

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](http://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](mailto: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](mailto:info@vhs-lindenberg.de)

## Bist du noch bei Sinnen? Wie sich psychische Erkrankungen und Substanzen auf die Wahr- nehmung 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

[www.krisendienste.bayern](http://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](mailto:sabine.blocher@bezirk-schwaben.de)

Telefon 0821 3101 4110

[www.bezirk-schwaben.de/teilhabe-netzwerk](http://www.bezirk-schwaben.de/teilhabe-netzwerk)