

Woche der seelischen Gesundheit

Rund um den Welttag für psychische Gesundheit am 10. Oktober findet auch in diesem Jahr die bundesweite Woche der seelischen Gesundheit statt. Während dieser Woche können Bürgerinnen und Bürger an verschiedenen Orten vielfältige Angebote zum Thema „psychische Gesundheit“ wahrnehmen.

Besonders in der aktuellen Situation ist die eigene Gesundheit stark gefordert. Die Corona-Pandemie hat uns vor viele Herausforderungen gestellt, die sich durchaus auch negativ auf Körper und Geist ausgewirkt haben und noch immer tun.

Deshalb ist die Woche der seelischen Gesundheit gerade in diesem Jahr so wichtig wie nie. Auch in unserem Landkreis finden zahlreiche Veranstaltungen statt. In Ebersbach-Neugersdorf und Umgebung haben wir ein kleines, buntes Programm vom **10. bis 17. Oktober** für Sie zusammengestellt. Diese Veranstaltungen sind **kostenfrei**.

Aufgrund der aktuellen Corona-Bestimmungen ist bei vielen Veranstaltungen eine Teilnehmerbegrenzung nötig. Deshalb bitten wir um vorherige Anmeldung unter: lambrich@lebenstraume-verein.de bzw. 03586-3663399. Vielen Dank.

YOGA

Was? Yoga/Entspannung mit ca. 10 min Einführung und Anleitung

Hinweis: Aus hygienischen Gründen müssen bitte eigene Decken (und wenn vorhanden: Matte) mitgebracht werden. Bequeme Kleidung und bei Bedarf warme Socken sind hilfreich, da der Raum ohne Schuhe zu betreten ist.

Wer? Cornelia Dietze, Yogalehrerin

Wann? Samstag, 10.10.20 | 10:00 – 11:30 Uhr

Wo? Hintere Dorfstraße 41, 02708 Obercunnersdorf (ehemalige Schule)

TÖPFERN MIT FAMILIEN

Was? Töpfern für Eltern mit/oder ohne ihren Kindern (ab 4 Jahren)

Wer? KINDERLAND-Sachsen e.V. / Kinder-, Jugend- und Familienzentrum Oberland | Carolin Fischer

Wann? Montag, 12.10.20 | 15:30 – 17:00 Uhr

Wo? Pestalozzi Grundschule Eibau, Trebeweg 1a, 02739 Kottmar OT Eibau

KRÄUTER FÜR KINDER PFLANZEN

Was? Pflanzen eines Kräutergartens für die Seele unserer Kinder, mit anschließendem Austausch bei einer Tasse Tee oder warmen Apfelsaft.

Hinweis: Für Menschen mit Kindern jeden Alters und alle Interessierten. Die Veranstaltung findet komplett im Freien statt. Bitte dementsprechend kleiden.

Wer? LEBENS(T)RÄUME e.V. | Claudia Pohl und Silvana Kirchner

Wann? Dienstag, 13.10.20 | 15:00 – 17:00 Uhr

Wo? Waldgarten am Färbergraben, Ernst-Thälmann-Straße 38, 02727 Ebersbach-Neugersdorf

WARUM LESEN BESSER IST ALS FERNSEHEN

Was? Film „Zwischen zwei Welten – Kinder im medialen Zeitalter“ mit anschließender Diskussion

Hinweis: Einladung an Eltern und Kinder ab 4 Jahre

Wer? Manja Paul, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Wann? Mittwoch, 14.10.20 | 17:00 – 18:30 Uhr

Wo? Stadtbibliothek, Hofeweg 41, 02730 Ebersbach-Neugersdorf

INFOS FÜR SUCHTKRANKE UND ANGEHÖRIGE

Was? „Hilfe – mein Partner trinkt!“ | Infoveranstaltung zum Thema Sucht für Angehörige der Betroffenen

Wer? Selbsthilfe im Oberland e.V. | Peter Weißling (stellv. Vorsitzender, Ehrenamtlicher Suchthelfer), Eberhard Krebs (Vorstandsmitglied, Ehrenamtlicher Suchthelfer), Michael Kreide (Vorstandsmitglied)

Wann? Mittwoch, 14.10.20 | ab 19 Uhr

Wo? Kultur- und Bildungszentrum „Am Wasserturm“, Ernst-Thälmann-Str. 38, 02727 Ebersbach-Neugersdorf

ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG

Was? Entspannung und Bewegung im LEBENS(T)RAUM

Wer? Beatrix Panitz (Sozialpädagogin, Tanztherapeutin)

Wann? Donnerstag, 15.10.20 | 16:00 – 17:30 Uhr

Wo? Kultur- und Bildungszentrum „Am Wasserturm“, Ernst-Thälmann-Str. 38, 02727 Ebersbach-Neugersdorf

ALPAKAS

Was? Alpakas - Tiere für die Seele | Vorstellung tiergestützte Therapie mit Aktivitäten und Spaziergang

Hinweis: Bitte tragen Sie kein Schuhwerk, mit dem Sie vorher andere Weiden betreten haben. Bitte keine Hunde mitbringen.

Wer? Alpakawiese Blumrich | Birgit Blumrich

Wann? Freitag, 16.10.20 | 16.00 – ca. 18.00 Uhr

Wo? Friedensstr. 51a, 02794 Leutersdorf

YOGA NIDRA

Was? Yoga Nidra – Schlaf des Yogis mit ca. 15 min Anleitung

Hinweis: Aus hygienischen Gründen müssen bitte eigene Decken (und wenn vorhanden: Matte) mitgebracht werden. Bequeme Kleidung und bei Bedarf warme Socken sind hilfreich, da der Raum ohne Schuhe zu betreten ist.

Wer? Cornelia Dietze, Yogalehrerin

Wann? Samstag, 17.10.20 | 10:00 – 10:45 Uhr

Wo? Hintere Dorfstraße 41, 02708 Obercunnersdorf (ehemalige Schule)

Ich wünsche Ihnen viel Spaß.

Jana Lambrich, Koordinatorin Engagierte Stadt
Leiterin Freiwilligenagentur, Nachbarschaftshilfe
LEBENS(T)RÄUME e.V.
Kultur- und Bildungszentrum (KuBiZ) „Am Wasserturm“
Ernst-Thälmann-Straße 38
02727 Ebersbach-Neugersdorf