

"Ver-rückte Zeiten"

Besuch des Bonner Psychiatriemuseums

Führung: Linda Orth **2187**

PsychiatrieMuseum "Ver-rückte Zeiten",

Kaiser-Karl-Ring 20 (LVR)

Freitag, 14. Juni 2019, 14.30 bis 16 Uhr

Entgeltfrei (Es besteht die Möglichkeit zu einer
Spende für das Museum)

Anmeldung erforderlich, auch telefonisch möglich

Wie wirkt Naturtherapie?

Vortrag: Sandra Knümann **2188**

VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49

Freitag, 14. Juni 2019, 18 bis 19.30 Uhr

Entgelt: 6 Euro; Anmeldung empfohlen

Rollen spielen - authentisch sein

Tagesseminar: Karin Stühn **2189**

VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.56

Samstag, 15. Juni 2019, 10 bis 17 Uhr

Entgelt: 34,50 Euro; ermäßigt 25,98 Euro

Gekonnt die eigenen Emotionen regulieren

Tagesseminar: Julian Christopher Kübler **2190**

VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.46

Samstag, 15. Juni 2019, 10 bis 17 Uhr

Entgelt: 34,50 Euro; ermäßigt 25,98 Euro

Gewaltfreie Kommunikation - Bildungsurlaub

Bildungsurlaub: Nils Zierath **2194**

VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.50

Montag, 15. Juli, bis Mittwoch, 17. Juli 2019,

jeweils 9 bis 16.30 Uhr, 3 Tage

Entgelt: 133,50; ermäßigt 95,28 Euro

Körper trifft Stimme

Kurs: Jutta Großkinsky **2195**

VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49

Montag, 15. Juli, bis Donnerstag, 18. Juli 2019,

jeweils 18 bis 21 Uhr, 4 Abende

Entgelt: 62,90 Euro; ermäßigt 45,86 Euro

Auskünfte erteilt Ihnen gerne:

Dr. Adrian Reinert
Fachbereich Lebensgestaltendes Lernen
Volkshochschule der Bundesstadt Bonn
Mülheimer Platz 1
53111 Bonn

Telefon: 0228 - 77 36 31

Fax: 0228 - 77 36 71

E-Mail: Dr.Adrian.Reinert@bonn.de

Ausführliche Informationen zu allen Veranstaltungen im Programmheft finden Sie auf den Seiten 48 bis 57 und im Internet unter www.vhs-bonn.de.

Für alle Kurse und Seminare ist eine Anmeldung erforderlich.

Wegen der begrenzten Teilnehmendenzahl empfehlen wir, sich für Vorträge anzumelden.

Auch können wir Sie dann über eventuelle kurzfristige Änderungen informieren.

Herausgeber:

Der Oberbürgermeister der Bundesstadt Bonn, Kulturamt -

Volkshochschule/Presseamt, Titelfoto: pixabay /lizenziert,

Auflage 1000, Februar 2019, gedruckt auf 100% Recyclingpapier,

zertifiziert mit dem Blauen Engel



Buddhismus und Positive Psychologie Zwei Wege, ein Ziel?!

Vortrag: Alexandra Schreiner **2163**
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49
Freitag, 3. Mai 2019, 18 bis 19.30 Uhr
Entgelt: 6 Euro; Anmeldung empfohlen

Emotionen handhaben mit wingwave®-Coaching

Kurzseminar: Andrea Mergel **2165**
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49
Dienstag, 7. Mai 2019, 18 bis 21 Uhr
Entgelt: 14 Euro; ermäßigt 9,80 Euro

Endlich ordentlich! - oder: Die Kunst des Aufräumens

Kurs: Daniela Kinkel **2167**
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 2.49
Mittwochs, 8. Mai, 18 bis 21 Uhr, und
15. Mai 2019, 18 bis 20 Uhr, 2 Abende
Entgelt: 29,78 Euro; ermäßigt 22,68 Euro

Deeskalieren in schwierigen Situationen

Vortrag: Birgit Rösch **2208**
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49
Freitag, 10. Mai 2019, 18 bis 19.30 Uhr
Entgelt: 6 Euro; Anmeldung empfohlen

Lebenslust entwickeln mit Lachyoga

Tagesseminar: Sammy Boroumand **2168**
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.11
Samstag, 11. Mai 2019, 10.30 bis 16.30 Uhr
Entgelt: 31,78 Euro; ermäßigt 24,68 Euro

Die Kunst, die eigenen Emotionen positiv zu regulieren

Vortrag: Julian Christopher Kübler **2170**
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49
Freitag, 17. Mai 2019, 18 bis 19.30 Uhr
Entgelt: 6 Euro; Anmeldung empfohlen

Stimme und mehr

Tagesseminar: Tatjana Hefke **2171**
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49
Samstag, 18. Mai 2019, 10 bis 17 Uhr
Entgelt: 34,50 Euro; ermäßigt 25,98 Euro

Schlagfertigkeitstraining

Wochenendseminar: Antje Vödich **2173**
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.56
Samstag, 18. Mai, und Sonntag, 19. Mai 2019,
jeweils 9.30 bis 16.30 Uhr, 2 Tage
Entgelt: 62,90 Euro; ermäßigt 45,86 Euro

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Einführungsseminar: Stefan Voth **2174**
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 2.47
Samstag, 18. Mai, bis Sonntag, 19. Mai 2019,
jeweils 10 bis 17 Uhr, 2 Tage
Entgelt: 58,18 Euro; ermäßigt 42,56

Veränderungen aktiv gestalten

Tagesseminar: Alexandra Schreiner **2175**
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.46
Sonntag, 19. Mai 2019, 10 bis 17 Uhr
Entgelt: 34,50 Euro; ermäßigt 25,98 Euro

Letzte Hilfe

Am Ende wissen, wie es geht **2176**
Kurzseminar: Andrea von Schmude
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49
Dienstag, 21. Mai 2019, 17 bis 20.30 Uhr
Entgelt: 16 Euro; ermäßigt 11,20 Euro

"Du schaffst das schon!"

**Wie wir uns selbst und andere wirklich
ermutigen können** **2177**
Vortrag: Maika Köpke
VHS Bad Godesberg, Am Michaelshof 2, Raum 05
Mittwoch, 22. Mai 2019, 19 bis 21 Uhr
Entgelt: 6 Euro; Anmeldung empfohlen

Lernen, ein Optimist zu sein

Kurzseminar: Dr. Adrian Reinert **2179**
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49
Freitag, 24. Mai 2019, 18 bis 21 Uhr
Entgelt: 12 Euro; ermäßigt 8,40 Euro

Resilienzkompetenz aktivieren

Tagesseminar: Julian Christopher Kübler **2180**
VHS Bad Godesberg, Am Michaelshof 2, Raum 05
Samstag, 25. Mai 2019, 10 bis 17 Uhr
Entgelt: 34,50 Euro; ermäßigt 25,98 Euro

Feedback geben und nehmen

Tagesseminar: Sabine Meyer **2181**
VHS Bad Godesberg, Am Michaelshof 2, Raum 05
Sonntag, 26. Mai 2019, 11.30 bis 17.30 Uhr
Entgelt: 29,78 Euro; ermäßigt 22,68 Euro

Wie funktioniert ein "Elevator Pitch"?

Kurzseminar: Petra Nießen **2183**
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49
Dienstag, 28. Mai 2019, 18 bis 21 Uhr
Entgelt: 14 Euro; ermäßigt 9,80 Euro

An Introduction into Buddhist and Secular Meditations to Enhance Self-Compassion

Vortrag: Yesche Udo Regel **2185**
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49
Dienstag, 4. Juni 2019, 18 bis 19.30 Uhr
Entgelt: 6 Euro; Anmeldung empfohlen

Wenn die Seele krank wird ... So nah und doch so fern!

Vortrag: Lothar Steffens / Angela-Maria Tonner **2186**
VHS Bad Godesberg, Am Michaelshof 2, Raum 05
Mittwoch, 5. Juni 2019, 18 bis 20 Uhr
Entgeltfrei;
Anmeldung erforderlich, auch telefonisch möglich