

Mittwoch, 08.10.2025

18:00 Uhr

Inselhalle Lindau, Zwanzigerstraße 10, 88131 Lindau

### **„Depression“ – wenn Körper und Seele nicht mehr können**

Referent: Prof. Markus Jäger, Ärztlicher Direktor am Bezirkskrankenhaus Kempten und Tagesklinik Lindau

Eintritt frei. Informationen unter Tel. 08382 948660

Veranstalter: Bezirkskliniken Schwaben – Tagesklinik Lindau

Donnerstag, 09.10.2025

20 Uhr

Club Vaudeville, Von Behring-Str. 6, 88131 Lindau

### **„Rhobbin“ – Hip-Hop aus Berlin-Neukölln**

Mit einer starken musikalischen Live-Performance bekennt sich der Hip-Hopper Rhobbin zur Selbsthilfe und einem drogenfreien Leben – basierend auf der eigenen Betroffenheit. Mit seiner Musik drückt er sich aus und will anderen Mut machen.

Veranstalter: Caritasverband für die Diözese Augsburg e.V. – Suchtfachambulanz Lindau

Freitag, 10.10.2025

15 – 17 Uhr

Werkstatt "Ellipse", Kaserngasse 5, 88131 Lindau

### **Kunstwerkstatt in der Ellipse**

Die Beschäftigung der Hände, der Augen, der Tastsinne mit Bleistift, Pinsel, Farben, Knetmasse bringt der Seele Entlastung. Durch die Aufmerksamkeit beim Arbeiten nehmen wir unsere seelischen Bedürfnisse wahr. Es braucht keine Ausbildung, kein sogenanntes Können. Jeder ist eingeladen, seine Fähigkeiten kennenzulernen und auszuprobieren.

Informationen über Stephanie von Hoyos: Tel. 0170 2173153

Veranstalter: Stephanie von Hoyos in Kooperation mit Ellipse e.V.

Samstag, 11.10.2025

11 - 13 Uhr

Galerie „Glatt & Verdreht“, Fischergasse 14, 88131 Lindau

### **Ellipse Herbstfest**

Mit selbstgemachter Kürbissuppe, deftigem Zwiebelkuchen und heißem Punsch möchten wir gemeinsam gefeiert!

Informationen unter Tel. 08382 948660 oder [ellipse@ellipse-ev.de](mailto:ellipse@ellipse-ev.de)

Veranstalter: Ellipse e.V.

Montag, 13.10.2025

18 - 20 Uhr

Ort noch offen

### **Einsamkeit und Extremismus**

Referenten: Jörg Breitweg, Aktion Jugendschutz, Referat Gewaltprävention und Ulrich Wetzel, Medienpädagogik, Stadt Regensburg

Im Anschluss an die Impulsvorträge wird eine moderierte Podiumsdiskussion stattfinden. Eintritt frei.

Veranstalter: GesundheitsregionPlus und Kreisjugendring Lindau

Dienstag, 14.10.2025

15 – 17 Uhr

Lindenberger Werkstätten, Lauenbühlstr. 67, 88161 Lindenberg

### **Kreatives Gestalten mit jahreszeitlichen Naturmaterialien**

Wir verarbeiten Gräser, Blumen und Blätter zu Lesezeichen oder Postkarten. Wer möchte kann damit auch ein Windlicht für Teelichter erstellen.

Informationen über Heidrun Wiesner, Tel. 08381 8899360

Veranstalter: Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung e.V. - KV Lindau und die Lindenberger Werkstätten gGmbH

Donnerstag, 16.10.2025

19 Uhr

Katholisches Pfarrheim, austraße 2, 88161 Lindenberg

### **Befreit leben....**

Referent: Albert Huchler, Psychotherapeut (HP) in der Hochgratklinik in Stiefenhofen-Wolfsried

Im Leben kann es immer wieder schwierige Lebensumstände geben. Zweifel, Ängste und Sorgen können einen plagen. Vielleicht geht schon die Hoffnung verloren, weil man immer wieder in die gleiche Situation gerät und mit den bisher bekannten Verhaltensmustern versucht, das Leben in den Griff zu bekommen.

Veranstalter: Diakonie Allgäu e.V. und Hochgrat-Klinik Wolfsried Reisach GmbH & Co.KG

Freitag, 17.10.2025

15 - 17 Uhr

Werkstatt "Ellipse", Kaserngasse 5, 88131 Lindau

### **Kunstwerkstatt in der Ellipse**

Die Beschäftigung der Hände, der Augen, der Tastsinne mit Bleistift, Pinsel, Farben, Knetmasse bringt der Seele Entlastung. Durch die Aufmerksamkeit beim Arbeiten nehmen wir unsere seelischen Bedürfnisse wahr. Es braucht keine Ausbildung, kein sogenanntes Können. Jeder ist eingeladen, seine Fähigkeiten kennenzulernen und auszuprobieren

Informationen über Stephanie von Hoyos: Tel. 0170 2173153

Veranstalter: Stephanie von Hoyos in Kooperation mit Ellipse e.V.

Freitag, 17.10.2025

13 - 17 Uhr

## Workshops für's Wohlbefinden

VHS Lindau, Uferweg 7, 88131 Lindau

### **13:00 – 13:45 Uhr Singen macht froh!**

Liebenau Teilhabe – Ambulante Dienste

Treffpunkt: Seminarraum 1

### **14:00 – 17:00 Uhr Raus aus der Sucht, rein ins Leben**

Kurzfilme der Caritas Suchtberatung Lindau im EDV-Raum

### **14:00 – 15:00 Uhr AOK Workshop – Pause bewusst machen**

Bernhard Kurzawski, Dipl. Sportlehrer und AOK Gesundheitsfachkraft

Treffpunkt: Seminarraum 1

### **14:00 – 14:45 Uhr und 15:00 – 15:45 Uhr**

#### **Spielerisch und unbefangen seinen Impulsen folgen**

Improvisationstheater stärkt das Selbstvertrauen, Therapeutische Gemeinschaft Weizenkorn e.V.

Treffpunkt: Seminarraum 2

### **15:00 – 15:45 Uhr Die Wirbelsäule – Unser Lebensbaum**

mit Gerti Steiner-Kullmann, VHS Lindau

Treffpunkt: Gymnastikraum

### **15:30 – 16:15 Uhr Einführung in Qigong**

Eine Selbsthilfemethode aus der chinesischen Medizin mit Juliane Kienzler-Hieber, VHS Lindau

Treffpunkt: Entspannungsraum

### **16:00 – 16:45 Uhr Singen macht froh!**

Liebenau Teilhabe – Ambulante Dienste

Treffpunkt: Seminarraum 1

Montag, 20.10.2025

18 – 20 Uhr

Haus Iberg, Ringenberg 1, 881167 Maierhöfen

### **Achtsamkeit**

Teilnehmende erleben, wie bewusstes Innehalten, gezielte Atemübungen und achtsame Bewegungspraktiken helfen, Stress zu reduzieren und das Wohlbefinden zu stärken. Anmeldung bei Frau Sauter unter Tel. 08383

798560

Veranstalter: Curata Pflegebetriebe – Haus Iberg Sozialpsychiatrie und Altenpflege