

Kursangebot Herbst 2026

Alle Kurse finden im K.A.F.F. statt (Am Speicher 3a).

Alle Kurse sind auf freiwilliger Spendenbasis.



Für die Kurse auf dieser Seite:

Moderation: Eva Lietz & Kathrin Horstschräer

Anmeldung bei Eva, eva.lietz@weitblicker.org

Autobiografisches Schreiben

Lebens- und Genesungswege beinhalten oft einen neuen Blick auf die eigene Geschichte. Mit drei Schreibimpulsen betrachten wir unser Leben aus unterschiedlichen Perspektiven, um Krisen zu verarbeiten und neue Perspektiven zu gewinnen. Du kannst Schmerz loslassen, Blockaden lösen und schwere Themen bearbeiten.

Die Moderatorin Eva Lietz hat selbst durch autobiografisches Schreiben Heilung erfahren und möchte diesen Ansatz mit den KursteilnehmerInnen teilen.

Freitag, 16. Oktober von 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Kreativ Resilienz stärken

Suchst du nach einem Weg, deine innere Widerstandskraft nachhaltig zu stärken? In unserem Workshop „Kreativ Resilienz stärken“ sprechen wir neben der reinen Kopf-Ebene auch kreative Methoden an, um Stress wirksam zu begegnen. Durch intuitives Malen, Gestalten und Schreiben erhältst du einen direkten Zugang zu deinen verborgenen Ressourcen und findest neue Lösungswege. Dabei geht es nicht um künstlerische Perfektion, sondern um den befreienden Prozess, Gefühle sichtbar zu machen und deine Balance wiederzufinden.

Ganz ohne Vorkenntnisse lernst du, wie du durch das eigene Tun deine Akkus auflädst und gelassener durch stürmische Zeiten gehst. Melde dich jetzt an und entdecke, wie viel Kraft in deinen eigenen Händen liegt.

Freitag, 13. November von 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Ressourcen stärken

Kennst du deine Ressourcen und Stärken?

In diesem Kurs wollen wir ein Bewusstsein schaffen für die eigenen Stärken und Ressourcen und diese mit Körper- und Gefühlswahrnehmungen verinnerlichen.

Freitag, 20. November von 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Die Rolle der Hoffnung im Recovery-Prozess

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

Im gemeinsamen Gespräch geht es um:

- Eigene Vorstellungen und Bedeutungen von Hoffnung
- Die Recovery-Perspektive nach Patricia Deegan
- Austausch persönlicher Recovery-Geschichten

Montag, 19. Oktober von 17:00 Uhr bis 18:30

Montag, 2. November von 17:00 Uhr bis 18:30

Kursmoderation: Norbert Arndt, Undine Völckers

Anmeldung bei Norbert, norbert@kaff-os.de

Keine Angst vor Kunst

In unserer Gesellschaft ist Kunst oft stark mit Leistung und Wirkung nach außen verknüpft. Kunst soll z.B. technisches Können zeigen, provozieren, große Botschaften enthalten, oder schlicht berühmt und teuer sein. Deshalb lassen viele Menschen von vornherein die Finger davon. Dabei kann Kunst als Tätigkeit eine Ressource für jeden Menschen sein, von persönlichem Ausdruck bis hin zu seelischer Stabilisierung.

Im Kunstkurs bieten wir kreative Übungen aus der Kunsttherapie und Kunstpädagogik sowie selbst (weiter-)entwickelte Übungen an, die Anknüpfungspunkte zu Themen wie eigenen Ressourcen, Selbstbestimmung und dem Umgang mit Herausforderungen bieten. Kleinere Übungen zu Beginn helfen beim Ankommen, Lockern und Entspannen und dabei, Erwartungen und den Anspruch an ein „richtig“ oder „schön“ loszulassen. Im weiteren Verlauf laden umfangreichere Übungen dazu ein, tiefer in den kreativen Prozess einzutauchen, sich künstlerisch anregen zu lassen und zur Ruhe zu kommen.

Die benötigten Materialien werden wir mitbringen, aber wer zusätzlich noch eigenes Papier oder eigene Stifte mitbringen möchte, kann das sehr gerne tun.

Freitag, 30. Oktober von 16:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Freitag, 6. November von 16:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Freitag, 27. November von 16:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Kursmoderation: Mariella Klöppel-Blanke, Undine Völckers

Anmeldung bei Undine, rc-osnabrueck@mailbox.org