



ResilienzTraining - Workshop für Eltern und pflegende Angehörige, deren Kind eine Beeinträchtigung hat und für andere Interessierte (Innenstadt)

Kurs / Workshop

ResilienzTraining - Workshop für Eltern und pflegende Angehörige, deren Kind eine Beeinträchtigung hat und für andere Interessierte (Innenstadt)

In diesem 4-stündigen Resilienz Workshop können Sie erfahren, was Resilienz bedeutet - wie sie entsteht - von welchen Faktoren sie abhängt. Sie entdecken, was starke Persönlichkeiten ausmacht und erarbeiten in Kleingruppen, was genau Sie widerstandsfähiger machen kann.

Dank der Förderung durch den Verein "Düsseldorf teilt" ist die Teilnahme am Workshop für Eltern und pflegende Angehörige, deren Kind eine Beeinträchtigung hat, kostenfrei. Alle anderen, die am Thema Resilienz interessiert sind, sind auch herzlich willkommen und können für einen Eigenanteil von 29,- Euro teilnehmen.

Im Workshop werden Sie von einer zertifizierten Diplom-Resilienz-Trainerin begleitet.

In Kooperation mit Nestwärme e.V.

Anmeldung ausschließlich per E-Mail an: resilienz@nestwaerme.de

Mechthild Kreuser, die selbst auf Grund einer Behinderung im Rollstuhl sitzt, wird die Workshops in Köln leiten. Die Sozialpsychologin ist Trainerin und Beraterin für Achtsamkeit und Inklusion, zertifizierte MBSR-Trainerin und Yogalehrerin. Den Umgang mit verschiedenen Themen, die mit einer Behinderung aufkommen, hat sie über eine regelmäßige Achtsamkeits- und Yoga-Praxis gelernt und möchte ihre Erfahrungen in ihre

Workshops für mehr Menschen zugänglich machen.

Was?

Art des Angebots

Kurs / Workshop

Link zum Angebot

[Weiter zum Angebot](#)

Kursleitung/Ansprechperson

Thomas Boxberger, Fachbereichsleitung der VHS
Köln

Alter des Kindes

altersunabhängig

Wann?

Angebotstermin

Von 05.09.2024 (10:00 Uhr) bis 05.09.2024
(14:00 Uhr)

Wo?

VHS-Studienhaus

Cäcilienstraße 35
50676 Köln

Anmeldung

Anmeldung erforderlich

Ja

Weitere Angaben zur Anmeldung

Anmeldung ausschließlich per E-Mail an:
resilienz@nestwaerme.de

Kosten des Angebots

Für Eltern und pflegende Angehörige, deren
Kind eine Beeinträchtigung hat, ist der Workshop
kostenfrei.

Alle anderen, die am Thema Resilienz interessiert
sind, sind auch herzlich willkommen und können
für einen Eigenanteil von 29,- Euro teilnehmen.

Durchführende Organisation

VHS-Studienhaus

Cäcilienstraße 35
50676 Köln

Telefon

0221-221-23679



Trägerschaft

Amt für Weiterbildung/Volkshochschule

Im Mediapark 7
50670 Köln

Art des Trägers

Öffentlicher Träger

Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Email

vhs-kundenzentrum@stadt-koeln.de

Link Anbieter

[Weiter zur Homepage des Anbieters](#)

Alle Angebote dieses Anbieters

[Andere Angebote dieses Anbieters](#)

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)