

Freitag, 17.10.2025 13 - 17 Uhr

Workshops für's Wohlbefinden

VHS Lindau, Uferweg 7, 88131 Lindau
Eintritt frei, keine Anmeldung

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
Treffpunkt: 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

Seinen Impulsen spielerisch und unbefangen 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

Die Veranstaltungen zu den Tagen der seelischen
Gesundheit werden organisiert im Rahmen des
Gemeindepsychiatrischen Verbunds (GPV) Landkreis
Lindau (Bodensee) von:

AOK Bayern – Die Gesundheitskasse

Bezirkskliniken Schwaben – Tagesklinik Lindau

Caritasverband für die Diözese Augsburg e.V. -

Suchtfachambulanz Lindau

CURATA Pflegebetriebe – Haus Iberg Sozialpsychiatrie
und Altenpflege

Diakonie Allgäu e.V - Sozialpsychiatrisches Zentrum
Westallgäu

Ellipse e.V.

GesundheitsregionP^{lus}

mit Kreisjugendring Lindau

Hochgrat Klinik Wolfsried GmbH & Co. KG

Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung e.V. -

KV Lindau und Lindenberger Werkstätten gGmbH

Liebenau Teilhabe – Ambulante Dienste

Stephanie von Hoyos

Therapeutische Gemeinschaft Weizenkorn e.V.

Volkshochschule Lindau (Bodensee)



GELASSEN DURCH DEN ALLTAG

Tage der seelischen Gesundheit im Landkreis Lindau

08. - 20. Oktober 2025
Programm

Die Tage der seelischen Gesundheit bilden den
Rahmen, um auf das vielfältige psychosoziale
Angebot im Landkreis Lindau aufmerksam zu
machen und unterschiedliche Strategien zur
Bewältigung von psychischen Erkrankungen und
Beeinträchtigungen aufzuzeigen.

Ziel der Veranstaltungsreihe ist es, aktiv ein
Zeichen gegen die Stigmatisierung von
psychisch erkrankten Menschen zu setzen, über
psychische Erkrankungen aufzuklären und die
Prävention von psychischen Erkrankungen zu
fördern.

**Gemeindepsychiatrischer Verbund Landkreis
Lindau (Bodensee)**

Anheggerstr. 2f, 88131 Lindau

Telefon 08382 260 4818

GPV-Koordination.Li@bezirk-schwaben.de



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

**KRISEN
DIENSTE
BAYERN**

**0800
/655
3000**

Mittwoch, 08.10.2025

18 Uhr

Inselhalle Lindau, Zwanzigerstraße 10,
88131 Lindau

„Depression – wenn Körper und Seele nicht mehr können“

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

Eintritt frei. Informationen über Tagesklinik
Lindau: 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.

Eintritt: 18 €, im Vorverkauf 15 €

Info und Vorverkauf: Fischergasse 14, 88131

Lindau, Tel 08382 948688 oder Email:

suchtfachambulanz.lindau@caritas-augsburg.de

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. 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 wird
gemeinsam feiert!

Informationen unter Tel. 08382 948660 oder
ellipse@ellipse-ev.de

Veranstalter: Ellipse e.V.

Montag, 13.10.2025

18 - 20 Uhr

Bodensee-Gymnasium Lindau

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: GesundheitsregionP^{lus} in
Kooperation mit dem 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
herstellen.

Informationen über Heidrun Wiesner,
Tel. 08381 8899360

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

Donnerstag, 16.10.2025

19 Uhr

Katholisches Pfarrheim, Austraße 2,
88161 Lindenberg

Befreit leben..... -

Referent: Albert Huchler, Psychotherapeut (HP)
in der Hochgrat Klinik 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 GmbH & Co. KG

Freitag, 17.10.2025

ab 13 Uhr

VHS Lindau, Uferweg 7, 88131 Lindau

Workshops für's Wohlbefinden

Das ausführliche Programm befindet sich auf der
Außenseite des Flyers.

Freitag, 17.10.2025

15 - 17 Uhr

Werkstatt "Ellipse", Kaserngasse 5, 88131 Lindau

Kunstwerkstatt in der Ellipse

Programm und Info wie am Freitag, 10.10.2025

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

Mittwoch, 22.10.2025

18 - 20 Uhr

Haus Iberg, Ringenberg 1, 88167 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