



Gemeindepyschiatrischer Verbund
Kempten-Oberallgäu

TAGE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

10. – 31. OKTOBER 2025





Grußworte

Die Gesundheit der Seele darf, soll und muss denselben Stellenwert beanspruchen wie die Gesundheit des Körpers. Nach wie vor aber erfährt das seelische Wohlergehen in unserer Gesellschaft nicht dieselbe Aufmerksamkeit und Wertschätzung wie das körperliche. Auch wenn die Stigmatisierung psychischer Leiden in jüngster Vergangenheit zurückgegangen ist: Sie ist immer noch vorhanden. Wer seelisch krank ist, traut sich deshalb oftmals nicht, offen darüber zu sprechen und Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dass sich das ändert, ist dem Bezirk Schwaben ein großes Anliegen. Wenn es uns als Gesellschaft gelingt, psychische Gesundheit ernst zu nehmen, Selbstfürsorge als etwas für jeden Menschen Grundlegendes zu begreifen und bei seelischen Erkrankungen die richtigen Angebote zu vermitteln, dann kommen wir diesem Ziel ein großes Stück näher. Dazu braucht es Formate wie die Tage der seelischen Gesundheit: Sie machen das Thema niederschwellig zugänglich und leisten wichtige Präventionsarbeit. Ich bin dankbar, dass die Tage der seelischen Gesundheit nun bereits zum 17. Mal stattfinden!



Foto: Martin Augsburg

Allen Beteiligten wünsche ich gutes Gelingen, allen Besucherinnen und Besuchern wertvolle Informationen und nachhaltige Eindrücke.

Herzlichst

Martin Sailer
Schirmherr
Bezirkstagspräsident

Sehr geehrte Vorstandschaft des Gemeindepsychiatrischen Verbundes,

sehr geehrte Damen und Herren,

wir freuen uns, die Schirmherrschaft der Tage der seelischen Gesundheit auch im 17. Jahr der Veranstaltungsreihe übernehmen zu dürfen. Diese besondere Initiative bietet die wertvolle Gelegenheit, das Bewusstsein für die Bedeutung der psychischen Gesundheit zu schärfen und den Dialog über dieses wichtige Thema zu fördern. Passenderweise beginnen die Tage der seelischen Gesundheit am 10. Oktober 2025, dem Welttag für psychische Gesundheit.

Psychische Gesundheit ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Wohlbefindens und unserer Lebensqualität. Jeder von uns kann in seinem Leben mit psychischen Belastungen konfrontiert werden – sei es durch persönliche Schicksale, gesellschaftliche Veränderungen oder berufliche Anforderungen. Daher ist es von großer Bedeutung, dass wir ein Umfeld schaffen, in dem Offenheit, Verständnis und Unterstützung für Betroffene gelebt werden. Hierzu trägt die in Kempten und im Oberallgäu sehr etablierte Veranstaltungsreihe der Tage der seelischen Gesundheit maßgeblich bei.

Die Stadt Kempten (Allgäu) und das Landratsamt Oberallgäu setzen sich aktiv für die Förderung der psychischen Gesundheit ein. Gemeinsames Ziel ist es, die Rahmenbedingungen für eine umfassende Gesundheitsvorsorge zu verbessern, die Prävention zu stärken und die Teilhabe aller Menschen am gesellschaftlichen Leben zu gewährleisten. Insbesondere die Themen der Selbsthilfe, der Unterstützung von Menschen mit Behinderungen und der psychiatrischen Versorgung liegen dabei im Fokus.

Der Gemeindepsychiatrische Verbund Kempten-Oberallgäu organisiert seit Jahren die Veranstaltungsreihe der Tage der seelischen Gesundheit. Stellvertretend für alle möchten wir Frau Ulrike Bölker nennen, die als Koordinatorin des Gemeindepsychiatrischen Verbundes maßgeblich

für das vielfältige Programm verantwortlich ist. Hierfür danken wir ganz persönlich und auch im Namen der Stadt Kempten (Allgäu) und des Landkreises Oberallgäu.

Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern informative Veranstaltungen mit vielen guten Gesprächen und einem regen Gedankenaustausch.

Ihr



Thomas Kiechle
Schirmherr

Oberbürgermeister
der Stadt Kempten (Allgäu)

Ihre



Indra Baier-Müller
Schirmherrin

Landrätin des
Landkreises Oberallgäu



Kempten^{Allgäu}

Oberallgäu
Die Landrätin
Zämed hebe



Fr, 10.10.25
16.00 – 18.00 Uhr

vhs, Bodmanstr. 2,
87435 Kempten
(Allgäu), Raum 003,
Erdgeschoß

Materialkosten:
8 €; Bitte Materialkosten in bar im Kurs bezahlen.

Anmeldung:
Begrenzte Teilnehmendenzahl, Anmeldung erforderlich.
Anmeldung online unter www.vhs-kempten.de (bitte geben Sie die Kurs-Nr. 252.LG15.03 im Suchfenster ein);
Tel. 0831/704 965 0;
E-Mail: info@vhs-kempten.de oder persönlich in der vhs Geschäftsstelle, Bodmanstr. 2 in Kempten.

Barrierefrei:
Die Räumlichkeiten sind nicht barrierefrei. Der Raum 003 im Erdgeschoß ist über 5 Stufen zu erreichen, es ist kein Aufzug vorhanden.

Workshop Kreativer Selbstausdruck – Kreativ aus dem Chaos

Im Rahmen der Tage der seelischen Gesundheit 2025 lädt die Volkshochschule Kempten zum Workshop »Kreativer Selbstausdruck« ein!

Wir spielen frei mit der eigenen Fantasie. Erkennen Sie Ihr Selbst? Wie wichtig ist es für unsere Zukunftsplanung? Unter Anleitung zeichnen wir mit Kohle und Farben auf Aquarellpapier – es entstehen mehrere Bilder. Unsere selbst gestalteten abstrakten Bilder dienen uns als Resonanzfläche. Wo befinde ich mich gerade? Das Unterbewusste wird aktiviert – dabei steht Ihre Kreativität im Zentrum der Entwicklung. Alle Materialien werden gestellt, Sie müssen nichts mitbringen.

Kursleiterin:
Irene Hoferitz, Kunsttherapeutin
(präventiv orientierte Kunsttherapie)

Veranstalter:
Volkshochschule Kempten (Allgäu)

Fr, 10.10.25
15.00 – 18.00 Uhr

zertifizierter
Heilwald Oberstdorf

Eintritt:
Keiner

Anmeldung:
Bis 09.10.2025
über info@hospiz-kempton.de
Oder Telefon:
0831 9608580

Weitere Infos bei
der Anmeldung
(kleiner Rucksack
mit Getränk und
Brotzeit, kleine
Sitzunterlage)

»In der Trauer die Kraft der Natur entdecken«

Der Oberstdorfer Heilwald bietet einen einzigartigen Raum, in dem die beruhigende und stärkende Wirkung des Waldes erlebbar wird. Trauernde erhalten durch entschleunigte Bewegungen und das bewusste Entdecken der Natur eine besondere Möglichkeit, um in einem natürlichen Umfeld neue Kraft zu schöpfen.

Referentin:
Sandra Bär, Koordinatorin für Trauerbegleitung,

Veranstalter:
Hospizverein Kempten –
Oberallgäu e.V.



Fr, 10.10.25
18.30 Uhr

Altstadthaus,
Schützenstr. 2,
87435 Kempten

Eintritt:
Frei.

Anmeldung:
Keine

Barrierefrei

Selbstfreundlichkeit to go

Witz und Leichtigkeit sind an diesem Abend ganz im Sinne der seelischen Gesundheit federführend – im wahrsten Sinne des Wortes: mit spontan improvisierten, zauberhaften kleinen Live-Zeichnungen und -Texten schafft es die Künstlerin Karin Clauß, dass wir die Welt und uns selbst mit milderem, selbstfreundlicheren Augen betrachten.

Referentin:
Karin Clauß

Veranstalter:
Wegbegleiter



Sa, 11.10.25
16.00 – 18.00 Uhr

vhs.GesundPunkt,
Fürstenstr. 35,
87435 Kempten
(Allgäu), Raum Hö-
fats, Dachgeschoß
(4. OG)

**kostenlose
Teilnahme**

Anmeldung:

Begrenzte Teil-
nehmendenzahl,
Anmeldung er-
forderlich.
Anmeldung online
unter [www.vhs-
kempten.de](http://www.vhs-
kempten.de)
(bitte geben Sie
die Kurs-Nr. 252.
LG15.01 im Such-
fenster ein); Tel.
0831 / 704 965 0;
E-Mail: [info@vhs-
kempten.de](mailto:info@vhs-
kempten.de) oder
persönlich in der
vhs Geschäftss-
telle, Bodmanstr. 2
in Kempten.

**Workshop BIODANZA® -
Tanz für Lebensfreude, Ausdruck
und Entspannung**

Im Rahmen der Tage der seelischen
Gesundheit 2025 bietet die Volkshoch-
schule Kempten einen BIODANZA®
Workshop an. BIODANZA® steht für
Lebensfreude, Ausdruck und Entspan-
nung. Bewegung hält nicht nur unseren
Körper gesund, sondern auch unseren
Geist. Bewegung – gepaart mit Freude
am Miteinander – wird zu Nahrung für
unsere Seele. Die Bewegungen sind
leicht und spielerisch – ohne vorgege-
bene Schritte. Von Ausgelassenheit
bis zur Stille, allein, zu zweit oder in
der Gruppe, jenseits von richtig und
falsch – hier lässt sich die kraftvolle
Verbindung von Musik, Bewegung und
Begegnung erfahren. Kreativität und
Lebensfreude stehen im Mittelpunkt.
Es sind keine tänzerischen Vorkennt-
nisse erforderlich.

Bitte mitbringen:

Leichte Kleidung, Getränk. Wir tanzen
barfuß, ggf. rutschfeste Socken oder
Tanzschläppchen mitbringen.

Kursleiterin:

Christel Schwarz,
Biodanza®-Leiterin, Heilpraktikerin

Veranstalter:

Volkshochschule Kempten (Allgäu)

Barrierefreiheit:

Zum Aufzug gelangen Sie über den
barrierearmen Gebäude-Hintereingang
(Gebäude-Rückseite) »Hoföschle 6«

Sa, 11.10.25
17.00 Uhr

Körperliche und seelische Süchte und Abhängigkeiten erkennen

Selbsthilfe-Kontakt-
stelle Kempten,
Rathausplatz 14

Süchte sind keine Frage der Willens-
stärke. Vielmehr spiegeln sie den Ver-
lust der Kontrolle und eine tiefe innere
Not wider, die uns in festgefahrenen
Mustern hält.

Kostenfrei

Anmeldung:
Keine

Wie können wir damit umgehen?

Barrierefrei:
ist gegeben, bis
80 cm lichte Breite

Dieser Vortrag widmet sich den tiefer-
liegenden emotionalen Spannungen,
die unsere Suchtmuster antreiben.

Veranstalter:
Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe
Kempten



Mo, 13.10.25
19.00 – 21.00 Uhr

Mehrzweckhalle
des Bezirkskrankenhau-
ses in Kempten,
Robert-Weixler-
Straße 46

Eintritt:
frei um Spende wird
gebeten

Anmeldung:
keine

Barrierefrei

Rudolf Höß und die schizoide Apathie – Sprechstück

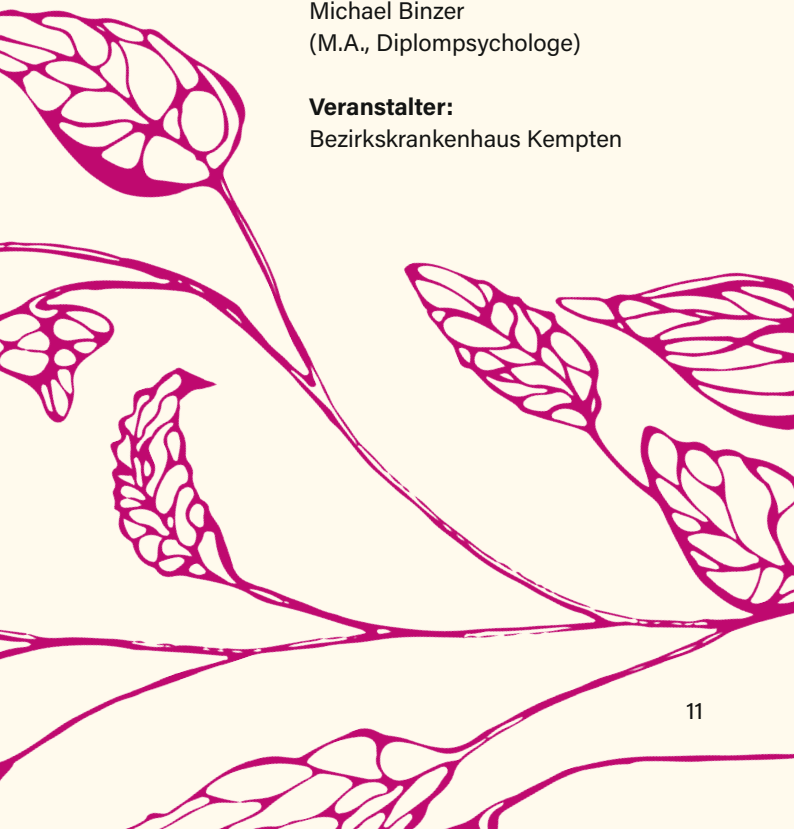
Dem Kommandanten von Auschwitz wird 1947 in Warschau der Prozess gemacht, wo er am Ende zum Tode verurteilt wird. In der Untersuchungshaft schreibt er eine Art Autobiografie und wird auch gerichtspsychiatrisch befragt. Daran orientiert sich das vorliegende Sprechstück.

Im Anschluss an die Aufführung findet eine Diskussion statt unter der Leitung des Ärztlichen Direktors, Prof. Dr. Markus Jäger.

Ensemble:
Die Minderbemittelten

Autor:
Michael Binzer
(M.A., Diplompsychologe)

Veranstalter:
Bezirkskrankenhaus Kempten



Di, 14.10.25
18.00 Uhr

Hirnbeinstraße 3,
87435 Kempten,
Dachgeschoss, Ein-
gang im Hinterhof

Eintritt:

frei, Spenden
willkommen

Anmeldung:

begrenzte Anzahl
an Sitzplätzen

**barrierefreier
Zugang**

**Film zum Thema Alkohol mit
anschließender Diskussionsrunde**

Wir laden Sie ein, gemeinsam mit uns
einen Film zum Thema Alkohol anzuse-
hen und bieten Ihnen im Anschluss die
Möglichkeit, sich an einer Diskussions-
runde zu beteiligen.

Worum geht's im Film? Lehrer Martin
fühlt sich alt, müde und ausgebrannt.
Gemeinsam mit ein paar seiner Kol-
legen startet er ein verhängnisvolles
Experiment.

Veranstalter:

Caritasverband für die Diözese
Augsburg e. V., Suchtfachambulanz
Kempten



Mi, 15.10.25
19.00 – 20.30 Uhr

Oberallgäuer Platz 1,
87527 Sonthofen
(Eingang Straßenseite: Am Alten
Bahnhof)

Kostenfrei

Anmeldung:

erwünscht unter
"gesundheitsregion
plus@lra-
oa.
bayern.de" oder
telefonisch 08321 /
612 1563
Kurzentschlossene
sind nach Möglichkeit
willkommen

Barrierefrei

**Gemeinsam heilsam Singen –
für die FrauenGesundheit und alle,
die mitsingen wollen.**

Singen ist Medizin – es befreit und beflügelt, es entspannt und verbindet. Durch gemeinsames Tönen, Singen und Chanten verbinden wir uns mit unserer innersten Essenz und Lebenskraft. Verstand und Emotionen können zur Ruhe kommen – wir erleben tiefes Verbundensein: mit uns selbst, miteinander und mit dem Leben. Gemeinsam begeben wir uns auf eine singende Reise durch verschiedene Seelenlandschaften: Meditative Lieder, die in der Stille ausklingen, wechseln sich mit ausgelassenen Liedern voller ansteckender Lebendigkeit ab. Neben Liedern von Iria singen wir auch Mantras und Chants aus aller Welt und verbinden uns so mit der Weisheit und Kraft verschiedener Kulturen. Ganz nebenbei werden Glückshormone ausgeschüttet und unser Immunsystem gestärkt...

Und das Beste: Auch Menschen, die glauben, nicht singen zu können, sind herzlich willkommen! Denn: »Wer sprechen kann, kann auch singen. Singen ist die eigentliche Muttersprache des Menschen.« (Yehudi Menuhin)

Referentin:

Iria ist Liedermacherin und Psychologin – sie singt und schreibt »Lieder fürs Leben«, die Mut machen, trösten, nachklingen und zum Mitsingen einladen.

Veranstalter:

Gesundheitsamt Oberallgäu und die
Gesundheitsregion plus

Do, 16.10.25

9.00 – 11.00 Uhr

Adenauerring 39,
87439 Kempten

Kostenfrei

Anmeldung:

0831 / 2525 5580

Barrierefrei

Basteln für den Herbst

Veranstalter:

Anlaufstelle für ältere Menschen
Kempten Nord

Referentin:

B. Scheller-Küster (Stadt Kempten)

Do, 16.10.25
16.00 – ca. 18.00
Uhr

Jugendhaus Elias,
Seifriedsberg 12,
87544 Blaichach

Kostenfrei

Anmeldung:
bis: 09.10.2025
Tel. 08321/788 94 37
Mail:
suchtfachambulanz.
sonthofen@
caritas-augsburg.de

Nicht barrierefrei

Begegne dir selbst und der Natur

Oft geht im turbulenten und hektischen Alltag unserer schnelllebigen Welt der Blick für die »kleinen Dinge« und die unscheinbaren Schönheiten unserer Umgebung verloren. Lassen Sie uns gemeinsam die Augen wieder öffnen, die Ohren spitzen und uns Zeit und Raum für ein Stück Achtsamkeit und Entschleunigung geben. Miteinander entdecken wir auf einem Wald- und Wiesenspaziergang die Natur mit allen Sinnen. Im Anschluss können Sie sich auf Entspannung von Körper, Geist und Seele bei einer Feuermeditation freuen, wo wir uns einen Moment der Ruhe und des Innehaltens gönnen.

Die Feuermeditation findet in den Räumlichkeiten des Haus Elias statt.

Referentinnen:

Monika Cieszanowska, Stefanie Kuisle

Veranstalter:

Caritasverband für die Diözese
Augsburg e. V., Suchtfachambulanz
Sonthofen



Do, 16.10.25

17.00 – 18.00 Uhr

vhs.GesundPunkt,
Fürstenstr. 35,
87435 Kempten
(Allgäu), Raum Fell-
horn, Dachgeschoß
(4. OG)

**Kostenlose Teil-
nahme**

Anmeldung:

Begrenzte Teilneh-
mendenzahl, Anme-
ldung erforderlich.

Anmeldung online
unter [www.vhs-
kempten.de](http://www.vhs-kempten.de) (bitte
geben Sie die Kurs-
Nr. 252.LG15.06 im
Suchfenster ein);
Tel. 0831 / 704 9650
E-Mail: [info@vhs-
kempten.de](mailto:info@vhs-kempten.de) oder
persönlich in der
vhs Geschäftsstelle,
Bodmanstr. 2 in
Kempten.

Klangreise

Im Rahmen der Tage der seelischen
Gesundheit 2025 lädt die Volkshoch-
schule Kempten zu einer wohltuenden
Klangreise ein. Klangreisen sind
Hörerlebnisse, die mit den Klängen
verschiedener Klanginstrumente
begleitet werden. Eine Reise für tiefe
Entspannung um Kraft zu tanken und
Lebensfreude zu steigern. Nichts tun
müssen, nur genießen!

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, kleines Kissen,
Decke und Getränk. Gymnastikmatte
vorhanden.

Kursleiterin:

Silvia Pacher, Klangmassage Praktik-
erin nach P. Hess, Psychologische
Beraterin

Veranstalter:

Volkshochschule Kempten

Barrierefreiheit:

Zum Aufzug gelangen Sie über den
barrierearmen Gebäude-Hintereingang
(Gebäude-Rückseite) »Hoföschle 6«



Sa, 18.10.25
10.00 – 13.00 Uhr

vhs.GesundPunkt,
Fürstenstr. 35,
87435 Kempten
(Allgäu), Raum Hö-
fats, Dachgeschoß
(4. OG)

**Kostenlose Teil-
nahme**

Anmeldung:

Begrenzte Teilneh-
mendenzahl, Anme-
ldung erforderlich.

Anmeldung online
unter www.vhs-kempten.de (bitte
geben Sie die Kurs-
Nr. 252.LG15.02 im
Suchfenster ein);
Tel. 0831 / 704 9650
E-Mail: info@vhs-kempten.de oder
persönlich in der
vhs Geschäftsstelle,
Bodmanstr. 2 in
Kempten.

**Entspannungs-Workshop –
Zeit für Dich**

Fühlst du dich gestresst, müde oder
ausgebrannt? Im Rahmen der Tage
der seelischen Gesundheit 2025 bietet
die Volkshochschule Kempten einen
Entspannungs-Workshop an. Hier
kannst du Techniken zur Regeneration
und Achtsamkeit entdecken. Genieße
ruhige Sequenzen, Bewegungsübun-
gen und erlerne Theorie, um deine
Symptome frühzeitig zu erkennen und
entgegenzuwirken. Finde zurück zu
dir selbst und gewinne Vertrauen in
deinen Körper.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Getränk, warme
Socken, Kissen, Decke, bei Bedarf
Knierolle zur Unterstützung, da die
Übungen in Rückenlage durchgeführt
werden. Gymnastikmatte vorhanden.

Kursleiterin:

Lena Schafroth, Entspannungstrainerin,
Seminarleiterin Autogenes Training

Veranstalter:

Volkshochschule Kempten

Barrierefreiheit:

Zum Aufzug gelangen Sie über den
barrierearmen Gebäude-Hintereingang
(Gebäude-Rückseite) »Hoföschle 6«



Mo, 20.10.25
18.30 - 19.30 Uhr

Bürgerzentrum
Thingers (Bürg-
ersaal), Schwal-
benweg 71, 87439
Kempten

Kostenfrei

Anmeldung:
einfach vorbeikom-
men – Sie sind her-
zlich willkommen

**Achtung: nicht
barrierefrei**

Tanzen mit allen Sinnen – weibliche Energie spüren

Ein geschützter Raum für Frauen, in
dem wir mit fließenden Bewegungen
zur Musik neue Seiten an uns entdeck-
en.

Orientalischer Tanz stärkt Körpergefühl,
Selbstbewusstsein und Lebensfreude.
Egal, ob Anfängerin oder mit Tanzer-
fahrung – willkommen ist jede, die sich
gern bewegt.

Bitte bequeme Kleidung, ein Handtuch
und Freude an der Bewegung mitbrin-
gen.

Veranstalter:
ikarus.thingers e.V. /
Stadtteilbüro Kempten – Thingers



Mo, 20.10.25
17.30 – 19.30 Uhr

evangelisches
Gemeindezentrum
Christuskirche
Kempten, Mag-
nusstraße 33; 87437
Kempten

Kostenfrei

Teilnehmerinnen:
bis zu 20 Frauen

Anmeldung:
Bis Freitag den
17.10.2025,
Tel. 0831 / 27565,
Mail: [verwaltung@](mailto:verwaltung@hoi-verein.de)
[hoi-verein.de](mailto:verwaltung@hoi-verein.de)

Selbstbehauptung für Frauen – Sicher auftreten – Grenzen setzen – Für mich einstehen

In diesem praxisorientierten Workshop erproben Frauen, sich in schwierigen Situationen zu behaupten, klar abzugrenzen und für sich einzustehen. Mit Übungen zu Körpersprache, eindeutiger Kommunikation und innerer Haltung werden Impulse gesetzt, eigene Stärke zu entfalten und Sicherheit auszustrahlen.

Referentin:

Antje Weinreich, Heilpädagogin, systemische Therapeutin, Präventionsfachkraft sexualisierte Gewalt

Veranstalter:

HOI! Psychosoziale Hilfgemeinschaft e. V. in Kooperation mit der Fachberatungsstelle für Betroffene sexueller Gewalt Kempten

Mitzubringen:

bequeme Kleidung; Haus- bzw. leichte Turnschuhe; Getränk



Di, 21.10.25
19.00 – 20.30 Uhr

Evangelisches
Gemeindehaus
St. Mang Kirche,
Reichsstr. 1, 87435
Kempten, 1. OG

Kostenfrei

Anmeldung:
einfach vorbeikom-
men – Sie sind her-
zlich willkommen

Barrierefrei

TRIALOG: Weshalb läuft bei mir alles schief? – Bring's ins Lot!

Ein Trialog ist ein offener Gesprächs-
raum für Menschen, die eine Erfahrung
mit einer psychischen Krise oder
Erkrankung haben: Psychiatrieer-
fahrene, Angehörige und professionelle
Begleiter:innen. Sie kommen zusam-
men, um miteinander zu sprechen und
einander zuzuhören.

Eingeladen sind alle Interessierten, die
sich auf einen gemeinsamen Austausch
zum Themen einlassen möchten

Veranstalter:
Gemeindepsychiatrischer Verbund
Kempten-Oberallgäu



Mi, 22.10.25
17.00 – 19.00 Uhr

vhs, Bodmanstraße
2, 87435 Kempten
(Allgäu), Raum 003,
Erdgeschoß

Kostenfrei

Anmeldung:

Begrenzte Teilnehmendenzahl, Anmeldung erforderlich.

Anmeldung online unter www.vhs-kempten.de (bitte geben Sie die Kurs-Nr. 252.LG15.07 im Suchfenster ein); Tel. 0831 / 704 9650; E-Mail: info@vhs-kempten.de oder persönlich in der vhs Geschäftsstelle, Bodmanstr. 2 in Kempten.

nicht barrierefrei:

Der Raum 003 im Erdgeschoß ist über 5 Stufen zu erreichen, es ist kein Aufzug vorhanden.

**Impulsvortrag und Gespräch:
Trauerwege gehen und mitgehen**

Im Rahmen der Tage der seelischen Gesundheit 2025 bietet die Volkshochschule Kempten in Kooperation mit dem Hospizverein Kempten-Oberallgäu einen Impulsvortrag und Gespräch zum Thema »Trauerwege gehen und mitgehen« an. Trauer – wie Sterben und Tod ist sie ein Teil unseres Lebens, doch oft sind wir nicht mit ihr vertraut. Sie verunsichert, kann beängstigend sein. Trauer ist keine psychische Erkrankung, sondern ein »not-wendender« Weg nach einem schweren Verlust. Aber wie »geht« Trauer? Und wie kann ich Menschen begegnen, die einen nahestehenden Menschen verloren haben? Manchmal fühlen wir uns hilflos, verunsichert, möchten unterstützen – und wissen nicht wie. Es lohnt, mehr über Trauer und Trauerwege zu erfahren! Nach einem kurzen Impulsreferat über aktuelle Trauermodelle und Erfahrungen aus der Begegnung mit vielen Trauernden ist Raum fürs Gespräch, für Fragen und Austausch.

Referentin:

Pia Farkas-Liesenfeld, Dipl. Sozialpädagogin, Koordinatorin für Trauerbegleitung im Hospizverein Kempten-Oberallgäu e.V.

Veranstalter:

Volkshochschule Kempten



Mi, 22.10.25
17.00 – 20.00 Uhr

Schulküche am
AELF KE, Adenau-
erring 97, 87439
Kempten (Allgäu)

Unkosten:
5 € pro Person für
Kostproben

Anmeldung unter:
Tel. 0831 / 27565
Mail: [verwaltung@](mailto:verwaltung@hoi-verein.de)
[hoi-verein.de](mailto:verwaltung@hoi-verein.de)

Kochen für den kleinen Haushalt, herbstliche Kleinigkeiten mit Hülsenfrüchten

Gewusst wie! In diesem praktischen Angebot, das sich vornehmlich an Anfänger und Ungeübte richtet, erhalten Sie Tipps und kreative Anregungen für jeden Tag! Linsen, Kichererbsen, weiße Bohnen, Erbsen, aber auch Sojabohnen und Erdnüsse zählen zu den Hülsenfrüchten – lassen Sie sich überraschen, wie sie schmackhaft und abwechslungsreich zubereitet werden können – für wenig Geld und ohne großen Aufwand! Bitte Schürze mitbringen!

Referentin:
Stenzel Sabine

Veranstalter:
HOI! Psychosoziale Hilfgemeinschaft
e.V. und das Amt für Ernährung, Land-
wirtschaft und Forsten in Kempten



Mi, 22.10.25

18.00 – 20.00 Uhr

Haus Iberg,
Ringenberg 1,
88167 Maierhöfen
an verschiedenen
Stationen im Haus
Iberg

Kostenfrei

Anmeldung:

bis 15.10.2025

unter Tel. 08383

798 560

Barrierefrei

Achtsamkeit

Bei unserer Veranstaltung »Achtsamkeit« erleben Teilnehmende, wie bewusstes Innehalten, gezielte Atemübungen und achtsame Bewegungspraktiken helfen, Stress zu reduzieren und das Wohlbefinden zu stärken.

Nach einem kurzen Input werden verschiedene Achtsamkeitsübungen vorgestellt, die leicht in den Alltag integriert werden können – von Meditation über achtsames Gehen bis hin zu Körperwahrnehmungsübungen. Auch besteht die Möglichkeit des Erfahrungsaustauschs: Menschen berichten, wie Achtsamkeit ihnen geholfen hat, mehr Gelassenheit und Selbstfürsorge zu entwickeln – auch bei Herausforderungen wie Impulskontrollstörungen. Die Teilnehmenden haben die Gelegenheit, selbst Übungen auszuprobieren und sich in der Gruppe über ihre Eindrücke auszutauschen. Ziel des Tages ist es, neue Impulse für einen bewussteren Umgang mit sich selbst zu setzen und die Kraft der Achtsamkeit gemeinsam zu entdecken

Veranstalter:

Curata Pflegebetriebe – Haus Iberg

Do, 23.10.25
14.00 – 15.00 Uhr

BTZ der bfz
gGmbH, Kesel-
straße 14A, 87435
Kempten, Raum
307

Kostenfrei

Anmeldung:

Bis zum 09.10.2025,
maximal 12 Perso-
nen

Tel. 0831 521 49 34

Mail: christine.
sponsel@bfz.de

Barrierefrei

Stress und Selbstwert

Gibt es einen Zusammenhang zwis-
chen Stress und Selbstwert?

Erleben wir alle denselben Stress?

Was war zuerst: der fehlende Selbst-
wert oder der Stress oder gibt es eine
Wechselwirkung?

In welchem Zusammenhang steht
das Selbstbild mit dem empfundenen
Stress?

Diesen Fragen möchten wir in diesem
Vortrag auf den Grund gehen.

Ich lade Sie herzlich ein sich selbst und
ihre Mitmenschen besser kennen zu
lernen – für mehr Verständnis, Mit-
gefühl und Mitmenschlichkeit!

Referentin:

Sponsel, C. Esther (Psychologin M. Sc.)

Veranstalter:

BTZ der bfz gGmbH



Do, 23.10.25
18.00 – 19.00 Uhr

**In Bewegung kommen –
Kraft spüren**

Bürgerzentrum
Thingers
(Bürgersaal),
Schwalbenweg 71,
87439 Kempten

Ein Angebot für Frauen, die mit Musik und Bewegung für sich etwas Gutes tun möchten.

Mit einfachen Übungen aus Step-Aerobic und Gymnastik bringen wir Kreislauf und Körper in Schwung.

Kostenfrei

Anmeldung:
einfach vorbeikommen –
Sie sind herzlich
willkommen
Achtung: nicht
barrierefrei

Keine Vorkenntnisse nötig – jede macht mit, wie es ihr guttut.

Mitbringen:
Bequeme Kleidung, ein Handtuch und
Freude an der Bewegung

Veranstalter:
ikarus.thingers e.V. /
Stadtteilbüro Kempten – Thingers



Fr. 24.10.25
11.00 – 14.00 Uhr

Treffpunkt Cafe Et-
was, Brennergasse
10, 87435 Kempten

Kostenfrei

Anmeldung:

Tel. 0831 / 27565
Mail: [verwaltung@
hoi-verein.de](mailto:verwaltung@hoi-verein.de)

**Seele stärken – Natur schützen:
Müllwanderung an der Iller**

Gemeinsam unterwegs für Umwelt und Wohlbefinden: Bei einer leichten Wanderung entlang der Iller verbinden wir Bewegung an der frischen Luft mit einem sinnstiftenden Beitrag zum Umweltschutz. Während wir achtsam durch die Natur gehen und achtlos hinterlassenen Müll einsammeln, erleben wir, wie sinnvolle Tätigkeit das seelische Gleichgewicht stärken kann. Die rund dreistündige Tour in ebenem Gelände bietet Raum für Austausch, Stille und neue Perspektiven – für die Umwelt und uns selbst.

Referent:in:

Jessica Schoor / Walter Jung

Veranstalter:

HOI! Arbeit und Teilhabe gGmbH

Fr, 24.10.25
14.00 – 16.00 Uhr

Kempodium,
Untere Eicher Str.3,
87435 Kempten

Kostenfrei

Anmeldung:

Bis 20.10.2025
12:00 Uhr

Mo – Fr vormittags
Tel. 0831 / 27565
oder Mail:
verwaltung@
hoi-verein.de

Teilnehmer:

15 Personen

Sambarhythmen – Musik gemeinsam erleben

Gemeinsames Gestalten, Spüren und Erleben von südamerikanischen Rhythmen in einem Workshop.

Auf spielerische, intuitive Weise werden die teilnehmenden Personen in die Welt von Rhythmus und Klang mitgenommen.

Das gemeinsame Trommeln in entspannter Atmosphäre wirkt sich positiv auf die körperliche und seelische Befindlichkeit aus. Anspannungen können sich lösen und Stress wird abgebaut. Nach dem gemeinsamen Trommeln fühlt sich zumeist der »Kopf« wieder freier an und die emotionale Grundstimmung leichter.

Referent*Innen:

Josef Strauß, Fabian Nold, Mitglieder
Sambasutra

Veranstalter:

HOI! Psychosoziale Hilfgemeinschaft
e.V.

Fr, 24.10.25
16.00 – 18.00 Uhr

vhs, Bodmanstr. 2,
87435 Kempten
(Allgäu), Raum 003,
Erdgeschoß

Materialkosten:

8 €; bitte Materialkosten in bar im Kurs bezahlen.

Anmeldung:

Begrenzte Teilnehmendenzahl, Anmeldung erforderlich. Anmeldung online unter www.vhs-kempten.de (bitte geben Sie die Kurs-Nr. 252.LG15.04 im Suchfenster ein); Tel. 0831 / 704 9650; E-Mail: info@vhs-kempten.de oder persönlich in der vhs Geschäftsstelle, Bodmanstr. 2 in Kempten.

Nicht barrierefrei:

Der Raum 003 im Erdgeschoß ist über 5 Stufen zu erreichen, es ist kein Aufzug vorhanden.

Die Kraftquellen in mir – Zu meinen Ressourcen finden

Im Rahmen der Tage der seelischen Gesundheit 2025 lädt die Volkshochschule zum Workshop »Die Kraftquellen in mir« ein. Was kann ich gut? Womit bin ich selbst zufrieden? Was sind meine Stärken und Fähigkeiten? Mit diesen Fragen setzen wir uns mit Hilfe von verschiedenen Malmaterialien auseinander. Es kann mit Aquarell, farbigen Kreiden und Wachsmalstiften u.a. gearbeitet werden. Durch unseren Selbstausdruck können wir Fähigkeiten in uns entdecken, die unserem Bewusstsein noch nicht zugänglich waren. Im Zentrum steht die ganz freie Gestaltung. Alle Materialien werden gestellt, Sie brauchen nichts mitbringen.

Kursleiterin:

Marianne Müllner, Kunsttherapeutin in Ausbildung (präventiv orientierte Kunsttherapie), Gestaltpädagogin in Ausbildung

Veranstalter:

Volkshochschule Kempten



Fr, 24.10.25
17.00 – 18.30 Uhr

Selbsthilfe-
Kontaktstelle
Rathausplatz 14

Kostenfrei

Anmeldung:

Bis 17.10.2025 unter
sabrina.schober@
diakonie-allgaeu.de

Nicht barrierefrei

Hatha-Flow-Yoga

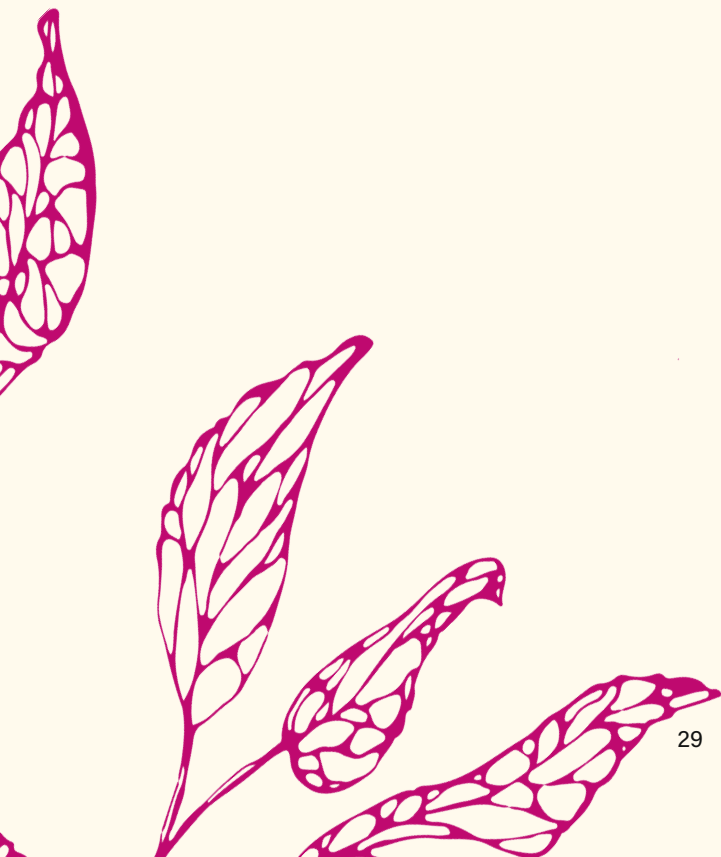
Die Integration statischer Elemente mit dynamischen Bewegungen, ergänzt durch gezielte Atemtechniken, fördert eine gesteigerte Gelassenheit im Alltag – ein ganzheitlicher Flow für jeden Tag und den gesamten Körper. Bitte eine Decke für den gemeinsamen Abschluss mitbringen.

Referentin:

Sabrina Schober
(Ergotherapeutin / Yogalehrerin)

Veranstalter:

Sozialpsychiatrisches Zentrum
Kempten – Tagesstätte, der Diakonie
Allgäu



Mo, 27.10.25
17.00 – 18.30 Uhr

Die Ruhe im Sturm – Stressmanagement

Konferenzraum
Caritas – Sozial-
zentrum St. Hilde-
gard, Martin-Lu-
ther-Straße 10b,
87527 Sonthofen

Kostenfrei

Anmeldung:
info@caritas-
oa.de oder 08321
66010

Barrierefrei

In diesem inspirierenden Impulsvortrag erfahren Sie, wie Sie Stress besser bewältigen und gelassener durchs Leben gehen. Sie lernen die wichtigsten Ursachen und Folgen von Stress kennen und erhalten wertvolle Strategien für ein effektives Stressmanagement. Praktische Techniken wie bewusstes Nein – Sagen, gezielte Atemübungen und kluge Prioritätensetzung helfen Ihnen, innere Ruhe zu finden und Ihre Widerstandskraft im Alltag zu stärken.

Referentin:
Theresa Widmer

Veranstalter:
Caritasverband Kempten-Oberallgäu

Di, 28.10.25
14.00 – 17.00 Uhr

Geschäftsstelle
HOI! e.V. Rathaus-
platz 15, 87435
Kempten

Kostenfrei

Anmeldung:
Bis Montag den
13.10.2025
Tel. 0831 / 27565
Mail: [verwaltung@](mailto:verwaltung@hoi-verein.de)
[hoi-verein.de](mailto:verwaltung@hoi-verein.de)

Kunstworkshop

Unser Kunstworkshop lädt alle Menschen ein, ihre Kreativität zu entdecken und auszudrücken – unabhängig von Alter, Fähigkeiten oder Hintergründen. Gemeinsam schaffen wir einen sicheren Raum, in dem jeder seine Gefühle und Gedanken durch Kunst sichtbar machen kann. Der Fokus liegt auf persönlichem Wachstum, Austausch und Freude am kreativen Schaffen. Egal, ob Anfänger oder erfahrener Künstler – bei uns ist jeder willkommen!

Referent:in:
Irmi Obermeyer

Veranstalter:
HOI! Psychosoziale Hilfgemeinschaft
e.V.



Mi, 29.10.25
9.00 – 11.00 Uhr

Oasenraum Pfarr-
zentrum St. Lorenz,
Herrenstraße 1,
87439 Kempten

Anmeldung:

bettina.schneider@
caritas-oa.de
Max. 10 Teilneh-
mende

**Achtsamkeit und Selbstmitgefühl
in der Elternschaft – Mindful
Compassionate Parenting (MCP)**

In dieser Einheit aus dem Mindful Compassionate Parenting – Kurs erwarten sie Achtsamkeits- und Selbstmitgefühlsübungen, die sie dabei unterstützen, gelassener mit den täglichen Herausforderungen des Familienalltags umzugehen. Wir sehen uns an, wie unser Gehirn im Stress-Alarm-Modus funktioniert und erste Gegenmaßnahmen, um entspannter mit stressigen Situationen umzugehen. Mindful Compassionate Parenting wurde speziell für Eltern entwickelt – es lässt ihre Gelassenheit wachsen und bringt mehr Selbstvertrauen in ihr Elternherz. Die Ausrichtung auf das Positive stärkt die Bindung zu ihrem Kind / ihren Kindern und hilft dabei, all die schönen Momente des Familienalltags bewusst wahrzunehmen.

Bitte eigene Yogamatte und Decke mitbringen.

Referentin:

Bettina Schneider

Veranstalter:

Caritasverband Kempten-Oberallgäu



Mi, 29.10.25
15.30 – 17.00 Uhr

Anlaufstelle für
ältere Menschen
Kempten West,
Lindauer Str. 119

Kostenfrei

Anmeldung:
Ingeborg Hartmann
Tel. 0831/2525 5570

Barrierefrei

Gedächtnistraining

Methoden und Tipps (z. B. Merken von Zahlen und Einkaufslisten), mit Kaffee und Kuchen

Veranstalter:
Seniorenpolitisches Gesamt Konzept
(SPGK) Stadt Kempten

Mi, 29.10.25
17.00 – 18.00 Uhr

Gemeindesaal der
Johanniskirche
Kempten, Braut-
und Bahrweg 1-3,
87435 Kempten

Kostenfrei

Rückfragen zum
Angebot unter
0831/54059241;
sarah.hamann@
diakonie-allgaeu.de

Barrierefrei

Im Einklang – Heilsames Singen für Körper, Geist und Seele

Wir treffen uns um 17:00 Uhr im Gemeindesaal der Johanniskirche im Haubenschloß und singen einfache, mehrstimmige Mantras und Taizé-Lieder.

Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig
Mit Körperübungen, Übungen zur Resonanz und zum Zuhören & vielen schönen Melodien und Texten! Ich freue mich auf alle, die Lust haben, die Kraft ihrer Stimme auszuprobieren!

Referent/in:
Sarah Hamann
(Dipl. Sozial- / Musikpädagogin)

Veranstalter:
Sozialpsychiatrischer Dienst der
Diakonie Allgäu und Johanniskirche
Kempten

Mi, 29.10.25
19.00 – 21.00 Uhr

Evangelisches
Gemeindehaus
St. Mang Kirche,
Reichsstr. 1, 87435
Kempten (Allgäu),
Raum im 2. OG

Kostenfrei

Anmeldung:

Anmeldung per
E-Mail: taff-kempten@diakonie-allgaeu.de;
Maximal: 30 Teilnehmer:innen
Anmeldefrist:
26.10.25

Barrierefrei

**10 Jahre TAFF – Besser schlafen,
auch in stressigen Zeiten.**

Schlaf ist wichtig für unsere seelische und körperliche Gesundheit. In diesem Workshop bekommen Sie hilfreiche Informationen zum Thema Schlafhygiene und erfahren, welche Einflüsse – wie Stress, Grübeln oder Sorgen – den Schlaf stören können. Sie lernen einfache Übungen und Tipps kennen, die beim Entspannen helfen und zu einem besseren Schlaf beitragen. Außerdem gibt es Raum für Austausch und die Möglichkeit, persönliche Wege für einen erholsameren Schlaf zu entwickeln. Gemeinsam wollen wir auch etwas Praktisches gestalten, das Sie im Alltag beim Abschalten und Einschlafen unterstützen kann. Auch der Umgang mit Albträumen wird gemeinsam besprochen.

Veranstalter:

TAFF-Projekt (Therapeutische Angebote für Flüchtlinge), Diakonie Allgäu e.V.



Mi, 29.10.25
19.00 Uhr

Robert-Weixler-
Straße 50,
87439 Kempten
Kapelle des
Klinikums (Eingang
hinter dem Empfang
oder im UG 1)

Kostenfrei

Keine Anmeldung

Barrierefrei

**»Auf die Seele hören« – Spirituelle
Zeit mit Musik und Wort bei Kerzen-
schein**

Meditative Texte und Musik für die
Seele laden bei Kerzenschein dazu ein,
zur Ruhe zu kommen, auf die Seele zu
hören und neue Kraft zu schöpfen.
Herzliche Einladung in die Kapelle des
Klinikums Kempten!

Musikalische Gestaltung:

Christiane Zengerle, Gesang
Benjamin Haug, Klavier

Veranstalter:

Ökumenische Klinikseelsorge des BKH
Kempten, Pfarrerin Jutta Schröppel und
Pastoralreferent Christof Vey



Do, 30.10.25
17.30 – 19.30 Uhr

Kaufhaus ebbes
Martin-Luther-
Straße 1, 87527
Sonthofen

Kostenfrei

Anmeldung:
vorab an d.heyne@oha-sonthofen.info
Spontane Teilnahme ist möglich

Barrierefrei.

Gefühle und Bedürfnisse – Antrieb für alles, was wir tun

Unsere Gefühle sind jeden Tag, jeden Moment aktiv in uns. Sie lassen uns lebendig fühlen. Sie haben dazu die Aufgabe, uns auf unsere Bedürfnisse hinzuweisen: Zufriedenheit, Kontakt, Liebe, Sicherheit, Schönheit, Genuss...

Je nach dem sie erfüllt sind oder nicht, verändern sich unsere Gefühle.

Aus diesem Zusammenspiel bekommen wir unseren Antrieb für alles, was wir tun.

In diesem Workshop möchte ich anschaulich und lebendig auf dieses Spiel eingehen.

Referentin:

Andrea Hinse-Peterhans Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg (mehr von mir unter: herzdreiklang.de)

Veranstalter:

Psychosozialer Hilfsverein südl. OA
OhA e.V.



Do. 30.10.25
18.00 - 19.00 Uhr

Bürgerzentrum
Thingers (Mehr-
generationenhaus),
Schwalbenweg 71,
87439 Kempten

Kostenfrei

Anmeldung:
einfach vorbeikommen – Sie sind herzlich willkommen

Barrierefrei

Musik tut gut – 4 Saiten und jede Menge Spaß

Musik verbindet – und tut der Seele gut.

Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur etwas Neugier oder einfach den Wunsch, in Gemeinschaft etwas Schönes zu erleben. Singen ist Balsam für die Seele – ob laut, leise, schräg oder sicher – jede Stimme zählt. Ob laut oder leise, jung oder alt – hier ist Platz für alle Stimmen und Töne.

Einfach vorbeikommen, mitmachen, wohlfühlen!

Bringe gerne Deine eigene Ukulele mit. Wenn Sie eine Ukulele zum Ausleihen brauchen, rufe Sie mich bitte unter 0831 98807 eine Woche vorher an.

Veranstalter:
ikarus.thingers e.V. /
Stadtteilbüro Kempten – Thingers



Fr, 31.10.25
9.30 – 10.30 Uhr

Altstadthaus
Kempten,
Schützenstraße 2,
87435 Kempten

Kostenfrei

Anmeldung:

https://formulare.kempten.de/frontend-server/form/alias/1/form_2453_2_2/

Anmeldefrist:
vom 01.07. bis
30.10.2025

Barrierefrei

Es steht eine mobile
induktive Höranlage zur Verfügung.

Die Veranstaltung wird von zwei
Gebärdensprachdolmetscherinnen in Deutsche Gebärdensprache übersetzt. Die Gebärdensprachdolmetscherkosten werden durch die Margaretha- und Josephinen-Stiftung übernommen.

»(Un)Sichtbar«! Menschen mit nicht sichtbaren Beeinträchtigungen sichtbar machen.

Mehr Menschen als man denkt, leben mit Behinderungen und Beeinträchtigungen, die auf den ersten Blick nicht sichtbar sind. Der Verein »gemeinsam zusammen e.V.« hat 2023 die Kampagne zur »Stillen Stunde« initiiert. Daraus entstand ein nationales Projekt zur Etablierung der 3. Form von Barrierefreiheit, der »invisiblen Barrieren«. Diese sozialen und sensorischen Barrieren hindern weit mehr Menschen an der Teilhabe, als es auf den ersten Blick scheint. Neben neurodivergenten Menschen sind es unzählige Diagnosen, die ähnliche Barrieren haben: von Migräne, über ME/CFS, Krebs, Hörschädigungen, Post-Covid, Gendefekte, psychische Krankheiten u.v.m. Mit Humor und Ernsthaftigkeit berichtet die Referentin vom Alltag und den Herausforderungen in einer neurotypischen Welt. Dabei wird aufgezeigt: Welche Menschen sind betroffen? Wo liegen die Probleme? Was sind überhaupt invisible Barrieren? Was können wir tun? Als Kommune, als Führungskräfte, als Pädagogen, Freunde und Familienangehörige? Begleitend zum Vortrag finden von 7 Studierenden der Hochschule Kempten (Studiengang Soziale Arbeit B.A.), ergänzende Projekte zum Thema statt.

Referentin: Rebecca Lefèvre (Autistin mit ADHS vom Verein »gemeinsam zusammen e.V.«)

Veranstalter: Eva Lagerbauer, Inklusionsbeauftragte der Stadt Kempten, Regens Wagner Offene Hilfen, Kempten und der Beirat für Menschen mit Behinderung, Kempten

Fr, 31.10.25
15.00 Uhr

Stadtteilbücherei
St.Mang, Am
Rotschlöble 9,
87437 Kempten

Kostenfrei

Anmeldung:
KLOI HOI Kinder-
laden:
info@kloihoi.de
Tel. 0831 52731032

Die Prinzessin auf der Erbse - Figurentheater für Kinder

Wir laden herzlich ein zu einem besonderen Theatererlebnis: Das Märchen »Die Prinzessin auf der Erbse« wird liebevoll als Puppenspiel inszeniert vom Theater Ferdinande Team.

Märchen berühren – sie öffnen Raum für Fantasie, lassen uns träumen, lachen und mitfühlen. Für Kinder sind sie ein Ort, um Emotionen zu erleben und Bilder entstehen zu lassen. Im Figurentheater entfalten Geschichten ihre Kraft: still, lebendig und stärkend für das seelische Wohlbefinden von Klein und Groß.

Referentinnen:

Elke Gehring und Anke Leupold

Veranstalter:

KLOI HOI Kinderladen – HOI! Arbeit
und Teilhabe gGmbH



Fr, 31.10.25

16.30 – 18.00 Uhr

vhs.GesundPunkt,
Fürstenstr. 35,
87435 Kempten
(Allgäu), Raum Fell-
horn, Dachgeschoß
(4. OG)

**Kostenlose Teil-
nahme**

Anmeldung:

Begrenzte Teilneh-
mendenzahl, Anme-
ldung erforderlich.

Anmeldung online
unter [www.vhs-
kempten.de](http://www.vhs-kempten.de) (bitte
geben Sie die Kurs-
Nr. 252.LG15.05 im
Suchfenster ein);
Tel. 0831 / 704 9650;
E-Mail: [info@vhs-
kempten.de](mailto:info@vhs-kempten.de) oder
persönlich in der
vhs Geschäftsstelle,
Bodmanstr. 2 in
Kempten.

Lachyoga-Workshop

Unter dem Motto »Lachen ist gesund!«
bietet die Volkshochschule Kempten
im Rahmen der Tage der seelischen
Gesundheit 2025 einen Lachyoga-
Workshop an. Lachen ist Wellness für
die Seele und eine sehr effektive Meth-
ode zum Stressabbau. Es katapultiert
uns sofort ins Hier und Jetzt und lässt
uns Probleme und ToDo-Listen ver-
gessen. Nach einer kurzen Einführung
in das Thema Lachyoga werden
wir gemeinsam zu spielerischen
Lachübungen lachen. Die Kombination
mit Atemübungen steigert zusätzlich
die Sauerstoffaufnahme, was neue
Energie schenkt. Der Workshop ist für
alle, die ihre Lebensfreude steigern und
etwas für ihr seelisches Wohlbefinden
tun möchten.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Getränk.

Kursleiterin:

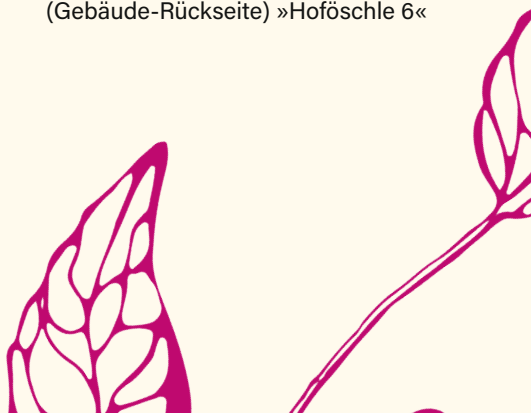
Petra Niazi, zertif. Lachyoga-Leiterin

Veranstalter:

Volkshochschule Kempten (Allgäu)

Barrierefreiheit:

Zum Aufzug gelangen Sie über den
barrierearmen Gebäude-Hintereingang
(Gebäude-Rückseite) »Hoföschle 6«



10.10 – 31.10.25

während den
Öffnungszeiten des
Landratsamtes OA

Foyer des Landrats-
amtes, Oberallgäuer
Platz 2,
87527 Sonthofen

Kostenfrei

Anmeldung:

nicht erforderlich,
Besichtigung zu
den Öffnungszeiten
des Landratsamtes
möglich

Barrierefrei

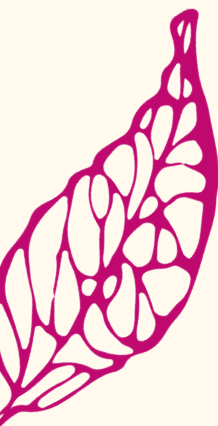
Wanderausstellung »KinderSprech- Stunde« – Lassen Sie sich von den Bildern und Geschichten der Kinder berühren!

Diese Ausstellung macht auf die Lebenssituation von Kindern aufmerksam, deren Eltern psychisch erkrankt sind. Sie möchte sensibilisieren, Verständnis schaffen und zur Bildung einer unterstützenden Gemeinschaft beitragen. Wenn ein Elternteil psychisch erkrankt, geraten Kinder oft in eine belastende familiäre, emotionale und soziale Ausnahmesituation. Die Erkrankung kann sich auf alle Lebensbereiche des Kindes auswirken. Sie leiden nicht nur unter den Veränderungen in der Familie, sondern sind auch einem erhöhten Risiko ausgesetzt, selbst psychisch zu erkranken.

Die Ausstellung richtet sich an alle Menschen, die mit Kindern privat oder beruflich zu tun haben und möchte dazu beitragen, das Bewusstsein der Gemeinschaft zu stärken und Unterstützungsmöglichkeiten aufzuzeigen. »KinderSprechStunde« ist ein gemeinsames Projekt des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit, Pflege und Prävention, des Bayerischen Zentrums für Prävention und Gesundheitsförderung sowie des Bezirks – Krankenhauses Augsburg.

Veranstalter:

Gesundheitsamt Oberallgäu



Befinden Sie sich in einer psychischen Krise?

Unter der kostenlosen Rufnummer 0800 / 655 3000 erhalten Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige täglich rund um die Uhr qualifizierte Beratung und Unterstützung.

Mehr Info: www.krisendienste.bayern

**HILFE BEI
PSYCHISCHEN
KRISEN**

**0800
/ 655
3000**

**KRISEN
DIENSTE
BAYERN**



www.krisendienste.bayern

Die Tage der seelischen Gesundheit werden organisiert im Rahmen des Gemeindepsychiatrischen Verbundes (GPV) Kempten-Oberallgäu.



Wir achten auf Barrierefreiheit. Bei individuellen Anforderungen melden Sie sich bitte bei der GPV Koordination.

Dieses Jahr neu!!

Falls eine Begleitung benötigt wird, melden Sie sich gerne bei der Freiwilligenagentur Oberallgäu unter der Telefonnummer 08321 6076213.



Unterstützt von:



vhs Kempten
und nördlicher Landkreis
Oberallgäu e.V.

Kempten^{Allgäu}

Wenn Sie weitere Informationen und Auskünfte wünschen,
wenden Sie sich bitte an:

ANSPRECHPARTNERIN

Frau Ulrike Bölker

GPV-Koordination

Telefon: 0821 3101 4111

Mobil: 0175 222 8320

GPV KEMPTEN-OBERALLGÄU

Beethovenstr. 9

87435 Kempten

www.bezirk-schwaben.de/tage-der-seelischen-gesundheit

