

Seelische Gesundheit ist lernbar



Kompetenz • Selbstbestimmtheit • Zuversicht

Bildungsangebote

Kursprogramm
Für alle Bürgerinnen und Bürger
Wintersemester
Oktober 2023 bis März 2024

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!**

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 €.

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 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

Instagram

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

recoverycollegeguetersloh_owl

Programmübersicht nach Kursen Oktober 2023 - März 2024

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

Achtsam Jonglieren	12
Älter werden - eine spannende Reise	13
Angehörige	14
Auszeit für Kreativität und innere Balance	15
Einführung in die faszinierende Welt der Faszien	16
Empowerment	17
Erlebnisswelt Gefühle	18
Gemeinsam in die Woche starten	19
Geteilte Freude - doppelte Freude	20
Happiness	21
Heilsamer Umgang mit Trauer	22
Humor und Recovery	23
Ich - nicht mehr und nicht weniger!	24
Ich bin eine Frau - was ist Deine Superkraft?	25
Körperlichkeit	26
Kreatives Schreiben - Mein Leben	27

Programmübersicht nach Kursen Oktober 2023 - März 2024

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

Meine Zeit für Entspannung	28
Mit Klängen von Klangschalen zu mehr Selbstmitgefühl	29
Mut für Visionen - Ziele setzen und erreichen	30
Positive Gedanken - Positive Energien	31
Projektgruppe Recovery College	32
Recovery - ein Weg zur seelischen Gesundheit	33
Schreiben tut gut	34
Selbstempathie	35
Selbstführung	36
Selbstmitgefühl	37
Singen hält gesund	38
Sprung in der Schüssel?! Na und?!	39
Stress verstehen und besser bewältigen	40
Walk and Talk	41
Yoga	42

Programmübersicht nach Datum Oktober 2023 - März 2024

Bei fortlaufenden Kursen ist nur der Start-Termin angegeben!

02.10.2023 Gemeinsam in die Woche starten

04.10.2023 Yoga

06.10.2023 Walk and Talk

10.10.2023 Projektgruppe Recovery College

10.10.2023 Recovery - ein Weg zur seelischen Gesundheit

14.10.2023 Einführung in die faszinierende Welt der Faszien

16.10.2023 Positive Gedanken - Positive Energien

19.10.2023 Achtsam Jonglieren

20.10.2023 Singen hält gesund

21.10.2023 Erlebniswelt Gefühle

22.10.2023 Kreatives Schreiben - Mein Leben

26.10.2023 Heilsamer Umgang mit Trauer

30.10.2023 Mit Klängen von Klangschalen zu mehr Selbstmitgefühl

04.11.2023 Sprung in der Schüssel?! Na und?!

14.11.2023 Projektgruppe Recovery College

18.11.2023 Humor und Recovery

23.11.2023 Selbstmitgefühl

25.11.2023 Auszeit für Kreativität und innere Balance

02.12.2023 Ich - nicht mehr und nicht weniger!

12.12.2023 Projektgruppe Recovery College

Programmübersicht nach Datum Oktober 2023 - März 2024

Bei fortlaufenden Kursen ist nur der Start-Termin angegeben!

09.01.2024 Projektgruppe Recovery College

14.01.2024 Happiness

15.01.2024 Meine Zeit für Entspannung

16.01.2024 Körperlichkeit

17.01.2024 Yoga

20.01.2024 Sprung in der Schüssel?! Na und?!

03.02.2024 Einführung in die faszinierende Welt der Faszien

06.02.2024 Älter werden - eine spannende Reise

09.02.2024 Angehörige

12.02.2024 Stress verstehen und besser bewältigen

13.02.2024 Projektgruppe Recovery College

18.02.2024 Selbstführung

20.02.2024 Empowerment

24.02.2024 Selbstempathie

01.03.2024 Mut für Visionen - Ziele setzen und erreichen

02.03.2024 Schreiben tut gut

03.03.2024 Ich bin eine Frau - was ist Deine Superkraft?

09.03.2024 Geteilte Freude - doppelte Freude

12.03.2024 Projektgruppe Recovery College

16.03.2024 Auszeit für Kreativität und innere Balance

Achtsam Jonglieren

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. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, falls vorhanden Jonglage-Utensilien.

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 €
Kursgröße Maximal 15 Teilnehmende
Termin(e) Kurs mit 5 Terminen:
Do. 19.10.2023 10:00 - 11:30 Uhr
Do. 26.10.2023 10:00 - 11:30 Uhr
Do. 02.11.2023 10:00 - 11:30 Uhr
Do. 09.11.2023 10:00 - 11:30 Uhr
Do. 16.11.2023 10:00 - 11:30 Uhr

Bei gutem Wetter kann der Kurs draußen am Gelände des Recovery Colleges stattfinden.

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. 06.02.2024 16:00 - 20:00 Uhr



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)	Fr. 09.02.2024 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.

Körperliche Bewegungen und Übungen vor allem aus dem Qigong, Zapfen uvm, 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.

Kurs A: Ruhe und Verbundenheit genießen

Kurs B: Energie für den Aufbruch sammeln

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. 25.11.2023 14:00 - 18:00 Uhr So. 26.11.2023 14:00 - 18:00 Uhr Kurs B mit 2 Terminen: Sa. 16.03.2024 14:00 - 18:00 Uhr So. 17.03.2024 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 € pro Termin

Kursgröße | Maximal 10 Teilnehmende

Termin(e) | Folgende Termine sind wiederkehrende Einzeltermine:

Sa. 14.10.2023 10:00 - 16:00 Uhr

Sa. 03.02.2024 10:00 - 16:00 Uhr



Empowerment

Selbst am Steuer des eigenen Lebens sitzen

Empowerment wird als eine wesentliche Säule von gelingender Recovery betrachtet. Empowerment wird oft mit Selbstermächtigung übersetzt. Darin steckt das Wort "Macht". In diesem Kurs setzen wir uns damit auseinander, wer die Macht über das eigene Leben hat. Bin ich in der Lage, selbst zu bestimmen, wie mein Weg verlaufen soll? Heißt Selbstbestimmung, dass man alles alleine schaffen muss?

Werde ich mit meinen Vorstellungen von dem, was ich will und was nicht ernst genommen? Das bedeutet auch, sich durchzusetzen und genau die Unterstützung einzufordern, die man benötigt.

Was braucht es, um gute Entscheidungen zu treffen und so aktiv das eigene Leben zu gestalten?

Dieser Kurs vermittelt Grundlagen rund um das Thema Empowerment. Außerdem erarbeiten wir gemeinsam, was Empowerment fördert oder erschwert. Ein besonderer Schwerpunkt soll darauf liegen, selber den Mut zu finden, die Macht über das eigene Leben (wieder) zu ergreifen.

"Power isn't given, power is taken" (Ron Coleman)

Macht wird nicht gegeben, Macht muss man sich nehmen.

Dozierende	Andrea Zingsheim, 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. 20.02.2024 17:00 - 19:00 Uhr Di. 05.03.2024 17:00 - 19:00 Uhr Di. 19.03.2024 17:00 - 19:00 Uhr



Erlebniswelt Gefühle

Wahrnehmen und Erkennen der eignen 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. 21.10.2023 10:00 - 13:00 Uhr Sa. 11.11.2023 10:00 - 13:00 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, 02. Oktober 2023 wöchentlich
Montags 10:15 - 11:15 Uhr
Während des gesamten Semesters (außer an Feiertagen)

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. 09.03.2024 14:00 - 18:00 Uhr So. 10.03.2024 14:00 - 18:00 Uhr



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, Qi Gong und kreative Elemente. Wir machen uns auf den Weg zu einer positiveren aber authentischen Einstellung.

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.

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: So. 14.01.2024 14:00 - 18:00 Uhr So. 28.01.2024 14:00 - 18:00 Uhr



Heilsamer Umgang mit Trauer

...Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde... (Hermann Hesse)

Immer wieder sind wir im Leben von Trennungen und Veränderungen betroffen und herausgefordert, Abschied zu nehmen. Manche Veränderungen können wir nicht beeinflussen, manche werden von anderen herbeigeführt und manche nehmen wir selber vor. Abschiede sind somit sehr unterschiedlich.

Trauer ist die natürliche Reaktion des Organismus auf Abschiedssituationen, um die seelische und körperliche Disharmonie auszugleichen und dadurch Stockungen im Fluss der Lebensenergie zu vermeiden. Trauer erfasst den Menschen ganz und ist oft begleitet von Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen, die für uns neu und verwirrend sind.

Heilsam sind die bewusste Hinwendung zur Trauer und den damit verbundenen Gefühlen sowie die Auseinandersetzung mit Abschiedssituationen, um Perspektiven für einen Neubeginn zu entwickeln.

Herr Ulrich Kemper wird diesen Kurs als zusätzlicher Dozent mit begleiten.

Dieser Kurs findet in Form eines Vortrages mit anschließender Gesprächsrunde statt.

Dozierende Jenny von Borstel, Christian Dorn

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

Kosten 5 € / 10 €

Kursgröße Maximal 15 Teilnehmende

Termin(e) Do. 26.10.2023 18:00 - 19:30 Uhr



Humor und Recovery

Humor ist, wenn man trotzdem lacht.

Humor als Lebenshaltung ist nicht nur eine Ressource in der Lebensbewältigung, sondern auch eine soziale Kompetenz, die es uns erleichtert, auf andere Menschen zuzugehen und auf schwierige Situationen, bzw. Gespräche reagieren zu können.

Humor ist die Kunst der inneren Distanzierung, die Wiederentdeckung des "inneren Kindes".

Und das Beste ist:

Humor lässt sich trainieren!

Wir laden Sie / dich ein, uns durch praktische Beispiele dem Thema zu nähern.

Sollten Sie Kleidung haben, die etwas ungewöhnlich für Sie ist, können Sie sie gerne mitbringen.

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 10 Teilnehmende
Termin(e)	Sa. 18.11.2023 11:00 - 17:00 Uhr



Ich - nicht mehr und nicht weniger!

Das eigene Körperbild erfahren, um mit sich selbst als Partner:in gemeinsam 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. 02.12.2023 11:00 - 17:00 Uhr
Sa. 10.02.2024 11:00 - 17:00 Uhr

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Ich bin eine Frau - was ist Deine Superkraft?

Ein Kurs für Frauen, und Menschen, die sich auf der weiblichen Seite des Lebens fühlen. Für alle, die Lust haben ihre weibliche Kraft zu spüren, zu entdecken und diese zu feiern.

In diesem Kurs kommen wir der Superkraft Frausein mittels der eigenen Biographie auf die Spur.

Wir gestalten gemeinsam einen Nachmittag und Abend für alle Sinne. Ein intensives Programm mit Kreativität, Spüren und QiGong.

Beim gemeinsamen Kochen und Abendessen zum Abschluss entdecken wir verschiedene Aromen.

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)	So. 03.03.2024 14:00 - 20:00 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. 16.01.2024 17:00 - 19:00 Uhr Di. 30.01.2024 17:00 - 19:00 Uhr Di. 13.02.2024 17:00 - 19:00 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. 22.10.2023 11:00 - 17:00 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 5 Terminen: Mo. 15.01.2024 17:00 - 18:30 Uhr Mo. 22.01.2024 17:00 - 18:30 Uhr Mo. 29.01.2024 17:00 - 18:30 Uhr Mo. 05.02.2024 17:00 - 18:30 Uhr Mo. 19.02.2024 17:00 - 18:30 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

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 €

Kursgröße Maximal 6 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 6 Terminen:

Mo. 30.10.2023 16:00 - 18:00 Uhr

Mo. 27.11.2023 16:00 - 18:00 Uhr

Mo. 11.12.2023 16:00 - 18:00 Uhr

Mo. 29.01.2024 16:00 - 18:00 Uhr

Mo. 26.02.2024 16:00 - 18:00 Uhr

Mo. 11.03.2024 16:00 - 18:00 Uhr

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

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: Fr. 01.03.2024 14:30 - 16:00 Uhr Fr. 08.03.2024 14:30 - 16:00 Uhr Fr. 15.03.2024 14:30 - 16:00 Uhr Fr. 22.03.2024 14:30 - 16:00 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: Mo. 16.10.2023 17:00 - 18:30 Uhr Mo. 23.10.2023 17:00 - 18:30 Uhr Mo. 06.11.2023 17:00 - 18:30 Uhr Mo. 13.11.2023 17:00 - 18:30 Uhr Mo. 20.11.2023 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. 10.10.2023, Di. 14.11.2023, Di. 12.12.2023
Di. 09.01.2024, Di. 13.02.2024, Di. 12.03.2024

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

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 11 Terminen

(jeweils 18:00 - 19:30 Uhr)

Di. 10.10.2023, Di. 24.10.2023, Di. 14.11.2023

Di. 28.11.2023, Di. 12.12.2023, Di. 09.01.2024

Di. 23.01.2024, Di. 13.02.2024, Di. 27.02.2024

Di. 12.03.2024, Di. 26.03.2024

jeweils am 2. und 4. Dienstag im Monat



Schreiben tut gut

Schreibwerkstatt

Schreiben bietet viele Möglichkeiten wie z. B.

- die Wahrnehmung zu vertiefen
- sich und Dinge zu klären und zu ordnen
- die Freude am Schöpferischen zu spüren
- sich zu stärken, stabilisieren, trösten und ermutigen
- mit andern eine gute, anregende Zeit zu verbringen

Vielfältige Anregungen werden Sie - so gut wie garantiert!- in Schreibfluss bringen. Es gibt kein "richtig" und "falsch", Ihre Texte werden gewürdigt. Schreiben und immer freiwilliges Vorlesen in wohlwollender Atmosphäre.

Schreiberfahrungen dürfen sein, müssen aber nicht.

Bitte mitbringen: Schreibzeug und 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. 02.03.2024 10:00 - 15:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

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. 24.02.2024 10:00 - 16:00 Uhr



Selbstführung

Mit kreativen Methoden zu mehr Selbstwirksamkeit

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

Dieser Tag ist ermutigt, 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 früheren Semestern ist eine gute Vorbereitung für diesen Kurs. Auch ohne Vorerfahrung mit dem Thema ist eine Teilnahme möglich.

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 8 Teilnehmende
Termin(e)	So. 18.02.2024 14:00 - 18:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Selbstmitgefühl

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 5 Terminen: Do. 23.11.2023 17:00 - 19:00 Uhr Do. 07.12.2023 17:00 - 19:00 Uhr Do. 18.01.2024 17:00 - 19:00 Uhr Do. 15.02.2024 17:00 - 19:00 Uhr Do. 07.03.2024 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 erstmals 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 | **Kreuzkirche
auf dem Gelände des LWL-Klinikums
Buxelstraße 50
33334 Gütersloh**

Kosten | 10 € / 20 €

Kursgröße | Maximal 15 Teilnehmende

Termin(e) | Kurs mit 5 Terminen:

Fr. 20.10.2023 15:30 - 17:00 Uhr

Fr. 27.10.2023 15:30 - 17:00 Uhr

Fr. 03.11.2023 15:30 - 17:00 Uhr

Fr. 10.11.2023 15:30 - 17:00 Uhr

Fr. 17.11.2023 15:30 - 17:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

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 € pro Termin

Kursgröße Maximal 6 Teilnehmende

Termin(e) Folgende Termine sind wiederkehrende Einzeltermine:

Sa. 04.11.2023 11:00 - 17:00 Uhr

Sa. 20.01.2024 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)	Mo. 12.02.2024 16:00 - 20:00 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 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 5 Terminen: Fr. 06.10.2023 14:00 - 15:30 Uhr Fr. 20.10.2023 14:00 - 15:30 Uhr Fr. 03.11.2023 14:00 - 15:30 Uhr Fr. 17.11.2023 14:00 - 15:30 Uhr Fr. 01.12.2023 14:00 - 15:30 Uhr



Yoga

unter Einbeziehung des vegetativen Nervensystems

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 Strothmann, 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 8 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs A mit 5 Terminen (jeweils 17:30 - 19:00 Uhr) Mi. 04.10.2023, Mi. 11.10.2023, Mi. 18.10.2023 Mi. 08.11.2023, Mi. 15.11.2023 Kurs B mit 5 Terminen (jeweils 17:30 - 19:00 Uhr) Mi. 17.01.2024, Mi. 24.01.2024, Mi. 31.01.2024 Mi. 07.02.2024, Mi. 14.02.2024



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

15.10.2023, 29.10.2023,
12.11.2023, 26.11.2023,
10.12.2023, 07.01.2024,
21.01.2024, 04.02.2024,
18.02.2024, 03.03.2024,
17.03.2024

- 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



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 02. Oktober

- Tipps und Tricks zum Thema Motivation
- Ziele formulieren und umsetzen
- Sich gegenseitig Mut machen
- 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.

(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:

LWL SOZIALSTIFTUNG
Gutes möglich machen.

Das Recovery College wird gefördert von der LWL-Sozialstiftung.

Bürgerstiftung Gütersloh

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?

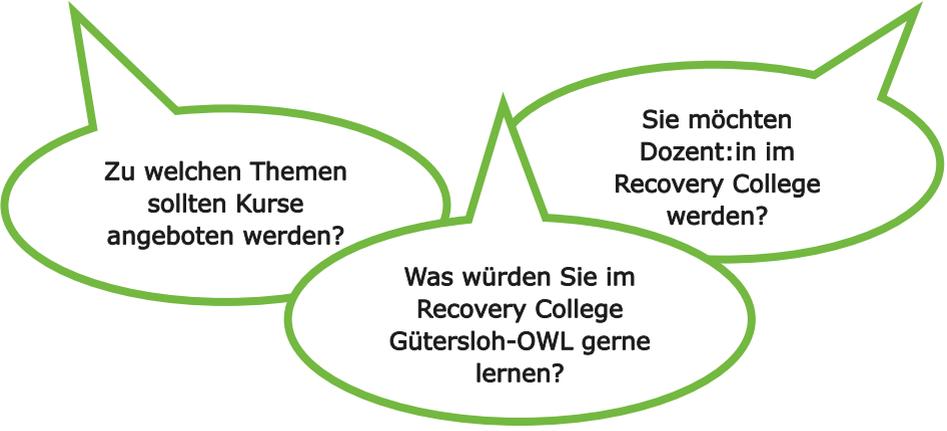
Das Recovery College Gütersloh-OWL freut sich über jede Spende zugunsten des Projekts. Der Verein ReOrGe e.V. als momentaner Träger aller Veranstaltungen und des Projektes ist gemeinnützig, somit können Sie Ihre Spende steuerlich als solche geltend machen. Bitte geben Sie als Verwendungszweck „Spende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



Google Maps

Öffentliche Verkehrsmittel:

Buslinie 208 ab Hbf. bis zum LWL-Klinikum alle 30 Minuten. Sonntags zeitweise nur Anrufsammeltaxi 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 Fächtei“, die von der Herzebrocker Straße zwischen Kreishaus und Johannesfriedhof abbiegt. Unser Tipp für Ihr Navi: geben Sie „Im Fächtei 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
c/o LWL-Klinikum Gütersloh (Haus 55)
Buxelstraße 50
33334 Gütersloh



Fotos:
E.Sallermann