

September bis Oktober 2018

Emotionsregulation:

Warum sie so wichtig und schwierig ist

Vortrag: Julian Christopher Kübler 2136
Dienstag, 9. Oktober 2018, 18 bis 19.30 Uhr
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49
Entgelt: 6 Euro / Keine Ermäßigung möglich

Gruppentraining sozialer Kompetenzen

Infoabend: Andreas Bergmann 2138
Mittwoch, 10. Oktober 2018, 20 bis 21 Uhr
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49
Entgeltfrei / Anmeldung empfohlen

Gruppentraining sozialer Kompetenzen

Kurs: Andreas Bergmann 2139
Mittwochs, 31. Oktober bis 12. Dezember 2018,
jeweils 18 bis 19.30 Uhr, 7 Abende
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 2.49
Entgelt: 59,30 Euro; ermäßigt 43,34 Euro

Hilfreiche und gesunde Emotionsregulation

Kurs: Julian Christopher Kübler 2141
Dienstags, 20. Oktober bis 20. November 2018,
jeweils 18 bis 19.30 Uhr, 3 Abende
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 2.49
Entgelt: 27,40 Euro; ermäßigt 21,01 Euro

Wege zum erholsamen Schlaf

Vortrag: Julian Christopher Kübler 2142
Mittwoch, 31. Oktober 2018, 18 bis 19.30 Uhr
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49
Entgelt: 6 Euro / Keine Ermäßigung möglich

Vom Selbst-Mitgefühl zum Altruismus

Vortrag: Yesche Udo Regel 2143
Mittwoch, 31. Oktober 2018, 20 bis 21.30 Uhr
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49
Entgelt: 6 Euro / Keine Ermäßigung möglich

Für alle Kurse und Seminare ist eine Anmeldung erforderlich.

Wegen der begrenzten Teilnehmendenzahl empfehlen wir, sich auch für Vorträge anzumelden. Auch können wir Sie dann über eventuelle kurzfristige Änderungen informieren.

Auskünfte erteilt Ihnen gerne:

Dr. Adrian Reinert
Fachbereich Lebensgestaltendes Lernen
Volkshochschule der Bundesstadt Bonn
Haus der Bildung, 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 diesen und vielen anderen Veranstaltungen „Psychologie und Persönlichkeit“ finden Sie im Programmheft auf den Seiten 52 bis 61 und im Internet unter www.vhs-bonn.de

Herausgeber:
Der Oberbürgermeister der Bundesstadt Bonn, Kulturamt -
Volkshochschule/Presseamt, Titelfoto: lizenzfrei/pixabay,
Auflage 600, Juli 2018, gedruckt auf 100% Recyclingpapier,
zertifiziert mit dem Blauen Engel



Was ist Hypnose und wie wird sie sinnvoll genutzt?

Vortrag: Marianne Bortz **2100**
Dienstag, 4. September 2018, 20 bis 21.30 Uhr
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49
Entgelt: 6 Euro / Keine Ermäßigung möglich

Anleitung zur Selbsthypnose

Kurs: Marianne Bortz **2101**
Dienstags, 18. September bis 2. Oktober 2018,
jeweils 20 bis 21.30 Uhr, 3 Abende
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 2.49
Entgelt: 27,40 Euro; ermäßigt 21,01 Euro

Resilienz: Das Geheimnis psychischer Stärke

Vortrag: Julian Christopher Kübler **2104**
Mittwoch, 5. September 2018, 18 bis 19.30 Uhr
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49
Entgelt: 6 Euro / Keine Ermäßigung möglich

Entscheidungen leichter fällen

Kurzseminar: Dr. Adrian Reinert **2105**
Donnerstag, 6. September 2018, 18 bis 21 Uhr
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 2.50
Entgelt: 12 Euro; ermäßigt 8,40 Euro

Hochsensibilität, was ist das?

Vortrag: Kristin Wirtz **2106**
Freitag, 7. September 2018, 18 bis 20 Uhr
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49
Entgelt: 6 Euro / keine Ermäßigung möglich

Lampenfieber und Stress in exponierten Situationen

Vortrag: Julian Christopher Kübler **2108**
Dienstag, 11. September 2018, 18 bis 19.30 Uhr
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49
Entgelt: 6 Euro / Keine Ermäßigung möglich

Magie in der Medizin - die Kraft der Suggestion als Heilfaktor

Vortrag: Dr. Theo. R. Payk **2110**
Freitag, 14. September 2018, 18 bis 19.30 Uhr
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49
Entgelt: 6 Euro / Keine Ermäßigung möglich

ACT: Mit Achtsamkeit neue Lebenschancen verwirklichen

Workshop: Dieter Weiser **2111**
Samstag, 15. September 2018, 9.30 bis 16.30 Uhr
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.46
Entgelt: 34,50 Euro; ermäßigt 25,98 Euro

Bessere Kommunikation mit Storytelling

Tagesseminar: Ralph M. Bloemer **2112**
Samstag, 15. September 2018, 10 bis 17 Uhr
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 2.49
Entgelt: 34,50 Euro; ermäßigt 25,98 Euro

Resilienzkompetenz aktivieren

Kurs: Julian Christopher Kübler **2114**
Mittwochs, 19. September bis 10. Oktober 2018,
jeweils 18 bis 19.30 Uhr, 3 Abende
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 2.49
Entgelt: 27,40 Euro; ermäßigt 21,01 Euro

Von guten Vorsätzen zu neuen Lebensgewohnheiten

Vortrag: Petra Klein **2115**
Mittwoch, 19. September 2018, 18 bis 19.30 Uhr
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49
Entgelt: 6 Euro / Keine Ermäßigung möglich

Zufrieden auch mit weniger Geld

Infonachmittag **2116**
Freitag, 21. September 2018, 15 bis 15.45 Uhr
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 2.49
Entgeltfrei; Anmeldung empfohlen

Kurs: Nanda Pieteron **2117**
Freitags, 5. Oktober, 9. November und
7. Dezember 2018, 15 bis 16.30 Uhr
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.46
Entgelt: 27,40 Euro; ermäßigt 21,01 Euro

Eigene Stärken entdecken und entwickeln

Wochenendseminar: Alexandra Schreiner **2119**
Samstag und Sonntag, 22. bis 23. September 2018,
jeweils 10 bis 13 Uhr, 2 Vormittage
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.46
Entgelt: 34,50 Euro; ermäßigt 25,98 Euro

Stimme und mehr

Tagesseminar: Tatjana Hefke **2120**
Samstag, 22. September 2018, 10 bis 17 Uhr
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49
Entgelt: 34,50 Euro; ermäßigt 25,98 Euro

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg - Einführungsseminar

Wochenendseminar: Stefan Voth **2121**
Samstag, 22. September, 10 bis 17 Uhr, und
Sonntag, 23. September 2018, 10 bis 16 Uhr
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 2.47
Entgelt: 58,18 Euro; ermäßigt 42,56 Euro

Die Kunst der ersten Begegnung

Tagesseminar: Jutta Großkinsky **2122**
Sonntag, 23. September 2018, 11 bis 17 Uhr
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49
Entgelt: 32,12 Euro; ermäßigt 24,31 Euro

Psychische Störungen des Menschen Eine Einführung

Vortrag: Barbara Sanne **2124**
Montag, 24. September 2018, 18 bis 20 Uhr
VHS Bad Godesberg, Am Michaelshof 2, Raum 05
Entgelt: 6 Euro / Keine Ermäßigung möglich

Wir sind mehr als wir denken: Die Methode der Wertimagination

Vortrag: Magda Van Cappellen **2126**
Freitag, 28. September 2018, 18 bis 19.30 Uhr
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49
Entgelt: 6 Euro / Keine Ermäßigung möglich

Schnupperworkshop Gewaltfreie Kommunikation

Workshop: Stefan Voth **2127**
Dienstag, 2. Oktober 2018, 18 bis 21.30 Uhr
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49
Entgelt: 22,68 Euro; ermäßigt 17,71 Euro

Einblick in die Lösungsorientierte Kurzzeitberatung

Vortrag: Anna Kötting **2128**
Freitag, 5. Oktober 2018, 18 bis 19.30 Uhr
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.49
Entgelt: 6 Euro / Keine Ermäßigung möglich

Selbstempathie-Training - Eine Einführung

Kompaktseminar: Dr. Arne Schöler **2130**
Freitag, 5. Oktober, 18 bis 21 Uhr, und
Samstag, 6. Oktober 2018, 10 bis 17 Uhr
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 2.47
Entgelt: 48,70 Euro; ermäßigt 35,92 Euro

Ziele besser (um)setzen

Tagesseminar: Erfan Diebel **2131**
Samstag, 6. Oktober 2018, 9.30 bis 16.30 Uhr
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 2.46
Entgelt: 34,50 Euro; ermäßigt 25,98 Euro

Lebenslust entwickeln mit Lachyoga

Tagesseminar: Sammy Boroumand **2132**
Samstag, 6. Oktober 2018, 10.30 bis 16.30 Uhr
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 3.11 (Mehrzweckraum)
Entgelt: 31,78 Euro; ermäßigt 24,68 Euro

Mit Ärger besser umgehen lernen

Tagesseminar: Sandra Rahmig **2133**
Sonntag, 7. Oktober 2018, 10 bis 17 Uhr
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 2.46
Entgelt: 34,50 Euro; ermäßigt 25,98 Euro

Flirten, daten und verlieben

Tagesseminar: Niklas Dülling **2134**
Sonntag, 7. Oktober 2018, 10 bis 18 Uhr
VHS, Mülheimer Platz 1, Raum 2.49
Entgelt: 39,22 Euro; ermäßigt 29,28 Euro