

# Kurse, Vorträge und Workshops

---

## Qigong

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 2548\* = 12.09. - 05.12. ( 10Termine ) Kursbeitrag : 70 €**  
12.09. + 19.09. + 26.09. + 10.10. + 17.10. + 07.11. + 14.11. + 21.11.  
28.11. + 05.12.17

**Anmeldung verbindlich Kurs 2548\* = 08.09. bis 10.00 Uhr unter 02238/472279 (AB) oder [bildung@cafef.de](mailto:bildung@cafef.de)**

Anja Woyna, Qigong – Lehrerin

---

## Meditationskurs zum Entspannen und Aktivieren

Lernen Sie Meditation als Mittel der Selbstfindung und der Besinnung kennen mit mehreren Übungseinheiten

In diesem Kurs stellt die Referentin aus dem vielfältigen Angebot eine Auswahl von Meditationstechniken vor. Dabei berücksichtigt sie gerne die Wünsche der TeilnehmerInnen. Die Reise wird über Lichtmeditation, Atemmeditation, Chakren- und Engelmeditation, Herzmeditation bis hin zu dynamischeren Meditationsarten gehen.

Auch buddhistische Elemente werden mit einbezogen. Hier haben Sie Zeit, sich mit sich selbst zu beschäftigen und ein Stück besser kennen zu lernen. Meditation kann Hilfestellung bei persönlicher Weiterentwicklung geben.

Sie brauchen keine Vorkenntnisse oder Erfahrungen, nur Offenheit für das Thema und die Bereitschaft, sich darauf einzulassen.

**dienstags, 19.30 – 21.00 Uhr (wöchentlich )**

- 1. Schnuppertermin (2544\*) 04.07. = Kostenbeitrag 7 €**
- 2. Schnuppertermin (2545\*) 11.07. = Kostenbeitrag 7 €**

**Kurs 2546\* = 12.09. - 17.10. ( 5 Termine ) Kursbeitrag : 35€**  
12.09. + 19.09. + 26.09. + 10.10. + 17.10.17

**Kurs 2547\* = 07.11. - 05.12. ( 5 Termine) Kursbeitrag: 35€**  
07.11. + 14.11. + 21.11. + 28.11. + 05.12.17

**Anmeldung verbindlich**

**Kurs 2546\* = 08.09.**

**Kurs 2547\* = 03.11.**

**jeweils bis 10.00 Uhr unter 02238/472279 (AB) oder [bildung@cafef.de](mailto:bildung@cafef.de)**

Astrid Zimpel, Sozialpädagogin, Heilpraktikerin

---

# Kurse, Vorträge und Workshops

---

## 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.

**donnerstags, 18.45 – 21.00 Uhr**

- 1. Schnuppertermin (2969\*) 14.09. = Kostenbeitrag 10 €**
- 2. Schnuppertermin (2972\*) 09.11. = Kostenbeitrag 10 €**
- 3. Schnuppertermin (2974\*) 23.11. = Kostenbeitrag 10 €**

**Anmeldung** verbindlich

für **1. Termin 2969\* = 08.09.**

für **2. Termin 2972\* = 03.11.**

für **3. Termin 2974\* = 17.11.**

**jeweils bis 10.00 Uhr** unter **02238/472279 (AB)** oder [bildung@cafef.de](mailto:bildung@cafef.de)

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

---

## Erzählkunst als Basiskurs

Erzählen - eine fast vergessene Kunst

Märchen und Erzählen kennen wir aus frühester Kindheit. Die Erinnerungen daran sind in uns gespeichert, auch wenn sie in unserem modernen Alltag immer wieder verloren gehen. Aber Bilder und Erinnerungen lassen sich aktivieren und können so zur "Nahrung für die Seele" werden. Erzählkunst eignet sich nicht nur für Kinder, nicht nur in Unterhaltung, Beratung und Therapie, sondern auch als Aktivierungsmaßnahme für Menschen mit Demenz-Erkrankung.

Der zweitägige Basiskurs bietet einen Einblick in das freie Erzählen, in die Bild- und Symbolsprache von Märchen und in die Gestaltung von Erzählzeiten. Er ist geeignet für Menschen, die sowohl mit Kindern als auch mit Erwachsenen arbeiten. Der Schwerpunkt der geplanten Fortsetzung 2018 liegt auf der Erzählkunst als Ausbildung für Erzählerinnen im Rahmen sozialer Dienste und als Aktivierungsmaßnahme für Senioren und Menschen mit Demenz-Erkrankungen.

Es ist eine insgesamt 6-teilige Kurz-Ausbildung für Erzählerinnen im Rahmen sozialer Dienste und als Aktivierungsmaßnahme für Senioren und Menschen mit Demenz-Erkrankungen.

**Samstags, 10.00 – 17.15 Uhr**

**Kostenbeitrag 80 € /Treffen \***

**Anmeldung** verbindlich **Treff 2950 \* = 29.09.. + Treff 2951\* = 27.10.**

**jeweils bis 10.00 Uhr** unter **02238/9585113** oder **02238/472279 AB** oder [bildung@cafef.de](mailto:bildung@cafef.de)

*Christiane Raeder, Märchenpädagogin, Erzählerin, Lebens- und Trauerberaterin*

---

# Kurse, Vorträge und Workshops

---

## Märchenring Pulheim

(offene Reihe für erwachsene Märchen-Interessierte)

Gespräche und Vorträge über die Weisheiten der Märchen

18.10. „Keine Angst vor Märchen!“

- von Grausamkeiten, Klischees und Vorurteilen“

Vortrag und Gespräch

(Warum Märchen mutig und klug machen können) Treff 2944\*

15.11. „Europa. Mythologische Entdeckungsreise“

Vortrag und Gespräch

(Mythologisches, Lehrreiches, Humorvolles aus dem alten Griechenland) Treff 2945\*

Märchen sind wie "Brunnen, dessen Tiefe man nicht kennt, aus dem aber jeder nach seinem Bedürfnis schöpft", hat Wilhelm Grimm einmal gesagt. Wir wollen uns dieser "Tiefe" widmen und anhand von Märchen-Beispielen ins Gespräch kommen über die Weisheiten von Märchen. Sie können uns Orientierung und Verständnis für aktuelle Lebenssituationen bieten: in Beziehungen, bei der Förderung von Kindern, im Trauerfall, bei Problemen am Arbeitsplatz oder zur Entwicklung von Kreativität und sozialer Kompetenz. Wer sich auf sie einlässt, kann in Krisen und Zeiten von Überlastung Impulse zur Bewältigung des Alltags und damit zur Reduzierung von Stress erhalten.

**mittwochs, 19.30 - 21.00 Uhr (jeden 3. Mittwoch im Monat)**

**Kostenbeitrag 7 € /Treffen \***

**Anmeldung verbindlich Treff 2944 \* = 13.10. + Treff 2945 \* = 10.11.**

jeweils bis 10.00 Uhr unter **02238/9585113** oder **02238/472279 AB** oder [bildung@cafef.de](mailto:bildung@cafef.de)

*Christiane Raeder, Märchenpädagogin, Erzählerin, Lebens- und Trauerberaterin*

---

## Workshop: Ein Fotobuch aus den eigenen Digitalfotos erstellen

Die Sommerferien sind vorbei und Sie haben viele schöne Fotos mit Ihrer Digital-Kamera oder Ihrem Smartphone gemacht, die nun auf Ihrem Computer gespeichert sind oder noch sich auf der Kamera befinden.

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. Voraussetzung: Computerkenntnisse

**Samstag, 23.09.17 um 14.00 – 18.00 Uhr (Workshop 2949\*)**

**Kostenbeitrag 28€**

*Auf Wunsch wird ein Gutschein für ein Fotobuch bereitgestellt.*

**Anmeldung verbindlich bis 22.09. bis 10 Uhr unter 02238/52112 oder 02238/472279 AB** oder [bildung@cafef.de](mailto:bildung@cafef.de) Melden Sie sich direkt an den es sind nur 8 Plätze frei

*Karin Burmeister, EDV – Dozentin*

---

# Kurse, Vorträge und Workshops

---

## **Vorstellung der Beginen und das Wohnprojekt**

### **“Beginenhof aus Köln-Widdersdorf”**

Ende 2013 wurde in Köln Widdersdorf der erste Kölner Beginenhof fertig gestellt. Seither leben dort 27 Frauen, die den Wunsch nach gemeinschaftlichem Leben haben, unter einem Dach. Es gibt eine weitere Projektgruppe, die einen 2. Beginenhof in Köln plant.

Sowohl das Leben der Beginen im Mittelalter als auch der heutigen Beginen werden Inhalt des Seminars sein.

Um auch im Alter selbstbestimmt und mit größtmöglicher Zufriedenheit leben zu können.

Wir diskutieren über die Leitgedanken des Beginenvereins und stellen den Beginenhof in Köln-Widdersdorf vor.

**Donnerstag, 28.09.17 um 19.00 – 21.45 Uhr (Vortrag 2962\*)**

Kostenbeitrag 14 €

**Anmeldung** verbindlich **22.09. bis 10.00 Uhr** unter **02238/472279 (AB)** oder [\*\*bildung@cafef.de\*\*](mailto:bildung@cafef.de)

*Christine Müthra*th, Lehrerin und Vorstandsmitglied im Beginen Köln e.V .

---

## **Lernen Sie Ihr Smartphone kennen! – für AnfängerInnen -**

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

In diesem Workshop werden wir die wichtigsten Grundfunktionen besprechen. Dabei gehört surfen, telefonieren und SMS verschicken, die Pflege der Kontakte und fotografieren zu den wichtigsten Inhalten des Kurses. Darüber hinaus 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, 07.10.17 um 14.00 – 17.00 Uhr ( Workshop 2943\*)**

**Kostenbeitrag 21€**

**Anmeldung** verbindlich bis **06.10. bis 10 Uhr** unter **02238/52112** oder **02238/472279 AB** oder [\*\*bildung@cafef.de\*\*](mailto:bildung@cafef.de)- Melden Sie sich direkt an denn es sind nur 8 Plätze frei

*Karin Burmeister*, EDV – Dozentin

---

# Kurse, Vorträge und Workshops

---

## **Schnupper - Workshop: Besser konzentrieren, lernen und erinnern**

Immer mehr Kinder können sich nicht gut konzentrieren, bei vielen Erwachsenen wird die Leistungsfähigkeit des Gehirns und Gedächtnisses mit zunehmendem Alter geringer. Es gibt eine einfache Technik, die schnell und nachhaltig das Gehirn energetisiert und beide Gehirnhälften aktiviert. Schon zwei Minuten täglicher Übung reichen für einen spürbaren Effekt aus. Diese Technik heißt Superbrain Yoga.

Im einem dreistündigen Workshop wird Basiswissen über energetische Zusammenhänge im Körper vermittelt, die Sie zu größerer innerer Gelassenheit und Ausgeglichenheit führen können gemeinsam erarbeiten wir, wie Sie selbst die Übungen anwenden und an andere weitergeben können.

Die Übungen wirkten besonders bei:

- Kindern, die Schwierigkeiten beim Lernen haben,
- Menschen mit nervlicher Belastung und innerer Anspannung,
- Menschen, die sich im Beruf sehr konzentrieren müssen, und
- älteren Menschen, die ihr Gedächtnis trainieren möchten.

**Donnerstag, 05.10.17 um 18.00 – 21.00 Uhr (Vortrag 2958\*)**

**Kostenbeitrag 28 €**

**Anmeldung verbindlich 29.09. bis 10.00 Uhr unter 02238/472279 (AB) oder [bildung@cafef.de](mailto:bildung@cafef.de)**

*Ursula Engels, Yoga- und Prana Lehrerin*

---

## **Von der Kunst, trauern zu können**

*"Trauer" ist eine wichtige Ressource, um Verluste verarbeiten zu können und gestärkt aus von Trauerprozessen befragen und die Chancen und stärkenden Elemente und Möglichkeiten herausarbeiten. Märchen und Geschichten helfen uns dabei.*

**Samstag, 04.11.17 um 10.00 – 17.15 Uhr ( Workshop 2952\*)**

**Kostenbeitrag 80€**

**Anmeldung verbindlich 03.11. bis 10.00 Uhr unter 02238/9585113  
oder 02238/472279 AB oder [bildung@cafef.de](mailto:bildung@cafef.de)**

*Christiane Raeder, Märchenpädagogin, Erzählerin, Trauerberaterin*

---

# Kurse, Vorträge und Workshops

---

## Schnupper - Workshop: 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.

Materialien:

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

**Donnerstag, 12.10.17 um 18.00 – 21.00 Uhr (Vortrag 2963\*)**

**Kostenbeitrag 14 € evtl. zgl. Materialkosten**

**Anmeldung** verbindlich **06.10.** bis **10.00 Uhr** unter **02238/472279 (AB)** oder [bildung@cafef.de](mailto:bildung@cafef.de)

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

*Sibille Hoeper , Pädagogin*

---

## Vortrag: Nehmen Sie Ihre Gesundheit selbst in die Hand

(wir erlernen altes Wissen der Menschen wieder neu)

Prana Heilung ist eine leicht erlernbare, sanfte und natürliche Methode, die auf den Gesetzen der Lebensenergie beruht, - auch bekannt als Chi oder Ki.

- Es ist jene Energie, die den Körper lebendig und gesund erhält.
- Sie unterstützt und aktiviert die Selbstheilung ohne Nebenwirkungen,
- beugt Krankheiten vor, stärkt die physische, mentale und emotionale Gesundheit,

und ergänzt die Schulmedizinen sowie andere Heilverfahren als wichtiges Element einer ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge.

**Donnerstag, 26.10.17 um 19.30 – 21.00 Uhr (Vortrag 2961\*)**

**Kostenbeitrag 7 €**

**Anmeldung** verbindlich **20.10.** bis **10.00 Uhr** unter **02238/472279 (AB)** oder [bildung@cafef.de](mailto:bildung@cafef.de)

*Ursula Engels, Yoga- und Prana Lehrerin*

---