugehen, ihn nicht als peinlich zu erleben und auf ihn zu hören. Diese achtsame Zwiesprache mit unserer Körperlichkeit kann uns helfen, Antworten auf für uns wichtige persönliche Fragen zu finden. Psychisches Wohlbefinden und seelische Gesundheit braucht auch den Körper. Unser Körper und die Beziehung, die wir zu ihm haben, ist eine wichtige Grundlage dafür, wie wir uns fühlen. Von uns Erlebtes wird nicht nur im Gehirn, sondern auch im Körper, im peripheren Nervensystem, in den Organen, der Muskulatur gespeichert. Zugang zu diesem direkten körperlichen Erleben zu bekommen, kann uns helfen, zufriedener und ausgeglichener zu werden und die persönliche Entwicklung zu fördern. Der Körper hilft uns so auch uns auszudrücken und die Welt zu erleben.

Der Kurs will anregen, die Wechselwirkungen von Körper und Psyche besser zu verstehen und für das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit zu nutzen. Im Kurs werden Körperlichkeitserfahrungen geübt, berichtet und diskutiert, sowie ein Körperlichkeits-Projekt durchgeführt.

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 10 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 3 Terminen: Di. 18.04.2023 17:00 - 19:00 Uhr Di. 02.05.2023 17:00 - 19:00 Uhr Di. 16.05.2023 17:00 - 19:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Online-Kurs

Die Frage nach dem guten Leben ist so schwierig und komplex wie das Leben selbst. Immer wieder haben Menschen im Laufe der Geschichte versucht, sich dieser Frage anzunähern. Dennoch ist die Frage nach dem guten Leben auch eine ganz persönliche, die nur wir selbst für uns beantworten können: Wie stelle ich mir ein gutes Leben vor? Kann ein gutes Leben auch zu einem gesunden Leben beitragen? Welche Möglichkeiten gibt es, auch in Zeiten von Krankheit ein zufriedenes und erfülltes Leben zu führen?

In diesem Kurs möchten wir uns mit unseren persönlichen Vorstellungen von einem guten Leben auseinandersetzen und uns der Frage zuwenden, was uns individuell helfen kann, diesem näher zu kommen. Zudem soll der Kurs eine Einführung sein in die Basiskurse des Recovery College sowie eine Recovery-orientierte Reise.

Dozierende Sarah Klose, Klaus-Thomas Kronmüller

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 8 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 3 Terminen:

Di. 18.04.2023 17:00 - 19:00 Uhr

Di. 02.05.2023 17:00 - 19:00 Uhr

Di. 16.05.2023 17:00 - 19:00 Uhr



Meine Zeit für Entspannung

Mit Progressiver Muskelentspannung (PMR) gezielt Stress abbauen

Stress ist in der heutigen Zeit ein immer 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. Infolge 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 4 Terminen: Fr. 28.04.2023 14:30 - 16:00 Uhr Fr. 05.05.2023 14:30 - 16:00 Uhr Fr. 26.05.2023 14:30 - 16:00 Uhr Fr. 02.06.2023 14:30 - 16:00 Uhr



Mit Klängen von Klangschalen zu mehr Selbstmitgefühl

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 €

Kursgröße Maximal 6 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 4 Terminen:

Mo. 27.03.2023 16:00 - 17:30 Uhr

Mo. 24.04.2023 16:00 - 17:30 Uhr

Mo. 22.05.2023 16:00 - 17:30 Uhr

Mo. 19.06.2023 16:00 - 17:30 Uhr

Mut für Visionen - Ziele setzen und erreichen

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 oder anhand von Beispielen persönliche Ziele definieren, vorhandene innere Blockaden aufzeigen und erste Schritte einleiten, um sich auf einen neuen spannenden Weg zu machen.

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 4 Terminen: Mo. 04.09.2023 17:00 - 18:30 Uhr Mo. 11.09.2023 17:00 - 18:30 Uhr Mo. 18.09.2023 17:00 - 18:30 Uhr Mo. 25.09.2023 17:00 - 18:30 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Nachts gut schlafen

Schlafen ist sehr bedeutsam für unser Wohlbefinden und unsere seelische Gesundheit. Schlaf hilft uns, unseren Alltag gut zu bestehen und uns zufrieden zu fühlen. Schlaflosigkeit kann mit zahlreichen körperlichen und psychischen Beschwerden einhergehen. Diese beeinträchtigen oft unseren Alltag mit Beruf, Familie und Freizeit.

In diesem Workshop wird vermittelt, was Schlaf eigentlich ist und wie viel Schlaf wir brauchen. Dabei spielt nicht nur die Dauer des Schlafes eine Rolle, sondern auch die Qualität des Schlafes. Es werden Strategien erarbeitet, die dabei helfen, einen erholsameren und gesünderen Schlaf zu finden. Dabei wird auf zirkadiane Rhythmen, verschiedene Schlafphasen und das ganz persönliche Schlaferlebnis eingegangen.

Kursaufbau:

- Basiswissen Schlaf
- Primäre und sekundäre Schlafstörungen
- Schlafhygiene
- Medikamentöse Behandlung vs. alternative Methoden
- Strategien zum besseren Nachtschlaf

Dozierende	Gabriele Braum, 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 14 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 2 Terminen: Do. 09.03.2023 17:00 - 19:00 Uhr Do. 23.03.2023 17:00 - 19:00 Uhr



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 4 Terminen: Mo. 06.03.2023 17:00 - 18:30 Uhr Mo. 13.03.2023 17:00 - 18:30 Uhr Mo. 20.03.2023 17:00 - 18:30 Uhr Mo. 27.03.2023 17:00 - 18:30 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. 14.03.2023, Di. 11.04.2023, Di. 09.05.2023
Di. 13.06.2023, Di. 11.07.2023, Di. 08.08.2023
Di. 12.09.2023

Recovery - ein Weg zur seelischen Gesundheit



Online-Kurs

Den Weg und die Ziele, im Inneren und im Sichtbaren, mit kleinen Schritten gehen.

Die Vergangenheit kann ich nicht mehr verändern. Die Welt ist heute eine andere als damals.

"Vorwärts gehen, rückwärts verstehen."

Alte verinnerlichte Glaubenssätze erspüren, erkennen, benennen, akzeptieren und sich freuen, über mögliche kleine und große Schritte - Richtungsänderungen - in ein neues sinnerfülltes zufriedenes Leben. Wir begleiten euch ein Stück des Weges und bieten unseren Kompass an. Wir ermutigen, unsere positiven Ressourcen zu erspüren und neu zu beleben. In einem regen Austausch, wie bei einem Büfett, nimmt sich jeder/jede das herunter, was zu ihm/ihr passt.

Wir wollen mit Aphorismen aus unserer Schatzkiste und Trostworten Zuversicht nähren und auch damit die einzelnen Stunden abrunden.

Wollen wir gemeinsam "Neues wagen" und uns auf den Weg machen?

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 14 Terminen
(jeweils 18:00 - 19:30 Uhr)

Di. 14.03.2023, Di. 28.03.2023, Di. 11.04.2023
Di. 25.04.2023, Di. 09.05.2023, Di. 23.05.2023
Di. 13.06.2023, Di. 27.06.2023, Di. 11.07.2023
Di. 25.07.2023, Di. 08.08.2023, Di. 22.08.2023
Di. 12.09.2023, Di. 26.09.2023

jeweils am 2. und 4. Dienstag im Monat



Selbstempathie

Sich selbst wertschätzend begegnen

Jetzt nehme ich mich selber ernst!

Die eigenen Gefühle und Bedürfnisse ernst zu nehmen, fällt vielen Menschen schwer. Oft ordnen wir uns - vermeintlichen - äußeren oder inneren Anforderungen unter, anstatt auf das zu hören, was wir wirklich möchten und brauchen.

Angelehnt an die "Gewaltfreie Kommunikation" nach Marshall B. Rosenberg erarbeiten wir uns in diesem Workshop eine wohlwollende Haltung uns selbst gegenüber.

In praktischen Übungen erfahren wir, dass wir uns selbst wichtig nehmen dürfen, und lernen, wie es gelingen kann, eine innere Klarheit über das zu bekommen, was uns bewegt. Wenn wir uns selbst besser verstehen und ernst nehmen, können wir auch mit anderen Menschen viel leichter in Kontakt kommen.

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. 26.08.2023 10:00 - 16:00 Uhr



Selbstmitgefühl - Kombikurs

Mit der Energie von Mama Bär zu mehr 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 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.

Im ersten Teil des Kurses konzentrieren wir uns auf die zärtliche Seite des Mitgefühls. Im weiteren Kursverlauf widmen wir uns der schützenden Kraft des 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 erst engere, dann weitere Verteilung der Termine ermöglicht zunächst einen intensiven Einstieg ins Thema und bietet dann die Chance, das Erlernete im eigenen Alltag zu erproben.

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 6 Terminen: Do. 02.03.2023 17:00 - 19:00 Uhr Do. 16.03.2023 17:00 - 19:00 Uhr Do. 30.03.2023 17:00 - 19:00 Uhr Do. 20.04.2023 17:00 - 19:00 Uhr Do. 04.05.2023 17:00 - 19:00 Uhr Do. 01.06.2023 17:00 - 19:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Sich selber führen anstatt fremdbestimmt sein

Leisten ohne sich zu erschöpfen, mit allen Facetten der eigenen Persönlichkeit

Der Kurs widmet sich dem Thema Selbstwirksamkeit anhand verschiedener Methoden und Modelle, unter anderem aus der Traumatherapie, die wunderbar funktionieren, um ungeliebte Verhaltens- und Denkweisen in eigener Regie positiv zu beeinflussen. Des Weiteren werden praktische Übungen zur Stärkung der Regenerationskompetenz vermittelt.

Der Kurs gibt Anregungen, wie es im Alltag gelingen kann, Veränderungen zu erreichen und zu leisten, ohne sich zu erschöpfen.

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 €
Kursgröße	Maximal 6 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 5 Terminen: Fr. 03.03.2023 17:30 - 19:30 Uhr Fr. 10.03.2023 17:30 - 19:30 Uhr Fr. 24.03.2023 17:30 - 19:30 Uhr Fr. 31.03.2023 17:30 - 19:30 Uhr Fr. 14.04.2023 17:30 - 19:30 Uhr



Spiritualität und psychische Gesundheit

Die spirituelle Dimension des Lebens ist aus der Psychiatrie heutzutage weitestgehend verdrängt worden. Sie spielt nur noch untergeordnet eine Rolle, dabei kann Spiritualität für Menschen - vor allem in Krisen - Quelle von Hoffnung, Sinn und Zuversicht sein.

- Wie können wir eine gesunde Spiritualität leben - die uns seelisch erweitert, aber auch nicht den Bodenkontakt verlieren lässt?
- Wie gelingt es, die eigenen Grenzen zu respektieren und gleichzeitig über sie hinaus zu wachsen?
- Welche Phänomene können Anzeichen spiritueller Krisen sein und welche hilfreichen Strategien gibt es für einen Umgang mit ihnen?

Diesen und ähnlichen Fragen möchten wir in diesem Workshop nachgehen. Wir erzählen dabei auch von unseren persönlichen Erfahrungen mit spirituellen Krisen, psychiatrischen Einrichtungen und unseren eigenen Genesungswegen.

Dozierende	Angelika Filius, Heike Möhle
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)	Mi. 23.08.2023 17:00 - 20:00 Uhr



Sprung in der Schüssel?! Na und?!

Zerrissenes neu zusammenfügen

Viele von uns kennen in Krisen das Gefühl, sich aufzulösen, in Einzelteile zerlegt oder ohne Orientierung zu sein.

An diesem Punkt möchten wir ansetzen und dazu einladen, in einem kreativen Prozess wieder eine Verbindung zu sich selbst herzustellen.

Eine praktische Methode ist die Collagetechnik. Wir benötigen Hochglanzzeitschriften, Pappe, Kleister, kleine Stofflappen und Ölfarben. Zunächst zerreißen wir die Zeitschriften, um die Schnipsel anschließend zu unserem eigenen Bild zusammenwachsen zu lassen. Das gemeinsame Tun und der Austausch in der Gruppe kann uns dabei unterstützen.

Wenn unser Werk getrocknet ist, können wir es mit Ölfarben überarbeiten, um so eine Verbindung zwischen den Einzelteilen herzustellen.

Wenn wir es schaffen, unser Denken weitestgehend auszuschalten, können wir eine sinnliche Erfahrung machen.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Die Materialien werden gestellt.

Dozierende Maria Brinker, 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 6 Teilnehmende

Termin(e) Sa. 10.06.2023 11:00 - 17:00 Uhr



Stress verstehen und besser bewältigen

Von unseren persönlichen Lebenserfahrungen und der Ausbildung unseres Nervensystems hängt es ab, wie wir mit uns selbst und mit Belastungen umgehen. Durch ein tieferes Verstehen und eine verbesserte Selbstwahrnehmung können wir unser "persönliches Toleranzfenster" erweitern.

In diesem Tagesworkshop bieten wir theoretische Einblicke sowie praktische Ansätze, die uns neue Wege und Einsichten in den Umgang mit uns selbst und den täglichen Herausforderungen eröffnen. Für Menschen mit hohen Stressbelastungen und Menschen mit seelischen Erschütterungen ist dies besonders wichtig. Ein Ergebnis kann ein harmonischerer Umgang mit sich selbst, mit emotional herausfordernden Situationen oder mit Dauerbelastungen sein.

Dozierende	Angelika Filius, Heike Möhle
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. 06.05.2023 10:00 - 16:00 Uhr



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 unbekannten, 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 5 Terminen: Fr. 21.04.2023 14:00 - 15:30 Uhr Fr. 05.05.2023 14:00 - 15:30 Uhr Fr. 19.05.2023 14:00 - 15:30 Uhr Fr. 02.06.2023 14:00 - 15:30 Uhr Fr. 16.06.2023 14:00 - 15:30 Uhr



Yoga - Atmung - Entspannung

Mehr Gelassenheit und Ruhe finden durch Yogabasierte Übungen

Wir wissen alle um die wohltuende Wirkung von Bewegung und Entspannung und doch fällt es so schwer sich regelmäßig selbstständig dafür zu motivieren. In diesem Kurs möchten wir uns gemeinsam einige leichte Übungen zum Thema Yoga, Atmung und Entspannung erarbeiten, um uns später damit selbst zu entspannen und zu erholen.

Yoga gibt uns ein besseres Körpergefühl, macht den Kopf frei und löst Spannungen.

Gemeinsame Bewegung macht mehr Spaß und der Austausch in der Gruppe sorgt für mehr Inspiration.

Dieser Kurs ist gleichermaßen für Männer und Frauen aller Altersklassen geeignet.

Bitte bringen Sie sportliche bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke und evtl. ein Getränk mit.

Dozierende | Andrea Förster, Vanessa Henkelmann

Kurs-Ort | **Yoga Vidya Zentrum Gütersloh**
Heilsberger Weg 4
33334 Gütersloh

Kosten | 10 € / 20 €

Kursgröße | Maximal 8 Teilnehmende

Termin(e) | Kurs mit 3 Terminen:

Fr. 17.03.2023 16:00 - 17:30 Uhr

Fr. 31.03.2023 16:00 - 17:30 Uhr

Fr. 21.04.2023 16:00 - 17:30 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

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

05.03.2023, 19.03.2023,
02.04.2023, 16.04.2023,
30.04.2023, 14.05.2023,
28.05.2023, 11.06.2023,
25.06.2023, 09.07.2023,
23.07.2023, 06.08.2023,
20.08.2023, 03.09.2023,
17.09.2023

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



KOSTENLOS
SPENDEN WILLKOMMEN



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

Gemeinsam in die Woche starten

Den inneren Schweinehund auf Diät setzen

Montags von 10:15 - 11:15 Uhr
im Recovery College Gütersloh-OWL
außer an Feiertagen

Ab 06. März

- Tipps und Tricks zum Thema Motivation
- Ziele formulieren und umsetzen
- Sich gegenseitig Mut machen
- Mentale Gesundheit, Wohlbefinden und Zuversicht



KOSTENLOS
SPENDEN WILLKOMMEN



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

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.

(eine Teilnehmerin)

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.

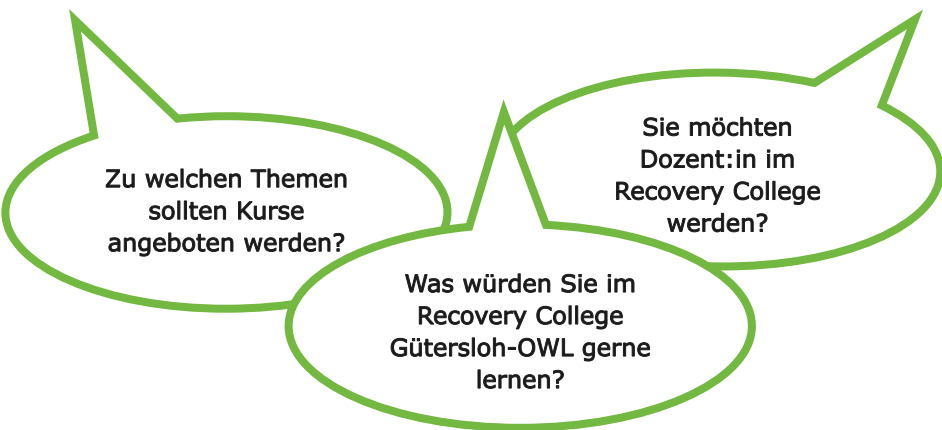
Volksbank Bielefeld-Gütersloh e.G.

IBAN: DE29 4786 0125 0508 3677 00

Ich habe mich sehr wohl, unterstützt, begleitet und sicher gefühlt in dieser harmonischen Gruppe. Es war für mich eine sehr positive Erfahrung, an diesem Kurs teilgenommen zu haben. Und auch ein super Erlebnis, digital mit so vielen Teilnehmern/innen aus allen Ecken Deutschlands verbunden gewesen zu sein und einen gemeinsamen Tag verbringen zu dürfen. Ich freue mich bereits jetzt schon auf meine nächste Teilnahme an einem Kurs bei Euch.

(eine Teilnehmerin)

Jetzt sind Sie gefragt



Zu welchen Themen
sollten Kurse
angeboten werden?

Sie möchten
Dozent:in im
Recovery College
werden?

Was würden Sie im
Recovery College
Gütersloh-OWL gerne
lernen?

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



Öffentliche Verkehrsmittel:

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

Kostenfreie Parkplätze und die Bushaltestelle der Linie 208 finden Sie auf dem Parkplatz an der Buxelstraße. Von dort gehen Sie geradeaus an der Bernhard-Salzmänn-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 Füchtei“, die von der Herzebrocker Straße zwischen Kreishaus und Johannesfriedhof abbiegt. Unser Tipp für Ihr Navi: geben Sie „Im Füchtei 150“ ein. Vom Parkplatz gehen Sie durch die Schranke und biegen nach ca. 100 m vor dem Zaun rechts ab Richtung Haus 55 (Wegweiser).

Impressum:

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



Fotos:
E.Sallermann