

Seelische Gesundheit ist lernbar



Kompetenz • Selbstbestimmtheit • Zuversicht

Bildungsangebote

Kursprogramm
Für alle Bürgerinnen und Bürger
Sommersemester
April 2025 bis September 2025

**Kostenloses
Exemplar**

Herzlich Willkommen zum Recovery College Gütersloh-OWL

Was ist das Recovery College Gütersloh-OWL und was macht es so besonders?

Das Recovery College Gütersloh-OWL ist eine Bildungseinrichtung mit Seminaren und Workshops rund um die Themen psychische Gesundheit, seelische Erschütterungen und persönliches Wachstum. Es ist ein Lernort für die gesamte Bevölkerung.

Das Besondere am Recovery College Gütersloh-OWL ist, dass alle Angebote auf der Zusammenarbeit von Menschen mit persönlicher Krisen- und Genesungserfahrung sowie Menschen mit einer fachlichen Qualifikation in dem jeweiligen Kontext (meist im Gesundheitsbereich) beruhen. Diese Kombination – auch in der Kursleitung – ermöglicht ein lebensnahes, erfahrungsbasiertes und sicheres gemeinsames Lernen.

Viele Menschen sind gleichzeitig Erfahrungsexpert:innen, Angehörige und/oder Expert:innen per Ausbildung. Ihre gelebten Erfahrungen mit den Themen der Kurse stehen immer im Mittelpunkt.

In den Kursen entsteht schnell eine vertrauensvolle Atmosphäre und ein achtsamer Umgang miteinander. Wie selbstverständlich ergibt sich meist das „Du“ als Anrede, deshalb haben wir uns in den Kursbeschreibungen für diese Anrede entschieden.



Ich habe mittlerweile einige Seminare besucht und bin mehr als positiv überrascht. Das Angebot ist so vielfältig, dass ich immer irgendetwas interessantes finde. Selbst ein Seminar, dass von morgens 10:00 bis mittags 16:00 Uhr stattfand, war nicht eine Sekunde langatmig. Ganz im Gegenteil, die Zeit verging wie im Flug.

Auch, dass man mittlerweile einige bekannte Gesichter von anderen Kursen immer mal wieder „trifft“, ist bei der oft auch sehr emotionalen Arbeit schön und erleichtert das offene und vertrauensvolle Arbeiten.



Unsere Prinzipien

- » Wir sind eine Bildungseinrichtung, in der sich Menschen mit unterschiedlichen Perspektiven, Lebens- und Lernerfahrungen gleichwütig begegnen. Deshalb kann auch jede:r Teilnehmer:in, Dozent:in oder Tutor:in sein - ggf. nach entsprechender Vorbereitung durch das Recovery College.
- » Es gibt nicht die eine objektive Wahrheit. Wir wissen um die Vielfaltigkeit von Wahrnehmung, Realität und Wirklichkeit. Im Rahmen unserer Kurse spielt die Dimension des Erfahrungswissens eine zentrale Rolle.
- » Die Lernatmosphäre ist geprägt von Neugierde, Kreativität und bewusster Wahrnehmung. Die Lehrenden verstehen sich als Begleitende gemeinsamer und individueller Lern- und Entwicklungsprozesse.
- » Wir wollen Angebote auch an andere Orte tragen sowie virtuell stattfinden lassen. Zudem streben wir den Austausch von Wissen und Angeboten mit anderen Recovery Colleges und anderen Gemeinden an.
- » Das Recovery College ist ein lebendiger und lernender Organismus, der die Recovery-Prinzipien wie Sinn, Zuversicht, Steigerung der Selbstwirksamkeit und persönliches Wachstum lebt.
- » Das Recovery College ist für alle zugänglich und für alle offen. Es ist ein Lernort für die gesamte Bevölkerung. Dies schließt explizit auch jene Menschen ein, die aus anderen Kulturkreisen kommen und hier wohnen.

Anmeldeverfahren

Unser Angebot hat Sie neugierig gemacht? Sie möchten an einem unserer Kurse teilnehmen? Wunderbar! Folgende Möglichkeiten haben Sie für Ihre Anmeldung:

Schreiben Sie uns eine E-Mail
Rufen Sie uns an
Kommen Sie vorbei

Bitte geben Sie Ihren Namen, Ihre Adresse sowie den Titel und das Datum des Kurses an. Bitte nennen Sie auch Ihre Telefonnummer, so dass wir und ggf. die Dozent:innen Sie bei Terminverschiebungen oder Kursausfällen rechtzeitig informieren können.

Die Vergabe der Kursplätze erfolgt gemäß dem Eingang der Anmeldungen. Das bedeutet, je früher Sie sich anmelden, desto größer ist die Chance, dass Sie an einem Kurs teilnehmen können.

Datenschutzhinweis:

Die von Ihnen angegebenen Daten werden zum Zwecke der Kursorganisation bei uns gemäß DSGVO gespeichert. Sie können jederzeit Auskunft über die von Ihnen gespeicherten Daten erhalten.

Absagen

Das Recovery College wird gegebenenfalls Kurse ersatzlos absagen. Hieraus ergeben sich keine Ansprüche der angemeldeten Personen an das Recovery College. Die Kursgebühr wird Ihnen selbstverständlich erstattet.

Sollten Sie verhindert sein, bitten wir darum, sich bei uns abzumelden. Eventuell Wartende haben so die Chance auf eine Teilnahme. Wenn Sie nicht absagen und nicht zum Kurs erscheinen, müssen Sie dennoch die Kursgebühr bezahlen.

Kursorte

Manche Kurse finden an anderen Orten statt. Der Kursort ist in der Kursbeschreibung angegeben.

Kontakt und Öffnungszeiten

Unsere E-Mail-Adresse für Ihre Anmeldung:
anmeldung@rcgt-owl.de

Wir sind telefonisch für Sie da:

0151-18731712

Sprechen Sie bitte auf den Anrufbeantworter, falls Sie uns persönlich nicht erreichen.

Zu unseren Öffnungszeiten begrüßen wir Sie in unseren Räumen des Recovery College.

Auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh, Haus 55
Buxelstr. 50, 33334 Gütersloh

Bitte informieren Sie sich zu unseren Öffnungszeiten auf unserer Homepage.

Barrierefreiheit:

Leider ist der Zugang zum Recovery College Gütersloh-OWL nicht barrierefrei. Wenn Sie also Interesse an einem der Kurse haben und Barrierefreiheit benötigen, nennen Sie es bei der Anmeldung. Wir versuchen unser Bestes, um Ihre Teilnahme möglich zu machen.

Kursgebühren

Unsere Kursgebühren sind nicht kostendeckend für das Recovery College. Gleichzeitig möchte das Recovery College niemanden durch hohe Kursgebühren ausschließen. Deshalb bieten wir gestaffelte Kursgebühren an. Bei allen Kursen sind zwei Preise angegeben.

Wir vertrauen auf Ihre Selbsteinschätzung: Zählen Sie sich zu den Geringverdienenden, zahlen Sie den niedrigeren Betrag, alle anderen bitten wir, den höheren Betrag zu bezahlen. Sollte es Probleme bezüglich der Kursgebühr geben, sprechen Sie uns bitte an. Wir finden eine Lösung!

Was kosten die Kurse?

Einmalige Termine bis maximal zwei Stunden Kursgeschehen kosten 5 €/10 €, alle anderen Kurse kosten 10 €/20 €.

Oder Sie buchen direkt unsere Semester-Flatrate, mit der Sie so viele Kurse, egal ob in Präsenz oder online, belegen können, wie Sie möchten. Auch mit einer Flatrate ist es erforderlich, dass Sie sich für die Kurse Ihrer Wahl anmelden:

Die Flatrate für ein Semester kostet 30 €/60 €.

Die Kursgebühr überweisen Sie bitte bis eine Woche vor Kursbeginn.

Bitte geben Sie als Verwendungszweck den **Titel und Datum des Kurses** und **Ihren Namen** an. Sie können auch während unserer Öffnungszeiten Ihren Kurs bar bezahlen.

Stornobedingung: Wenn Sie nicht an einem Kurs teilnehmen können oder möchten, zu dem Sie angemeldet sind, sagen Sie bitte ab. Ansonsten müssen Sie die Kursgebühr dennoch bezahlen. Danke!

Wenn das Recovery College Kurse absagt oder verschiebt, so dass Sie nicht teilnehmen können, bekommen Sie die Kursgebühr selbstverständlich erstattet.

Bankverbindung:

Verein ReOrGe e.V.

Volksbank Bielefeld-Gütersloh e.G.

IBAN: DE29 4786 0125 0508 3677 00

Immer aktuell: Das Recovery College online

Das Recovery College finden Sie auch im Internet:

www.rcgt-owl.de

Auch wenn sich Kurstermine mal ändern sollten, auf unserer Homepage finden Sie unsere aktuellen Informationen, Hinweise zu Veranstaltungen und Kursen. Zusätzlich bieten wir Ihnen dort Material über Recovery sowie unseren Blog, Filme, Podcasts und weiterführende Links.



Online-Kurse

Sie finden die aktuellen Online-Kurse auf unserer Homepage, dort können Sie sich auch in einen Verteiler für Online-Angebote eintragen:

www.rcgt-owl.de/unsere-online-kurse

Instagram

Folgen Sie uns auf Instagram und seien Sie stets informiert über Neuigkeiten im Recovery College:

recoverycollegeguetersloh_owl

Vor einem Jahr hätte ich nicht glauben können, dass ich erstens soviel Freude daran finden kann, mit anderen bekannten und auch unbekanntem Menschen ... einen so intensiven Austausch pflegen kann und zweitens ONLINE, d.h. eben nicht in Präsenz. Diese Möglichkeit kann auf jeden Fall weiterhin auch gerade dafür genutzt werden, um mit Menschen aus anderen Regionen in Austausch zu kommen.

Programmübersicht nach Kursen April 2025 - September 2025

Weitere Kurse, die nach Redaktionsschluss veröffentlicht wurden, finden Sie auf unserer Homepage: www.rcgt-owl.de

Achtsam in Bewegung kommen	13
Achtsames Yoga für mehr Selbstliebe	14
Achtsamkeit im Alltag für mehr Gelassenheit und Fokus	15
Ausstieg aus dem Erwerbsleben	16
Auszeit im Frühjahr	17
Beziehungen gestalten - souverän und kompetent	18
Der eigenen Spur folgen	19
Freude & Meditation in Bewegung	20
Fünf Elemente im Fluss	21
Gemeinsam in die Woche starten	22
Gesundheitswanderung in der Natur	23
Happiness	24
Hochsensibilität - Gemeinsam wachsen und verstehen	25
Humor und Recovery	26
Intuitives Bogenschießen	27
Konfliktfähigkeit und innere Souveränität stärken	28
Kreatives Schreiben - Mein Leben	29
Lachyoga	30
Mein Körperbild	31
Mentale Stärke in stressigen Zeiten	32
Mit Klängen von Klangschalen zu mehr Selbstmitgefühl	33
Positive Gedanken - Positive Energien	34

Programmübersicht nach Kursen

April 2025 - September 2025

Weitere Kurse, die nach Redaktionsschluss veröffentlicht wurden, finden Sie auf unserer Homepage: www.rcgt-owl.de

Resilienztraining in der Natur	35
Schreibworkshop	36
Selbstführung	37
Selbstführung - Vertiefung	38
Selbstmitgefühl	39
Singen hält gesund	40
Sprung in der Schüssel?! Na und?!	41
Vortrag - "Künstliche Intelligenz"	42
Wald tut gut!	43
Waldbaden: Gütersloh	44
Waldbaden: Rheda-Wiedenbrück	45
Walk and Talk	46
Yoga für das Nervensystem	47
Zukunftswerkstatt Recovery College	48
Online Kurs An unliebsamen Gefühlen wachsen	49
Online Kurs Hochsensibel im Berufsleben	50
Online Kurs Mut für neue Visionen - Ziele setzen und erreichen	51
Online Kurs Perfektionismus - Die Kunst nicht perfekt zu sein	52
Online Kurs Schreiben als Selbsterfahrung	53
Online Kurs Schreibkurs "Worte"	54
Online Kurs Sicherheit als Basis psychischer Gesundheit	55

Programmübersicht nach Datum April 2025 - September 2025

Bei fortlaufenden Kursen ist nur der Start-Termin angegeben!

05.04.2025	Ausstieg aus dem Erwerbsleben	16
05.04.2025	Intuitives Bogenschießen	27
07.04.2025	Gemeinsam in die Woche starten	22
07.04.2025	Mit Klängen von Klangschalen zu mehr Selbstmitgefühl	33
08.04.2025	<small>Online Kurs</small> Sicherheit als Basis psychischer Gesundheit	55
11.04.2025	Walk and Talk	46
12.04.2025	Gesundheitswanderung in der Natur	23
12.04.2025	Sprung in der Schüssel?! Na und?!	41
14.04.2025	Achtsames Yoga für mehr Selbstliebe	14
14.04.2025	Gemeinsam in die Woche starten	22
24.04.2025	Der eigenen Spur folgen	19
26.04.2025	Auszeit im Frühjahr	17
26.04.2025	Mentale Stärke in stressigen Zeiten	32
28.04.2025	Gemeinsam in die Woche starten	22
03.05.2025	Waldbaden: Rheda-Wiedenbrück	45
05.05.2025	Beziehungen gestalten - souverän und kompetent	18
05.05.2025	Gemeinsam in die Woche starten	22
10.05.2025	Intuitives Bogenschießen	27
10.05.2025	Kreatives Schreiben - Mein Leben	29
10.05.2025	Wald tut gut!	43
12.05.2025	Gemeinsam in die Woche starten	22
15.05.2025	Lachyoga	30
17.05.2025	Schreibworkshop	36
17.05.2025	Selbstführung	37
19.05.2025	Gemeinsam in die Woche starten	22

Programmübersicht nach Datum April 2025 - September 2025

Bei fortlaufenden Kursen ist nur der Start-Termin angegeben!

19.05.2025	Selbstmitgefühl	39
26.05.2025	Gemeinsam in die Woche starten	22
31.05.2025	Hochsensibilität - Gemeinsam wachsen und verstehen	25
02.06.2025	Gemeinsam in die Woche starten	22
03.06.2025	Zukunftswerkstatt Recovery College	48
04.06.2025	Yoga für das Nervensystem	47
06.06.2025	Achtsam in Bewegung kommen	13
06.06.2025	<small>Online Kurs</small> An unliebsamen Gefühlen wachsen	49
06.06.2025	Singen hält gesund	40
11.06.2025	Konfliktfähigkeit und innere Souveränität stärken	28
14.06.2025	Freude & Meditation in Bewegung	20
14.06.2025	Fünf Elemente im Fluss	21
14.06.2025	Intuitives Bogenschießen	27
16.06.2025	Gemeinsam in die Woche starten	22
17.06.2025	Achtsamkeit im Alltag für mehr Gelassenheit und Fokus	15
23.06.2025	Gemeinsam in die Woche starten	22
26.06.2025	<small>Online Kurs</small> Schreiben als Selbsterfahrung	53
30.06.2025	Gemeinsam in die Woche starten	22
03.07.2025	Lachyoga	30
07.07.2025	Gemeinsam in die Woche starten	22
12.07.2025	Mein Körperbild	31
12.07.2025	Resilienztraining in der Natur	35
14.07.2025	Gemeinsam in die Woche starten	22
14.07.2025	Positive Gedanken - Positive Energien	34
18.07.2025	<small>Online Kurs</small> Perfektionismus - Die Kunst nicht perfekt zu sein	52

Programmübersicht nach Datum April 2025 - September 2025

Bei fortlaufenden Kursen ist nur der Start-Termin angegeben!

19.07.2025	Happiness	24
19.07.2025	Intuitives Bogenschießen	27
21.07.2025	Gemeinsam in die Woche starten	22
26.07.2025	Humor und Recovery	26
26.07.2025	<small>Online Kurs</small> Mut für neue Visionen - Ziele setzen und erreichen	51
28.07.2025	Gemeinsam in die Woche starten	22
02.08.2025	Intuitives Bogenschießen	27
04.08.2025	Gemeinsam in die Woche starten	22
11.08.2025	Gemeinsam in die Woche starten	22
18.08.2025	Gemeinsam in die Woche starten	22
25.08.2025	Gemeinsam in die Woche starten	22
29.08.2025	<small>Online Kurs</small> Schreibkurs "Worte"	54
30.08.2025	Selbstführung - Vertiefung	38
30.08.2025	Wald tut gut!	43
01.09.2025	Gemeinsam in die Woche starten	22
04.09.2025	<small>Online Kurs</small> Hochsensibel im Berufsleben	50
06.09.2025	Intuitives Bogenschießen	27
08.09.2025	Gemeinsam in die Woche starten	22
13.09.2025	Waldbaden: Gütersloh	44
15.09.2025	Gemeinsam in die Woche starten	22
20.09.2025	Ausstieg aus dem Erwerbsleben	16
22.09.2025	Gemeinsam in die Woche starten	22
25.09.2025	Vortrag - "Künstliche Intelligenz"	42
29.09.2025	Gemeinsam in die Woche starten	22

Achtsam in Bewegung kommen

Stärkende und erdende Übungen im Freien

Bewegung tut gut, das ist hinreichend erforscht. Das Bewegen in freier Natur ist noch wirksamer. Wenn wir uns bei Tageslicht draußen in der Natur bewegen, schüttet unser Körper Glückshormone aus und diese sorgen für gute Laune. Die Bewegung im Freien regt die Durchblutung an, reduziert Entzündungen im Körper und stimuliert die Schleimhäute, was wiederum auch das Immunsystem stärkt. Zudem fließt mehr Sauerstoff ins Gehirn, was die allgemeine Leistungsfähigkeit ankurbelt.

In einer Mischung aus Walking, Embodiment, bewusster Atmung und yogabasierten Übungen in freier Natur stärken wir gleichermaßen Körper, Geist und Seele. Wir steigern durch einfache praktische Körperübungen die physische und geistige Flexibilität, vertiefen unsere Atmung und kräftigen unseren gesamten Organismus. Wir erleben, wie wir durch kleine lustvolle Übungen und durch Selbstwirksamkeit unseren körperlichen und mentalen Zustand beeinflussen können. Die Techniken sind gleichermaßen hilfreich zur Prävention und bieten Unterstützung in schweren Zeiten. Wir spüren wieder mehr in den eigenen Körper hinein und gehen darüber in den Austausch.

"Tu Deinem Leib Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen." (Teresa von Avila)

Dozierende | Andrea Förster, Annegret Eickhoff

Kurs-Ort | **Stadtpark Gütersloh
großer Parkplatz Oststraße
an den Obstwiesen**

Kosten | 10 € / 20 €

Kursgröße | Maximal 8 Teilnehmende

Termin(e) | Kurs mit 2 Terminen:

Fr. 06.06.2025 16:00 - 18:00 Uhr

Fr. 13.06.2025 16:00 - 18:00 Uhr

Bei sehr schlechter Witterung alternativ im Recovery College Gütersloh-OWL



Achtsames Yoga für mehr Selbstliebe

Durch Yoga mit sich und seinem Körper (wieder) in Verbindung kommen

Dieser Kurs lädt Dich ein, durch achtsame Bewegungen, tiefe Atmung und inspirierende Affirmationen eine liebevolle Verbindung zu Dir selbst aufzubauen. Sanfte Asanas, geführte Atemübungen und kurze Meditationen helfen Dir innere Ruhe zu finden, Deine Bedürfnisse zu erspüren und Selbstfürsorge in Deinen Alltag zu integrieren. Schenke Dir Zeit und Raum, um dir selbst mit Wohlwollen zu begegnen und Deine Selbstliebe zu stärken. Die gemeinsame Erfahrung in der Gruppe über einen längeren Zeitraum macht mehr Spaß und motiviert dabei zu bleiben.

Wir freuen uns auf Dich!

Dozierende | Andrea Förster, Daniela Strotmann

Kurs-Ort | **Yoga Vidya Zentrum Gütersloh**
Heilsberger Weg 4
33334 Gütersloh

Kosten | 10 € / 20 €

Kursgröße | Maximal 8 Teilnehmende

Termin(e) | Kurs mit 5 Terminen:

Mo. 14.04.2025 10:00 - 11:30 Uhr

Mo. 28.04.2025 10:00 - 11:30 Uhr

Mo. 05.05.2025 10:00 - 11:30 Uhr

Mo. 26.05.2025 10:00 - 11:30 Uhr

Mo. 02.06.2025 10:00 - 11:30 Uhr



Achtsamkeit im Alltag für mehr Gelassenheit und Fokus

Achtsamkeit ist mehr als nur ein Trend - sie ist eine bewusste Lebensweise, die uns hilft, im Hier und Jetzt zu sein, Stress zu reduzieren und unser Wohlbefinden zu stärken. Aber was genau bedeutet Achtsamkeit? Es ist die Fähigkeit, unsere Aufmerksamkeit gezielt und nicht wertend auf den gegenwärtigen Moment zu richten. Dabei lernen wir, unsere Gedanken, Gefühle und Empfindungen wahrzunehmen, ohne uns von ihnen überwältigen zu lassen.

In diesem Kurs erfährst Du:

- Was Achtsamkeit ist: Die Grundlagen und wissenschaftlichen Hintergründe dieser jahrhundertealten Praxis.
- Wie du Achtsamkeit in deinen Alltag integrieren kannst: Achtsamkeit lässt sich in kleinen Schritten nachhaltig umsetzen.
- Einfache Übungen für mehr Präsenz
- Geführte Meditationen und Atemübungen

Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene, die ihr Leben bewusster und erfüllter gestalten möchten. Gemeinsam lernen wir, innezuhalten, zu reflektieren und unsere Wahrnehmung zu schärfen.

Lass uns gemeinsam mehr Gelassenheit und Klarheit in dein Leben bringen

- ein Atemzug, eine Seite und ein Moment nach dem anderen.

Bitte mitbringen: eine Decke, Kissen zur Entspannung.

Dozierende | Dirk Hamann, Janine Brüning
Kurs-Ort | Recovery College Gütersloh-OWL
(auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh)
Haus 55
Buxelstraße 50
33334 Gütersloh



Kosten | 10 € / 20 €
Kursgröße | Maximal 12 Teilnehmende
Termin(e) | Kurs mit 5 Terminen:
Di. 17.06.2025 18:30 - 20:30 Uhr
Di. 01.07.2025 18:30 - 20:30 Uhr
Di. 15.07.2025 18:30 - 20:30 Uhr
Di. 29.07.2025 18:30 - 20:30 Uhr
Di. 12.08.2025 18:30 - 20:30 Uhr

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Ausstieg aus dem Erwerbsleben

Gelungener Übergang in den Ruhestand bzw. vorzeitiger Ausstieg aus dem Erwerbsleben

Der Übergang vom aktiven Berufsleben in den Ruhestand oder die Notwendigkeit, aufgrund von Krankheit oder anderen Gründen frühzeitig aus dem Erwerbsleben auszusteigen, stellt viele Menschen vor neue Herausforderungen. Wie gestalte ich meinen Alltag sinnvoll und erfüllt, wenn die gewohnte Arbeitsstruktur wegfällt? Wie kann ich meine neu gewonnene Zeit nutzen, um mich selbst zu verwirklichen und persönlich weiterzuentwickeln? Wie behalte (oder finde) ich die Flexibilität, Kraft und Freude, um mich neuen Lebensherausforderungen zu stellen? Wie gelingt es mir, positiv auf Veränderungen zu reagieren? Wie schaffe ich es, meine (Lebens-)Erfahrung konstruktiv an andere weiterzugeben?

Neben fachlichen Inputs und konkreten Handlungsansätzen steht der Austausch in der Gruppe im Mittelpunkt.

Dozierende	Gisela Steinbeck, Ilka Sundermann
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 € pro Termin
Kursgröße	Maximal 12 Teilnehmende
Termin(e)	Folgende Termine sind wiederkehrende Einzeltermine: Sa. 05.04.2025 10:00 - 13:00 Uhr Sa. 20.09.2025 10:00 - 13:00 Uhr



Auszeit im Frühjahr

Mit Qigong und Kreativität Körper und Geist in Einklang bringen

Im Frühling regiert das Element Holz, es steht für Wachstum und das Erwachen der Natur.

Mit verschiedenen gestalterischen Methoden (z.B. Suminagashi), Drucken mit Naturfundstücken, Texten und mehr werden wir den Winterschlaf und die Frühjahrsmüdigkeit überwinden. Mit meditativen und regenerierenden Übungen aus dem Qigong lernen wir, wie wir uns ins Gleichgewicht bringen können. In Achtsamkeit mit uns selbst verbringen wir so ein inspirierendes Wochenende miteinander.

Sich einmal bewusst eine Auszeit zu gönnen und dabei die individuellen Möglichkeiten herauszufinden, wie Selbstregulation zu innerer Balance führt, kann in diesem Kurs erfahren werden. Körperliche Bewegungen und Übungen, vor allem aus dem Qigong und anderen selbstregulierenden Verfahren, wechseln zum Spiel mit kreativen Materialien. Die Dozent:innen verbinden auf entspannte Weise die verschiedenen Methoden, die helfen können, zu mehr innerer Ausgeglichenheit zu gelangen. Manchmal braucht es dazu nichts weiter als Pinsel, Farbe und sich selbst.

Dozierende Gabriele Braum, Heike Wilms
Kurs-Ort **Gerontopsychiatrische Tagesklinik
LWL-Klinikum Haus 7
Buxelstr. 50
33334 Gütersloh**



Kosten 10 € / 20 €
Kursgröße Maximal 12 Teilnehmende
Termin(e) Kurs mit 2 Terminen:
Sa. 26.04.2025 11:00 - 17:00 Uhr
So. 27.04.2025 13:00 - 17:00 Uhr

Beziehungen gestalten - souverän und kompetent

In der Gruppe soziale Kompetenzen üben

Soziale Kompetenz ist hilfreich, um gut im Kontakt mit anderen Menschen zu sein. Vielfältige soziale Situationen im Alltag stellen uns immer wieder vor Herausforderungen, diese souverän zu bewältigen. Sei es, sein Recht durchzusetzen, Beziehungen aufzubauen und zu pflegen oder um Sympathie und Verständnis zu werben. Im sicheren Rahmen der festen Gruppe werden in diesem Kurs soziale Kompetenzen im Rollenspiel geübt. Das eigene Verhalten und dessen Wirkung auf das Gegenüber kann erkannt und Veränderungen ausprobiert werden. Neben dem Üben sorgen theoretischer Input und der Austausch in der Gruppe für ein besseres Verstehen sozialer Interaktion.

Dieser Kurs vermittelt die Zusammenhänge zwischen Wahrnehmung und Interpretation von sozialen Situationen, den zugehörigen Gefühlen und dem eigenen Verhalten.

Das Gelernte kann im Alltag ausprobiert und Herausforderungen und Erfolge gemeinsam reflektiert werden.

Dozierende	Henning Netzeband, Annegret Eickhoff
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 10 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 5 Terminen: Mo. 05.05.2025 16:00 - 18:00 Uhr Mo. 12.05.2025 16:00 - 18:00 Uhr Mo. 19.05.2025 16:00 - 18:00 Uhr Mo. 26.05.2025 16:00 - 18:00 Uhr Mo. 02.06.2025 16:00 - 18:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Der eigenen Spur folgen

Komm malen - im MalSpielRaum Kunterbunt

Der Malspielraum ist ein 20qm² großer Raum, in dem auf großformatiges Papier (50x70cm) stehend an den Wänden gemalt wird. In der Mitte des Raumes steht ein Maltisch mit 18 leuchtenden flüssigen Gouache Farben und hochwertigen Pinseln. Es gibt weder Vorgaben noch Themen in Bezug auf das Malen. Für das Malen im MalSpielRaum brauchst du keine Begabung, keine Vorkenntnisse, kein Können. Nur Dich und das ist genug. Es geht im MalSpiel darum, auf nonverbaler Ebene seine eigene Spur aufzuspüren, mit den ureigenen lebendigen Impulsen in Kontakt zu kommen und diese mit Lust und Freude am Tun im gegenwärtigen Moment frei von jeglicher Bewertung auszudrücken.

Malen und Spielen sind eins.

Der MalSpielRaum befindet sich ganz in der Nähe des Recovery Colleges. Die genaue Anschrift wird Dir bei der Buchung des Kurses mitgeteilt.

ACHTUNG: Für diesen Kurs (5 Einheiten) werden 30,00 Euro pro Person an Materialkosten zusätzlich zur Kursgebühr erhoben.

Dozierende | Petra Czok, Susanne Schmedthenke

Kurs-Ort | **MalSpielRaum
nähe Recovery College**

33334 Gütersloh

Kosten | 10 € / 20 €

Kursgröße | Maximal 7 Teilnehmende

Termin(e) | Kurs mit 5 Terminen:

Do. 24.04.2025 16:00 - 17:30 Uhr

Do. 08.05.2025 16:00 - 17:30 Uhr

Do. 22.05.2025 16:00 - 17:30 Uhr

Do. 05.06.2025 16:00 - 17:30 Uhr

Do. 12.06.2025 16:00 - 17:30 Uhr



Freude & Meditation in Bewegung

Leichte Bewegungsabläufe und Kreistänze zum Genießen mit Zeit zum Träumen und Nachspüren

Du lernst unterschiedliche Bewegungsabfolgen und einfache Tänze aus verschiedenen Kulturen kennen. Die Choreografien machen Spaß und sind leicht erlernt. Einige Sets, z.B. "Die 4 Himmelsrichtungen" oder das "Sita Ram" können auch ganz individuell ausgeführt werden. Wir arbeiten überwiegend mit Originalmusik von einer CD. Es kann aber auch mal live mit Gitarre oder Trommel begleitet werden. Manche Übungen sind mit Atemtechniken verbunden, was beruhigend, aber auch belebend wirken kann. Im Kurs nehmen wir uns immer genügend Zeit und Raum zum Genießen und Nachspüren und enden mit einer Entspannung.

Dozierende | Oliver Groteheide, Andrea Förster

Kurs-Ort | **Turnhalle im Sozialzentrum
LWL-Klinikum Haus 10
Buxelstr. 50
33334 Gütersloh**

Kosten | 10 € / 20 €

Kursgröße | Maximal 14 Teilnehmende

Termin(e) | Kurs mit 2 Terminen:

Sa. 14.06.2025 16:00 - 18:00 Uhr

Sa. 21.06.2025 16:00 - 18:00 Uhr



Fünf Elemente im Fluss

Mit Qigong in ausgleichende Bewegung kommen

Wir werden Übungen aus dem Hun Yuan Qigong praktizieren, uns mit Wasserkalligraphie der daoistischen Kalligraphie nähern und uns mit den Grundprinzipien des Qigong theoretisch und praktisch befassen. Qigong ist ein selbstregulatives Verfahren und dient somit der Pflege des Lebens und der eigenen Gesundheit, sowie der Selbstkultivierung. Wohin der Geist geht, wird das Qi folgen. Hat der Geist eine starke Intention, können wir unser Leben in Balance bringen.

Der erste Kurstermin ist ein Einführungstag, alle weiteren Termine sind Übungsabende.

Dozierende	Heike Wilms, Gabriele Braum
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 12 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 5 Terminen: Sa. 14.06.2025 11:00 - 17:00 Uhr Fr. 27.06.2025 17:30 - 19:00 Uhr Fr. 04.07.2025 17:30 - 19:00 Uhr Fr. 11.07.2025 17:30 - 19:00 Uhr Fr. 18.07.2025 17:30 - 19:00 Uhr



Gemeinsam in die Woche starten

Den inneren Schweinehund auf Diät setzen

Eigentlich möchte ich die Welt retten - aber es regnet. Wer kennt das nicht? Da hat man gute Vorsätze, aber irgendwie bekommt man sie nicht umgesetzt. Und je mehr gute Vorsätze der innere Schweinehund frisst, desto größer wird er.

In diesem Kurs möchten wir zusammen gegen die Antriebslosigkeit vorgehen. Wir starten gemeinsam in die Woche, motivieren und bestärken uns gegenseitig, Vorhaben und Ziele in Angriff zu nehmen. Auch möchten wir miteinander reflektieren, woran es lag, wenn es mal nicht geklappt hat. Tipps und Tricks rund um das Thema Motivation, Antrieb und Zielformulierung sollen auch ihren Platz haben.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Du kannst gerne vorbeikommen und ausprobieren, ob dieses Angebot Dich unterstützt. Um für sich selbst Verbindlichkeit und Stabilität zu erarbeiten, kann eine regelmäßige Teilnahme über einen gewissen Zeitraum hinweg sinnvoll sein.

Dieses Angebot des Recovery Colleges wird eventuell von weiteren Dozent:innen begleitet.

Dozierende	Andrea Zingsheim, Susanne Schmedthenke	
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh	
Kosten	Kostenlos, Spenden willkommen	
Kursgröße	Wer kommt, der kommt	
Termin(e)	Ab Montag, 07. April 2025 wöchentlich Montags 10:15 - 11:15 Uhr Während des gesamten Semesters (außer an Feiertagen)	

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Gesundheitswanderung in der Natur

Unter dem Aspekt Achtsamkeit, Atmung, Bewegung und Austausch wandern wir ca. 10 km mit angemessenem Tempo in unterschiedlichem Streckenprofil in der näheren Umgebung. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Eine normale Kondition ist wünschenswert.

In mehreren Pausen erwarten Dich unter Anleitung der Dozent:innen Muskelkräftigungs- sowie Dehnungsübungen. Achtsamkeits- und Atemübungen in Stille und Erholung sind ebenso Bestandteil wie Gleichgewicht und Koordination.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk mit Profil, wetterfeste Kleidung, Flüssigkeit sowie einen Powersnack.

Die Anfahrt erfolgt privat. Nach der Anmeldung können Fahrgemeinschaften gebildet und vermittelt werden.

Dozierende Anja Speckenheuer-Güntermann, Kathrin Gilgasch
Kurs-Ort **wird noch bekannt gegeben**



Kosten 10 € / 20 €
Kursgröße Maximal 15 Teilnehmende
Termin(e) Sa. 12.04.2025 10:00 - 14:00 Uhr

Happiness

Alles "happy" oder was?

"Happiness" - "glücklich sein" bedeutet nicht, frei von negativen Gefühlen zu sein, aber besser mit ihnen umgehen zu können.

Was jedoch bedeutet "happy sein"? Was zeichnet glückliche Menschen aus?

Wir begeben uns gemeinsam auf die Suche nach dem individuellen Glück. Dazu nutzen wir verschiedene Übungen auch in Kleingruppen und zu zweit. Wir machen uns auf den Weg zu einer positiven und authentischen Haltung sich selbst und dem Leben gegenüber.

Dieser Kurs ist eine Einladung, sich selbst offen, neugierig und ohne negative Bewertung zu begegnen und zu lernen, sich mit einem liebevollen Blick selbst zu betrachten.

Dozierende	Heike Wilms, Gabriele Braum
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 12 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 2 Terminen: Sa. 19.07.2025 14:00 - 18:00 Uhr Sa. 09.08.2025 14:00 - 18:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Hochsensibilität - Gemeinsam wachsen und verstehen

In diesem Kurs bieten wir Dir die Möglichkeit, Dich mit Gleichgesinnten zu verbinden, Deine Erfahrungen zu teilen und mehr über die besonderen Eigenschaften der Hochsensibilität zu erfahren. Auch Angehörige und Interessierte sind herzlich willkommen.

Was erwartet Dich?

Wir schaffen einen respektvollen und unterstützenden Raum, in dem hochsensible Menschen ihre Gedanken, Gefühle und Erlebnisse teilen können. Gemeinsam reflektieren wir, was es bedeutet, hochsensibel zu sein, und tauschen uns über Herausforderungen und Stärken aus, die mit dieser besonderen Wahrnehmung einhergehen.

Themen, die im Kurs behandelt werden:

- Die eigenen Stärken als hochsensibler Mensch entdecken
- Wie gehe ich mit intensiven Gefühlen, Reizen und Überstimulation um?
- Emotionale Abgrenzung
- Strategien zur Selbstfürsorge und zur Stärkung der Resilienz
- Wie finde ich mein Gleichgewicht im Alltag und in sozialen Beziehungen?
- Austausch und Unterstützung in einer empathischen Gruppe

Wir freuen uns auf Dich!

Dozierende	Susanne Schmedthenke, Gisela Steinbeck
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 10 Teilnehmende
Termin(e)	Sa. 31.05.2025 10:00 - 14:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Humor und Recovery

Humor ist, wenn man trotzdem lacht.

Humor als Lebenshaltung ist nicht nur eine Ressource in der Lebensbewältigung, sondern auch eine soziale Kompetenz, die es uns erleichtert, auf andere Menschen zuzugehen und auf schwierige Situationen bzw. Gespräche reagieren zu können.

Humor ist die Kunst der inneren Distanzierung, die Wiederentdeckung des "inneren Kindes".

Und das Beste ist:

Humor lässt sich trainieren!

Wir laden dazu ein, sich durch praktische Beispiele und Übungen dem Thema zu nähern. Dazu können gerne Kleidungsstücke, die etwas ungewöhnlich für den Alltag sind, mitgebracht werden.

Dozierende	Maria Brinker, Gabriele Braum
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 12 Teilnehmende
Termin(e)	Sa. 26.07.2025 11:00 - 17:00 Uhr



Intuitives Bogenschießen

Eine Einführung

Zu innerer Ruhe finden, auf den Augenblick konzentrieren, im Hier und Jetzt ankommen, Körper, Seele, Geist in Einklang bringen.

Neben Achtsamkeit und Konzentration fördert Intuitives Bogenschießen auch die eigene Körperwahrnehmung.

Es werden jeweils theoretische Grundlagen vermittelt, die direkt praktisch umgesetzt werden.

Es sind keine besonderen technischen Hilfsmittel und auch keine besonderen Vorkenntnisse nötig.

Intuitives Bogenschießen ist daher schnell und einfach zu lernen.

Dozierende | Roland Preibisch, Daniela Strotmann

Kurs-Ort | **Bogenschießplatz
hinter der Bernhard-Salzmänn-Klinik
auf dem Gelände des LWL-Klinikums
Buxelstr. 50
33334 Gütersloh**

Kosten | 5 € / 10 € pro Termin

Kursgröße | Maximal 8 Teilnehmende

Termin(e) | Folgende Termine sind wiederkehrende Einzeltermine:

Sa. 05.04.2025 11:00 - 13:00 Uhr

Sa. 10.05.2025 11:00 - 13:00 Uhr

Sa. 14.06.2025 11:00 - 13:00 Uhr

Sa. 19.07.2025 11:00 - 13:00 Uhr

Sa. 02.08.2025 11:00 - 13:00 Uhr

Sa. 06.09.2025 11:00 - 13:00 Uhr



Konfliktfähigkeit und innere Souveränität stärken

Wie es gelingt, schwierige Gesprächssituationen im Berufs- und Privatleben zu meistern

In diesem Kurs soll vermittelt werden, wie "innere Souveränität" erworben werden kann und welchen positiven Einfluss sie auf unser Gesprächsverhalten hat. Vor allem in schwierigen Gesprächssituationen spielt neben der Kommunikations- und Konfliktfähigkeit die innere Souveränität eine wichtige Rolle. Wie es gelingt, diese zu stärken und im Außen über unsere Kommunikation sichtbar zu machen, um eigene Bedürfnisse und Sichtweisen in schwierigen Gesprächssituationen gut zu vertreten, wird in diesem Praxiskurs vermittelt.

Anhand von Fallbeispielen aus dem Privat- und Berufsleben wird geübt, souverän im Außen zu agieren. Die Teilnehmenden können eigene Beispiele aus ihrem Alltag mitbringen, die in der Gruppe besprochen werden können. Es werden überdies Kommunikationstechniken veranschaulicht und Konfliktlösungsstrategien trainiert.

Dozierende	Ilka Sundermann, Gisela Steinbeck
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 10 Teilnehmende
Termin(e)	Mi. 11.06.2025 10:00 - 14:00 Uhr



Kreatives Schreiben - Mein Leben

Ein autobiographischer Schreibworkshop

Beim Kreativen Schreiben entstehen auf spielerische Art Texte, die gleichzeitig den Spaß am Umgang mit der Sprache widerspiegeln und dabei auch ein Bild des jeweiligen Autors bzw. der Autorin vermitteln. Es geht nicht darum, eine Aufgabe technisch perfekt umzusetzen, sondern bildlich "die Pforte ins Innere" zu öffnen und unzensiert alles, auch das Chaotische, zuzulassen und aufzuschreiben, um etwas über das Bestehende hinaus zu verfassen.

Im Vordergrund steht die Freude am schriftlichen Ausdruck. Dies soll für die Mitschreibenden eine Entfaltung neuer Ausdrucksmöglichkeiten, sowie Kommunikationsformen und Selbsterkenntnis mit sich bringen. Die großen Alternativen der heutigen Literatur, Sprachexperiment und Selbsterfahrung, finden Platz. Therapie, Veränderung oder Genesung stehen nicht oben auf irgendeinem Plan und doch erleben die Teilnehmenden oftmals etwas Gutes und Entlastendes.

Dieses Format kommt nun auf mehrfachen Wunsch 2-tägig als Wochenendseminar. Wiederholungstätter:innen, aber auch Neulinge sind sehr herzlich willkommen.

Dozierende	Antje Brunschön, Andreas Schwier
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 2 Terminen: Sa. 10.05.2025 13:00 - 18:00 Uhr So. 11.05.2025 13:00 - 18:00 Uhr



Lachyoga

Hasya Yoga HoHo HaHaHa

Herzliche Einladung zum Lachyoga!

Lachyoga ist eine Form des Yoga, bei der das "grundlose Lachen" im Vordergrund steht. Wir laden Dich ein, über die motorische Ebene zum natürlichen "Lachen" zu kommen. "Fake it, until you make it" (frei übersetzt: "Tue so, als ob, bis es echt wird!")

Das Lachen im Alltag ist meist abhängig von Gründen. Lachyoga befreit von diesen Gründen! Lachen ist gesund und heilsam, schult den Blick auf das Wesentliche, fördert Entspannung & Gelassenheit und den lebendigen Umgang mit anderen und sich selbst. Atem- und Dehnübungen aus dem Yoga werden in diesem Kurs mit Lachübungen kombiniert.

Zum Abschluss erwartet Dich eine Meditation mit Klangschalen, in Form eines Body Scan, Klang-, Körper- oder Fantasiereise.

Wenn Du möchtest, kannst Du eine Decke, Kissen und warme Socken mitbringen.

Dozierende | Christine Presch, Kathrin Gilgasch

Kurs-Ort | Recovery College Gütersloh-OWL
(auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh)
Haus 55
Buxelstraße 50
33334 Gütersloh



Kosten | 5 € / 10 € pro Termin

Kursgröße | Maximal 12 Teilnehmende

Termin(e) | Folgende Termine sind wiederkehrende Einzeltermine:
Do. 15.05.2025 17:30 - 19:00 Uhr
Do. 03.07.2025 17:30 - 19:00 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Mein Körperbild

Ich - nicht mehr und nicht weniger

Wir sind auf unseren Körper angewiesen, er trägt uns durchs Leben. Nicht selten aber erleben wir den Körper und die eigene Person unstimmig, vor allem in schwierigen Zeiten. Es geht um das Bild unseres eigenen Körpers und dessen Grenzen, wie wir uns selbst wahrnehmen und einschätzen. Wie stellt sich unser Körper in der Außenperspektive dar? Wie würden wir ihn beschreiben und welche Farben würden wir ihm geben? Welche wären wünschenswert? Benötigen wir (Schutz-) Masken, um uns gegenüber anderen zu zeigen? Welche wären das? Sich selbst besser kennenlernen und verstehen, mit sich in fürsorglichen Kontakt treten, ehrlicher und gleichzeitig nachsichtiger mit sich zu werden. Das Seminar ist zweigeteilt und aufeinander bezogen.

Im ersten Teil werden die eigenen Körperkonturen aufgezeichnet und individuell ausgestaltet. Beim zweiten Termin geht es um die Masken, die Erfahrungen mit dem bewussteren Körperbild und um mögliche Veränderungen.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und Lust auf kreatives Gestalten mitbringen.

Dozierende Gabriele Braum, Maria Brinker
Kurs-Ort Recovery College Gütersloh-OWL
(auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh)
Haus 55
Buxelstraße 50
33334 Gütersloh



Kosten 10 € / 20 €
Kursgröße Maximal 9 Teilnehmende
Termin(e) Kurs mit 2 Terminen:
Sa. 12.07.2025 11:00 - 17:00 Uhr
Sa. 02.08.2025 11:00 - 17:00 Uhr

Mentale Stärke in stressigen Zeiten

Positives Mindset - Mehr Gelassenheit und Erfolg!

Stress ist ein natürlicher Teil des Lebens. Es ist völlig normal, sich zeitweise überfordert zu fühlen. Eine gute Möglichkeit, mentale Stärke aufzubauen, ist es, sich auf die Dinge zu konzentrieren, die kontrolliert werden können, anstatt sich auf das zu konzentrieren, was außerhalb der eigenen Kontrolle liegt. Das bedeutet, dass die eigene Energie und Aufmerksamkeit auf die Lösung von Problemen und das Erreichen von Zielen gelenkt werden sollte, anstatt sich über Dinge zu ärgern, die wir selbst nicht ändern können.

Lerne in diesem Seminar eine positive Denkweise zu entwickeln und Dich auf Deine Stärken und Erfolge zu konzentrieren. Zudem führen wir bewährte Entspannungsmethoden durch, die sich positiv auf Deinen Körper und Geist auswirken können.

Dozierende	Kathrin Gilgasch, Susanne Schmedthenke
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 10 Teilnehmende
Termin(e)	Sa. 26.04.2025 10:00 - 16:00 Uhr



Mit Klängen von Klangschalen zu mehr Selbstmitgefühl

Verbindung von Klang und Achtsamkeit

Die Klänge von Klangschalen und Gongs wirken durch ihre obertonreichen Schwingungen auf den ganzen Menschen. Körper, Geist und Seele sind jeweils durch die Schwingungen angesprochen, was dazu dient, der inneren Harmonie und Ordnung wieder eine Gestalt zu geben. Klangangebote mit Obertönen schaffen einen Raum, in dem der Mensch zum Urvertrauen zurückfinden kann, eine Basis für sein seelisches Bewusstsein und den eigenen Selbstwert neu entdeckt und mit dieser Kraft und inneren Stärke neu in den Alltag geht.

Durch die ordnenden Elemente des Klanges und der Schwingungen ergibt sich für den Menschen eine individuelle Struktur, in der keine neuen Forderungen gestellt werden, sondern sich der innere Akku wertfrei neu laden darf, bevor nächste Schritte folgen mögen. Selbstmitgefühl wird erlebbar. Erkennen und Erleben eigener innerer Quellen und Ressourcen fördern ein gesundes Lebensgefühl und fügen sich harmonisch in das persönliche Leben ein. Die Wirkungsweise der Klänge ist tatsächlich nur durch eigenes Erleben möglich. In dem angebotenen Workshop laden wir zu dieser Selbsterfahrung ein.

Dozierende Maria Wöstemeyer-Hampe, Samira Kablo

Kurs-Ort **Klang-Quelle-Verl**
Goethestr. 21
33415 Verl



Kosten 10 € / 20 €

Kursgröße Maximal 8 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 5 Terminen:

Mo. 07.04.2025 16:00 - 18:00 Uhr

Mo. 14.04.2025 16:00 - 18:00 Uhr

Mo. 05.05.2025 16:00 - 18:00 Uhr

Mo. 12.05.2025 16:00 - 18:00 Uhr

Mo. 19.05.2025 16:00 - 18:00 Uhr

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Positive Gedanken - Positive Energien

Mit Autogenem Training zu mehr Gelassenheit finden

Durch unsere eigene Vorstellungskraft können wir uns ein positives Gefühl, Bilder und Situationen vermitteln, wodurch wir eine tiefe körperliche sowie auch seelische Entspannung spüren.

Mit dem Autogenen Training (AT) erlernen wir, unsere Gedanken zu sortieren und uns auf positive Glaubenssätze zu konzentrieren. Wir lenken bewusst unsere Aufmerksamkeit auf uns selbst und fokussieren uns auf unsere Wünsche und Ziele.

Im Kurs werden wir gemeinsam die Ruheformeln des Autogenen Trainings kennenlernen und anwenden. Durch die Verinnerlichung dieser Übungen, auch in kurzer Form, kann sich tiefe Gelassenheit in uns ausbreiten. Wir können lernen, eigenständig aus negativen Gedankenspiralen herauszufinden, um Depressionen präventiv entgegenzuwirken.

Dozierende Kathrin Gilgasch, Susanne Schmedthenke
Kurs-Ort Recovery College Gütersloh-OWL
(auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh)
Haus 55
Buxelstraße 50
33334 Gütersloh



Kosten 10 € / 20 €
Kursgröße Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e) Kurs mit 5 Terminen:
Mo. 14.07.2025 17:00 - 18:30 Uhr
Mo. 21.07.2025 17:00 - 18:30 Uhr
Mo. 28.07.2025 17:00 - 18:30 Uhr
Mo. 04.08.2025 17:00 - 18:30 Uhr
Mo. 11.08.2025 17:00 - 18:30 Uhr

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Resilienztraining in der Natur

Ruhe finden und das Nervensystem stärken

In diesem Kurs steht die Förderung von Resilienz und die Beruhigung des Nervensystems im Mittelpunkt. Durch bewusste Naturerlebnisse, wie achtsames Gehen und die Entdeckung von Heilpflanzen, lernen die Teilnehmenden, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden.

Praktische Übungen wie Atemtechniken, sanfte Bewegungen und Achtsamkeitspraktiken unterstützen das Gleichgewicht von Körper und Geist.

Ergänzt wird das Programm durch die Vermittlung von Wissen über die heilenden Eigenschaften von Kräutern und ätherischen Ölen, die helfen, das Nervensystem zu stärken und die eigene Resilienz zu fördern.

Ein zentraler Aspekt des Kurses ist die Verbindung zur Natur und die Stärkung der inneren Ressourcen. Die Teilnehmer profitieren zudem vom Austausch in einer unterstützenden Gemeinschaft, die Raum für Reflexion und Inspiration bietet. Ziel des Kurses ist es, einen Zustand tiefer Entspannung und innerer Stärke zu erreichen, der auch im Alltag nachhaltig wirkt.

Dozierende | Janine Brüning, Myriam Oltmanns

Kurs-Ort | **Stadtspark Gütersloh
großer Parkplatz Oststraße
an den Obstwiesen**

Kosten | 10 € / 20 €

Kursgröße | Maximal 10 Teilnehmende

Termin(e) | Kurs mit 4 Terminen:

Sa. 12.07.2025 14:00 - 16:00 Uhr

Sa. 26.07.2025 14:00 - 16:00 Uhr

Sa. 09.08.2025 14:00 - 16:00 Uhr

Sa. 23.08.2025 14:00 - 16:00 Uhr



Schreibworkshop

Papiergeflüster und Buchstabensuppe

Wir haben Spaß und Freude an Kreativität. Das ist eine ganz besondere Energie. Wir schreiben heitere Schreibspiele, Gedichte, Erlebtes und/oder Fantastisches zu unterschiedlichen Bildern. Zusammen gestalten wir Collagen. Mit Wörtern, Buchstaben, Kleber und Scheren werden kleine Kunstwerke daraus. Eine neue Literatur. Unter unseren "bescheerten" Händen entstehen neue Ideen. Das Basteln kann zum Abenteuer werden. Die geschützte Atmosphäre einer Gruppe bietet Austausch und Anregung.

Bitte mitbringen:

Imbiss

Kleber, Schere

Papier und Schreibzeug

Wer hat, eine Schreibunterlage

Dozierende	Martin Kuske, Susanne Slomka
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 12 Teilnehmende
Termin(e)	Sa. 17.05.2025 10:00 - 16:00 Uhr



Selbstführung

Mit der inneren Familie in Harmonie leben

In Anlehnung an das System der inneren Familie "IFS" (nach Richard Schwartz) wenden wir uns wohlwollend den Anteilen von uns zu, die uns weniger gefallen oder uns dysfunktional im Wege stehen.

Wir blicken auf diese Anteile mit der Frage "Was willst Du Gutes für mich?", um dann herauszufinden, ob es einen schöneren Weg gibt, dieses Ziel zu erreichen. Wir betrachten unsere Stärken und Ressourcen, inwieweit sie uns beim Verändern der weniger gemochten Anteile behilflich sein können. Wir probieren offen, verspielt und neugierig andere Verhaltensoptionen aus, um letztendlich in jeder Situation souverän handeln zu können.

Wir nutzen zur Regeneration und zur Unterstützung der Prozesse Übungen aus dem Qigong und dem Regenerationskompetenztraining.

Dozierende Heike Wilms, Ute Biermann
Kurs-Ort **Gerontopsychiatrische Tagesklinik
LWL-Klinikum Haus 7
Buxelstr. 50
33334 Gütersloh**

Kosten 10 € / 20 €
Kursgröße Maximal 10 Teilnehmende
Termin(e) Kurs mit 2 Terminen:
Sa. 17.05.2025 14:00 - 18:00 Uhr
So. 18.05.2025 14:00 - 18:00 Uhr



Selbstführung - Vertiefung

Mit der inneren Familie in Harmonie leben

In Diesem Kurs werden die Prozesse vertieft und fortgeführt, die durch den Kurs "Selbstführung" angestoßen wurden.

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits den Kurs "Selbstführung" in diesem oder einem früheren Semester besucht haben.

An dem Vertiefungswochenende nutzen wir die Erkenntnisse aus dem Grundkurs, um uns mit Methoden aus dem System der Inneren Familie nach Richard Schwartz mit wenig geliebten Verhaltensanteilen von uns zu beschäftigen. Verhalten, das uns im Wege steht, können wir verändern, wenn wir verstehen, welche unbewusste gute Intention hinter diesem Verhalten steht.

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg zu unserem innersten Selbst - und bringen uns so selbstwirksam ins Gleichgewicht

Wir blicken auf diese Anteile mit der Frage "Was willst Du Gutes für mich?" Um dann herauszufinden, ob es einen schöneren Weg gibt dieses Ziel zu erreichen. Wir betrachten unsere Stärken und Ressourcen, inwieweit sie uns beim Verändern der weniger gemochten Anteile behilflich sein können. Wir probieren offen, verspielt und neugierig neue Verhaltensoptionen aus, um letztendlich in jeder Situation souverän handeln zu können.

Dozierende Heike Wilms, Ute Biermann

Kurs-Ort **Gerontopsychiatrische Tagesklinik
LWL-Klinikum Haus 7
Buxelstr. 50
33334 Gütersloh**

Kosten 10 € / 20 €

Kursgröße Maximal 12 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 2 Terminen:

Sa. 30.08.2025 14:00 - 18:00 Uhr

So. 31.08.2025 14:00 - 18:00 Uhr



Selbstmitgefühl

Mit der Energie von Mama Bär zu mehr Selbstmitgefühl

Geht es um Freunde oder Familie, fällt es uns in der Regel leicht, mitfühlend zu sein und tröstende Worte zu finden. Doch was ist mit uns selbst? Mitgefühl für uns selbst? Ist das nicht egoistisch? Warum ist es so wichtig, mit sich selbst mitfühlend zu sein?

Welche Übungen helfen, achtsames Selbstmitgefühl zu entwickeln? Was hat Mama Bär damit zu tun?

Wir können schmerzvolle Erfahrungen und belastende Situationen nicht ausradieren, aber wir können den Schmerz, die Trauer, die Scham und andere negative Gefühle mildern.

Wir widmen uns sowohl der zärtlichen Seite des Selbstmitgefühls als auch im weiteren Kursverlauf der schützenden Kraft des "starken" Selbstmitgefühls, mit der es gelingt, sich kraftvoll abzugrenzen, ohne verletzend zu werden. Wir orientieren uns an dem Konzept von Kristin Neff und Chris Germer.

Die 14-tägige Verteilung der Termine bietet die Chance, das Erlernete im eigenen Alltag zu erproben und diese Erfahrungen im Kurs gemeinsam zu reflektieren.

Dozierende	Heike Wilms, Andrea Zingsheim
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 12 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 4 Terminen: Mo. 19.05.2025 17:00 - 19:00 Uhr Mo. 02.06.2025 17:00 - 19:00 Uhr Mo. 16.06.2025 17:00 - 19:00 Uhr Mo. 30.06.2025 17:00 - 19:00 Uhr



Singen hält gesund

Wer schon einmal gesungen hat, im Chor oder in einer Band, der kennt das Gefühl. Große Freude ergießt sich in alle Teile des Körpers, fließt durch das Gehirn, öffnet Lunge und Herz, hebt die Stimmung und macht ein strahlendes Gesicht. Es ist erwiesen, dass das Singen Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin abbaut. Schon nach 30 Minuten Singen produziert unser Gehirn Oxytocin, das sogenannte Kuschel- oder Bindungshormon. Regelmäßiges Singen ist so gesund, dass es eigentlich ärztlich verordnet werden sollte. Singen hält in Schwung, macht ausgeglichener. Sänger:innen sind mehr im Einklang mit sich selbst.

Mit Unterstützung der Kursleiter:innen bieten wir im Recovery College erneut eine Einführung in den Chorgesang für Anfänger und Fortgeschrittene an, auch und vor allem für die, die bisher noch nie gesungen haben, es aber immer schon probieren wollten.

Dozierende	Gudrun Elpert-Resch, Marina Dopheide
Kurs-Ort	Bernhard-Salzmänn-Klinik Aula auf dem Gelände des LWL-Klinikums Buxelstr. 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 18 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 5 Terminen: Fr. 06.06.2025 15:30 - 17:00 Uhr Fr. 13.06.2025 15:30 - 17:00 Uhr Fr. 20.06.2025 15:30 - 17:00 Uhr Fr. 27.06.2025 15:30 - 17:00 Uhr Fr. 04.07.2025 15:30 - 17:00 Uhr



Sprung in der Schüssel?! Na und?!

Zerrissenes neu zusammenfügen

Viele von uns kennen in Krisen das Gefühl, sich aufzulösen, in Einzelteile zerlegt oder ohne Orientierung zu sein. An diesem Punkt möchten wir ansetzen und dazu einladen, in einem kreativen Prozess wieder eine Verbindung mit sich selbst zu schaffen.

Eine praktische Methode dafür ist eine Collagetechnik, die nur wenig, sowie günstiges Material benötigt: Ausrangierte Hochglanzzeitschriften, Pappe, Kleister, alte Stofflappen und etwas Ölfarbe. Zunächst zerreißen wir die Zeitschriften, um die Schnipsel anschließend zu unserem eigenen Bild zusammenwachsen zu lassen. Das gemeinsame Tun und der Austausch in der Gruppe kann uns dabei unterstützen. Wenn unser Werk getrocknet ist, können wir es mit Ölfarben überarbeiten, um so eine Verbindung zwischen den Einzelteilen herzustellen.

Wenn es dabei gelingt, unser Denken weitestgehend auszuschalten, können wir eine sinnliche Erfahrung machen.

Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Die Materialien werden gestellt. Eigene Hochglanzmagazine kannst Du natürlich gerne mitbringen.

Dozierende	Maria Brinker, Gabriele Braum
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 10 Teilnehmende
Termin(e)	Sa. 12.04.2025 11:00 - 17:00 Uhr



Vortrag - "Künstliche Intelligenz"

Chancen und Risiken für die seelische Gesundheit - mit dem Autor Rahman Jamal

Rahman Jamal, Experte für Technologie und Innovation, Manager des Jahres (2015) und "mutiger Querdenker des Jahres" (2020) beleuchtet in diesem Vortrag die Vor- und Nachteile von Künstlicher Intelligenz (KI) und deren Auswirkungen auf unsere Gesellschaft.

Im Fokus stehen ethische Fragen und die Bedeutung von "KI" für die seelische Gesundheit: Wie kann "KI" Unterstützung bieten, etwa in der psychischen Gesundheitsversorgung?

Wo lauern Risiken, wie Isolation oder Überwachung? Der Vortrag regt dazu an, über den verantwortungsvollen Einsatz von Künstlicher Intelligenz nachzudenken und deren Einfluss auf Selbstbestimmung, menschliche Werte und das Wohlbefinden zu hinterfragen.

Dozierende | Susanne Schmedthenke

Kurs-Ort | **Bernhard-Salzmann-Klinik
Aula
auf dem Gelände des LWL-Klinikums
Buxelstr. 50
33334 Gütersloh**



Kosten | Kostenlos, Spenden willkommen

Kursgröße | Unbegrenzt, ohne Anmeldung

Termin(e) | Do. 25.09.2025 19:00 - 21:00 Uhr

Wald tut gut!

Gemeinsames Erleben der Flora Westfalica in Rheda-Wiedenbrück

Du möchtest dich mehr in der Natur aufhalten und wünschst Dir, klarere Gedanken zu finden? Du wünschst Dir Veränderung, doch bis jetzt hast du noch nicht den richtigen Weg gefunden?

Bewegung im Wald kann neue Gedanken und kreative Ideen fließen lassen. Bei möglichen Gesprächen kann Stress abgebaut und die Konzentration gesteigert werden.

Es geht darum, den Wald zu sehen, zu hören, zu fühlen, zu riechen und zu schmecken. Über unsere Sinne kann eine direkt gefühlte Beziehung zur Natur hergestellt werden. Hierdurch können Körper und Geist in Einklang gebracht werden. Dies zeigt sich häufig im Anschluss durch ein Gefühl von innerer Ruhe und Zufriedenheit.

Hast Du Lust, Dich mit uns auf den Weg zu machen?

In einem dreistündigen Spaziergang durch die Flora Westfalica in Rheda-Wiedenbrück möchten wir gemeinsam den Wald erleben.

Bitte entsprechend den Wetterverhältnissen kleiden.

Dozierende | Silke Wisniewski, Susanne Schmedthenke

Kurs-Ort | **Ratsgymnasium/Nordring**
Rektoratsstraße 36
33378 Rheda-Wiedenbrück



Kosten | 10 € / 20 € pro Termin

Kursgröße | Maximal 14 Teilnehmende

Termin(e) | Folgende Termine sind wiederkehrende Einzeltermine:

Sa. 10.05.2025 10:00 - 13:00 Uhr

Sa. 30.08.2025 10:00 - 13:00 Uhr



Waldbaden: Gütersloh

Im Wald baden: Shinrin-Yoku-Methode

Wir laden Dich zu diesem besonderen Workshop ein. Lerne die Shinrin-Yoku-Methode kennen. Shinrin-Yoku erfreut sich zunehmend größerer Beliebtheit und verbreitet sich immer mehr. Ob zur Stressreduktion, Immunsystemstärkung oder als Ganzkörper-Smoothie. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass sich die Waldatmosphäre positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt.

Tauche ein in die Atmosphäre des Waldes und gehe Deinen eigenen Heilpfad zu Glück und Gesundheit. Viele spüren es intuitiv, ein Waldspaziergang belebt und erquickt. Wir zeigen Dir einen Weg, wodurch die Heilkraft des Waldes erfahrbar wird. Waldluft ist Medizin zum Einatmen. Du lernst, wie Du Deinen eigenen Heilpfad kreierst und deinen Ausflug in den Wald noch bewusster gestalten kannst.

Wir freuen uns auf Dich!

Dozierende Daniela Strotmann, Silke Wisniewski

Kurs-Ort **Stadtspark Gütersloh
großer Parkplatz Oststraße
an den Obstwiesen**

Kosten 10 € / 20 €

Kursgröße Maximal 12 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 2 Terminen:

Sa. 13.09.2025 11:00 - 14:00 Uhr

Sa. 27.09.2025 11:00 - 14:00 Uhr



Waldbaden: Rheda-Wiedenbrück

Im Wald baden: Shinrin-Yoku-Methode

Wir laden Dich zu diesem besonderen Workshop ein. Lerne die Shinrin-Yoku-Methode kennen. Shinrin-Yoku erfreut sich zunehmend größerer Beliebtheit und verbreitet sich immer mehr. Ob zur Stressreduktion, Immunsystemstärkung oder als Ganzkörper-Smoothie. Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass sich die Waldatmosphäre positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt.

Tauche ein in die Atmosphäre des Waldes und gehe Deinen eigenen Heilpfad zu Glück und Gesundheit. Viele spüren es intuitiv, ein Waldspaziergang belebt und erquickt. Wir zeigen Dir einen Weg, wodurch die Heilkraft des Waldes erfahrbar wird. Waldluft ist Medizin zum Einatmen. Du lernst, wie Du Deinen eigenen Heilpfad kreierst und deinen Ausflug in den Wald noch bewusster gestalten kannst.

Wir freuen uns auf Dich!

Dozierende Daniela Strotmann, Silke Wisniewski
Kurs-Ort **Parkplatz am Stadtholz Wiedenbrück
Burgweg/Ecke Röckinghauser Str
33378 Rheda-Wiedenbrück**



Kosten 10 € / 20 €
Kursgröße Maximal 12 Teilnehmende
Termin(e) Kurs mit 2 Terminen:
Sa. 03.05.2025 11:00 - 14:00 Uhr
Sa. 17.05.2025 11:00 - 14:00 Uhr

Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Walk and Talk

Spaziergang bei inspirierenden Gesprächen

Der "Walk and Talk"-Kurs bietet eine einzigartige Kombination aus Gesprächen und Bewegung, um Themen in einer entspannten, natürlichen Umgebung zu besprechen. Während wir in der freien Natur spazieren, haben wir die Möglichkeit, unsere Gedanken zu ordnen, über unsere persönlichen Anliegen zu sprechen und neue Perspektiven zu gewinnen. Dieser Kurs fördert nicht nur die körperliche Verfassung, sondern unterstützt auch das mentale und emotionale Wohlbefinden und ist eine sehr gute Gelegenheit, um soziale Kontakte zu erweitern und gleichgesinnte Gesprächspartner zu treffen.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die an ihrer persönlichen Weiterentwicklung interessiert sind, Unterstützung in besonderen Lebenslagen suchen oder einfach neue Impulse bekommen und auch geben möchten.

Jeder Spaziergang wird mit einem Zitat des Tages begonnen. Ein Beispiel: Leben ist wie Tennis, wir haben oft keinen Einfluss wie der Ball kommt, können aber entscheiden, wie wir ihn zurückspielen.

Die letzten Kurse haben gezeigt, dass nicht nur tiefgründige Einsichten, sondern auch wertvolle Freundschaften entstehen können.

Dozierende | Gisela Steinbeck, Jürgen Steinbeck

Kurs-Ort | **LWL-Klinikumsgelände
Bushaltestelle LWL-Klinikum
(großer Parkplatz)
Buxelstraße 50
33334 Gütersloh**

Kosten | 10 € / 20 €

Kursgröße | Maximal 12 Teilnehmende

Termin(e) | Kurs mit 6 Terminen:

Fr. 11.04.2025 14:00 - 15:30 Uhr

Fr. 25.04.2025 14:00 - 15:30 Uhr

Fr. 09.05.2025 14:00 - 15:30 Uhr

Fr. 23.05.2025 14:00 - 15:30 Uhr

Fr. 06.06.2025 14:00 - 15:30 Uhr

Fr. 20.06.2025 14:00 - 15:30 Uhr



Yoga für das Nervensystem

Das Nervensystem umfasst alle Nervenzellen des menschlichen Körpers. Mit ihm kommuniziert er mit der Umwelt und steuert gleichzeitig vielfältige Prozesse im Inneren. Es werden ununterbrochen Sinnesreize aufgenommen und verarbeitet.

Weißt Du, wie unser Nervensystem funktioniert und wie wichtig es für unsere Gesundheit ist? Nein?

Yoga für das Nervensystem tut einfach gut! Um selbst seine beruhigende Kraft zu erfahren, laden wir DICH zu diesem Yoga-Kurs ein. Lerne mehr über Dein Nervensystem und wie Du es ausgleichen kannst mit Hilfe von: Körperübungen, Atemtechniken, Entspannungsübungen, Meditation und Ernährung. Besondere Klänge runden die Yogastunde ab.

Wir freuen uns auf Dich!

Dozierende	Daniela Strotmann, Kathrin Gilgasch
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	10 € / 20 €
Kursgröße	Maximal 8 Teilnehmende
Termin(e)	Kurs mit 5 Terminen: Mi. 04.06.2025 17:30 - 19:30 Uhr Mi. 11.06.2025 17:30 - 19:30 Uhr Mi. 18.06.2025 17:30 - 19:30 Uhr Mi. 02.07.2025 17:30 - 19:30 Uhr Mi. 16.07.2025 17:30 - 19:30 Uhr



Zukunftswerkstatt Recovery College

Mitwirken im Projekt

Die Zukunftswerkstatt Recovery College löst die ehemalige Projektgruppe ab.

Das Recovery College Gütersloh-OWL lebt von der Beteiligung der Menschen, die es betreiben und nutzen. Die Projektgruppe hat die Idee eines Recovery Colleges in Gütersloh vorangetrieben und das Projekt erfolgreich an den Start gebracht.

In der Zukunftswerkstatt haben nun Studierende, Dozierende, Vereinsangehörige und Interessierte, die sich dem Recovery College verbunden fühlen, die Möglichkeit, sich mit Ideen, Visionen und Anregungen im Recovery College einzubringen.

Es können sich anlassbezogene oder dauerhafte AGs zusammenfinden, die dann je nach Thema vom Vorstand oder den Projektmitarbeitenden begleitet werden. Wenn Du dich ehrenamtlich engagieren möchtest, kannst Du außerdem mit dem Büro des Recovery Colleges Kontakt aufnehmen.

Telefon: 0151 18731712

E-Mail: info@rcgt-owl.de

Dozierende	Jared Omundo
Kurs-Ort	Recovery College Gütersloh-OWL (auf dem Gelände des LWL-Klinikums Gütersloh) Haus 55 Buxelstraße 50 33334 Gütersloh
Kosten	Kostenlos, Spenden willkommen
Kursgröße	Unbegrenzt (bitte melden Sie sich an)
Termin(e)	Di. 03.06.2025 15:30 - 17:00 Uhr



An unliebsamen Gefühlen wachsen

Gefühle erleben, verstehen, wertschätzen

Wut, Angst, Liebe, Trauer, Scham, Freude, Schuld, Neid, Stolz, Hass, Eifersucht - Gefühle sind unsere ständigen Begleiter. Während einige Menschen sie als hilfreiche Wegweiser schätzen, fühlen andere sich von starken Gefühlen überwältigt oder haben keine Beziehung zu ihrem emotionalen Erleben.

In drei aufeinanderfolgenden Terminen wollen wir der Bedeutung von Gefühlen für unser eigenes Leben nachgehen. Dabei sollen neben den angenehmen vor allem die unangenehmen Gefühle Raum erhalten. Folgende Fragen können uns hierfür hilfreiche Impulse liefern:

Welche Gefühle gibt es und woran erkenne ich sie?

Wozu sind Gefühle gut - können sie auch schaden?

Wie haben mich meine Gefühle in meinem Leben begleitet?

Wie kann ich mit meinem emotionalen Erleben umgehen?

Wir freuen uns auf einen erkenntnisreichen Austausch mit Euch!

Dozierende Sarah Klose, Ilka Sundermann

Kurs-Ort **Online-Kurs**



Nach Ihrer Anmeldung über anmeldung@rcgt-owl.de erhalten Sie ca. 2 Tage vor Kursbeginn die Zugangsdaten.

Kosten 10 € / 20 €

Kursgröße Maximal 10 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 3 Terminen:

Fr. 06.06.2025 17:00 - 19:00 Uhr

Fr. 20.06.2025 17:00 - 19:00 Uhr

Fr. 04.07.2025 17:00 - 19:00 Uhr



Hochsensibel im Berufsleben

Eine Spurensuche ...

Nicht wenige Menschen sind hochsensibel und müssen sich jeden Tag wieder im Job behaupten. Um dieser Herausforderung gerecht zu werden, stellen wir uns in diesem Kurs unterschiedlichsten Fragen im Hinblick auf ein erfülltes Berufsleben. Zunächst klären wir, was Hochsensibilität überhaupt ist, welche Typen es gibt und tauschen Erfahrungsberichte aus. Danach gehen wir auf Spurensuche: was könnte der "richtige" Job für eine hochsensible Person sein? Genauso erarbeiten wir uns gemeinsam ein paar Schutzstrategien, um gut im Alltag zurechtzukommen.

Ein Kurs für alle Menschen, die an der Thematik interessiert sind und sich selbst und ihre Bedürfnisse besser kennenlernen wollen.

Dozierende Nicole Lindner, Susanne Schmedthenke

Kurs-Ort **Online-Kurs**



Nach Ihrer Anmeldung über anmeldung@rcgt-owl.de erhalten Sie ca. 2 Tage vor Kursbeginn die Zugangsdaten.

Kosten 10 € / 20 €

Kursgröße Maximal 10 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 3 Terminen:

Do. 04.09.2025 16:00 - 18:00 Uhr

Do. 11.09.2025 16:00 - 18:00 Uhr

Do. 18.09.2025 16:00 - 18:00 Uhr



Mut für neue Visionen - Ziele setzen und erreichen

Onlinekurs

Die Kunst der kleinen Schritte ...

Was braucht es, um ein zufriedenes und erfülltes Leben zu leben?

Wir alle haben Visionen und Ziele. Nicht selten kommt es uns so vor, als blieben diese ewig unerreichbar. Aber ist das wirklich so? Oder geben wir oftmals zu schnell auf, weil wir unsere Träume für zu hoch gegriffen halten oder uns viele Dinge gar nicht erst zutrauen? Ist der Wille vielleicht vorhanden, aber der Antrieb, um ins Handeln zu kommen, fehlt? Sind wir zu wenig fokussiert?

Warum nicht mal ganz mutig sein und Neues ausprobieren?

In diesem Kurs möchten wir im offenen Austausch und anhand von Beispielen persönliche Ziele definieren, vorhandene innere Blockaden aufzeigen und erste Schritte einleiten, um sich auf einen neuen spannenden Weg zu machen.

Dozierende | Susanne Schmedthenke, Kathrin Gilgasch

Kurs-Ort | **Online-Kurs**



Nach Ihrer Anmeldung über anmeldung@rcgt-owl.de erhalten Sie ca. 2 Tage vor Kursbeginn die Zugangsdaten.

Kosten | 10 € / 20 €

Kursgröße | Maximal 10 Teilnehmende

Termin(e) | Kurs mit 4 Terminen:

Sa. 26.07.2025 10:00 - 11:30 Uhr

Sa. 02.08.2025 10:00 - 11:30 Uhr

Sa. 09.08.2025 10:00 - 11:30 Uhr

Sa. 23.08.2025 10:00 - 11:30 Uhr



Hinweise zur Kurs-Anmeldung finden Sie auf Seite 4

Perfektionismus - Die Kunst nicht perfekt zu sein

Sei einfach DU!

Perfektionismus bezieht sich auf den Drang, nach höchster Qualität und Genauigkeit zu streben. Perfektionisten setzen oft sehr hohe Standards für sich selbst und erwarten, dass auch ihr Umfeld diese Standards erfüllt. Das kann sowohl positive als auch negative Auswirkungen haben. Einerseits kann Perfektionismus zu exzellenten Ergebnissen führen, andererseits kann er auch zu übermäßigem Stress und Selbstkritik führen.

Es ist wichtig, einen gesunden Umgang mit Perfektionismus zu finden und sich bewusst zu machen, dass niemand auf dieser Welt perfekt ist. In diesem Kurs lernen wir, wie wir uns selbst von unserem eigenen Perfektionismus lösen können oder aber uns von den Erwartungen anderer in unserem Umfeld schützen und abgrenzen.

Dozierende | Susanne Schmedthenke, Kathrin Gilgasch

Kurs-Ort | **Online-Kurs**



Nach Ihrer Anmeldung über anmeldung@rcgt-owl.de erhalten Sie ca. 2 Tage vor Kursbeginn die Zugangsdaten.

Kosten | 10 € / 20 €

Kursgröße | Maximal 10 Teilnehmende

Termin(e) | Kurs mit 4 Terminen:

Fr. 18.07.2025 09:00 - 10:30 Uhr

Fr. 25.07.2025 09:00 - 10:30 Uhr

Fr. 01.08.2025 09:00 - 10:30 Uhr

Fr. 08.08.2025 09:00 - 10:30 Uhr



Schreiben als Selbsterfahrung

Onlinekurs

Kreatives Schreiben ermöglicht es Menschen, sich auf individuelle und einzigartige Weise auszudrücken. Dies kann das Selbstwertgefühl stärken und ein Gefühl der Erfüllung und Zufriedenheit vermitteln.

Dieser Kurs ist für (auch ungeübte!) Menschen geeignet, die sich gerne schriftlich ausdrücken und einen ersten Einblick in das kreative Schreiben als Selbsterfahrung gewinnen wollen. In einem wertschätzenden Rahmen bearbeiten wir unterschiedliche Themen, die viel Raum für Kreativität und Selbstreflexion bieten.

Wichtig! Alles kann, nichts muss! Im Vordergrund steht die Freude an der Sache und keine perfekten Ausdrucksweisen oder Formulierungen.

Dozierende Nicole Lindner, Susanne Schmedthenke

Kurs-Ort **Online-Kurs**



Nach Ihrer Anmeldung über anmeldung@rcgt-owl.de erhalten Sie ca. 2 Tage vor Kursbeginn die Zugangsdaten.

Kosten 10 € / 20 €

Kursgröße Maximal 12 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 5 Terminen

(jeweils 16:00 - 18:00 Uhr)

Do. 26.06.2025, Do. 03.07.2025, Do. 10.07.2025

Do. 17.07.2025, Do. 24.07.2025



Schreibkurs "Worte"

Die weise Wahl der Worte

Worte können tiefgreifende Auswirkungen auf unsere Seele haben, da sie Emotionen, Gedanken und sogar unser Verhalten beeinflussen können. Positive Worte können Trost spenden und Freude auslösen, während negative Worte Schmerz verursachen und das Wohlbefinden beeinträchtigen können. Die Art und Weise, wie wir kommunizieren und wie uns mitgeteilt wird, kann unser emotionales Wohlbefinden stark prägen.

In diesem Kurs wollen wir ins Schreiben kommen und uns mit der gezielten Wahl der Worte beschäftigen. Manchmal entgleisen uns Worte gedankenlos über die Lippen. Was wir damit bewirken und auslösen können, wird uns oft zu spät bewusst. Wir möchten uns in diesem Kurs Zeit nehmen, schöne angemessene und aussagekräftige Worte zu finden und dadurch in den Schreibfluss gelangen.

Dozierende | Susanne Schmedthenke, Kathrin Gilgash

Kurs-Ort | **Online-Kurs**



Nach Ihrer Anmeldung über anmeldung@rcgt-owl.de erhalten Sie ca. 2 Tage vor Kursbeginn die Zugangsdaten.

Kosten | 10 € / 20 €

Kursgröße | Maximal 8 Teilnehmende

Termin(e) | Kurs mit 5 Terminen

(jeweils 09:30 - 11:30 Uhr)

Fr. 29.08.2025, Fr. 05.09.2025, Fr. 12.09.2025

Fr. 19.09.2025, Fr. 26.09.2025



Sicherheit als Basis psychischer Gesundheit

Lebenssicherheit und Selbstsicherheit (wieder)gewinnen

Selten war die Welt so unsicher wie heute, wo Klimawandel, Pandemien und Kriege die Schlagzeilen beherrschen. Dabei ist Sicherheit für Menschen so wichtig wie Essen und Trinken. Meist spüren wir die Bedeutung von Sicherheit erst dann, wenn wir sie verloren haben. Obwohl Sicherheit ein Grundbedürfnis für psychische Gesundheit ist, gehören Sicherheit und Unsicherheit gleichermaßen zu unserem Leben dazu.

Was brauchen wir, um uns sicher zu fühlen? Wie kann es gelingen, notwendige Unsicherheiten im Leben aushalten zu können? Woran merken wir, ob wir genügend Sicherheit in unserem Leben haben? Ein wertschätzender und wohlwollender Umgang miteinander soll uns die Möglichkeit geben, in diesem Kurs eigene, sicherheitsvermittelnde und stärkende Antworten auf diese und weitere Fragen zu finden, um auch trotz anhaltender Unsicherheit in der heutigen Zeit Orientierung und Kraft zu gewinnen.

Dozierende Sarah Klose, Klaus-Thomas Kronmüller

Kurs-Ort **Online-Kurs**



Nach Ihrer Anmeldung über anmeldung@rcgt-owl.de erhalten Sie ca. 2 Tage vor Kursbeginn die Zugangsdaten.

Kosten 10 € / 20 €

Kursgröße Maximal 10 Teilnehmende

Termin(e) Kurs mit 3 Terminen:

Di. 08.04.2025 17:00 - 19:00 Uhr

Di. 15.04.2025 17:00 - 19:00 Uhr

Di. 29.04.2025 17:00 - 19:00 Uhr



Notizen

PSYCHE UND FILM

Interessante Filmabende mit Austausch

Das Recovery College Gütersloh-OWL kommt in die Stadt und präsentiert in Kooperation mit dem LWL-Klinikum Gütersloh und dem bambi Filmkunst kino Gütersloh in regelmäßigen Abständen Filme zu Themen der seelischen und psychischen Gesundheit, der Hoffnung und der Zuversicht.

Im Anschluss an den jeweiligen Film können Zuschauer:innen, Expert:innen aus Erfahrung und Menschen mit fachlicher Expertise gemeinsam zu den jeweiligen Themen ins Gespräch kommen.

Gefördert wird dieses Projekt durch die Bürgerstiftung Gütersloh.

Das aktuelle Programm dazu finden Sie auf unserer Homepage:
<https://www.rcgt-owl.de/psyche-und-film>



Gemeinsam in die Woche starten

Den inneren Schweinehund auf Diät setzen

Montags von 10:15 - 11:15 Uhr
im Recovery College Gütersloh-OWL
außer an Feiertagen

Ab 07.April 2025

- Tipps und Tricks zum Thema Motivation austauschen
- Ziele formulieren und umsetzen
- Sich gegenseitig Mut machen
- Mentale Gesundheit, Wohlbefinden und Zuversicht



KOSTENLOS
SPENDEN WILLKOMMEN



Recovery College Gütersloh-OWL
auf dem Gelände des LWL-Klinikums (Haus 55)
Buxelstraße 50, 33334 Gütersloh

www.rcgt-owl.de
info@rcgt-owl.de
Telefon: 01 51 - 18 73 17 12

Recovery Treff

Mit Eckhard Sallermann, Hans Bentlage und Iris Tönsfeuerborn

Immer sonntags in den ungeraden Kalenderwochen

jeweils von 10:00 - 12:00 Uhr
im Recovery College Gütersloh-OWL

13.04.2025, 27.04.2025,
11.05.2025, 25.05.2024,
22.06.2025, 06.07.2025,
20.07.2025, 03.08.2025,
17.08.2025, 31.08.2025,
14.09.2025, 28.09.2025

- Ein gemütliches Zusammensein
- Ein Ort der Begegnung
- Unter Menschen sein, Austausch, Gespräche, Gesellschaftsspiele
- Mentale Gesundheit, Wohlbefinden und Zuversicht



Recovery College Gütersloh-OWL
auf dem Gelände des LWL-Klinikums (Haus 55)
Buxelstraße 50, 33334 Gütersloh

www.rcgt-owl.de
info@rcgt-owl.de
Telefon: 01 51 - 18 73 17 12

KOSTENLOS
SPENDEN WILLKOMMEN



Genesungsbegleitung Praktisch

Fortbildungen für Genesungsbegleitende in Kliniken und psychosozialen Arbeitsfeldern

Diese Fortbildungen richten sich an Genesungsbegleitende, die in Kliniken oder anderen psychosozialen Einrichtungen tätig sind. Es wird gezielt an der Vertiefung von Kenntnissen und Kompetenzen der Teilnehmenden gearbeitet. Zudem wird ihr Werkzeugkasten für die Arbeit in psychosozialen Feldern um sinnvolle Tools erweitert.

Der Einsatz von Genesungsbegleitenden hat sich in den letzten Jahren stark verbreitet und verstetigt sich zunehmend als Teil der Regelversorgung. Damit ergeben sich für GB neue Chancen, aber auch gewachsene Anforderungen an Weiterbildung, die mit der Etablierung in den psychosozialen Einrichtungen einhergehen.

Diese Fortbildungen setzen an die Genesungsbegleitenden-Qualifizierung (EX-IN Kurs) an und ergänzt diese mit weiterführenden Inhalten. Zusätzlich zur Durchführung in Koproduktion werden fallweise Expert:innen aus der Praxis als Referent:innen einbezogen.

Mögliche Inhalte der Fortbildung:

- Das CHIME-Model als Bezugsrahmen für die Arbeit
- Berufsrollenreflexion, Verortung in der Institution
- Arbeiten im multiprofessionellen Team, recoveryorientierte Fallarbeit
- Die recoveryorientierte Institution
- Implementierung und Leitung von (Recovery-)Gruppen
- Praktische Anwendung von Arbeitsmaterialien wie z.B. „Das Leben wieder in den Griff bekommen“

Alle Termine und Themen auf unserer Homepage

QR Code scannen und direkt nachschauen

Teilnahmegebühr: 120 €

Anmeldung: anmeldung@rcgt-owl.de



Recovery College Gütersloh-OWL
auf dem Gelände des LWL-Klinikums (Haus 55)
Buxelstraße 50, 33334 Gütersloh

www.rcgt-owl.de
info@rcgt-owl.de
Telefon: 01 51 - 18 73 17 12



Was ist eigentlich Recovery?

Recovery ist ein englischer Begriff und bedeutet „Gesundung“ oder auch „Wieder-Erstarken“. Grundannahme von Recovery ist die feste Überzeugung, dass Gesundung für Menschen auch nach schweren psychischen Erschütterungen oder bei längeren Krankheitsverläufen möglich ist.

Was braucht ein Mensch, damit es gelingt, seine Krankheit zu überwinden oder bei bestehender Krankheit ein erfülltes und hoffnungsvolles Leben zu führen?

Selbstbestimmung (Empowerment): Jeder Mensch hat die Freiheit, seinen eigenen, unverwechselbaren Gesundungsprozess zu finden und zu bestimmen.

Hoffnung & Zuversicht: Recovery weckt Hoffnung und Vertrauen in ein neues Gefühl von Bedeutung und Sinn im Leben. Es ist eine Haltung der Hoffnung – von den Betroffenen, dem Fachpersonal und Menschen der Umgebung.

Gute Beziehungen: Recovery ist ein Prozess. Gute, tragfähige und unterstützende Beziehungen und Verbundenheit mit anderen Menschen unterstützen den Weg zu einem selbstbestimmten und zufriedenen Leben.

Identität: Viele Menschen stellen fest, dass sie sich durch ihre Erkrankung verändert haben. Recovery bedeutet oft eine Transformation des Selbst, bei der man eigene Stärken und Grenzen neu erkennt und akzeptiert auf dem Weg zu einem positiven Selbstbild.

Träume & Ziele: Träume, Ziele und Visionen verhelfen Menschen dazu, ihre Möglichkeiten zu sehen und zu nutzen, Chancen zu ergreifen und somit Schritt für Schritt auf ihrem persönlichen Weg voranzuschreiten.

Diese Elemente und einiges mehr werden Sie in unseren Kursen als Themen wiederfinden.

Wie wir unser Kursprogramm entwickeln

Das Kursprogramm unseres Recovery Colleges Gütersloh-OWL ist Teil eines wachsenden, sich entwickelnden Bildungsprogramms zu Themen der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens.

Die Entwicklung der Kurse findet in Koproduktion statt. Das heißt es fließen sowohl Erfahrungswissen als auch Fachwissen zu den Themen der Kurse mit in die Erarbeitung der Inhalte ein.

Die Anzahl der Mitwirkenden an unseren bisherigen Angeboten hat sich kontinuierlich erweitert. Wir sind offen für neue Räumlichkeiten, in denen Angebote stattfinden, weil wir sehr gerne viele Menschen erreichen möchten.

Wir freuen uns auf den Austausch vielfältiger Erfahrungen, neuer Ideen und ein gemeinsames Weiterentwickeln unserer Kurse und Möglichkeiten.

Die Kurse sind gut vorbereitet, werden gemeinsam von Dozenten und Teilnehmern umgesetzt und lösen bei mir jedes Mal ein gutes und erfüllendes Gefühl aus. Einmal wegen der interessanten Themen und dann auch wegen der interessanten Menschen! Es entsteht ein Gefühl der Gemeinschaft und Zugehörigkeit, gegenseitiges Verständnis.

Sie können uns buchen!

Wir stellen Ihnen unsere Expertise zur Verfügung.

Unsere Themen:

- Recovery
- Einbeziehung von Expert:innen aus Erfahrung
- Recovery- und Nutzer:innen-orientierte Dienstleistung
- Förderung der psychischen Gesundheitskompetenz
- Stärkung der Persönlichkeit
- Steigerung der Resilienz im Umgang mit belastenden Lebenssituationen

Was bieten wir?

Wir richten uns ganz nach Ihren Wünschen und veranstalten für Sie z.B. Vorträge, Schulungen oder Workshops. Gerne stehen wir Ihnen mit Beratung und Supervision zur Seite.

Für wen ist unser Angebot?

Für alle Institutionen, Firmen oder Unternehmen, die sich von unseren Themen angesprochen fühlen. Dies können Kliniken oder andere Anbieter der psychosozialen Versorgung sein, aber auch Ausbildungsstätten für Gesundheitsberufe genauso wie Fachhochschulen oder Universitäten.

Auch wenn Sie im Rahmen Ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements mehr für die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeitenden oder die Prävention psychischer Belastungen tun möchten, ist unser Angebot für Sie geeignet.

Wir unterstützen und beraten gerne Initiativen, die ein Recovery College aufbauen möchten.

Interessiert?

Sprechen Sie uns an!

E-Mail: info@rcgt-owl.de

Telefon: 0151-18731712

Danke

Wir bedanken uns für die Unterstützung bei unseren Förderern, Spendern und Sponsoren:

LWL SOZIALSTIFTUNG
Gutes möglich machen.

Das Recovery College wird gefördert von der LWL-Sozialstiftung.

Bürgerstiftung Gütersloh

Die Gütersloher Bürgerstiftung unterstützte das Recovery College mit einer großen Spende zur Projektförderung für den digitalen Aufbau des Recovery Colleges.



Die Gütersloher Stiftung für psychisch Kranke und geistig Behinderte hat uns Geld für Sachmittel zur Verfügung gestellt.

Private Spender

Es gibt auch einige private Spender, die unser Projekt unterstützen.

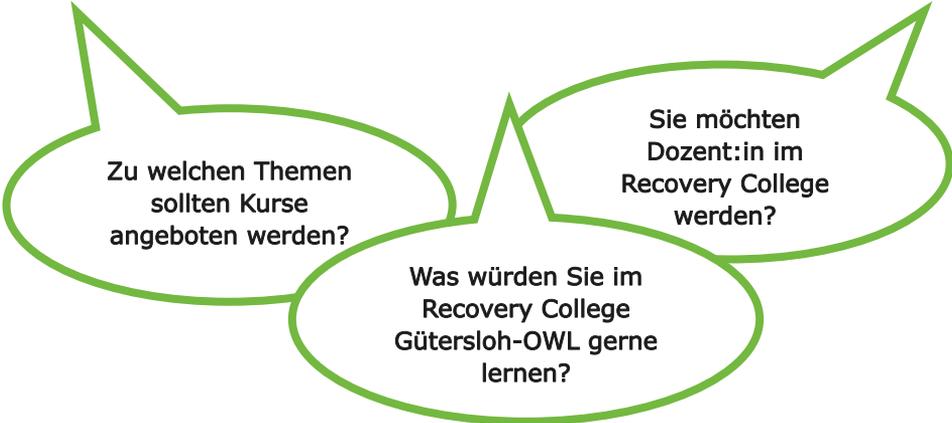
Sie möchten spenden?

Das Recovery College Gütersloh-OWL freut sich über jede Spende zugunsten des Projekts. Der Verein ReOrGe e.V. als momentaner Träger aller Veranstaltungen und des Projektes ist gemeinnützig, somit können Sie Ihre Spende steuerlich als solche geltend machen. Bitte geben Sie als Verwendungszweck „Spende Recovery College“ an. Wenn Sie eine Spendenquittung benötigen, schreiben Sie uns bitte an.

Verein ReOrGe e.V.
Volksbank Bielefeld-Gütersloh e.G.
IBAN: DE29 4786 0125 0508 3677 00

*Meiner Meinung nach war dieser dreiteilige Kurs sehr gut vorbereitet und exzellent moderiert von beiden Leiter*innen. Beide haben uns an ihrem Fachwissen, wie an ihren persönlichen Erfahrungen teilhaben lassen. Es entstand unter uns Teilnehmenden eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der wir einander Ein-blick in sehr persönliche Aspekte unserer Persönlichkeit geben konnten mit dem Vertrauen, dass diese in der Gruppe gut aufgehoben sind.*

Jetzt sind Sie gefragt



Zu welchen Themen
sollten Kurse
angeboten werden?

Sie möchten
Dozent:in im
Recovery College
werden?

Was würden Sie im
Recovery College
Gütersloh-OWL gerne
lernen?

Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Ideen, Anregungen und Rückmeldungen haben!

Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail an:

info@rcgt-owl.de

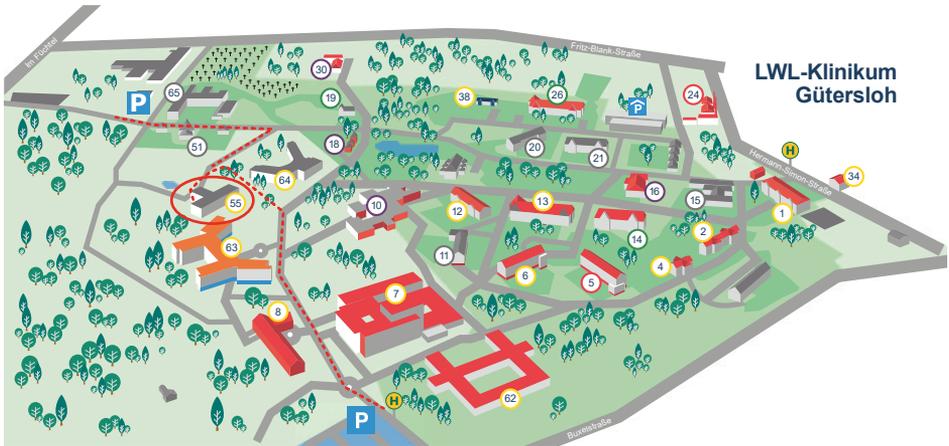
Rufen Sie uns an:

0151-18731712

Kommen Sie vorbei:

Die Öffnungszeiten finden Sie auf unserer Homepage

Wie Sie bequem zu uns finden



Google Maps



Öffentliche Verkehrsmittel:

Buslinie 208 ab Hbf. bis zum LWL-Klinikum alle 30 Minuten. Sonntags zeitweise nur Anrufsammeltaxi mit Vorbestellung!

Auf unserer Homepage finden Sie mit Fotos bebilderte Wegbeschreibungen zum Recovery College. Auf dem Gelände finden Sie Schilder (an Laternen und Bäumen) mit dem Logo und Pfeilen, denen Sie folgen können.

Kostenfreie Parkplätze und die Bushaltestelle der Linie 208 finden Sie auf dem Parkplatz an der Buxelstraße. Von dort gehen Sie geradeaus an der Bernhard-Salzmänn-Klinik (Haus 63) vorbei. Zwischen Rehgehege und dem Neubau der Psychosomatik gegenüber dem Sozialzentrum biegen Sie links ab auf einen Weg, der Sie direkt zum Haus 55 (weiß-grünes Gebäude) führt. Die Gehzeit beträgt knapp 10 Minuten. Ein weiterer Parkplatz befindet sich in der Straße „Im Füchtei“, die von der Herzebrocker Straße zwischen Kreishaus und Johannesfriedhof abbiegt. Unser Tipp für Ihr Navi: geben Sie „Im Füchtei 148“ ein. Vom Parkplatz gehen Sie durch die Schranke und biegen nach ca. 100 m vor dem Zaun rechts ab Richtung Haus 55 (Wegweiser).

Impressum:

Verein
ReOrGe e.V.
Recovery College GT-OWL
c/o LWL-Klinikum Gütersloh (Haus 55)
Buxelstraße 50
33334 Gütersloh



Fotos: E. Sallermann