

Kursangebot Herbst/ Winter 2025



10 Schritte zur psychischen Gesundheit

In diesem Kurs setzen wir uns damit auseinander, was man für das persönliche Wohlbefinden tun kann. Welche Ressourcen und Fähigkeiten besitzen wir? Wo können wir uns noch weiter entwickeln? Mit den 10 Schritten zur psychischen Gesundheit finden wir heraus, was wir aktiv auf unserem Genesungsweg für unser psychisches Wohlbefinden tun können.

ModeratorInnen: Eva Lietz & Kathrin Horstschräer

Termine: Di 30.09. von 15:30 - 17:00 Uhr

Anmeldung: eva.lietz@weitblicker.org

Autobiographisches Schreiben

Lebens- und Genesungswege beinhalten oft einen neuen Blick auf die eigene Geschichte. Mit drei Schreibimpulsen betrachten wir unser Leben aus unterschiedlichen Perspektiven, um Krisen zu verarbeiten und neue Perspektiven zu gewinnen. Du kannst Schmerz loslassen, Blockaden lösen und schwere Themen bearbeiten. Die Moderatorin hat selbst durch autobiographisches Schreiben Heilung erfahren und möchte diesen Ansatz mit den KursteilnehmerInnen teilen.

ModeratorInnen: Eva Lietz & Kathrin Horstschräer

Termine: Di 07.10. von 15.30-17.30 Uhr

Anmeldung: eva.lietz@weitblicker.org

Die Rolle von Hoffnung für den Recovery Prozess

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der Rolle von Hoffnung auf dem persönlichen Genesungsweg. Dabei greifen wir den Begriff Recovery auf: Er beschreibt nicht Heilung im medizinischen Sinne, sondern den ganz persönlichen Weg, trotz Diagnose ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben zu führen. Diesen Ansatz wollen wir mit euch teilen und schauen, wie jede:r Einzelne neue Hoffnung in den Recovery-/ Genesungsprozess einbringen kann..

ModeratorInnen: Norbert Arndt & Undine Völckers

Termine: Mo 06.10. / Fr 10.10. 17-18:30 Uhr

Anmeldung: norbert@kaff-os.de

WICHTIG! Die Termine aller Kurse sind nicht zusammenhängend.

Kursangebot Herbst/ Winter 2025



Gemeinsam am Spieltisch

In Kooperation mit dem Spieletreff Osnabrück e.V.

Wir laden dich ein, in entspannter und offener Atmosphäre die vielfältige Welt der Gesellschaftsspiele zu entdecken. Wir möchten einen Raum schaffen, in dem du in deinem eigenen Tempo neue Spiele ausprobieren kannst. Spiele sind eine einfache Möglichkeit, um ungezwungen ins Gespräch zu kommen und neue Kontakte zu knüpfen. Gedächtnis, Konzentration und strategisches Denken werden ganz nebenbei trainiert.

Erfahrene SpielleiterInnen des Spieletreffs Osnabrück e. V. begleiten den Abend. Sie stehen dir mit Rat und Tat zur Seite, erklären die Regeln und helfen dabei, schnell ins Spiel zu finden. Es geht vor allem darum, einfach eine gute Zeit zu haben, miteinander zu lachen und die Freude am gemeinsamen Entdecken wiederzufinden. Wir freuen uns darauf, spannende Spielstunden zu verbringen!

ModeratorInnen: Michael Schletter & Undine Völckers

Termine: Di 04.11. / Di 18.11. um 18:30 Uhr

Ort (nicht im KAFF): Sharehaus Friedenskirche, Klöntrupstr. 6

Anmeldung: u.voelckers@hs-osnabrueck.de

Keine Angst vor Kunst

In unserer Gesellschaft ist Kunst oft stark mit Leistung und Wirkung nach außen verknüpft. Kunst soll z.B. technisches Können zeigen, provozieren, große Botschaften enthalten, oder schlicht berühmt und teuer sein. Deshalb lassen viele Menschen von vornherein die Finger davon. Dabei kann Kunst als Tätigkeit eine Ressource für jeden Menschen sein, von persönlichem Ausdruck bis hin zu seelischer Stabilisierung. Deshalb machen wir zusammen zeichnerische Übungen aus der Kunsttherapie und begleiten danach freies Zeichnen. Je nach Bedürfnis der Teilnehmenden bieten wir individuell mehr Struktur oder eine freiere Herangehensweise an. Die benötigten Materialien werden wir mitbringen, aber wer zusätzlich noch eigenes Papier oder eigene Stifte mitbringen möchte, kann das sehr gerne tun.

Moderatorinnen: Mariella Klöppel-Blanke & Undine Völckers

Termine: Di 11.11. / Di 25.11. / Di 02.12. von 16-18 Uhr

Anmeldung: u.voelckers@hs-osnabrueck.de

WICHTIG! Die Termine aller Kurse sind nicht zusammenhängend.