

Telefonisch

Telefon: +49 241 4792-111

Schriftlich

Volkshochschule Aachen
Peterstraße 21–25, 52062 Aachen
E-Mail: vhs.anmeldung@mail.aachen.de

Online

www.vhs-aachen.de

Persönlich

Service-Center
Peterstr. 21-25
Mo bis Do 9:00 – 16:00 Uhr
Fr 9:00 – 13:00 Uhr

Service-Point
Eintrachtstr. 3
Mo bis Do 9:00 – 13:00 Uhr

Bild: pexels.com

Resilienz

Resilienz und Umgang mit globalen Zukunftsängsten und Klimagefühlen Workshop

Der Klimawandel und die globalen Krisen unserer Zeit können tiefgreifende emotionale Belastungen auslösen und auch bereits bestehende Depressionen, Angst und Einsamkeit verstärken. In diesem Workshop erfahren die Teilnehmenden, wie sie trotz überwältigender globaler Herausforderungen für ihre psychische Gesundheit sorgen und handlungsfähig bleiben können. Der Workshop beschäftigt sich mit wirksamen Strategien für mehr Resilienz im Umgang mit Klimagefühlen und Zukunftsängsten. In praktischen Übungen und vertrauensvollen Kleingruppen erproben die Teilnehmenden neue Perspektiven und Handlungsansätze. Die Dozentin Inna Klee ist klinische Psychologin und systemische Beraterin.

Inna Klee **252-08085**
25. September 2025 (2 Ustd.)
Do 18:30–20:00 Uhr · kostenfrei
vhs, Peterstraße 21-25, Forum Raum 241

📖 Auf die Insel – ein Resilienztraining mit Yoga und Achtsamkeit

Bildungsurlaub
In diesem Bildungsurlaub bietet die Inselumgebung Ruhe und Kraft und wirkt der Hektik und dem Stress des Alltags entgegen. Die Teilnehmenden entwickeln Strategien, um widerstandsfähiger gegenüber den Belastungen des (beruflichen) Alltags zu werden. Erkenntnisse und Methoden aus dem Resilienztraining und der Achtsamkeitslehre bilden den theoretischen Hintergrund des Bildungsurlaubs. Tägliche Yogaübungen können die körperlich-mentale Selbstwahrnehmung und Flexibilität verbessern. Ein wichtiger Faktor, um den Stressoren im Berufsleben möglichst frühzeitig und adäquat zu begegnen.

Marie Kirchharz **252-08176**
16. bis 21. November 2025 (5x, 40 Ustd.)
So bis Fr
1.299,- € Einzelzimmer, 1099,- € Doppelzimmer
Haus Klipper auf Norderney

📖 Ebbe und Flut – Gesund sein und bleiben im Rhythmus des Lebens

Bildungsurlaub
Die Anforderungen des Lebens, ob im beruflichen oder privaten Kontext, erfordern ein hohes Maß an Anpassungsfähigkeit. Die Perfektion des Zeit- und Aufgabenmanagements sowie die hohe Kunst der Effizienz sind dafür sicherlich sehr wichtig. Doch in diesem Seminar steht eine Kraft im Vordergrund, die in allen schlummert: Die Kraft aus der Ruhe! Ganz natürlich lernen die Teilnehmenden in diesem Bildungsurlaub Entspannungs- und Mediationsverfahren kennen und dabei auch eine Menge über Stress und Resilienz, also die Widerstandskraft der Seele. Die Natur und der Rhythmus des Meeres, Ebbe und Flut, werden, soweit es das Wetter zulässt, für die Module genutzt.

Angela Suchan **252-08178**
30. November bis 5. Dezember 2025
(5x, 40 Ustd.)
So bis Fr
1.149,- € Einzelzimmer, 999,- € Doppelzimmer
Hotel Bethanien auf Langeoog

Gelassenheit & Entspannung

Das autonome Nervensystem: Wie es das Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst Workshop

Der Zustand des autonomen Nervensystems beeinflusst, wie Informationen verarbeitet und gute Vorsätze in die Tat umgesetzt werden. Es hat auch einen Einfluss auf Stimmung, Wohlbefinden und das gesamte Sozialverhalten. Denken, Fühlen und Handeln hängen nicht nur vom „Wollen“ ab und davon, welche Fähigkeiten eingesetzt werden, sondern oftmals auch vom „Können“. Die Teilnehmenden lernen die Brillanz des autonomen Nervensystems kennen. Sie lernen, in welchem Zustand sich ihr Nervensystem jeweils befindet und wie sie zu innerem Gleichgewicht finden können. Die Dozentin ist trauma-sensibler Life Coach und Körpertherapeutin. www.danielaamberg.de

Daniela Amberg **252-08089**
11. Oktober 2025 (8 Ustd.)
Sa 10:00–17:00 Uhr · kostenfrei
vhs, Peterstraße 21-25, Raum 214

📖 Innere Ruhe und äußere Gelassenheit durch Meditation und Kommunikation

Bildungsurlaub
Ein Bildungsurlaub zur verbesserten Stressbewältigung durch mehr Gelassenheit und stimmige Kommunikation in stressbelasteten Berufen. Viele Menschen verbringen einen großen Teil der Zeit damit, sich mit der Vergangenheit oder der Zukunft zu beschäftigen. Die Lebensqualität nimmt ab, die Gesundheit leidet. Doch viele Studien belegen heute die gesundheitsfördernde Wirkung der Meditation. Die Achtsamkeit für das Hier und Jetzt in der Meditation gibt Kraft und innere Ruhe. Die Kombination aus Meditation und Kommunikation schafft eine gute Basis für mehr innere Ruhe, Resilienz und ein verbessertes Stressmanagement.

Ulrike Jankowsky, Dorothea Kriele **252-08171**
26. Oktober bis 1. November 2025
(5x, 40 Ustd.)
So bis Sa
1.099,- € Einzelzimmer, 999,- € Doppelzimmer
Haus am Meer auf Spiekeroog

📖 Bewegung am Meer: Aktiv sein und in Einklang kommen für den Berufsalltag mit Nordic Walking, Faszien-Training und Entspannungstechniken

Bildungsurlaub
Die rapide Entwicklung des Berufsalltags stellt hohe Anforderungen an jeden, um sowohl beruflich erfolgreich als auch persönlich ausgeglichen zu bleiben. Es liegt vermehrt in der eigenen Verantwortung, aktiv an der Gestaltung der Lebensqualität und Gesundheit mitzuwirken. In diesem Programm werden die Teilnehmenden in die Grundlagen des Outdoor-Trainings Nordic Walking eingeführt. Ergänzt wird das ganzheitliche Programm durch Faszien-Training und das Kennenlernen verschiedener Entspannungsmethoden. Diese Techniken lassen sich mühelos in den Berufsalltag integrieren und ermöglichen, selbstständig eine gesündere Bewegungsroutine zu entwickeln, die nachhaltig wirkt.

Matina Haacs **252-08172**
9. bis 15. November 2025 (5x, 40 Ustd.)
So bis Sa
1.049,- € Einzelzimmer, 999,- € Doppelzimmer
Seminarhotel Kunze-Hof am Jadebusen, 26937 Stadland

📖 Mit Yoga den Vagusnerv stärken: Ein Schlüssel zur Stressbewältigung auch im Arbeitsleben

Bildungsurlaub
Schon mal vom Vagusnerv gehört? Der „Ruhe- oder Erholungsnerv“ steuert Funktionen im Körper, die ihm helfen, zu regenerieren. Durch gezielte Übungen lässt er sich aktivieren. Innere Anspannungen lösen sich und wir können besser mit Stress umgehen. In diesem Bildungsurlaub erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in die Vielfältigkeit symptomatischer Auswirkungen vegetativer Dysfunktion. Der Vagusnerv kann, wie ein Muskel, trainiert werden.

Astrid Jorden **252-08174**
9. bis 14. November 2025 (5x, 40 Ustd.)
So bis Fr
1.149,- € Einzelzimmer, 999,- € Doppelzimmer
Hotel Bethanien auf Langeoog



Angebote zu Gelassenheit & Entspannung, Resilienz, Selbstfürsorge und Hochsensibilität

Hochsensibilität

Hochsensibilität – Was es ist und was nicht

Vortrag mit Diskussion

Viel spüren. Tief verarbeiten. Schnell reizüberflutet. Als „zu“ emotional, „zu“ empfindlich betitelt. Tiefe Wahrnehmung für Details und für die Gefühlslage anderer Probleme, Grenzen zu setzen. Dies sind einige der Herausforderungen und Ressourcen von hochsensiblen Menschen. Dieser Abend richtet sich an Betroffene oder Angehörige, die mehr zu diesem Thema erfahren möchten. Die Teilnehmenden erhalten fachliche Informationen, Impulse zur Reflexion, und Zeit für den Austausch mit Gleichgesinnten.

Anja Dufresne	252-08088
9. Oktober 2025 (2 Ustd.)	
Do 18:00–19:30 Uhr • kostenfrei	
vhs, Peterstraße 21-25, Raum 214	

Hochsensibilität – Stress verstehen, Lebendigkeit leben

Vortrag mit Diskussion

Darum, wie hochsensible Menschen in einer reizüberfüllten Welt trotzdem gesund und souverän leben können, geht es in diesem 2. Teil der Reihe Hochsensibilität. Durch Erkennen und Verstehen der persönlichen Stressauslöser und der eigenen Handlungsspielräume wird eine bewusste Balance zwischen Rückzug und Lebendigkeit möglich. Neben fachlichen Informationen erhalten die Teilnehmenden praktische Methoden, die sie direkt im Alltag anwenden können.

Anja Dufresne	252-08092
13. November 2025 (2 Ustd.)	
Do 18:00–19:30 Uhr • kostenfrei	
vhs, Peterstraße 21-25, Raum 214	

Hochsensibilität – Werte erspüren und verwirklichen

Vortrag mit Diskussion

Wer seine wichtigsten Werte kennt, kann sie souverän als Kompass und Entscheidungshilfe nutzen. Für hochsensible Menschen sind Werte besonders wichtig, deren Verletzung eben auch besonders gravierend. Vor allem der Gerechtigkeitssinn scheint bei ihnen stark ausgeprägt, weshalb sie sich oft sozial engagieren. Mit gezielten Fragen und im Austausch zu zweit gehen die Teilnehmenden an diesem Abend den eigenen Werten auf die Spur. Die Impulse des Abends sollen die Teilnehmenden dazu anregen, die gewonnenen Erkenntnisse in ihrem eigenen Leben umzusetzen.

Anja Dufresne	252-08097
22. Januar 2026 (2 Ustd.)	
Do 18:00–19:30 Uhr • kostenfrei	
vhs, Peterstraße 21-25, Raum 214	

Selbstfürsorge

Wege aus der Einsamkeit – Moderierte Gesprächsreihe

Kurs

Einsamkeit betrifft heute viele Menschen: oft fehlen nahe vertrauensvolle Beziehungen oder es mangelt an einer ausreichenden Zahl an sozialen Kontakten. Einsamkeit kann zunehmen, bleiben und belasten. Sich offen und fürsorglich in einer Gruppe über das Tabuthema Einsamkeit auszutauschen, kann helfen, mehr Verbundenheit und Zugehörigkeit mit anderen Menschen zu finden.

Eine moderierte Gesprächsreihe mit Austausch, Hintergrundwissen, Strategien und Hilfen für mehr Verbundenheit und Zugehörigkeit im Leben.

Dorothee Boss	252-08084
23. September 2025 (6x, 12 Ustd.)	
Di 18:00–19:30 Uhr • kostenfrei	
vhs, Peterstraße 21-25, Raum 214	

Yin Yoga und Autogenes Training

Workshop für Teilnehmende aller Erfahrungsstufen

Beim Yin Yoga überlassen die Teilnehmenden die Arbeit der Schwerkraft und werden fast wie von allein flexibel und geschmeidig. Die sanften, lang gehaltenen Posen des Yin Yoga und die gleichmäßigen, beruhigenden Formeln des Autogenen Trainings sind wie füreinander bestimmt. Genau das Richtige, um an einem herbstlichen Freitagabend dem Kopf und dem Körper Ruhe zu gönnen.

Ana Marija Sajin	252-08210A
10. Oktober 2025 (2 Ustd.)	
Fr 17:00–18:30 Uhr • 16,– €/k.E.	
vhs, Peterstraße 21-25, Raum 270	

Gelassen und sicher im Stress Präventionskurs nach § 20 SGB für Teilnehmende aller Erfahrungsstufen

Dieser Kurs basiert auf dem Marburger Präventionsprogramm von Kaluza. Ziel ist es, stressbedingte Gesundheitsrisiken zu reduzieren. Um das zu erreichen, werden die individuellen Kompetenzen zur Bewältigung von Belastungen im Alltag gefördert. Die Themen Mentaltraining, Problemlösetraining, Genusstraining sowie die Entwicklung eines persönlichen Gesundheitsprojektes werden adressiert. Der Kurs richtet sich an gesunde Interessierte ab 18 Jahren mit Stressbelastungen. Er eignet sich für Menschen, die ihren persönlichen Umgang mit Alltagsbelastungen im Berufs- und Privatleben verbessern möchten, um stressbedingten Beeinträchtigungen vorzubeugen.

Lara Weißbach	252-08210B
11./12. Oktober 2025 (2x, 16 Ustd.)	
Sa 10:00–17:00 Uhr, So 10:00–17:00 Uhr • 120,– €/k.E.	
vhs, Peterstraße 21-25, Raum 233	

Ge(h)spräch: Selbstfürsorge Spaziergang

Auf diesem besonderen Spaziergang geht es um das Thema Selbstfürsorge. Was bedeutet Selbstfürsorge für mich? Wie kann ich Selbstfürsorge in meinen Alltag integrieren und welche Ressourcen kann ich dabei nutzen? Die Teilnehmenden tauchen in achtsame Ge(h)spräche ein, nutzen kreative Impulse und erfahren, wie Selbstfürsorge die Widerstandskraft und das seelische Gleichgewicht unterstützt. Die Natur dient dabei als Inspirationsraum, um ausgetretene (Gedanken)-Pfade zu verlassen und sich mit seinen Bedürfnissen und seinem emotionalen Erfahrungsschatz zu verbinden.

Der Rundweg hat eine Länge von etwa sechs Kilometern und führt größtenteils über unbefestigte Wege. Bitte an wetterfeste Kleidung und geeignetes Schuhwerk denken.

Dr. Britta Schmenk	252-08090
25. Oktober 2025	
Sa 10:00–12:30 Uhr • 20,– €/k.E.	
Treffpunkt: Waldgrillplatz Adamshäuschen	

Gemeinsam – nicht einsam!

Vortrag mit Diskussion für Teilnehmende aller Erfahrungsstufen

In dieser Veranstaltung werden Projekte, Ideen und Initiativen in der Region Aachen zur Prävention und Auflösung von Einsamkeit und sozialer Isolation vorgestellt. Ziel ist es, betroffenen Menschen dabei zu helfen, erfüllende soziale Kontakte und Verbundenheit zu finden. Menschen, die sich engagieren wollen, Fachkräfte aus sozialen Einrichtungen und Betroffene sind herzlich willkommen! In Kooperation mit dem Gesundheitsverein LoS e.V.

Dorothee Boss, Birgitt Lahaye-Reiß, Adelheid Schäfer, Pia van Buggenum-Sonnen	252-08091
30. Oktober 2025 (2 Ustd.)	
Do 18:30–20:00 Uhr • kostenfrei	
vhs, Peterstraße 21-25, Forum Raum 241	

Depression – eine leise Krankheit Vortrag mit Diskussion

Wie erkenne ich eine Depression? Was sind die häufigsten Symptome? Wie kann eine Erkrankung behandelt werden? Diese Fragen und viele mehr können im Gespräch mit Eckard Weimer, Fachpfleger Psychiatrie und evangelischer Diakon besprochen werden. Der Infoabend und Austauschabend richtet sich an Betroffene und deren Angehörige.

Eckhard Weimer	252-08093
17. November 2025 (2 Ustd.)	
Mo 18:00–19:30 Uhr • kostenfrei	
vhs, Peterstraße 21-25, Raum 214	

Wege aus der Einsamkeit Seminar für Teilnehmende aller Erfahrungsstufen

Einsamkeit betrifft heute viele Menschen. Es fehlen nahe vertrauensvolle Beziehungen oder es mangelt allgemein an sozialen Kontakten. Einsamkeit kann zunehmen, bleiben und belasten. Sich offen und fürsorglich über das Tabuthema Einsamkeit auszutauschen, kann helfen, mehr Verbundenheit und Zugehörigkeit mit anderen Menschen zu finden. Ein Vortrag und Gespräch zu Formen, Ursachen und Folgen von Einsamkeit sowie zu Strategien und Hilfen für mehr Verbundenheit und Zugehörigkeit im Leben.

Dorothee Boss	252-08095
18. November 2025 (2 Ustd.)	
Di 18:00–19:30 Uhr • kostenfrei	
vhs, Peterstraße 21-25, Raum 215	

Geistig fit bleiben und Demenz vorbeugen Vortrag mit Diskussion für Teilnehmende aller Erfahrungsstufen

Wie ist unser Gehirn aufgebaut und wie funktioniert es? Ist Prävention möglich? Diese Veranstaltung gibt Tipps zum Geistig fit bleiben – mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen! Interessierte aller Altersgruppen sind eingeladen.

In Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft Städteregion Aachen e.V.

Alfred Wilbertz	252-08096
1. Dezember 2025 (2 Ustd.)	
Mo 18:00–19:30 Uhr • kostenfrei	
vhs, Peterstraße 21-25, Forum Raum 241	