

Seelische Gesundheit ist lernbar



Kompetenz • Selbstbestimmtheit • Zuversicht

Bildungsangebote

Kursprogramm
Für alle Bürgerinnen und Bürger
Wintersemester
Oktober 2025 bis März 2026

**Kostenloses
Exemplar**

Herzlich Willkommen zum Recovery College Gütersloh-OWL

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

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

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

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

In den Kursen entsteht schnell eine vertrauensvolle Atmosphäre und ein achtsamer Umgang miteinander. Wie selbstverständlich ergibt sich meist das „Du“ als Anrede, deshalb haben wir uns in den Kursbeschreibungen für diese Anrede entschieden.



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

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



Unsere Prinzipien

- » Wir sind eine Bildungseinrichtung, in der sich Menschen mit unterschiedlichen Perspektiven, Lebens- und Lernerfahrungen gleichwurdig begegnen. Deshalb kann auch jede:r Teilnehmer:in, Dozent:in oder Tutor:in sein - ggf. nach entsprechender Vorbereitung durch das Recovery College.
- » Es gibt nicht die eine objektive Wahrheit. Wir wissen um die Vielfaltigkeit von Wahrnehmung, Realität und Wirklichkeit. Im Rahmen unserer Kurse spielt die Dimension des Erfahrungswissens eine zentrale Rolle.
- » Die Lernatmosphere 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.

Falls Sie doch nicht teilnehmen können (auch mit Flatrate), bitten wir Sie, sich frühzeitig abzumelden, damit wir den Platz weitergeben können. Bei Nichterscheinen ohne Abmeldung vor Kursbeginn wird die Kursgebühr dennoch fällig. Bei einer Flatrate stellen wir Ihnen in diesem Fall die Kursgebühr zusätzlich in Rechnung.

Kursorte

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

Kontakt und Öffnungszeiten

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

Wir sind telefonisch für Sie da:

0151-18731712

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

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

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

Bitte informieren Sie sich zu unseren Öffnungszeiten auf unserer Homepage.

Barrierefreiheit:

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

Kursgebühren

Unsere Kursgebühren sind nicht kostendeckend für das Recovery College. Gleichzeitig möchte das Recovery College niemanden durch hohe Kursgebühren ausschließen. Deshalb bieten wir gestaffelte Kursgebühren an. Es sind bei allen Kursen zwei Preise angegeben: reduzierte Gebühr/ Standardgebühr.

Wir vertrauen auf Ihre Selbsteinschätzung!

Sollte es Probleme bezüglich der Kursgebühr geben, sprechen Sie uns bitte an. Wir finden eine Lösung.

Was kosten die Kurse?

- **Geringes Einkommen:** reduzierte Gebühr
- **Normales Einkommen:** Standardgebühr

Die Gebühren gestalten sich wie folgt:

- **Einmalige Termine (bis 2 Stunden):** 5 € / 10 €
- **Alle anderen Kurse:** 10 € / 20 €
- **Flatrate für ein Semester:** 30 € / 60 € (beliebig viele Kurse)

Die Kursgebühr überweisen Sie bitte bis eine Woche vor Kursbeginn.

Bitte geben Sie als Verwendungszweck **den Titel und das 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. Dies gilt auch bei einer Flatrate. Wenn Sie sich mit Flatrate nicht abmelden, stellen wir die Kursgebühr zusätzlich zur Flatrate in Rechnung.

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

Bankverbindung:

Verein ReOrGe e.V.

Volksbank in Ostwestfalen eG

IBAN: DE29 4786 0125 0508 3677 00

Immer aktuell: Das Recovery College online

Das Recovery College finden Sie auch im Internet:

www.rcgt-owl.de

Auch wenn sich Kurstermine mal ändern sollten, auf unserer Homepage finden Sie unsere aktuellen Informationen, Hinweise zu Veranstaltungen und Kursen. Zusätzlich bieten wir Ihnen dort Material über Recovery sowie unseren Blog, Filme, Podcasts und weiterführende Links.



Online-Kurse

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

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

Instagram

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

recoverycollegeguetersloh_owl

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

Programmübersicht nach Kursen Oktober 2025 - März 2026

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

| | |
|--|----|
| Auszeit im Winter | 12 |
| Balance im Alltag mit Qigong | 13 |
| Der eigenen Spur folgen | 14 |
| Die innere und äußere Souveränität stärken | 15 |
| Entspannt Mann-Sein | 16 |
| Faszienworkout | 17 |
| Gemeinsam in die Woche starten | 18 |
| Happiness und Glück | 19 |
| Heilsamer Umgang mit Trauer | 20 |
| Hochsensibilität – Gemeinsam wachsen und verstehen | 21 |
| Ich bin eine Frau – was ist Deine Superkraft? | 22 |
| Kreatives Schreiben – Mein Leben | 23 |
| Lachyoga | 24 |
| Mach mal Pause | 25 |
| Mentale Stärke in stressigen Zeiten | 26 |
| Mit Klangschalen und Gongs zu mehr Selbstmitgefühl | 27 |
| Positive Gedanken – Positive Energien! | 28 |
| Psychisch krank = abgestempelt? | 29 |
| Recht haben oder glücklich sein? | 30 |

Programmübersicht nach Kursen Oktober 2025 - März 2026

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

| | |
|--|----|
| Selbstführung | 31 |
| Selbstmitgefühl | 32 |
| Singen hält gesund | 33 |
| Stark durch die dunkle Jahreszeit | 34 |
| Waldbaden nach der Shinrin Yoku Methode | 35 |
| Walk and Talk | 36 |
| Werte – der Kompass für ein erfülltes Leben | 37 |
| Yoga für das Nervensystem | 38 |
| Online Kurs Chakra Workshop für mehr Energie und Harmonie | 39 |
| Online Kurs Depression | 40 |
| Online Kurs Erholsamer Schlaf | 41 |
| Online Kurs Gut essen – gut fühlen! | 42 |
| Online Kurs Hochsensibel im Berufsleben | 43 |
| Online Kurs Impulse für die Adventszeit – stärkende Geschichten | 44 |
| Online Kurs Mut für neue Visionen – Ziele setzen und erreichen | 45 |
| Online Kurs Perfektionismus – Die Kunst, nicht perfekt zu sein | 46 |
| Online Kurs Schreiben als Selbsterfahrung | 47 |
| Online Kurs Schreibkurs "Worte" | 48 |

Programmübersicht nach Datum Oktober 2025 - März 2026

Bei fortlaufenden Kursen ist nur der Start-Termin angegeben!

| | | | |
|------------|----------------|---|----|
| 02.10.2025 | Online Kurs | Schreiben als Selbsterfahrung | 47 |
| 04.10.2025 | Online Kurs | Chakra Workshop für mehr Energie und Harmonie | 39 |
| 06.10.2025 | | Gemeinsam in die Woche starten | 18 |
| 10.10.2025 | | Walk and Talk | 36 |
| 11.10.2025 | | Hochsensibilität – Gemeinsam wachsen und verstehen | 21 |
| 17.10.2025 | | Werte – der Kompass für ein erfülltes Leben | 37 |
| 18.10.2025 | | Mach mal Pause | 25 |
| 25.10.2025 | | Selbstführung | 31 |
| 27.10.2025 | | Mit Klangschalen und Gongs zu mehr Selbstmitgefühl | 27 |
| 04.11.2025 | | Heilsamer Umgang mit Trauer | 20 |
| 05.11.2025 | | Psychisch krank = abgestempelt? | 29 |
| 07.11.2025 | | Singen hält gesund | 33 |
| 08.11.2025 | | Waldbaden nach der Shinrin Yoku Methode | 35 |
| 11.11.2025 | Online Kurs | Mut für neue Visionen – Ziele setzen und erreichen | 45 |
| 13.11.2025 | | Der eigenen Spur folgen | 14 |
| 15.11.2025 | | Auszeit im Winter | 12 |
| 15.11.2025 | | Entspannt Mann-Sein | 16 |
| 21.11.2025 | Online Kurs | Schreibkurs "Worte" | 48 |
| 22.11.2025 | | Stark durch die dunkle Jahreszeit | 34 |
| 23.11.2025 | | Kreatives Schreiben – Mein Leben | 23 |
| 01.12.2025 | Online Kurs | Impulse für die Adventszeit – stärkende Geschichten | 44 |
| 05.12.2025 | Online Kurs | Gut essen – gut fühlen! | 42 |
| 11.12.2025 | | Lachyoga | 24 |

Programmübersicht nach Datum Oktober 2025 - März 2026

Bei fortlaufenden Kursen ist nur der Start-Termin angegeben!

| | | |
|------------|---|----|
| 12.01.2026 | Positive Gedanken – Positive Energien! | 28 |
| 15.01.2026 | ^{Online} _{Kurs} Depression | 40 |
| 16.01.2026 | Yoga für das Nervensystem | 38 |
| 17.01.2026 | ^{Online} _{Kurs} Perfektionismus – Die Kunst, nicht perfekt zu sein | 46 |
| 27.01.2026 | ^{Online} _{Kurs} Erholsamer Schlaf | 41 |
| 31.01.2026 | Stark durch die dunkle Jahreszeit | 34 |
| 06.02.2026 | Balance im Alltag mit Qigong | 13 |
| 06.02.2026 | ^{Online} _{Kurs} Gut essen – gut fühlen! | 42 |
| 07.02.2026 | Happiness und Glück | 19 |
| 07.02.2026 | Waldbaden nach der Shinrin Yoku Methode | 35 |
| 09.02.2026 | Selbstmitgefühl | 32 |
| 20.02.2026 | Recht haben oder glücklich sein? | 30 |
| 21.02.2026 | Mach mal Pause | 25 |
| 21.02.2026 | Selbstführung | 31 |
| 28.02.2026 | Hochsensibilität – Gemeinsam wachsen und verstehen | 21 |
| 05.03.2026 | ^{Online} _{Kurs} Hochsensibel im Berufsleben | 43 |
| 08.03.2026 | Ich bin eine Frau – was ist Deine Superkraft? | 22 |
| 12.03.2026 | Lachyoga | 24 |
| 14.03.2026 | Mentale Stärke in stressigen Zeiten | 26 |
| 21.03.2026 | Faszienworkout | 17 |
| 28.03.2026 | Die innere und äußere Souveränität stärken | 15 |
| 28.03.2026 | Stark durch die dunkle Jahreszeit | 34 |

Auszeit im Winter

Zeit der Regeneration und des Innehaltens

Der Winter ist die Zeit der Regeneration, es wird früh dunkel, die Natur ruht und sammelt Kraft für das Frühjahr, die Rauhnächte kündigen sich an. Wir befassen uns mit Bräuchen rund um die Rauhnächte, um bewusst das alte Jahr zu verabschieden und das neue positiv starten zu können. Wer mag bereitet für sich kleine Wunschzettel. Wir kreieren außerdem Anker für innere Ruhe und positive Gedanken, besprechen Strategien für eine entspannte genussvolle Adventszeit und Feiern den Müßiggang mit Genuss (u.a. mit der Herstellung eines "sugar scrub", dafür bitte ein Schraubglas mitbringen).

| | |
|------------|---|
| Dozierende | Gabriele Braum, Heike Wilms |
| Kurs-Ort | Gerontopsychiatrische Tagesklinik LWL-Klinikum Haus 7 Buxelstr. 50 33334 Gütersloh |
| Kosten | 10 € / 20 € |
| Kursgröße | Maximal 12 Teilnehmende |
| Termin(e) | Kurs mit 2 Terminen: Sa. 15.11.2025 11:00 - 17:00 Uhr So. 16.11.2025 13:00 - 17:00 Uhr |



Balance im Alltag mit Qigong

Mit Qigong in ausgleichende Bewegung kommen

Wir werden Übungen aus dem Hun Yuan Qigong praktizieren, uns mit Wasserkalligraphie der daoistischen Kalligraphie nähern und uns mit den Grundprinzipien des Qigong theoretisch und praktisch befassen.

Qigong ist ein selbstregulatives Verfahren und dient somit der Pflege des Lebens und der eigenen Gesundheit, sowie der Selbstkultivierung.

Wohin der Geist geht, wird das Qi folgen. Hat der Geist eine starke Intention, können wir unser Leben in Balance bringen.

Der letzte Kurstermin ist ein längerer Termin samstags, an dem wir auch eine Wasserkalligraphie erstellen, die vorangehenden Termine sind Übungsabende.

Dozierende Heike Wilms, Gabriele Braum
Kurs-Ort **Gerontopsychiatrische Tagesklinik
LWL-Klinikum Haus 7
Buxelstr. 50
33334 Gütersloh**

Kosten 10 € / 20 €
Kursgröße Maximal 12 Teilnehmende
Termin(e) Kurs mit 5 Terminen:
Fr. 06.02.2026 17:30 - 19:00 Uhr
Fr. 13.02.2026 17:30 - 19:00 Uhr
Fr. 20.02.2026 17:30 - 19:00 Uhr
Fr. 27.02.2026 17:30 - 19:00 Uhr
Sa. 07.03.2026 14:00 - 18:00 Uhr



Der eigenen Spur folgen

Komm malen - im MalSpielRaum Kunterbunt

Der Malspielraum ist ein 20qm² großer Raum, in dem auf großformatiges Papier (50x70cm) stehend an den Wänden gemalt wird. In der Mitte des Raumes steht ein Maltisch mit 18 leuchtenden flüssigen Gouache Farben und hochwertigen Pinseln. Es gibt weder Vorgaben noch Themen in Bezug auf das Malen. Für das Malen im MalSpielRaum brauchst du keine Begabung, keine Vorkenntnisse, kein Können. Nur Dich und das ist genug. Es geht im MalSpiel darum, auf nonverbaler Ebene seine eigene Spur aufzuspüren, mit den ureigenen lebendigen Impulsen in Kontakt zu kommen und diese mit Lust und Freude am Tun im gegenwärtigen Moment frei von jeglicher Bewertung auszudrücken.

Malen und Spielen sind eins.

Der MalSpielRaum befindet sich ganz in der Nähe des Recovery Colleges. Die genaue Anschrift wird Dir bei der Buchung des Kurses mitgeteilt.

ACHTUNG: Für diesen Kurs (5 Einheiten) werden 30,00 Euro pro Person an Materialkosten zusätzlich zur Kursgebühr erhoben.

Dozierende Petra Czok, Susanne Schmedthenke

Kurs-Ort **MalSpielRaum**
nähe Recovery College

33334 Gütersloh

Kosten 10 € / 20 €

Kursgröße Maximal 7 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 5 Terminen:

Do. 13.11.2025 16:00 - 17:30 Uhr

Do. 20.11.2025 16:00 - 17:30 Uhr

Do. 27.11.2025 16:00 - 17:30 Uhr

Do. 04.12.2025 16:00 - 17:30 Uhr

Do. 11.12.2025 16:00 - 17:30 Uhr



Die innere und äußere Souveränität stärken

Schwierige Gesprächssituationen meistern

Neben der äußeren Souveränität, die wir über unsere Kommunikationsfähigkeit und Körpersprache zeigen, spielt in herausfordernden Gesprächssituationen auch die innere Souveränität eine wichtige Rolle. Wie es uns gelingt, diese zu stärken und im Außen sichtbar zu machen, um uns in Konfliktgesprächen gut zu vertreten, soll besprochen werden. Es werden zudem Kommunikationstechniken veranschaulicht.

Es besteht die Möglichkeit, Fallbeispiele aus dem Berufs- und Privatleben einzubringen.

| | |
|------------|---|
| Dozierende | Ilka Sundermann, Gisela 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 12 Teilnehmende |
| Termin(e) | Sa. 28.03.2026 10:00 - 14:00 Uhr |



Entspannt Mann-Sein

Zwischen Macker und Softie

Der Workshop „Entspannt Mann sein“ bietet Männern einen geschützten Raum, um sich unter Gleichgesinnten mit den Herausforderungen und Möglichkeiten moderner Männlichkeit auseinanderzusetzen.

Männer sehen sich oft überhöhten Ansprüchen gegenüber. Sie sollen alles sein: erfolgreich im Beruf, gefühlvoller und konfliktfähiger Partner und fürsorglicher Vater.

In einer Zeit des gesellschaftlichen Wandels geht es darum, alte Rollenbilder zu hinterfragen und neue, authentische Wege zu finden, Mann zu sein – ohne Druck, aber mit Klarheit, Verantwortung und Selbstfürsorge.

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

| | |
|------------|---|
| Dozierende | Stefan Gürtler, 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 15 Teilnehmende |
| Termin(e) | Kurs mit 2 Terminen: Sa. 15.11.2025 14:00 - 18:00 Uhr Fr. 05.12.2025 14:00 - 18:00 Uhr |



Faszienworkout

Entdecke die Kraft deines Körpers

Mit unserem Faszien-Workout sagen wir dem Winter adieu und heißen den Frühling willkommen. Es wird lebendig. Mit von Musik begleiteten Übungen bringst Du deine Faszien in Schwung, löst Verspannungen und steigerst Deine Beweglichkeit. Die Faszienrolle kommt natürlich auch zum Einsatz. Das Ergebnis: ein Gefühl von Leichtigkeit, Vitalität und innerer Freude.

Mit einer tiefen Entspannung am Anfang und am Ende des Kurses runden wir das Faszien-Programm ab. So bringen wir Körper und Geist in Balance.

| | |
|------------|---|
| Dozierende | Daniela Strotmann, Kathrin Gilgasch |
| Kurs-Ort | Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh |
| Kosten | 10 € / 20 € |
| Kursgröße | Maximal 8 Teilnehmende |
| Termin(e) | Sa. 21.03.2026 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. Du kannst gerne vorbeikommen und ausprobieren, ob dieses Angebot Dich 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 | 10 € / 20 € pro Kurs |  |
| Kursgröße | Wer kommt, der kommt | |
| Termin(e) | Ab Montag, 06. Oktober 2025 wöchentlich Montags 10:15 - 11:15 Uhr Während des gesamten Semesters (außer an Feiertagen) Nicht am 22.12 und 29.12. | |

Happiness und Glück

Wir können nicht immer glücklich sein, aber positiv durch herausfordernde Zeiten gehen

"Happiness" – "glücklich sein" bedeutet nicht, frei von negativen Gefühlen zu sein, aber besser mit ihnen umgehen zu können.

Was jedoch bedeutet "happy sein"? Was zeichnet glückliche Menschen aus?

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

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

Dozierende Heike Wilms, Gabriele Braum
Kurs-Ort **Gerontopsychiatrische Tagesklinik
LWL-Klinikum Haus 7
Buxelstr. 50
33334 Gütersloh**

Kosten 10 € / 20 €
Kursgröße Maximal 12 Teilnehmende
Termin(e) Kurs mit 2 Terminen:
Sa. 07.02.2026 14:00 - 18:00 Uhr
So. 08.02.2026 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 selbst 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) Di. 04.11.2025 18:00 - 19:30 Uhr



Hochsensibilität – Gemeinsam wachsen und verstehen

In diesem Kurs bieten wir Dir die Möglichkeit, Dich mit Gleichgesinnten zu verbinden, Deine Erfahrungen zu teilen und mehr über die besonderen Eigenschaften der Hochsensibilität zu erfahren. Auch Angehörige und Interessierte sind herzlich willkommen.

Was erwartet Dich?

Wir schaffen einen respektvollen und unterstützenden Raum, in dem hochsensible Menschen ihre Gedanken, Gefühle und Erlebnisse teilen können. Gemeinsam reflektieren wir, was es bedeutet, hochsensibel zu sein, und tauschen uns über Herausforderungen und Stärken aus, die mit dieser besonderen Wahrnehmung einhergehen.

Themen, die im Kurs behandelt werden:

- Die eigenen Stärken als hochsensibler Mensch entdecken
- Wie gehe ich mit intensiven Gefühlen, Reizen und Überstimulation um?
- Emotionale Abgrenzung
- Strategien zur Selbstfürsorge und zur Stärkung der Resilienz
- Wie finde ich mein Gleichgewicht im Alltag und in sozialen Beziehungen?
- Austausch und Unterstützung in einer empathischen Gruppe

Wir freuen uns auf Dich!

| | |
|------------|---|
| Dozierende | Susanne Schmedthenke, Gisela Steinbeck |
| Kurs-Ort | Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh |
| Kosten | 10 € / 20 € pro Kurs |
| Kursgröße | Maximal 12 Teilnehmende |
| Termin(e) | Kurs A Sa. 11.10.2025 10:00 - 14:00 Uhr Kurs B Sa. 28.02.2026 10:00 - 14:00 Uhr |



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 entdecken, zu spüren und diese zu feiern.

In diesem Kurs kommen wir der Superkraft "Frausein" mittels der eigenen Biografie 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 | Gerontopsychiatrische Tagesklinik LWL-Klinikum Haus 7 Buxelstr. 50 33334 Gütersloh |
| Kosten | 10 € / 20 € |
| Kursgröße | Maximal 10 Teilnehmende |
| Termin(e) | So. 08.03.2026 14:00 - 20:00 Uhr |



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, sowie 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 10 Teilnehmende |
| Termin(e) | So. 23.11.2025 12:30 - 18:30 Uhr |



Lachyoga

Hasya Yoga HoHo HaHaHa

Herzliche Einladung zum Lachyoga!

Lachyoga ist eine Form des Yoga, bei der das "grundlose Lachen" im Vordergrund steht. Wir laden Dich ein, über die motorische Ebene zum natürlichen "Lachen" zu kommen. "Fake it, until you make it" (frei übersetzt: "Tue so, als ob, bis es echt wird!")

Das Lachen im Alltag ist meist abhängig von Gründen. Lachyoga befreit von diesen Gründen! Lachen ist gesund und heilsam, schult den Blick auf das Wesentliche, fördert Entspannung & Gelassenheit und den lebendigen Umgang mit anderen und sich selbst. Atem- und Dehnübungen aus dem Yoga werden in diesem Kurs mit Lachübungen kombiniert.

Zum Abschluss erwartet Dich eine Meditation mit Klangschalen, in Form eines Body Scan, Klang-, Körper- oder Fantasiereise.

Wenn Du möchtest, kannst Du eine Decke, Kissen und warme Socken mitbringen.

| | |
|------------|---|
| Dozierende | Christine Presch, Kathrin Gilgash |
| Kurs-Ort | Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh |
| Kosten | 5 € / 10 € pro Kurs |
| Kursgröße | Maximal 12 Teilnehmende |
| Termin(e) | Kurs A Do. 11.12.2025 17:30 - 19:00 Uhr Kurs B Do. 12.03.2026 17:30 - 19:00 Uhr |



Mach mal Pause

Wie wir erholsame und stärkende Pausen in den Alltag integrieren können

Leistungsdruck, Hektik und Stress bestimmen vielfach unseren Tagesablauf. Oft ist es ein Drahtseilakt, beruflichen und privaten Verpflichtungen gerecht werden zu können. Durchatmen, Kraft tanken, Wohlbefinden steigern ... Um Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht zu halten, sind Pausen wichtig. Zeiten der Ruhe, der Entspannung und der inneren Einkehr zu ermöglichen, ist daher von besonderer Bedeutung für unsere Gesundheit. Wir laden dazu ein, in entspannter Atmosphäre eine Auszeit vom Alltag zu nehmen und dabei einfache Übungen und Strategien für die bewusste Gestaltung von Pausen kennenzulernen. Entwickle ein Gespür dafür, was Dir guttut. Das Seminar vermittelt Übungen zur Selbsthilfe, die einfach im Alltag anzuwenden sind.

Bitte Schreibzeug, Schere und Kleber mitbringen und an einen Snack für die Mittagspause denken.

| | |
|------------|---|
| Dozierende | Iris Tönsfeuerborn, Janine Brüning |
| Kurs-Ort | Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh |
| Kosten | 10 € / 20 € pro Kurs |
| Kursgröße | Maximal 10 Teilnehmende |
| Termin(e) | Kurs A Sa. 18.10.2025 10:00 - 16:00 Uhr Kurs B Sa. 21.02.2026 10:00 - 16:00 Uhr |



Mentale Stärke in stressigen Zeiten

Positives Mindset - Mehr Gelassenheit und Erfolg!

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

Lerne in diesem Seminar eine positive Denkweise zu entwickeln und Dich auf Deine Stärken und Erfolge zu konzentrieren. Zudem führen wir bewährte Entspannungsmethoden durch, die sich positiv auf Deinen Körper und Geist auswirken können.

| | |
|------------|---|
| Dozierende | Kathrin Gilgasch, Susanne Schmedthenke |
| Kurs-Ort | Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh |
| Kosten | 10 € / 20 € |
| Kursgröße | Maximal 12 Teilnehmende |
| Termin(e) | Sa. 14.03.2026 10:00 - 16:00 Uhr |



Mit Klangschalen und Gongs zu mehr Selbstmitgefühl

Verbindung von Klang und Achtsamkeit

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 Workshop 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 8 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 6 Terminen:

Mo. 27.10.2025 16:00 - 18:00 Uhr

Mo. 17.11.2025 16:00 - 18:00 Uhr

Mo. 15.12.2025 16:00 - 18:00 Uhr

Mo. 12.01.2026 16:00 - 18:00 Uhr

Mo. 09.02.2026 16:00 - 18:00 Uhr

Mo. 09.03.2026 16:00 - 18:00 Uhr

Positive Gedanken – Positive Energien!

Mit guten Gedanken 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. Durch das AT lenken wir 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. 12.01.2026 17:00 - 19:00 Uhr Mo. 19.01.2026 17:00 - 19:00 Uhr Mo. 26.01.2026 17:00 - 19:00 Uhr Mo. 02.02.2026 17:00 - 19:00 Uhr |



Psychisch krank = abgestempelt?

In Würde zu sich stehen – ein Programm zur Stigma-Bewältigung für Menschen mit psychischer Erkrankung

Wie viel kann ich über meine psychische Erkrankung preisgeben? Wem gegenüber möchte ich offen sein, wem gegenüber nicht? Was folgt daraus? Psychische Erkrankungen sind oft mit Scham verbunden. Dem wollen wir entgegenwirken. In diesem Kurs schauen wir uns gemeinsam verschiedene Lebensbereiche an und unterstützen Dich dabei, Deine ganz eigenen Entscheidungen zu treffen, ob und wie Du darüber reden möchtest. Wir lernen die unterschiedlichen Stufen der Offenlegung kennen und thematisieren auch unsere eigenen möglichen Vorurteile, unser Selbst-Stigma.

| | |
|------------|--|
| Dozierende | Eileen Merkler, Eugenia Allerdings |
| 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: Mi. 05.11.2025 17:00 - 19:00 Uhr Mi. 12.11.2025 17:00 - 19:00 Uhr Mi. 19.11.2025 17:00 - 19:00 Uhr |



Recht haben oder glücklich sein?

Gesprächsführung auf Grundlage der Gewaltfreien Kommunikation

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

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

| | |
|------------|---|
| Dozierende | Andrea Zingsheim, Christine Buchmann |
| Kurs-Ort | Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh |
| Kosten | 10 € / 20 € |
| Kursgröße | Maximal 12 Teilnehmende |
| Termin(e) | Fr. 20.02.2026 10:00 - 16:00 Uhr |



Selbstführung

Mit der inneren Familie in Harmonie leben

In Anlehnung an das System der inneren Familie "IFS" (nach Richard Schwartz) wenden wir uns wohlwollend den Anteilen von uns zu, die uns weniger gefallen oder uns dysfunktional im Wege stehen.

Wir blicken auf diese Anteile mit der Frage "Was willst Du Gutes für mich?", um dann herauszufinden, ob es einen schöneren Weg gibt, dieses Ziel zu erreichen. Wir betrachten unsere Stärken und Ressourcen, inwieweit sie uns beim Verändern der weniger gemochten Anteile behilflich sein können. Wir probieren offen, verspielt und neugierig andere Verhaltensoptionen aus, um letztendlich in jeder Situation souverän handeln zu können.

Wir nutzen zur Regeneration und zur Unterstützung der Prozesse Übungen aus dem Qigong und dem Regenerationskompetenztraining.

Dozierende Heike Wilms, Ute Biermann
Kurs-Ort **Gerontopsychiatrische Tagesklinik
LWL-Klinikum Haus 7
Buxelstr. 50
33334 Gütersloh**

Kosten 10 € / 20 € pro Kurs
Kursgröße Maximal 10 Teilnehmende
Termin(e) Kurs A mit 2 Terminen:
Sa. 25.10.2025 14:00 - 18:00 Uhr
So. 26.10.2025 14:00 - 18:00 Uhr

Kurs B mit 2 Terminen:
Sa. 21.02.2026 14:00 - 18:00 Uhr
So. 22.02.2026 14:00 - 18:00 Uhr



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

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

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

Die 14-tägige Verteilung der Termine bietet die Chance, das Erlernete im eigenen Alltag zu erproben und diese Erfahrungen im Kurs gemeinsam zu reflektieren.

| | |
|------------|--|
| Dozierende | Heike Wilms, Andrea Zingsheim |
| Kurs-Ort | Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh |
| Kosten | 10 € / 20 € |
| Kursgröße | Maximal 12 Teilnehmende |
| Termin(e) | Kurs mit 4 Terminen: Mo. 09.02.2026 17:00 - 19:00 Uhr Mo. 23.02.2026 17:00 - 19:00 Uhr Mo. 09.03.2026 17:00 - 19:00 Uhr Mo. 23.03.2026 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 30 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 Kursleiter:innen bieten wir im Recovery College erneut eine Einführung in den Chorgesang für Anfänger und Fortgeschrittene an, auch und vor allem für die, die bisher noch nie gesungen haben, es aber immer schon probieren wollten.

| | |
|------------|--|
| Dozierende | Gudrun Elpert-Resch, Marina Dopheide |
| Kurs-Ort | Bernhard-Salzmann-Klinik Aula auf dem Gelände des LWL-Klinikums Buxelstr. 50 33334 Gütersloh |
| Kosten | 10 € / 20 € |
| Kursgröße | Maximal 18 Teilnehmende |
| Termin(e) | Kurs mit 5 Terminen: Fr. 07.11.2025 15:30 - 17:00 Uhr Fr. 14.11.2025 15:30 - 17:00 Uhr Fr. 21.11.2025 15:30 - 17:00 Uhr Fr. 28.11.2025 15:30 - 17:00 Uhr Fr. 05.12.2025 15:30 - 17:00 Uhr |



Stark durch die dunkle Jahreszeit

Dein Weg zu mehr Resilienz, Leichtigkeit und innerer Wärme

Gerade in der ruhigeren, dunkleren Jahreszeit braucht es Momente der Selbstfürsorge und inneren Stärkung. In diesem Kurs findest Du einen geschützten Raum, um Deine Resilienz zu stärken und Dein Nervensystem sanft ins Gleichgewicht zu bringen. Gemeinsam erkunden wir, wie Du Stress loslassen und mit kleinen, wohltuenden Ritualen neue Kraft schöpfen kannst. Mit bewährten Atemübungen, stärkenden Routinen und der Heilkraft von Kräutern und ätherischen Ölen entwickelst Du Deine persönliche Toolbox für mehr Balance im Alltag. Du lernst, wie Du Herausforderungen gelassener begegnest und Deine Lebensfreude auch an grauen Tagen bewahrst. Lass uns gemeinsam Licht und Wärme in Dein Inneres bringen – für mehr innere Ruhe, Leichtigkeit und Wohlbefinden.

| | |
|------------|--|
| Dozierende | Janine Brüning, Myriam Oltmanns |
| 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 12 Teilnehmende |
| Termin(e) | Kurs A Sa. 22.11.2025 14:00 - 18:00 Uhr Kurs B Sa. 31.01.2026 14:30 - 18:30 Uhr Kurs C Sa. 28.03.2026 14:30 - 18:30 Uhr |



Waldbaden nach der Shinrin Yoku Methode

Entdecke die Kraft des Waldbadens – Eine persönliche Auszeit in der Natur

Gönn Dir eine bewusste Auszeit und tauche ein in die beruhigende Atmosphäre des Waldes. Es erwartet Dich:

Achtsames Gehen und gezielte Atemübungen:

Durch langsames bewusstes Gehen und gezielte Atemübungen kannst Du tief entspannen und den Moment genießen.

Stressreduktion & Wohlbefinden:

Das Eintauchen in der Natur fördert Deine innere Ruhe, stärkt Dein Immunsystem und bringt Körper und Geist in Balance.

Warum Waldbaden? In unserer hektischen Welt ist es wichtiger denn je, sich bewusst Zeit für sich zu nehmen. Waldbaden ist eine wunderbare Möglichkeit, den Kopf frei zu bekommen, neue Energie zu schöpfen und die Natur auf eine ganz besondere Weise zu erleben.

Bitte bringe für unser Waldbad noch etwas zu trinken und evtl. einen kleinen Snack für die Pause mit.

Dozierende Daniela Strotmann, Silke Wisniewski
Kurs-Ort **Parkplatz am Stadtholz Wiedenbrück
Burgweg/Ecke Röckinghauser Str
33378 Rheda-Wiedenbrück**



Kosten 10 € / 20 € pro Kurs
Kursgröße Maximal 12 Teilnehmende
Termin(e) Kurs A mit 2 Terminen:
Sa. 08.11.2025 11:00 - 14:00 Uhr
Sa. 15.11.2025 11:00 - 14:00 Uhr

Kurs B mit 2 Terminen:
Sa. 07.02.2026 11:00 - 14:00 Uhr
Sa. 07.03.2026 11:00 - 14:00 Uhr

Walk and Talk

Spaziergang bei inspirierenden Gesprächen

Der "Walk and Talk"-Kurs bietet eine einzigartige Kombination aus Gesprächen und Bewegung, um Themen in einer entspannten, natürlichen Umgebung zu besprechen. Während wir in der freien Natur spazieren, haben wir die Möglichkeit, unsere Gedanken zu ordnen, über unsere persönlichen Anliegen zu sprechen und neue Perspektiven zu gewinnen. Dieser Kurs fördert nicht nur die körperliche Verfassung, sondern unterstützt auch das mentale und emotionale Wohlbefinden und ist eine sehr gute Gelegenheit, um soziale Kontakte zu erweitern und gleichgesinnte Gesprächspartner zu treffen.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die an ihrer persönlichen Weiterentwicklung interessiert sind, Unterstützung in besonderen Lebenslagen suchen oder einfach neue Impulse bekommen und auch geben möchten.

Dozierende | Gisela Steinbeck, Jürgen Steinbeck

Kurs-Ort | **LWL-Klinikumsgelände
Bushaltestelle LWL-Klinikum
(großer Parkplatz)
Buxelstraße 50
33334 Gütersloh**

Kosten | 10 € / 20 €

Kursgröße | Maximal 12 Teilnehmende

Termin(e) | Kurs mit 5 Terminen:

Fr. 10.10.2025 14:00 - 15:30 Uhr

Fr. 24.10.2025 14:00 - 15:30 Uhr

Fr. 07.11.2025 14:00 - 15:30 Uhr

Fr. 21.11.2025 14:00 - 15:30 Uhr

Fr. 05.12.2025 14:00 - 15:30 Uhr



Werte – der Kompass für ein erfülltes Leben

Werte entdecken und entwickeln

Persönliche Werte sind die Leuchttürme in unserem Leben, die in der Dunkelheit und in stürmischen (Lebens-) Zeiten Orientierung bieten und die Entscheidung erleichtern, in welche Richtung wir weitergehen wollen und in welche auch nicht. Doch viele Menschen sind sich ihrer wichtigsten Werte gar nicht richtig bewusst und deshalb in Entscheidungssituationen manchmal unentschlossen oder gehen in die falsche Richtung.

In diesem praxisnahen Workshop setzen sich die Teilnehmenden intensiv mit ihren persönlichen Werten auseinander und lernen die Wirkung der Werte zu verstehen und sie als Orientierungshilfe für ein noch bewussteres Leben zu nutzen.

| | |
|------------|--|
| Dozierende | Stefan Gürtler, Kathrin Gilgasch |
| Kurs-Ort | Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh |
| Kosten | 10 € / 20 € |
| Kursgröße | Maximal 12 Teilnehmende |
| Termin(e) | Kurs mit 3 Terminen: Fr. 17.10.2025 15:00 - 18:00 Uhr Fr. 07.11.2025 15:00 - 18:00 Uhr Fr. 12.12.2025 15:00 - 18:00 Uhr |



Yoga für das Nervensystem

Lerne, wie dein Nervensystem funktioniert und wie Du mit Yoga und Entspannung Einfluss nehmen kannst:

Das Nervensystem umfasst alle Nervenzellen unseres Körpers. Es ist verantwortlich dafür, mit unserer Umwelt zu kommunizieren und gleichzeitig viele wichtige Prozesse im Inneren unseres Körpers zu steuern. Dabei werden ständig Sinnesreize aufgenommen und verarbeitet, damit wir auf unsere Umgebung reagieren und unser Inneres im Gleichgewicht halten können.

Möchtest Du verstehen, wie Dein Nervensystem arbeitet und warum es so wichtig für Dein Wohlbefinden ist? In unserem Kurs erfährst Du, wie du durch gezieltes Yoga und Entspannung Dein Nervensystem positiv beeinflussen kannst.

Entdecke, wie du mit einfachen Techniken mehr Ruhe, Balance und innere Stärke in dein Leben bringst.

| | |
|------------|--|
| Dozierende | Daniela Strotmann, Kathrin Gilgash |
| Kurs-Ort | Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh |
| Kosten | 10 € / 20 € |
| Kursgröße | Maximal 8 Teilnehmende |
| Termin(e) | Kurs mit 5 Terminen: Fr. 16.01.2026 16:30 - 18:30 Uhr Fr. 23.01.2026 16:30 - 18:30 Uhr Fr. 30.01.2026 16:30 - 18:30 Uhr Fr. 13.02.2026 16:30 - 18:30 Uhr Fr. 20.02.2026 16:30 - 18:30 Uhr |



Chakra Workshop für mehr Energie und Harmonie

Entdecke deine innere Balance

Möchtest Du mehr über das faszinierende Chakra-System erfahren und wissen, wie es Deine Gesundheit und Dein inneres Gleichgewicht auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene beeinflusst? Dann ist unser Online Chakra Workshop genau das Richtige für dich!

Gemeinsam gehen wir den Geheimnissen der sieben Haupt-Chakren auf den Grund. Du lernst, wie diese Energiezentren in deinem Körper wirken und wie Du sie in Harmonie bringen kannst. Durch praktische Übungen und spannende Einblicke stärkst Du Dein Energieniveau und förderst dein Wohlbefinden.

Außerdem bieten wir Dir einen speziellen Test, mit dem du herausfinden kannst, wie es um dein Chakra-System bestellt ist. So kannst du gezielt an Deiner Balance arbeiten und Dein inneres Gleichgewicht wiederherstellen.

Mach mit und entdecke die Kraft deiner Energiezentren – für mehr Vitalität, Klarheit und seelisches Wohlbefinden!

Dozierende Daniela Strotmann, Kathrin Gilgash

Kurs-Ort **Online-Kurs**



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

Kosten 10 € / 20 €

Kursgröße Maximal 15 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 2 Terminen:

Sa. 04.10.2025 10:00 - 13:00 Uhr

Sa. 11.10.2025 10:00 - 13:00 Uhr



Depression

Die unterschätzte Gemütskrankheit

Die Teilnehmer:innen erhalten fundierte Informationen zum Krankheitsbild einer Depression. Sie erfahren, welche Unterstützungsmöglichkeiten (z. B. aktive Bewältigung von Stressfaktoren, fachliche Hilfe, etc.) es gibt und wie die Kommunikation mit depressiven Menschen stattfinden kann.

Anschließend gibt es die Möglichkeit eines Austauschs. Dies soll dem Abbau von Stigmata sowie möglichen Berührungsängsten dienen.

Dozierende Nicole Lindner, Susanne Schmedthenke

Kurs-Ort **Online-Kurs**



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

Kosten 10 € / 20 €

Kursgröße Maximal 12 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 3 Terminen:

Do. 15.01.2026 19:00 - 20:30 Uhr

Do. 22.01.2026 19:00 - 20:30 Uhr

Do. 29.01.2026 19:00 - 20:30 Uhr



Erholsamer Schlaf

Kraftquelle für einen beschwingten Tag

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

Wie sieht es mit Deinem Schlafverhalten aus? Wie gut kannst Du ein- oder durchschlafen? Wünschst Du Dir Tipps aus der spannenden Welt des Schlafes?

In diesem Kurs erfährst Du, was Dein Tagesablauf, Deine Gewohnheiten und Dein Liegeverhalten mit Deiner Schlafqualität zu tun haben. Lerne mögliche Schlafräuber und ein paar "Goldene Schlafregeln" kennen, damit Du durch besseren Schlaf wieder mehr an Lebensqualität gewinnst.

Dozierende Mechthild Meier Fischer, Susanne Schmedthenke

Kurs-Ort **Online-Kurs**



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

Kosten 5 € / 10 €

Kursgröße Maximal 12 Teilnehmende

Termin(e) Di. 27.01.2026 19:00 - 21:00 Uhr



Gut essen – gut fühlen!

Ernährung als Unterstützung für mein Wohlbefinden

Essen kann mehr sein als nur Nahrungsaufnahme. Es kann Erinnerungen wecken, Trost spenden und Freude bereiten. In unserem Online-Workshop wollen wir gemeinsam entdecken, wie gutes Essen Körper und Seele stärken kann.

Wir schauen uns an, wie der Darm als zweites Gehirn Einfluss auf unsere Emotionen und innere Balance nimmt und welche Lebensmittel uns unterstützen können, damit wir uns seelisch besser fühlen. Gemeinsam entwickeln wir alltagstaugliche Rituale und Ideen für neue Essgewohnheiten. Diese dienen als Grundlage für den eigenen Weg, um durch gesunde und ausgewogene Ernährung zu mehr Selbstfürsorge, Stabilität und Wohlbefinden zu gelangen.

Mitmachen oder einfach dabei sein – alles kann, nichts muss!

Dozierende | Silke Wisniewski, Daniela Strotmann

Kurs-Ort | **Online-Kurs**



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

Kosten | 10 € / 20 € pro Kurs

Kursgröße | Maximal 15 Teilnehmende

Termin(e) | Kurs A mit 2 Terminen:

Fr. 05.12.2025 16:00 - 18:00 Uhr

Fr. 12.12.2025 16:00 - 18:00 Uhr

Kurs B mit 2 Terminen:

Fr. 06.02.2026 16:00 - 18:00 Uhr

Fr. 13.03.2026 16:00 - 18:00 Uhr



Hochsensibel im Berufsleben

Eine Spurensuche ...

Nicht wenige Menschen sind hochsensibel und müssen sich jeden Tag wieder im Job behaupten. Um dieser Herausforderung gerecht zu werden, stellen wir uns in diesem Kurs unterschiedlichsten Fragen im Hinblick auf ein erfülltes Berufsleben. Zunächst klären wir, was Hochsensibilität überhaupt ist, welche Typen es gibt und tauschen Erfahrungsberichte aus. Danach gehen wir auf Spurensuche: was könnte der "richtige" Job für eine hochsensible Person sein? Genauso erarbeiten wir uns gemeinsam ein paar Schutzstrategien, um gut im Alltag zurechtzukommen.

Ein Kurs für alle Menschen, die an der Thematik interessiert sind und sich selbst und ihre Bedürfnisse besser kennenlernen wollen.

Dozierende Nicole Lindner, Susanne Schmedthenke

Kurs-Ort **Online-Kurs**



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

Kosten 10 € / 20 €

Kursgröße Maximal 12 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 3 Terminen:

Do. 05.03.2026 19:00 - 20:30 Uhr

Do. 12.03.2026 19:00 - 20:30 Uhr

Do. 19.03.2026 19:00 - 20:30 Uhr



Impulse für die Adventszeit – stärkende Geschichten

Inspirationen zum Nachdenken, Spüren und Gestalten

Die Adventszeit kann still und schön sein – aber auch herausfordernd. In diesem Kurs laden inspirierende Geschichten dazu ein, innezuhalten, Kraft zu schöpfen und die eigene Seele auf Weihnachten und das kommende Jahr einzustimmen.

Gemeinsam entdecken wir kleine Lichtblicke, sprechen über Hoffnung, Sehnsucht und Neubeginn.

Die Impulse geben Anregungen für mentale Gesundheit und mehr Lebensfreude.

Die Einheiten bieten Raum für Austausch, Kreativität und persönliche Reflexion.

Dozierende | Stefan Gürtler, Kathrin Gilgasch

Kurs-Ort | **Online-Kurs**



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

Kosten | 10 € / 20 €

Kursgröße | Maximal 12 Teilnehmende

Termin(e) | Kurs mit 4 Terminen:

Mo. 01.12.2025 18:00 - 19:00 Uhr

Mo. 08.12.2025 18:00 - 19:00 Uhr

Mo. 15.12.2025 18:00 - 19:00 Uhr

Mo. 22.12.2025 18:00 - 19:00 Uhr



Mut für neue Visionen – Ziele setzen und erreichen

Onlinekurs

Die Kunst der kleinen Schritte ...

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

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

Warum nicht mal ganz mutig sein und Neues ausprobieren?

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

Dozierende | Susanne Schmedthenke, Kathrin Gilgasch

Kurs-Ort | **Online-Kurs**



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

Kosten | 10 € / 20 €

Kursgröße | Maximal 12 Teilnehmende

Termin(e) | Kurs mit 3 Terminen:

Di. 11.11.2025 18:00 - 20:00 Uhr

Di. 18.11.2025 18:00 - 20:00 Uhr

Di. 25.11.2025 18:00 - 20:00 Uhr



Perfektionismus – Die Kunst, nicht perfekt zu sein

Sei einfach DU!

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

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

Dozierende | Susanne Schmedthenke, Kathrin Gilgasch

Kurs-Ort | **Online-Kurs**



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

Kosten | 10 € / 20 €

Kursgröße | Maximal 12 Teilnehmende

Termin(e) | Kurs mit 3 Terminen:

Sa. 17.01.2026 10:00 - 12:00 Uhr

Sa. 24.01.2026 10:00 - 12:00 Uhr

Sa. 31.01.2026 10:00 - 12:00 Uhr



Schreiben als Selbsterfahrung

Onlinekurs

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

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

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

Dozierende Nicole Lindner, Susanne Schmedthenke
Kurs-Ort **Online-Kurs**



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



Kosten 10 € / 20 €
Kursgröße Maximal 12 Teilnehmende
Termin(e) Kurs mit 5 Terminen:
Do. 02.10.2025 16:00 - 18:00 Uhr
Do. 16.10.2025 16:00 - 18:00 Uhr
Do. 23.10.2025 16:00 - 18:00 Uhr
Do. 30.10.2025 16:00 - 18:00 Uhr
Do. 06.11.2025 16:00 - 18:00 Uhr

Schreibkurs "Worte"

Die weise Wahl der Worte

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

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

Dozierende | Susanne Schmedthenke, Kathrin Gilgash
Kurs-Ort | **Online-Kurs**



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



Kosten | 10 € / 20 €
Kursgröße | Maximal 12 Teilnehmende
Termin(e) | Kurs mit 4 Terminen:
Fr. 21.11.2025 09:00 - 11:00 Uhr
Fr. 28.11.2025 09:00 - 11:00 Uhr
Fr. 05.12.2025 09:00 - 11:00 Uhr
Fr. 12.12.2025 09:00 - 11:00 Uhr

PSYCHE UND FILM

Interessante Filmabende mit Austausch

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

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

Gefördert wird dieses Projekt durch die Bürgerstiftung Gütersloh.

Das aktuelle Programm dazu finden Sie auf unserer Homepage:
<https://www.rcgt-owl.de/psyche-und-film>



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.Oktober 2025
Nicht am 22.12 und 29.12.2025

- Tipps und Tricks zum Thema Motivation austauschen
- 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



Recovery Treff

Mit Eckhard Sallermann, Hans Bentlage und Iris Tönsfeuerborn

**Immer sonntags in den ungeraden
Kalenderwochen**

jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr
im Recovery College Gütersloh-OWL

12.10.2025, 26.10.2025,
09.11.2025, 23.11.2025,
07.12.2025, 21.12.2025,
04.01.2026, 18.01.2026,
01.02.2026, 15.02.2026,
01.03.2026, 15.03.2026,
29.03.2026

- 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



Genesungsbegleitung Praktisch

Fortbildungen für Genesungsbegleitende in Kliniken und psychosozialen Arbeitsfeldern

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

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

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

Mögliche Inhalte der Fortbildung:

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

Alle Termine und Themen auf unserer Homepage

QR Code scannen und direkt nachschauen

Teilnahmegebühr: 120 €

Anmeldung: anmeldung@rcgt-owl.de



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.

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 unterstützte 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.

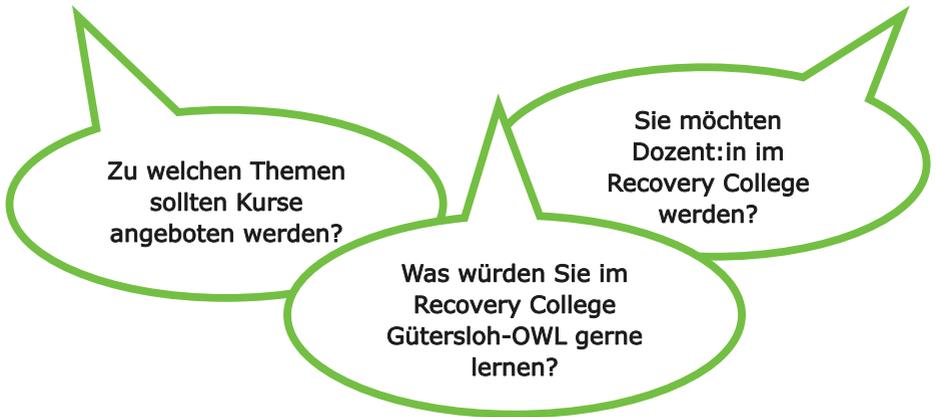
Sie möchten spenden?

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 in Ostwestfalen eG
IBAN: DE29 4786 0125 0508 3677 00

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

Jetzt sind Sie gefragt



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

Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an:
info@rcgt-owl.de

Rufen Sie uns an:
0151-18731712

Kommen Sie vorbei:
Die Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Homepage.

Wie Sie bequem zu uns finden



Google Maps



Öffentliche Verkehrsmittel:

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

Auf unserer Homepage finden Sie mit Fotos bebilderte Wegbeschreibungen zum Recovery College. Auf dem Gelände finden Sie Schilder (an Laternen und Bäumen) mit dem Logo und Pfeilen, denen Sie folgen können.

Bitte parken Sie ausschließlich auf den ausgewiesenen Parkplätzen des LWL-Klinikums. Das Parken direkt am Haus ist nur für Menschen mit Einschränkungen der Mobilität gestattet.

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

Impressum:

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



Fotos: E. Sallermann