



Schon auf Kurs?!
www.vhs-paderborn.de



Diese Termine werden vom Paderborner Bündnis gegen Depression e.V. gefördert

Mittwoch, 19.09.2018

10 x mittwochs, 16:00-17:00 Uhr; (13 UStd.) Parkplatz Fischteiche, 10 Euro (keine Ermäßigung) Praxiskurs für Menschen mit Depression

Laufen für die seelische Gesundheit - Kurs für Laufeinsteiger

Andreas Hansmeier

mehr:

Auf der Grundlage der Lauftherapie nach dem "Paderborner Modell" erlernen depressiv Erkrankte das gesundheitsorientierte Laufen. Zentrales Ziel ist die allgemeine Steigerung der körperlichen und seelischen Fitness. Sie werden feststellen: In einer Gruppe von Gleichgesinnten ist es immer leichter körperlich aktiv zu werden als im Alleingang. Dieser Kurs wird vom Paderborner Bündnis gegen Depression gefördert und richtet sich ausschließlich an Betroffene als Ergänzung zu therapeutischen Maßnahmen.

Kurs 6079

Mittwoch, 25.09.2018

19:30 – 21:00 Uhr; (2 UStd.) Eintritt frei, VHS Paderborn, Am Stadelhof 8, Vortrag, Wenn das Leben grau wird... - Depression erkennen und verstehen.

Hildegard Harmeier

mehr:

Der Eröffnungsvortrag will über die Krankheit Depression aufklären, um so das Verständnis für die Betroffenen zu stärken und Anregungen zu einer hilfreichen Begleitung zu geben. Die Referentin mit Ausbildung in Integrativer Gestaltpsychotherapie arbeitet seit vielen Jahren in der Psychosomatik-Abteilung einer Reha-Klinik und ist mit den Schwierigkeiten im Umgang mit depressiv Erkrankten und ihrem sozialen Umfeld vertraut.

Kurs 6060

Dienstag, 09.10.2018

8 x dienstags, 17:00-18:15 Uhr; (13 UStd.) VHS Paderborn, Am Stadelhof 8, 10,00 Euro (keine Ermäßigung) Praxiskurs für Menschen mit Depression

Heilsames lauschendes Singen zur Gesundheitsförderung

Gert Smolorz

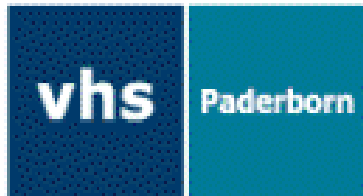
mehr:

Heilsames Singen von einfachen, meditativen Liedern mit wiederkehrenden Texten und Melodien. Durch die Konzentration auf die positiven Texte, die lange Ausatmung beim Singen und die Verbundenheit in der Gruppe werden Körper und Geist in positive Schwingungen versetzt. Der Körper schüttet Hormone aus, die auch antidepressiv wirken. Singen ist ein Gesundheitserreger. Das Singen einfacher Lieder - fernab von Leistung und Perfektion - gemeinsam in der Gruppe - fördert die eigene Freude, Energie und Gesundheit. So können Sie etwas zur Stärkung Ihrer eigenen Kräfte tun.

Kurs: 6081

Mit freundlicher Unterstützung von:





Schon auf Kurs?!
www.vhs-paderborn.de



Dienstag, 30.10.2018

6x dienstags 17:00-20:00 Uhr; 5 x dienstags(20 UStd.) 10,00 Euro (keine Ermäßigung) VHS Paderborn, Busdorfschule, Praxiskurs für Menschen mit Depression
Malen für die Seele

Barbara Cherry

mehr:

Diese Kurseinheit richtet sich an Menschen, die an einer Depression erkrankt sind sowie deren Angehörige. Inhaltlich umfasst der Kurs mehrere Einheiten, welche jeweils pro Abend anders gestaltet sein werden. Ziel des Kurses ist es mit Hilfe des Ausdrucksmalens bei sich selbst anzukommen, den eigenen Gefühlen über die Malerei Ausdruck verleihen zu können und dies als weiteres Hilfsmittel kennen zu lernen und mit den eigenen Gefühlen umgehen zu können. Um einen Zugang zu sich selbst und seiner Stimmung zu erhalten, wird zu Beginn der jeweiligen Kurseinheit mit einer angeleiteten Einstimmung begonnen. Vorkenntnisse werden für diesen Kurs nicht benötigt, lediglich Neugierde und Offenheit für das Projekt. Unterschiedliche Farben, Malutensilien sowie Farbkarton werden gestellt und sind in der Kursgebühr mit enthalten. Bei bestehendem Interesse auf Leinwand zu malen, müssen diese selbst mitgebracht werden

Kurs 6080

Mittwoch, 14.11.2018

19:30-21:00 Uhr; (2 UStd.) VHS Paderborn, Am Stadelhof 8, Vortrag, Eintritt frei
Wenn Sie alleine nicht mehr weiter wissen - Depression ist behandelbar

Dr. med. Ulli Polenz

mehr:

Depressionen sind gut behandelbar! Welche Möglichkeiten der Behandlung es heute gibt, wird ein Referent des Paderborner Bündnisses berichten. Im Anschluss daran ist ausgiebig Zeit zur Diskussion und zur Beantwortung von Fragen aus dem Zuhörerkreis.

Kurs 6074

Samstag, 08.12.2018

10:00 Uhr – 17:00 Uhr; (8 UStd) VHS Paderborn, Am Stadelhof 8, 6,00 Euro (keine Ermäßigung)

Aktionstag Musiktheater für an Depression erkrankte Menschen, Angehörige und Freunde

Walter Höning

mehr:

Nach dem Motto: Alles kann – nichts muss, es wird gesungen, getanzt und Theater gespielt. Hier gibt es (Frei)-Raum. An diesem Samstag könnt ihr euch fallen lassen, ausprobieren, euch(neu) entdecken, lachen und ganz einfach mal Spaß haben. Improvisations-Übungen fördern dabei zunächst das Einfühlungsvermögen, die Kreativität und ermutigen zu Handlungen, die ihr euch bisher vielleicht nicht zugetraut habt. Wer singt wächst oft über sich selbst hinaus und verschafft sich Gehör, weit jenseits der Reichweite seiner normalen Sprechstimme und das nicht nur im akustischen Sinne! Erlebt in diesem Workshop, wie lockere musikalische Übungen Körper und Seele in positive Schwingungen versetzen und Energie erzeugen können. **Kurs 6083**

Mit freundlicher Unterstützung von:

