

Workshops

Ein Fotobuch aus den eigenen Digitalfotos erstellen

Auch im Zeitalter der digitalen Fotografie hat das gute alte Fotoalbum nicht ausgedient.

Es ist immer noch ein anderes Erlebnis, schöne Erinnerungen an Urlaube, Familienfeste oder andere Anlässe in einem Buch zu betrachten, als sie am Computer anzusehen. Fotobücher sind eine komfortable Möglichkeit, Ihre digitalen Bilder in gedruckte Form zu bringen.

Mit einem Fotobuch können Sie Ihre Erinnerungen lebendig erhalten, Sie können es verschenken und – wie früher Ihr Fotoalbum –, Freunden zeigen.

Dieser Workshop gibt Ihnen eine Anleitung, wie Sie Fotos für ein Fotobuch zusammenstellen, mit Texten versehen und Formate und Hintergründe auswählen. Im Kurs erstellen Sie Ihr erstes Fotobuch.

Bringen Sie dazu eigene digitale Bilder mit (auf dem PC oder der Kamera/Smartphone).

Bitte bringen Sie Ihren Laptop/Notebook mit Fotos mit oder Ihre Digitalkamera mit Fotos, evtl. ein USB-Kabel

Samstag, 27.01.18 um 14.00 – 18.15 Uhr

Workshop 1228 * Beitrag 28 €

Auf Wunsch wird ein Gutschein für ein Fotobuch bereitgestellt.

Verbindliche Anmeldung

bis 26.01. um 10 Uhr unter 02238/472279 (AB) oder bildung@cafef.de

Melden Sie sich direkt an denn es sind nur 8 Plätze frei

Dozentin:

Karin Burmeister, EDV – Dozentin

Lernen Sie Ihr Smartphone kennen! – für AnfängerInnen -

Sie haben ein Smartphone mit Android Betriebssystem (nicht iPhone!!) bekommen und möchten Ihr Gerät besser kennenlernen und sicherer im Umgang damit werden?

In diesem Workshop werden wir die wichtigsten Grundfunktionen besprechen. Dabei gehört telefonieren und SMS verschicken, die Pflege der Kontakte und fotografieren und surfen zu den wichtigsten Inhalten des Kurses. Auch lernen Sie wichtige Systemeinstellung Ihres Gerätes kennen.

Abgerundet wird der Workshop durch die Vorstellung und Installation neuer und nützlicher Apps.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit! (Evtl. mit Ladekabel!)

Samstag, 14.04.18 um 14.00 – 17.00 Uhr

Workshop 1229 * Beitrag 21 €

verbindliche Anmeldung

bis 13.04. um 10 Uhr unter 02238/472279 (AB) oder bildung@cafef.de

Melden Sie sich direkt an, denn es sind nur 8 Plätze frei

Dozentin:

Karin Burmeister, EDV – Dozentin

Malen mit Acrylfarben - Spachteltechnik

Acrylfarben bieten viele Möglichkeiten der Kreativität.

Es gibt viele Techniken der Bildgestaltung. Eine Technik ist die Spachteltechnik, bei der die Farbe mit Hilfe eines Spachtels auf einen festen Maluntergrund aufgetragen wird. Hierdurch werden Farbmischungen auf einfache Art geschaffen.

Dieser Workshop hat das Ziel Ihnen diese Technik praktisch vorzustellen.

In dieser Zeit des Malens entsteht oft eine innere Ruhe und Gelassenheit, woraus Sie Kraft für Ihren Alltag schöpfen können.

Materialien:

- fester Maluntergrund (z. B. Leinwand, Malkarton, Holzplatte)
- Acrylfarben und unterschiedliche Spachtel
- Kleiderschutz (Kittel, altes Hemd) und Malmotiv

Donnerstag, 19.04.18 um 18.00 – 21.00 Uhr

Schnupper – Workshop

Beitrag 14 € evtl. zgl. Materialkosten

verbindliche Anmeldung

bis 13.04. um 10.00 Uhr unter 02238/472279 (AB) oder bildung@cafef.de

Melden Sie sich direkt an denn es sind nur 10 Plätze frei

Dozentin:

Sibille Hoeper, Pädagogin

Vorträge

Schlank und gesund durch Kenntnis des individuellen Stoffwechsels

„Vital, schlank, attraktiv! Wer möchte das nicht sein?

Hierbei verspricht die Werbung fast täglich neue Pillen, Pülverchen und Diäten.

Dass es auch auf ganz natürlichem Wege geht und vor allem gesünder, satter und nachhaltiger, erklärt Ernährungsberaterin Britta Schumann.

Erfahren Sie mehr über Ihren individuellen Stoffwechsel und essen

Sie sich schlank und vor allem gesund!“

Mittwoch, 07.02.18 um 19.00 – 20.30 Uhr

Vortrag 1252 * Beitrag 7 €

Verbindliche Anmeldung

bis 02.02. um 10 Uhr unter 02238/472279 (AB) oder bildung@cafef.de

Dozentin:

Britta Schumann, Ernährungsberaterin

Die Botschaft unserer Träume

Einführung in das Traumverstehen nach C. G. Jung

Träume faszinieren uns. Auch wenn wir sie nicht verstehen, wirken sie dennoch.

Das Interesse an Träumen und die Frage, welche Bedeutung sie haben und was wir damit anfangen können, nimmt immer mehr zu. Jeder von uns träumt jede Nacht.

Oft sind wir verwundert über die eigenartigen Bilder oder Geschehnisse im Traum.

Die Botschaften sind nicht leicht zu entschlüsseln, denn die Bilder sind nicht mit der Logik des Wachbewusstseins zu erfassen. Sie haben ihre eigene Sprache, die Symbolsprache.

Nach einer kurzen Einführung in die Analytische Psychologie C. G. Jungs gehen wir der Frage nach, woher die Träume kommen, welchen Sinn sie haben, wie wir lernen können, Träume zu verstehen und wie das Verstehen der Träume unser Leben bereichern kann.

Donnerstag, 22.03.18 um 19.00 – 21.15 Uhr

Vortrag 1251 * Beitrag 10 €

Verbindliche Anmeldung

bis 16.03. um 10 Uhr unter 02238/472279 (AB) oder bildung@cafef.de

Dozentin:

Christine Müthraht, Lehrerin und Vorstandsmitglied im Beginen Köln e.V.

Über die Beginen und Beginenhöfe

(insbesondere über den Beginenhof in Köln-Widdersdorf)

Ende 2013 wurde in Köln Widdersdorf der erste Kölner Beginenhof fertiggestellt. Seitdem leben dort 27 Frauen unter einem Dach. Wer sich für die Beginen im Allgemeinen und die Kölner Beginen im Besonderen mit ihren vielfältigen Tätigkeitsfeldern und Aufgaben interessiert, ist herzlich eingeladen.

Wir sprechen über die Beginen im Mittelalter und die Beginen von heute, über den Leitgedanken des Kölner Beginenvereins und den Beginenhof in Köln-Widdersdorf, und wir berichten über den Stand der Entwicklung des geplanten zweiten Beginenhofs in Köln.

Kooperation mit dem Beginen Köln e. V.

Donnerstag, 17.05.18 um 19.00 – 21.45 Uhr

Vortrag 1255 * = Beitrag 14 €

verbindliche Anmeldung

bis 11.05. um 10.00 Uhr unter 02238/472279 (AB) oder bildung@cafef.de

Dozentin: *Christine Müthraht*

Vom Umgang mit meiner eigenen Sterblichkeit.

"Ein Koffer für die letzte Reise" ist der Titel eines Kunstprojektes, das der Bestatter Pütz Roth im Jahr 2005 ins Leben gerufen hat: In dessen Rahmen hat er aufgefordert, sich auf die Endlichkeit jeden Lebens, auf die Notwendigkeit der Identifikation des individuell Wesentlichen zu besinnen.

Insgesamt 100 Bürger dieses Landes - Frauen und Männer, alte und junge, Künstler und Handwerker, Prominente und Nicht-Prominente packten den Koffer, der sie auf der Reise aus diesem Leben begleiten könnte.

Zu diesem Projekt hat Phillip Engels einen beeindruckenden Film gemacht, der am 15.01.2006 erstmals in der ARD verfilmt wurde. Mit dieser Dokumentation als Grundlage wollen wir uns über unsere eigene Endlichkeit auseinandersetzen.

Mittwoch, 25.04.18 um 19.00 – 20.30 Uhr

Vortrag 1198 * **Beitrag 7 €**

Verbindliche Anmeldung

bis 20.04. um 10 Uhr unter 02238/472279 (AB) oder bildung@cafef.de

Dozentin:

Mechtild Nolteernsting, Theologin und Trauerbegleiterin

Vom Reihengrab bis zum anonymen Urnengrab

Wer sich über die eigene Beerdigung Gedanken macht, steht nicht nur vor der Fragestellung, ob er in Sarg oder Urne beigesetzt werden möchte, sondern auch vor der Überlegung: möchte ich ein Familiengrab oder soll es die Anonyme Wiese sein? Möchte ich vom Pfarrer oder von einem freien Redner beerdigt werden? Inzwischen ist das Angebot sehr vielfältig, so gibt es: Bestattungsgärten, Baumgräber, Friedwald, Seebestattung, pflegefreie Gräber, Urnengrab...

An diesem Abend erhalten Sie Informationen über die für Sie vielleicht passende Bestattungsform.

Mittwoch, 14.03.18 um 19.00 – 20.30 Uhr

Vortrag 1197 * **Beitrag 7 €**

Verbindliche Anmeldung

bis 09.03. um 10 Uhr unter 02238/472279 (AB) oder bildung@cafef.de

Dozentin:

Mechtild Nolteernsting, Theologin und Trauerbegleiterin

Kurse

Qi Gong

Qigong ist eine jahrtausendalte chinesische Atem- und Bewegungstechnik, die das Qi - unsere Lebensenergie - harmonisiert und pflegt. Die Übungen des Qigong sind gekennzeichnet durch bewusste Ausführung von harmonisch fließenden, sanften und runden Bewegungen im Einklang mit ruhiger und tiefer Atmung. Qigong dient der Kräftigung und Gesunderhaltung des Körpers, fördert die Konzentration, die innere Ausgeglichenheit und die innere Ruhe. In diesem Kurs werden Methoden von Prof. Zhang Guangde (Sportuniversität Peking) erlernt, die sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet sind.

Die Übungen sind leicht zu erlernen und können im Alltag und Beruf gut praktiziert werden.

dienstags, 16.30 – 17.30 Uhr (wöchentlich)

Kurs 1221 * 09.01. - 20.03. 10 Termine, Beitrag 70 €

09.01. + 16.01. + 23.01. + 30.01. + 06.02. +
20.02. + 27.02. + 06.03. + 13.03. + 20.03.2018

Kurs 1224 * 10.04. - 26.06. 10 Termine, Beitrag 70 €

10.04. + 17.04. + 24.04. + 08.05. + 15.05. + 29.05. + 05.06. + 12.06. + 19.06. + 26.06.2018

verbindliche Anmeldung

für Kurs 1221 bis 05.01. und für Kurs 1224 bis 06.04.

um 10.00 Uhr unter 02238/472279 (AB) oder bildung@cafef.de und

vorherige Überweisung des Beitrags auf folgendes Konto

IBAN DE70 3705 0299 0157 0217 83 [bei der Kreissparkasse Köln](#)

Dozentin:

Anja Woyna, Qigong – Lehrerin

Lernen Sie die Entspannungstechnik EFT (Emotional Freedom Techniques) kennen.

EFT ist eine einfache und erfolgreiche Selbsthilfe-Methode zur Auflösung von Alltagsstress, Ängsten, körperlichen Beschwerden, Suchtverhalten, emotionalen Belastungen und vielem mehr. Das Klopfen verschiedener an der Hautoberfläche liegender Akupunkturpunkte schenkt rasche Erleichterung bis hin zur endgültigen Auflösung belastender Emotionen. EFT kann jeder erlernen und anwenden!

Die Wirkungsweise des EFT beruht auf dem «elektrischen Systems» unseres Körpers. Dieses Wissen nutzten schon die Chinesen vor 5000 Jahren. Sie entdeckten das Meridian-System unseres Körpers - den Energiefluss des Lebens.

EFT findet überall dort Anwendung, wo negative Emotionen uns hindern, frei und unbelastet unser Leben zu gestalten.

dienstags, 18.45 – 21.00 Uhr

(monatlich jeder 3. Dienstag im Monat)

Kurs 1250 * 16.01. – 19.06. 6 Termine, Beitrag 10 € / Termin

16.01. + 20.02. + 27.03. (4. Di. i. Mo.) + 17.04. + 15.05. + 19.06.2018

verbindliche Anmeldung

für Kurs 1250 bis Freitag, um 10.00 Uhr, vor dem jeweiligen Termin, unter 02238/472279 (AB) oder

bildung@cafef.de

Dozentin:

Marion Sallmann, Trainings- und Coaching bzw. NLP – Ausbilderin

Selbsteilungskräfte anregen mit Hilfe der Engel

Lernen Sie durch meditative und energetische Methoden Ihre Wahrnehmung zu schulen und die Engelenenergie für sich wirken zu lassen.

In uns ist alles angelegt, was wir benötigen, um heil zu werden. Die Engel helfen uns Zugang dazu zu erhalten. Hier erlernen Sie, wie Sie dies für sich nutzen können, damit sie sich selbst heilen können und Ihr Leben glücklich meistern. Durch Engelmeditationen, Wahrnehmungsübungen und Lichtarbeit erweitern wir den Zugang zu uns selbst und können so persönliches Wachstum auf allen Ebenen entstehen lassen. Ich freue mich, darauf Ihnen diese Arbeit nahe bringen zu dürfen und mit Ihnen das Wirken der Engel erleben zu dürfen.

dienstags, 19.30 – 21.00 Uhr (wöchentlich)

Kurs 1199 * 27.02. - 10.04. 5 Termine, Beitrag 35 €
27.02. + 06.03. + 13.03. + 20.03. + 10.04.2018

verbindliche Anmeldung

für Kurs 1199 bis 23.02. um 10.00 Uhr unter 02238/472279 (AB) oder bildung@cafef.de

Dozentin:

Astrid Zimpel, Sozialpädagogin, Heilpraktikern

Malen zur Musik

Ich würde so gerne malen wie der Vogel singt
Claude Monet (1840-1926) französischer Maler

Musik beeinflusst unsere Gefühle und tut uns einfach gut. Sie kann uns neue Lebensenergie spenden oder einfach zur Ruhe kommen lassen. Mit Hilfe von Farben und Musik können Sie Ihren Gefühlen freien Lauf lassen und das ausdrücken, was Ihnen am Herzen liegt.

Das Malen zur Musik hilft Ihnen, den Alltag hinter sich zu lassen und sich zu entspannen. Der Workshop eignet sich daher auch zum Stressabbau und als Unterstützung für Ihren beruflichen Alltag. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

donnerstags, 18.45 – 21.00 Uhr (monatlich)

Kurs 1256 * 18.01. – 15.03. 3 Termine, Beitrag 10 € / Termin
18.01. + 15.02. + 15.03.2018

verbindliche Anmeldung

für Kurs 1256 bis Freitag, 10.00 Uhr, vor dem jeweiligen Termin
02238/472279 (AB) oder bildung@cafef.de

Dozentin:

Kirstin Köcher, Kunst- und Gestaltungstherapeutin