

10.–24. Oktober 2026

Gelassen durch den Alltag

Tage der seelischen
Gesundheit im
Landkreis Lindau



*Vielfältige Angebote, Aufklärung
und ein starkes Zeichen gegen
Stigmatisierung.*

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 Beeinträchtigungen und Erkrankungen 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.

Informationen zu den Veranstaltungen
unter: www.bezirk-schwaben.de/tage-der-seelischen-gesundheit



Herbstfest der Ellipse e.V.

Samstag, 10.10.2026, 11:00 – 13:00 Uhr

Nettes Zusammensitzen bei Kürbissuppe, Punsch und einer Kunstaustellung.

Wo: Galerie glatt&verdeht, Fischergasse 14, 88131 Lindau

Barrierefrei: ja

Veranstalter: Psychosozialer Hilfsverein Ellipse e.V.

Kosten: Verköstigung auf Spendenbasis

Theater-Aufführung: Liesl Karlstadt und die Melancholie

Montag, 12.10.2026, 19:00 Uhr

In einem fiktiven Anamnese-Gespräch mit einem Psychiater Ende der 50er Jahre erzählt Liesl Karlstadt, die zusammen mit ihrem Bühnenpartner Karl Valentin das wahrscheinlich bekannteste Komikerduo der deutschen

Vorkriegszeit bildete, über die Umstände ihrer depressiven Phasen, die einen Suizidversuch und mehrere Aufenthalte in der Universitätspsychiatrie München zur Folge hatte.

Wo: Katholisches Pfarrheim, Austraße 2, 88161 Lindenberg
Barrierefrei: nein

Veranstalter: Die Minderbemittelten

Referenten: Ensemble: Die Minderbemittelten

Gattung: bajuwarisch-preussisches Sprechtheater

Regie & Hauptdarstellerin: Cordula Weber
(Diplomschauspielerin)

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

Kosten: Eintritt frei; um Spenden wird gebeten

Weitere Informationen: Im Anschluss an die Aufführung findet eine Diskussion statt.

Filmabend LUISA

Dienstag, 13.10.2026, 19:30 Uhr

Der Film handelt von der 22-jährigen Luisa, die in einer Wohneinrichtung für Menschen mit Behinderung lebt. Mit der Zeit wird Luisa zunehmend stiller, bis unerwartet festgestellt wird, dass Luisa schwanger ist. Sie schweigt und erzählt niemandem, was passiert ist. Es wird sexueller Missbrauch vermutet, der Fall soll aufgeklärt werden. Die Ermittlungen werden zur Belastungsprobe aller Beteiligten. Für ein Nachgespräch im Anschluss an den Film stehen zwei Fachpersonen zur Verfügung.

Wo: Club Vaudeville, Von-Behring-Str. 6-8, 88131 Lindau

Barrierefrei: ja

Referenten: Anne-Doris Roos, langjährige Mitarbeiterin bei pro familia Kempten e.V. und Stephan Becker, Heilpädagogische Stiftung Liebenau

Kosten: Eintritt frei; um Spenden wird gebeten

Weitere Informationen: Ohne Anmeldung

Kunstwerkstatt in der Ellipse

Freitag, 16.10.2026, 15:00 – 17:00 Uhr und

Freitag, 23.10.2026, 15:00 – 17:00 Uhr

Die Beschäftigung der Hände, der Augen, der Tastsinne mit Bleistift, Pinsel, Farben, Knetmasse bringt unserer Seele Entlastung. Durch die Aufmerksamkeit beim Arbeiten nehmen wir unsere seelischen Bedürfnisse erst einmal wahr. Ohne Druck kommen wir uns ein wenig näher. Um diese Freude zu empfinden, braucht es keine Ausbildung. In einer lockeren Gruppe mit Menschen mit oder ohne handicap können Jugendliche und Erwachsene diese Fähigkeiten kennenlernen und ausprobieren.

Wo: Werkstatt „Ellipse“, Kaserngasse 5, 88131 Lindau Insel

Barrierefrei: nein

Veranstalter: Psychosozialer Hilfsverein Ellipse e.V.

Referenten: Stephanie von Hoyos und Thomas Hermann

Kosten: keine

Voranmeldung unter: Telefon: 0170 2173153 oder

E-Mail: stephanie.hoyos@gmx.de

Workshops für's Wohlbefinden – Workshop-Nachmittag in Lindau

Freitag, 16.10.2026, 13:00 – 15:45 Uhr

13:00 – 13:45: **Singen wischt den Staub von der Seele**
mit Eva Sasse; Seminarraum 1

14:00 – 14:45: **Mit Achtsamkeit entspannt durch den All-
tag** mit Maren Kempter; Seminarraum 2

14:00 – 14:45: **Gönn dir eine Pause für deine seelische Ge-
sundheit** mit Jasmin Kugl; Gymnastikraum

15:00 – 15:45: **Mit Achtsamkeit entspannt durch den All-
tag** mit Maren Kempter; Gymnastikraum

15:00 – 15:45: **Von Zerstreutheit zur Klarheit** mit Oliver
Greger; Seminarraum 2

Wo: Volkshochschule Lindau (B), Uferstr. 7, 88131 Lindau

Barrierefrei: ja

Veranstalter: Caritasverband für die Diözese Augsburg e.V. –
Suchtfachambulanz Lindau, Liebenau Teilhabe – Ambu-
lante Dienste, Volkshochschule Lindau (Bodensee)

Kosten: Eintritt frei

Entspannen mit Klangschalen – Alltagsstress loslassen

Freitag, 16.10.2026, 17:00 – 20:00 Uhr

Lassen Sie sich in die Welt der Klänge entführen. Spüren Sie die wohltuende und entspannende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Erleben Sie unterschiedliche Klang- und Planetenschalen, experimentieren Sie mit ihnen und erfahren Sie etwas über ihre Anwendung und Wirkungsweise. Genießen Sie eine Klangreise / Klangmassage und lassen Sie sich von den Schwingungen der Klangschalen verwöhnen. Erfahren Sie, wie schnell Sie Stress abbauen können und wie einfach Entspannung sein kann, was in diesen hektischen Zeiten eine wunderbare Möglichkeit ohne großen Zeitaufwand ist. Klangschalen und Materialien werden zur Verfügung gestellt. Sie können aber gerne auch Ihre eigene Klangschale mitbringen und gleich damit alltagstaugliche Übungen erlernen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Getränk. Der Kurs ist nicht geeignet für Schwangere, Menschen mit einem Herzschrittmacher oder Epilepsie.

Wo: Paul-Bäck Haus, Kemptener Str.6, 88178 Heimenkirch

Barrierefrei: ja

Veranstalter: vhs Lindenberg-Westallgäu e.V.

Referenten: Elfie Jaschik, Entspannungspädagogin

Kosten: 28,00 €

Weitere Informationen: Anmeldung notwendig,
Telefon: 08381 6260, E-Mail: info@vhs-lindenberg.de

„Hängen sie ihre Sorgen an die Wäscheleine!“

Montag, 19.10.26 – Freitag, 23.10.26

Aktionwoche vor der Galerie in der Tagesklinik. Sorgen und Nöte können bildlich an die Wäscheleine vor der Tagesklinik gehängt werden.

Wo: Psychiatrische Tagesklinik, Fischergasse 14, 88131 Lindau/B

Barrierefreiheit: ja

Veranstalter: Bezirk Schwaben – Psychiatrische Tagesklinik Lindau

Kosten: keine

Besser schlafen – mehr Gesundheit

Montag, 19.10.2026, 17:00 – 20:00 Uhr

Erholt aufwachen und entspannt in den neuen Tag starten. Wäre das nicht schön? Immer mehr Menschen neigen zu Schlafmangel durch Ein- und Durchschlafschwierigkeiten. Erholsamer Schlaf ist jedoch die Quelle für mehr Energie, Wohlbefinden und Gesundheit. In diesem Kurs erleben Sie neben theoretischem Wissen rund um das Thema Schlaf effektive Entspannungstechniken, Mini Motion-Bewegungsübungen, praktische Tipps und Tricks für den Alltag und die Nächte. Diese sind leicht erlernbar und ein guter Weg zu einem erholsamen Schlaf. Werden Sie ihr eigener Schlaf-Experte! Sie erhalten Hintergrundwissen und das Werkzeug, um gleich zu Hause damit loszulegen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Decke

Wo: Rathausstraße 10, 1. Etage, 88161 Lindenberg

Barrierefrei: nein

Veranstalter: vhs Lindenberg-Westallgäu e.V.

Referenten: Elfie Jaschik, Entspannungspädagogin

Kosten: 24,00 €

Weitere Informationen: Anmeldung notwendig, Telefon: 08381 6260, E-Mail: info@vhs-lindenberg.de

Echt ich oder perfekt inszeniert?“ Zwischen Filterwelt, Vergleichsdruck und dem Mut zur eigenen Identität

Montag, 19.10.2026, 18:00 Uhr – 20:30 Uhr

Ab 17:30 Uhr: Infomarkt

Die Veranstaltung thematisiert die Auswirkungen sozialer Medien auf das Selbstbild von Kindern und Jugendlichen und beleuchtet insbesondere Vergleichsdruck, digitale Selbstinszenierung sowie deren Einfluss auf die psychische Gesundheit. Ziel ist es, Eltern, pädagogische Fachkräfte und Interessierte zu sensibilisieren, wissenschaftliche Erkenntnisse verständlich zu vermitteln und konkrete Handlungsmöglichkeiten zur Stärkung von Selbstwert, Resilienz und Medienkompetenz aufzuzeigen. Gleichzeitig werden regionale Unterstützungsangebote sichtbar gemacht und die Vernetzung gefördert.

Wo: Kulturboden Lindenberg, Veranstaltungsraum, Museumsplatz 1, 88161 Lindenberg im Allgäu

Barrierefrei: ja

Veranstalter: Gesundheitsregionplus Landkreis Lindau (Bodensee), Kreisjugendring Lindau – Fachstelle Medienpädagogik, Arbeitskreis Medienkompetenz

Referenten: Moderation: Stefan Fürhaupter; Podiumsdiskussion mit lokalen Expertinnen und Experten; Moritz Taylor, Model und Influencer

Kosten: Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenfrei.

Kurzfilm zum Thema Depression in Dauerschleife

Dienstag, 20.10.2026. 15:30 – 17:30 Uhr

Zum Thema Depression wird ein Kurzfilm in Dauerschleife gezeigt. Der Film ist in mehreren Sprachen verfügbar. Anschließend ist ein Austausch mit Mitarbeiter/innen aus der Ambulanz und der Tagesklinik möglich.

Wo: Psychiatrische Tagesklinik, Fischergasse 14, 88131 Lindau(B)

Barrierefreiheit: ja

Veranstalter: Bezirk Schwaben – Psychiatrische Tagesklinik Lindau

Kosten: keine

Wenn Denken nicht reicht: Probleme gehend lösen

Dienstag, 20.10.2026, 17:00 – 19:00 Uhr

Gehen aktiviert durch die abwechselnde Bewegung beider Körperseiten die Zusammenarbeit von linker (Denken) und rechter (Fühlen) Gehirnhälfte und unterstützt so die natürliche Verarbeitung von belastenden Erlebnissen. Wie körperliche Wunden kann auch die Psyche heilen – wenn wir den richtigen Rahmen schaffen, statt Probleme gedanklich festzuhalten. Durch bewusstes Gehen können Gedankenkarusselle beruhigt, emotionale Blockaden gelöst und belastende Erfahrungen neu eingeordnet werden. Gehen Sie ein Stück mit mir...

Wo: Rathausstraße 10, 88161 Lindenberg

Barrierefreiheit: nein

Veranstalter: vhs Lindenberg-Westallgäu e.V.

Referentin: Gabriele Kofler (Staatl. gepr. Psychosoziale Beraterin)

Kosten: 16,00 €

Weitere Informationen: Anmeldung notwendig, Telefon: 08381 6260, E-Mail: info@vhs-lindenberg.de

Bist du noch bei Sinnen? Wie sich psychische Erkrankungen und Substanzen auf die Wahrnehmung auswirken

Donnerstag, 22.10.2026, 18:00 – 20:00 Uhr

Sehen, hören, riechen, schmecken und tasten aber auch das Gleichgewicht – mit diesen Sinnen nimmt ein Mensch seine Umgebung wahr. Die Sinnesorgane Augen, Ohren, Nase, Zunge und Haut nehmen dazu Umweltreize auf und geben sie an bestimmte Regionen im Gehirn weiter. Doch was passiert, wenn es hier zu Störungen kommt? An verschiedenen Stationen können die Besucher selbst ausprobieren, wie sich eine veränderte Wahrnehmung anfühlt. Begleitet werden sie dabei von Mitarbeitern, die die „Symptome“ fachlich einordnen und Bewohnern, die berichten, wie es ihnen damit im Alltag ergeht. Anschließend ist Zeit und Raum für einen offenen Austausch.

Wo: Haus Iberg, Ringenberg 1, 88167 Maierhöfen

Barrierefreiheit: ja

Veranstalter: Curata Pflegebetriebe – Haus Iberg

Kosten: keine

Workshops für's Wohlbefinden – Workshop-Nachmittag in Lindenberg

Freitag, 23.10.2026, 13:00 – 17:00 Uhr

- 13:00 – 13:30: **Singen für die Seele** mit Markus Buchner und Pfr. Harald Lorenzen
- 13:45 – 14:30: **Qigong Übungen** mit Hans-Peter Fuchs
- 14:30 – 16:00: **Impulsvortrag Dr. J. Heine** „Im Spannungsfeld von Selbst-Vertrauen und Kontrolle“
- 13:30 – 16:00: **Filzen – Wolle fürs Wohlbefinden** mit Erika Nerb
- 16:00 – 17:00: **Singen für die Seele** mit Markus Buchner und Pfr. Harald Lorenzen

Wo: VHS Lindenberg-Westallgäu, Rathausstraße 10, 88161 Lindenberg

Barrierefreiheit: nein

Veranstalter: Diakonie Allgäu e.V.; Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung e.V. – KV Lindau, Lindenberger Werkstätten gGmbH, Volkshochschule Lindenberg-Westallgäu e.V.

Kosten: Eintritt frei

Woran erkenne ich, dass mein Kind Hilfe braucht? Die Mär von der Schulunlust

Freitag, 23.10.2026, 19:00 Uhr

Vortrag zu Verhaltensauffälligkeiten von Kindern (Schulunlust) einschätzen und dem Umgang damit.

Wo: Rathausstr.10, 1.Etage, 88161 Lindenberg

Kosten: 5,00 € **Barrierefreiheit:** nein

Referentin: Dr. Nelia Schmid-König, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin

Weitere Informationen: Anmeldung notwendig, vhs Lindenberg-Westallgäu e.V., Telefon: 08381 6260, E-Mail: info@vhs-lindenberg.de

Kreative Auszeit für Erwachsene

Samstag, 24.10.2026, 10:00 – 12:00 Uhr

Dieser Kurs bietet Ihnen kreative Auszeiten mit verschiedenen künstlerischen Materialien, Werkzeuge und Techniken. Ziel ist hier nicht das schöne Bild sondern das eigene Experimentieren, Ausprobieren der Techniken und Materialien und die Freude am schöpferischen Tun. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Gearbeitet wird frei oder mit einer thematischen Anregungen.

Wo: Schulgebäude Antoniusplatz 11, 88161 Lindenberg

Barrierefreiheit: nein

Veranstalter: vhs Lindenberg-Westallgäu e.V.

Referentin: Gabriele Waldvogel, Kunsttherapeutin, Erlebnispädagogin

Weitere Informationen: Anmeldung notwendig, Telefon: 08381 6260, E-Mail: info@vhs-lindenberg.de

Kosten: 20,00 € zzgl. 5,00 € Material

www.krisendienste.bayern

The logo for Krisendienste Bayern features a blue circle with the text "support in over 120 languages" around the top edge and "täglich 24 h" in the center. To the right of the circle, the phone number "0800 / 655 3000" is displayed in large blue digits. Below the number, the text "Wir sind für Sie da." is written in a smaller font. The entire graphic is set against a yellow and blue background.

**KRISEN
DIENSTE
BAYERN**

Sie erhalten qualifizierte Hilfe bei psychischen Krisen aller Art, anonym und kostenfrei durch Fachkräfte aus Psychologie, Psychiatrie und Sozialpädagogik.



Im Auftrag des
Bezirks Schwaben.

Die Veranstaltungen zu den Tagen der seelischen Gesundheit werden organisiert im Rahmen des Teilhabe-Netzwerk Lindau (Bodensee) von:

Bezirkskliniken Schwaben – Psychiatrische 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

Die Minderbemittelten

GesundheitsregionPlus mit Kreisjugendring Lindau – Fachstelle Medienpädagogik und AK Medienkompetenz

Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung e.V. - KV Lindau

Lindenberger Werkstätten gGmbH

Liebenau Teilhabe – Ambulante Dienste

Psychosozialer Hilfsverein Ellipse e.V.

Stephanie von Hoyos

Volkshochschule Lindau (Bodensee)

Volkshochschule Lindenberg-Westallgäu e.V.



Lindau (Bodensee)

Koordinierungsstelle

Teilhabe-Netzwerk Lindau (Bodensee)

Anheggerstraße 2f, 88131 Lindau

Sabine Blocher

sabine.blocher@bezirk-schwaben.de

Telefon 0821 3101 4110

www.bezirk-schwaben.de/teilhabe-netzwerk