



Programmheft

Lass Zuversicht wachsen...
Psychisch stark in die Zukunft



29.09. – 02.10.

NEU: Messetag
am 30. September

Woche der Seelischen Gesundheit 2025

Sehr geehrte Interessierte und Kooperationspartner,

im Rahmen der diesjährigen Woche der Seelischen Gesundheit möchten wir auf die Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen aufmerksam machen.

Unter dem Motto „Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft“ haben alle Bürger, Fachkräfte sowie Interessierte die Möglichkeit sich bei verschiedensten Akteuren der Wartburgregion über Angebote und Einrichtungen rund um das Thema der seelischen Gesundheit zu informieren und / oder fortzubilden. Die Angebote sollen Berührungspunkte abbauen, über psychische Beeinträchtigungen aufklären, Stigmatisierung entgegenwirken und jeden motivieren, offen über seine Probleme zu reden, sich Hilfe zu suchen sowie Verständnis füreinander zu entwickeln. Denn die seelische Gesundheit ist eine wesentliche Voraussetzung von Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und sozialer Teilhabe. Sie bildet die Grundlage, in der modernen Welt zu bestehen sowie sich ganzheitlich weiterzuentwickeln - denn wer sich psychisch nicht wohlfühlt, ist weder gesund noch leistungsfähig.

Die Veranstaltungen der Aktionswoche richten sich an alle Generationen und sind kostenfrei.

Im Falle kurzfristiger Programmänderungen und / oder Teilnehmerbegrenzungen bitten wir Sie sich auf der Homepage des Landratsamtes Wartburgkreis unter <https://www.wartburgkreis.de/leben-im-wartburgkreis/gesundheit/seelische-gesundheit> zu informieren. Mögliche Änderungen der Programmpunkte werden tagesaktuell eingestellt.

Ein Großteil der Veranstaltungen ist in der Höhe der Teilnehmeranzahl begrenzt und anmeldepflichtig. Ansprechpartner, Kontaktdaten sowie eine kurze Beschreibung der Veranstaltungen entnehmen Sie bitte dem folgenden Programmheft.

Wir bedanken uns für die engagierte Zusammenarbeit mit allen beteiligten Kooperationspartnern und wünschen allen Interessierten und Beteiligten eine erkenntnisreiche und gelungene Woche zur Seelischen Gesundheit.

Wir wünschen Ihnen anregende Gespräche und Impulse für den Alltag!



D. Schrupf
Psychiatriekoordinatorin



M. Schmidt
Koordinatorin Gesundheitsförderung & Prävention

Programmübersicht

Montag, 29.09.	Dienstag, 30.09.	Mittwoch, 01.10.	Donnerstag, 02.10.
14.00 – 18.00 Uhr Tag der offenen Tür im Familienberatungszentrum der Diako Thüringen gem. GmbH Ort: Rot-Kreuz-Weg 1, Eisenach	09.00 – 14.30 Uhr Workshop „Digitale Selbstverteidigung für Privatleute“ Ort: Volkshochschule Wartburgkreis, Andreasstraße 11, Bad Salzungen	09.00 – 14.00 Uhr Berufliche Perspektiven - die Werkstätten von diakoniewert e.V. Ort: Fambach, Bad Salzungen oder Oberzella	08.30 – 15.30 Uhr Fortbildung "Resilienz- eine gute Idee? Einmal quer durch den Störungsgarten" Ort: Landratsamt Wartburgkreis, Rennbahn 6, Eisenach
16.00 – 17.30 Uhr Workshop „Effektives lernen – So funktioniert es“ Teil 1 – 14 bis 18 Jahre Ort: Volkshochschule Wartburgkreis, Schmelzerstraße 19, Eisenach	15.30 – 17.00 Uhr Vortrag „Prüfungsangst – Was kann ich tun?“ Ort: Volkshochschule Wartburgkreis, Schmelzerstraße 19, Eisenach	10.00 – 12.00 Uhr sowie 14.00 – 16.00 Uhr Mitmachangebot Kreative Auszeit Ort: Friedensstraße 10, Eisenach	09.00 – 14.00 Uhr Berufliche Perspektiven - die Werkstätten von diakoniewert e.V. Ort: Fambach, Bad Salzunger oder Oberzella
18.00 – 19.30 Uhr Workshop „Effektives lernen – So funktioniert es“ Teil 1 – 18 bis 25 Jahre Ort: Volkshochschule Wartburgkreis, Schmelzerstraße 19, Eisenach	16.30 – 18.00 Uhr Einführung in Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training Ort: Klinikum, Lindigallee 3, Bad Salzungen	10.00 – 13.00 Uhr „Jahrmarkt der Achtsamkeit“ Ort: Landratsamt Wartburgkreis, Erzberger Allee 14, Bad Salzungen	ab 10.00 Uhr Gemeinschaft & psychische Gesundheit – gemeinschaftliches Kochen Ort: Kaffee mit Herz, Markt 9, Bad Salzungen
	17.00 – 18.00 Uhr Lachyoga Ort: Landratsamt Wartburgkreis, Rennbahn 6, Eisenach	16.00 – 17.30 Uhr Workshop „Effektives lernen – So funktioniert es“ Teil 2 – 14 bis 18 Jahre Ort: Volkshochschule Wartburgkreis, Schmelzerstraße 19, Eisenach	10.00 – 12.00 Uhr Vortrag „Berufliche Perspektiven mit psychischen Belastungen finden“ Ort: Berufsförderungswerk Thüringen, Rennbahn 4, Eisenach
	17.00 – 18.30 Uhr Vortrag „Fit in die Zukunft – mit „Brainfood““ Ort: Volkshochschule Wartburgkreis, Andreasstraße 11, Bad Salzungen	17.00 – 18.30 Uhr Vortrag „Was brauche ich – und was brauchst du?“ Ort: Volkshochschule Wartburgkreis, Andreasstraße 11, Bad Salzungen	16.00 – 17.00 Uhr Vortrag „Inhalt einer autismus-spezifischen Förderung / Autismustherapie“ Ort: Landratsamt Wartburgkreis, Rennbahn 6, Eisenach
	18.30 Uhr Vortrag „Ölwechsel - Einfluss von Fett auf Gesundheit und Wohlbefinden“ Ort: Landratsamt Wartburgkreis, Rennbahn 6, Eisenach	17.00 – 19.30 Uhr Vortrag „Depressionen“ Ort: Landratsamt Wartburgkreis, Rennbahn 6, Eisenach	16.00 – 18.00 Uhr Tag der offenen Tür in der Autismusambulanz Eisenach Ort: Sophienstraße 40a, Eisenach
		18.00 – 19.30 Uhr Workshop „Effektives lernen – So funktioniert es“ Teil 2 – 18 bis 25 Jahre Ort: Volkshochschule Wartburgkreis, Schmelzerstraße 19, Eisenach	17.00 – 18.30 Uhr Gesprächsrunde mit Fachärzten zum Thema Psychische Belastungsstörungen Ort: Klinikum, Lindigallee 3, Bad Salzungen
		18.00 – 19.30 Uhr Vortrag „Psychische Belastung bei Hörbehinderung“ Ort: Nachbarschaftszentrum, Goethestr. 10a, Eisenach	18.00 – 19.00 Uhr Vortrag „Entspannt durch die Wechseljahre“ Ort: Landratsamt Wartburgkreis, Rennbahn 6, Eisenach
		18.30 – 19.30 Uhr Einführung in Tai-Chi und Qi Gong Ort: Klinikum, Lindigallee 3, Bad Salzungen	

im Pab Bad Salzungen 12.30 Uhr bis 18 Uhr
 mit verschiedenen Inputvorträgen & Filmvorführung „Wieder auf die Beine (Start: 18 Uhr)
 - Eine Filmreihe über Resilienz bei Jugendlichen

Mental Health Podcast Tour
 abrufbar vom 25.09.2025 bis 25.10.2025

Über die Veranstaltungswoche hinaus

Mental Health Podcast Tour Seite 04

Montag, 29.09.2025

14.00 - 18.00 Uhr **Tag der offenen Tür im Familienberatungszentrum der der Diako Thüringen gem. GmbH** Seite 05

16.00 - 17.30 Uhr **Workshop „Effektives lernen – so funktioniert es“** Seite 06
Teil 1 – 14 bis 18 Jahre

18.00 - 19.30 Uhr **Workshop „Effektives lernen – so funktioniert es“** Seite 07
Teil 1 – 18 bis 25 Jahre

Dienstag, 30.09.2025

09.00 - 14.30 Uhr **Workshop „Digitale Selbstverteidigung für Privatleute“** Seite 08

12.30 - 18.00 Uhr **Messtag inkl. Inputvorträge** Seite 09

15.30 - 17.00 Uhr **Vortrag „Prüfungsangst – Was kann ich tun?“** Seite 10

16.30 - 18.00 Uhr **Mitmachangebot Einführung in Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training** Seite 11

17.00 - 18.00 Uhr **Mitmachangebot Lachyoga** Seite 12

17.00 - 18.30 Uhr **Vortrag „Fit in die Zukunft – mit Brainfood“** Seite 13

18.00 - 19.30 Uhr **Filmvorführung „Wieder auf die Beine“** Seite 14

18.30 Uhr **Vortrag „Ölwechsel - Einfluss von Fett auf Gesundheit und Wohlbefinden“** Seite 15

Mittwoch, 01.10.2025

09.00 - 14.00 Uhr **Berufliche Perspektiven - die Werkstätten von diakoniewert e.V.** Seite 16

10.00 - 12.00 Uhr **Mitmachangebot Kreative Auszeit** Seite 17
14.00 - 16.00 Uhr

10.00 - 13.00 Uhr **Jahrmarkt der Achtsamkeit** Seite 18

16.00 - 17.30 Uhr **Workshop „Effektives lernen – so funktioniert es“** Seite 06
Teil 2 – 14 bis 18 Jahre

17.00 - 18.30 Uhr	Vortrag „Was brauche ich – und was brauchst du?“ Gewaltfreie Kommunikation um miteinander in Verbindung zu bleiben	Seite 19
17.00 - 19.30 Uhr	Vortrag „Depressionen“	Seite 20
18.00 - 19.30 Uhr	Workshop „Effektives lernen – so funktioniert es“ Teil 2 – 18 bis 25 Jahre	Seite 07
18.00 - 19.30 Uhr	Vortrag „Psychische Belastung bei Hörbehinderung“	Seite 21
18.30 - 19.30 Uhr	Mitmachangebot Einführung in Tai-Chi und Qi Gong	Seite 22

Donnerstag, 02.10.2025

08.30 - 15.30 Uhr	Fortbildung "Resilienz- eine gute Idee? Einmal quer durch den Störungsgarten"	Seite 23
09.00 - 14.00 Uhr	Berufliche Perspektiven - die Werkstätten von diakoniewert e.V.	Seite 24
ab 10.00 Uhr	Gemeinschaft & psych. Gesundheit – gemeinschaftliches Kochen	Seite 25
10.00 - 12.00 Uhr	Vortrag „Berufliche Perspektiven mit psychischen Belastungen finden“	Seite 26
16.00 - 17.00 Uhr	Vortrag „Inhalt einer autismusspezifischen Förderung / Autismustherapie“	Seite 27
16.00 - 18.00 Uhr	Tag der offenen Tür in der Autismusambulanz Eisenach	Seite 28
17.00 - 18.30 Uhr	Gesprächsrunde mit Fachärzten zum Thema Psychische Belastungsstörungen	Seite 29
18.00 - 19.00 Uhr	Vortrag „Entspannt durch die Wechseljahre“	Seite 30

Zusätzliche Angebote

29.09.2025	Presseartikel: „Der Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Seele – Psychosomatische Störungen erkennen und behandeln“	Seite 31
16.10.2025 13.00 - 18.00 Uhr	Offenes Atelier „Was ist denn eigentlich Kunsttherapie?“	Seite 32

Über die Veranstaltungswoche hinaus

Mitmachangebot: Mental Health Podcast Tour

Veranstalter:	Landratsamt Wartburgkreis in Zusammenarbeit mit Shitshow – Agentur für psychisches Gesundheit GmbH
Ansprechpartner:	Frau Schmidt, Frau Schrupf
Datum:	25.09.2025 bis 25.10.2025
Anmeldung:	Keine Anmeldung erforderlich
Ort:	in verschiedenen Gebäuden, Institutionen im Wartburgkreis
Zielgruppe:	Interessierte, Fachkräfte, Eltern, Kinder
Kosten:	keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Der Fahrstuhl, die Kantine oder der Meetingraum: Was für den einen ganz normale Orte sind, sind für den anderen echte Herausforderungen. Menschen mit psychischen Erkrankungen erleben bestimmte Situationen und Orte in ihrem Arbeitsalltag nicht selten als besondere Hürden – und stoßen damit auf Unverständnis ihrer Kolleg*innen und Mitmenschen.

Für mehr Verständnis und Awareness am Arbeitsplatz haben wir die Mental Health Podcast Tour entwickelt: Eine immersive Audio-Ausstellung, die ihre Zuhörer*innen an verschiedenen Stationen im Unternehmen und Einrichtungen mit der Perspektive psychisch erkrankter Personen vertraut macht. Die von professionellen Sprecher*innen eingesprochenen Geschichten machen nachvollziehbar, was es bedeutet, mit einer Angststörung den Fahrstuhl zu betreten, mit sozialen Ängsten in die Kantine zu gehen uvm.

7 Stationen:

- Intro,
- Burnout,
- Depressionen,
- Panikattacken,
- Suchterkrankung,
- soziale Ängste,
- Zwangserkrankung

Montag, 29.09.2025

Beratungsangebot: Tag der offenen Tür des Familienberatungszentrums

Veranstalter:	Diako Thüringen gem. GmbH Familienberatungszentrum
Ansprechpartner:	Frau Mitzner
Datum:	29.09.2025
Uhrzeit:	14.00 Uhr - 18.00 Uhr
Anmeldung:	Keine Anmeldung erforderlich
Ort:	Diako Thüringen gem. GmbH Familienberatungszentrum Rot-Kreuz-Weg 1 99817 Eisenach
Zielgruppe:	Interessierte, Fachkräfte, Eltern, Kinder
Kosten:	keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Wir laden Sie herzlich ein zu Kaffee und Kuchen und

- ... zum Kennenlernen der Räumlichkeiten und der Mitarbeiter
- ... Vorstellung der drei Bereiche:
 - Erziehungs- und Familienberatung
 - Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung
 - Kinder- und Jugendschutzdienst ZEBRA
- ...verschiedene Spiel- und Kreativangebote für Familien und Interessierte

Wir freuen uns auf Sie!
Das Team des Familienberatungszentrums

Zweiteiliger Workshop: Effektives lernen – so funktioniert es!

- Veranstalter:** Volkshochschule Wartburgkreis
- Ansprechpartner:** Cedric Martin Hattingh
- Datum:** Teil 1: 29.09.2025 (Montag)
Teil 2: 01.10.2025 (Mittwoch)
- Uhrzeit:** 16.00 - 17.30 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **27.09.2025** unter Tel. 03695/617266 oder per Mail an vhs@wartburgkreis.de anmelden.
- Ort:** Volkshochschule Wartburgkreis
Geschäftsstelle Eisenach
Raum 7
Schmelzerstraße 19
99817 Eisenach
- Teilnehmerzahl:** max. 10 Personen
- Zielgruppe:** Jugendliche zwischen **14 und 18 Jahren**
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

****Entdecke Dein Lernpotential****

Lernen ist mühsam und anstrengend?

Um effektiver zu lernen ist es wichtig, sein eigenes Lernverhalten zu verstehen. In diesem Kurs findest du heraus, welcher Lerntyp du bist – visuell, auditiv oder kinästhetisch – und wie du Lerntechniken und -strategien am besten für dich individuell kombinierst. Du lernst, Fakten und Zusammenhänge besser zu verarbeiten, zu behalten und deine Zeit effektiv zu nutzen. Wir zeigen dir, welchen Einfluss auch die Lernumgebung hat. Besseres und effektiveres Lernen kann sowohl in der Schule, in einem neuen Job oder einem alten Job mit neuen Herausforderungen und auch in der Freizeit helfen.

Zweiteiliger Workshop: Effektives lernen – so funktioniert es!

- Veranstalter:** Volkshochschule Wartburgkreis
- Ansprechpartner:** Cedric Martin Hattingh
- Datum:** Teil 1: 29.09.2025 (Montag)
Teil 2: 01.10.2025 (Mittwoch)
- Uhrzeit:** 18.00 - 19.30 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **27.09.2025** unter Tel. 03695/617266 oder per Mail an vhs@wartburgkreis.de anmelden.
- Ort:** Volkshochschule Wartburgkreis
Geschäftsstelle Eisenach
Raum 7
Schmelzerstraße 19
99817 Eisenach
- Teilnehmerzahl:** max. 10 Personen
- Zielgruppe:** Jugendliche und junge Erwachsene zwischen **18 und 25 Jahren**
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

*****Entdecke Dein Lernpotential*****

Lernen ist mühsam und anstrengend?

Um effektiver zu lernen ist es wichtig, sein eigenes Lernverhalten zu verstehen. In diesem Kurs findest du heraus, welcher Lerntyp du bist – visuell, auditiv oder kinästhetisch – und wie du Lerntechniken und -strategien am besten für dich individuell kombinierst. Du lernst, Fakten und Zusammenhänge besser zu verarbeiten, zu behalten und deine Zeit effektiv zu nutzen. Wir zeigen dir, welchen Einfluss auch die Lernumgebung hat. Besseres und effektiveres Lernen kann sowohl in der Schule, in einem neuen Job oder einem alten Job mit neuen Herausforderungen und auch in der Freizeit helfen.

Dienstag, 30.09.2025

Workshop:
Digitale Selbstverteidigung für Privatleute

- Veranstalter:** Volkshochschule Wartburgkreis
- Ansprechpartner:** Olaf Möller
- Datum:** 30.09.2025
- Uhrzeit:** 09.00 - 14.30 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **27.09.2025** unter Tel. 03695/617264 oder per Mail an vhs@wartburgkreis.de anmelden.
- Ort:** Volkshochschule Wartburgkreis
Geschäftsstelle Bad Salzungen
Raum 120
Andreasstraße 11
36433 Bad Salzungen
- Teilnehmerzahl:** max. 12 Personen
- Zielgruppe:** Interessierte
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

In der altbekannten, 'analogen' Welt werden das Ausspionieren der Privatsphäre, der Diebstahl privaten Eigentums oder der Einbruch in eine fremde Wohnung als einschneidendes Ereignis wahrgenommen. Und man wehrt sich dagegen. Geschehen solche Eingriffe im Bereich unsere digitale Welt, werden sie oft ohne Gegenwehr hingenommen, gar nicht bemerkt, oder zum Teil erst dann festgestellt, wenn das Kind in den Brunnen gefallen ist. Im angebotenen Kurs wird gezeigt, welche Möglichkeiten Konzerne, Institutionen und kriminelle Personen haben, um unsere digitalen Daten auszuspähen und zu manipulieren. Es werden verschiedene Möglichkeiten vorgestellt, wie man Computer, Tablets und Smartphones vor solchen Übergriffen schützen kann. Wege für die sichere Kommunikation per E-Mail, mit einem Messenger und das Surfen im Internet werden erklärt. Weitere Themen des Kurses sind der Schutz vor Schadsoftware und Handlungsoptionen für den Fall, dass ein Schaden tatsächlich eingetreten ist. Zu allen Themen gibt es praktische Übungen.

Ein eigener Laptop, Tablet oder Smartphone sollten mitgebracht werden.

Mitmachangebot: Massetag

Veranstalter:	Landratsamt Wartburgkreis
Ansprechpartner:	Frau Schmidt, Frau Schrupf
Datum:	30.09.2025
Uhrzeit:	12.30 - 18.00 Uhr
Anmeldung:	Keine Anmeldung erforderlich
Ort:	Foyer im Pab-Center Bad Salzungen Platz an den Beeten 1 36433 Bad Salzungen
Zielgruppe:	Schüler, Lehrkräfte, Eltern, Angehörige, Interessierte
Kosten:	keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Neben verschiedenen Ausstellern erwarten Schüler, Lehrkräfte, Eltern, Angehörige und Interessierte 4 kostenfreie Vorträge zu folgenden Themen:

- **„Leben auf Standby – wie Arbeitslosigkeit auf die Gesundheit einwirkt“**
- **„Möglichkeiten der tiergestützten Intervention zur Behandlung von psychisch kranken Jugendlichen“**
- **„Stimmungskiller Social Media?“**
- **„Umgang mit Stress“**

Der Tag schließt mit einer ebenso kostenfreien Filmvorführung „Wieder auf die Beine - Eine Filmreihe über Resilienz bei Jugendlichen“ – freigegeben ab 0 Jahren - um 18 Uhr (bis ca. 19.30 Uhr) im Kino ab (siehe Seite 14).

Interaktiver Vortrag Prüfungsangst – was kann ich tun?

- Veranstalter:** Volkshochschule Wartburgkreis
- Ansprechpartner:** Dr. Sabine Keßler
- Datum:** 30.09.2025
- Uhrzeit:** 15.30 - 17.00 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **27.09.2025** unter Tel. 03695/617266 oder per Mail an vhs@wartburgkreis.de anmelden.
- Ort:** Volkshochschule Wartburgkreis
Geschäftsstelle Eisenach
Raum 7
Schmelzerstraße 19
99817 Eisenach
- Teilnehmerzahl:** max. 15 Personen
- Zielgruppe:** Jugendliche und junge Erwachsene **ab 10. Klasse**
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

In diesem Workshop lernen Jugendliche und junge Erwachsene ab der 10. Klasse, wie sie mit Prüfungsangst umgehen können. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Selbstbewusstsein stärken und Resilienz aufbauen, um auch in stressigen Situationen ruhig und konzentriert zu bleiben. Mit praktischen Tipps und Übungen werden Sie lernen, Prüfungen gelassener zu begegnen und Ihre Ängste zu überwinden.

Mitmachangebot: Einführung in die Entspannungstechniken Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training

- Veranstalter:** Klinikum Bad Salzungen
- Ansprechpartner:** Frau Inder
- Datum:** 30.09.2025
- Uhrzeit:** 16.30 – 18.00 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **30.09.2025** (14.00 Uhr) unter Tel. 03695/640 anmelden.
- Ort:** Klinikum Bad Salzungen
Lindigallee 3
36433 Bad Salzungen
Treffpunkt: am Empfang
- Teilnehmerzahl:** max. 10 Personen
- Zielgruppe:** Interessierte
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Schnupperangebot für Präventionskurse zur Entspannung

Frau Heidrun Inder bietet die Möglichkeit zum „Reinschnuppern“ an.
Die angemeldeten Gäste werden beim Empfang abgeholt.

Die Präventionskurse werden regelmäßig einmal im Frühjahr und einmal im Herbst über den Gesundheitssportverein des Klinikums Bad Salzungen e.V. angeboten, beinhalten insgesamt 10 Kurseinheiten und sind von der Zentralen Prüfstelle der Krankenkassen zertifiziert.

Mitmachangebot: Lachyoga

- Veranstalter:** Praxis LEBENSFREUDE
- Ansprechpartner:** Frau Birgit Neubert
- Datum:** 30.09.2025
- Uhrzeit:** 17.00 - 18.00 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **27.09.2025** per Mail an info@birgit-neubert.de oder telefonisch / WhatsApp unter 0157 80253521 anmelden.
- Ort:** Landratsamt Wartburgkreis
Tagungsraum EG
Rennbahn 6
99817 Eisenach
- Teilnehmerzahl:** max. 30 Personen
- Zielgruppe:** alle, die Lust haben zu lachen
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Wie läuft das ab?

Die Lachübungen nach der Methode des Arztes Dr. Madan Kataria öffnen den Zugang zu Intuition, Fröhlichkeit und Wohlbefinden. Sie unterstützen die psychische und physische Gesundheit ohne Witze oder Scherze. Die Reihenfolge und jede einzelne Übung haben einen tieferen Sinn. Wer viel lacht, lacht automatisch in eine positive Lebenseinstellung.

Die Lachübungen sind einfach in ihrer Anwendung und effektiv in ihrer Wirkung. Sie bestehen aus Dehn-, Klatsch-, Atem- und Lachübungen, die verschiedene Organsysteme ansprechen. Das Ergebnis ist ein gut durchbluteter und mit Sauerstoff versorgter Organismus. Lachen ist der größte Feind des Stresses. Statt Stresshormone werden beim Lachen Glückshormone, sogenannte Endorphine ausgeschüttet.

Lachen wirkt vorbeugend und auch heilend. Das Ergebnis ist gehobene Stimmung, tiefe Entspannung, Wohlbefinden, Freude und gute Laune. Genau das richtige für eine Woche der seelischen Gesundheit. Der Nutzen liegt auf der Hand und schlägt sich spürbar sofort in einer positiveren Grundstimmung, einer besseren Tagesform und auch Arbeitsatmosphäre nieder.

Interaktiver Vortrag: Fit in die Zukunft – mit Brainfood!

- Veranstalter:** Volkshochschule Wartburgkreis
- Ansprechpartner:** Anna-Sophie Keßler
- Datum:** 30.09.2025
- Uhrzeit:** 17.00 - 18.30 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **27.09.2025** unter Tel. 03695/617266 oder per Mail an vhs@wartburgkreis.de anmelden.
- Ort:** Volkshochschule Wartburgkreis
Geschäftsstelle Bad Salzungen
Raum 125
Andreasstraße 11
36433 Bad Salzungen
- Teilnehmerzahl:** max. 12 Personen
- Zielgruppe:** Interessierte
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Wie können wir tagtäglich unser Denkkorgan bestens versorgen?
Unser Gehirn als Schaltzentrale des ganzen Körpers verbraucht ein Fünftel unserer täglichen Energie, obwohl es nur etwa ein Fünfzigstel unseres Körpergewichts ausmacht. Welche Lebensmittel unterstützen ein fittes Gehirn und reduzieren sogar Risiken für bestimmte Krankheiten wie Alzheimer. Lernen Sie die Lebensmittel kennen, die Ihren Kopf fit halten und verstehen Sie auch wie sie wirken.

Filmvorführung: „Wieder auf die Beine - Eine Filmreihe über Resilienz bei Jugendlichen“

Veranstalter:	Landratsamt Wartburgkreis
Ansprechpartner:	Frau Schmidt, Frau Schrupf
Datum:	30.09.2025
Uhrzeit:	18.00 – 19.30 Uhr (Start Film 18 Uhr!)
Anmeldung:	keine Anmeldung erforderlich
Ort:	Kinocenter Pab Bad Salzungen Platz an den Beeten 1 36433 Bad Salzungen
Zielgruppe:	Schüler, Eltern, Lehrer, Fachkräfte, Angehörige, Interessierte
Kosten:	keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

2022, 81 Min., freigegeben ab 0 Jahren

In der dokumentarischen Filmreihe reden Jugendliche offen in Interviews über ihre Vulnerabilität und ihre Resilienz. Authentisch geben sie Einblicke in die Krisen, die sie erlebt haben und klären auf, wie sie diese überwunden haben. Nach dem Motto »Think positive« geht es in den Filmen darum, wo junge Menschen Positives in ihrem Leben sehen und wie sie Krisen wie z.B. Mobbing, Flucht, psychische Erkrankung, Tod, Corona, Kriege etc. bewältigen. Die Jugendlichen berichten ehrlich, wie sie sich in den Zeiten einer Krise gefühlt haben und was ihnen bei der Überwindung dieser geholfen hat. Hierbei spielen die Familie und der Freundeskreis eine wichtige Rolle.

Inhaltlich fokussieren die Interviews die folgenden Aspekte: Was und wie haben die Jugendlichen in einer Krise erlebt? Wie haben sie die Herausforderung überwunden und geschafft, dass es wieder gut wurde? Woran sind sie gewachsen? Was hat ihnen dabei geholfen? Wie können Jugendliche positiv sein bzw. werden, wenn vieles negativ ist? Was stärkt sie und was schwächt sie? Was ist schön in ihrem Leben?

Die Jugendlichen geben Tipps und stärken andere Jugendliche, an sich zu glauben und sich mutig den Herausforderungen zu stellen. Ziele der Filme ist die Stärkung der Resilienz und der Voraussetzungen für Resilienz von jungen Menschen.

Vortrag:

“Ölwechsel - Einfluss von Fett auf Gesundheit und Wohlbefinden“

Veranstalter: Praxis LEBENSFREUDE

Ansprechpartner: Frau Birgit Neubert, Herr Alexander Bürkle

Datum: 30.09.2025

Uhrzeit: 18.30 Uhr

Anmeldung: Bitte bis zum **27.09.2025** per Mail an info@birgit-neubert.de oder telefonisch / WhatsApp unter 0157 80253521 anmelden.

Ort: Landratsamt Wartburgkreis
Tagungsraum EG
Rennbahn 6
99817 Eisenach

Teilnehmerzahl: max. 30 Personen

Zielgruppe: Interessierte

Kosten: keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Ölwechsel

Welchen Einfluss hat Fett auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden?

Welche Fette braucht unser Körper und wovon hat er zu viel?

Unsere moderne Ernährung ist arm an wichtigen Nährstoffen, mit zu vielen Omega-6-Fettsäuren und zu wenig Omega-3-Fettsäuren. Die meisten Menschen befinden sich heute nicht mehr in Balance. Kann Fisch essen unseren Bedarf an Fettsäuren decken?

In diesem Vortrag bekommen wir Einblick in Zusammenhänge von Ölen und Fetten und erfahren, was den meisten Menschen fehlt. Ein Omega 3- Mangel hat auf Dauer gravierende Folgen für unsere körperliche – aber auch geistige Gesundheit. So können wir mit einer ausreichenden Versorgung vielen Krankheiten vorbeugen: stillen Entzündungen, Allergien, Gelenkschmerzen, Rheuma, Alterungsprozessen, depressiven Verstimmungen u.v.m.

Prävention ist besser als jede Therapie.



Mittwoch, 01.10.2025

Beratungsangebot:

Berufliche Perspektiven – die Werkstätten von diakoniewert e.V.

Veranstalter: diakoniewert e.V.

Ansprechpartner: Frau Stern-Katzensteiner

Datum: 01.10. und 02.10.2025

Uhrzeit: 09.00 – 14.00 Uhr

Anmeldung: Bitte bis zum **29.09.2025** unter Tel. 0175/5516206 oder per Mail an p.stern-katzensteiner@diakoniewert.de anmelden.

Ort: nach Interesse:
Werkstätten Fambach, Bad Salzungen, Oberzella

Teilnehmerzahl: individuell

Zielgruppe: Interessierte ab 18 Jahre
(ab Beenden der regulären Schulzeit oder später)

Kosten: keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Informationsangebot in den Werkstätten des diakoniewert e. V. - nach Voranmeldung

Mitmachangebot: Kreative Auszeit

- Veranstalter:** Diako Thüringen gem. GmbH
Suchtberatungsstelle Eisenach
- Ansprechpartner:** Frau Klein
- Datum:** 01.10.2025
- Uhrzeit:** 10.00 - 12.00 Uhr sowie
14.00 - 16.00 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **26.09.2025** unter Tel. 03691/7452258 oder per Mail an
suchtberatung.eisenach@diako-thueringen.de anmelden.
- Ort:** Friedensstraße 10
1. Etage
99817 Eisenach
- Teilnehmerzahl:** max. 8 Personen pro Durchgang
- Zielgruppe:** Interessierte
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Kreative Auszeit: Psychisch fit in die Zukunft

Tauchen Sie ein in eine entspannende und kreative Auszeit, die Ihnen hilft, psychisch fit in die Zukunft zu blicken! In diesem Mitmachangebot haben Sie die Möglichkeit, inspirierende Affirmationen zu ziehen und diese kreativ mit Farben, Passepartout-Rahmen und verschiedenen Materialien zu gestalten. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und schaffen Sie etwas Bleibendes, das nicht nur Ihre künstlerischen Fähigkeiten fördert, sondern auch zur inneren Ruhe und Entspannung beiträgt. Während des kreativen Prozesses laden wir Sie ein, über die Affirmationen nachzudenken und Ihre Gedanken zu reflektieren. Keine Sorge, selbst wenn Ihr letzter kreativer Versuch eine Strichmännchen-Zeichnung war, sind Sie hier genau richtig.

Egal, ob Sie bereits Erfahrung im kreativen Arbeiten haben oder einfach nur neugierig sind – jeder ist herzlich willkommen! Kommen Sie vorbei und entdecken Sie, wie viel Freude und Inspiration in der Kreativität steckt. Wir freuen uns auf Sie!

„Ich bin kreativ, ich bin einzigartig, und ich gestalte meine Zukunft mit Freude!“

Mitmachangebot: Jahrmarkt der Achtsamkeit / Mindful Moment Market

Veranstalter:	AOK Plus
Ansprechpartner:	Frau Thümer
Datum:	01.10.2025
Uhrzeit:	10.00 – 13.00 Uhr
Anmeldung:	keine Anmeldung erforderlich
Ort:	Landratsamt Wartburgkreis Beratungsraum 1 Erzberger Allee 14 36433 Bad Salzungen
Zielgruppe:	Berufstätige
Kosten:	keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

In einer Welt voller Ablenkungen und steigenden Anforderungen kann Achtsamkeit helfen, innere Ruhe, Balance und Klarheit zu bewahren sowie gelassener zu werden.

Der Jahrmarkt soll Neugierde wecken, Hemmschwellen abbauen und Achtsamkeit niedrigschwellig zugänglich machen. Eine inspirierende und interaktive Veranstaltung für die Teilnehmenden, die dazu ermutigt, neue Perspektiven zu entdecken und Achtsamkeit bewusst in den Alltag zu integrieren.

Durch eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis können die Teilnehmenden emotional ausgeglichener, widerstandsfähiger und präsenter in ihrem Leben und in ihrer Arbeit sein.

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit im Rahmen des Events „Mindful Moments Market – kleine Momente, große Wirkung“ verschiedene Angebote nutzen, u.a.:

- Achtsame Atemübungen aus dem Breathwork (Atemtraining)
- Mini-Meditation to go („5-Minuten-Gedankenpause“)
- Barfußpfad und Sinnesstraße
- Genuss erleben durch Rosinen-/ Schokoladenmeditation
- Silent-Space-Station als Ort für eine kleine Pause (Neu!)**
- Blind Date am Kräuterstand: Riechen, Fühlen, Kennenlernen beruhigender Gewürze
- Kreativität: Farben und Formen bewusst erleben und Mandalas malen / Ruhe und Fokus durch das kreative Gestalten von Steinen
- Achtsamkeitswürfel "Würfelpause: eine Runde für dich"
- Dankbarkeitswand: Wofür bist du heute dankbar?
- Komplimente & positive Affirmationen zum Mitnehmen

Interaktiver Vortrag: **„Was brauche ich – und was brauchst du?“** **Gewaltfreie Kommunikation um miteinander in** **Verbindung zu bleiben**

Veranstalter:	Volkshochschule Wartburgkreis
Ansprechpartner:	Mandy Heidinger-Peter
Datum:	01.10.2025
Uhrzeit:	17.00 - 18.30 Uhr
Anmeldung:	Bitte bis zum 29.09.2025 unter Tel. 03695/617266 oder per Mail an vhs@wartburgkreis.de anmelden.
Ort:	Volkshochschule Wartburgkreis Geschäftsstelle Bad Salzungen Raum 036 Andreasstraße 11 36433 Bad Salzungen
Teilnehmerzahl:	max. 13 Personen
Zielgruppe:	Interessierte
Kosten:	keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Wie können wir auch in stressigen oder schwierigen Momenten so miteinander sprechen, dass echte Verbindung entsteht – mit Kindern, Partnern oder Kolleginnen? Wie gelingt es, uns selbst treu zu bleiben und gleichzeitig empathisch auf andere zuzugehen?

In diesem interaktiven Vortrag lernen Sie die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation (nach Marshall Rosenberg) kennen – ein Weg, sich selbst und anderen auf Augenhöhe zu begegnen. Hinter Vorwürfen, Rückzug oder Wut verbergen sich oft unerfüllte Bedürfnisse – bei uns selbst genauso wie bei anderen. Wer GFK versteht, kann Konflikte entschärfen, Klarheit schaffen und Beziehung stärken.

Ein Angebot an alle, die anderen begegnen und sich selbst dabei nicht aus dem Blick verlieren möchten.

Vortrag: **„Depressionen“**

- Veranstalter:** Mark Landsiedel
Praxis für Psychotherapie
- Ansprechpartner:** Mark Landsiedel
- Datum:** 01.10.2025
- Uhrzeit:** 17.00 – 19.30 Uhr
- Anmeldung:** keine Anmeldung erforderlich
- Ort:** Landratsamt Wartburgkreis
Tagungsraum
Rennbahn 6
99817 Eisenach
- Teilnehmerzahl:** max. 40 Personen
- Zielgruppe:** alle am Thema Interessierte ab 16 Jahren
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Entwicklung einer Depression.

Anzeichen und Symptome erkennen und verstehen. Ursachen aufdecken.
Durch umfassendes Verständnis Heilung erlangen.

Vortrag: **“Psychische Belastung bei Hörbehinderung”**

- Veranstalter:** Schwerhörigen-Verein Eisenach e.V.
- Ansprechpartner:** Herr Herbert Hirschfelder
- Datum:** 01.10.2025
- Uhrzeit:** 18.00 - 19.30 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **30.09.2025** per Mail an wds@wartburgkreis.de anmelden.
- Ort:** Nachbarschaftszentrum
Goethestr. 10 a (Eingang: Jakobstr.)
99817 Eisenach
- Teilnehmerzahl:** max. 30 Personen
- Zielgruppe:** Interessierte
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Bei Hörbehinderung ist nicht nur der Stress durch die Höranstrengung belastend, durch die gestörte Kommunikation kann auch die psychische Belastung groß sein und z.B. zu Isolation führen.

Vortrag von Herrn Thomas Stritzke - Dipl. Psych., Psychologischer Psychotherapeut; Therapeutischer Leiter der Abteilung für Hörgeschädigte - Klinikum am Europakanal

Anschließend die Möglichkeit zur Diskussion.

Es steht eine Induktive Höranlage für die Träger von Hörsystemen mit aktivierter T-Spule zur Verfügung.

Mitmachangebot: Einführung in Tai-Chi und Qigong – Methoden um Körper und Geist in Einklang zu bringen

- Veranstalter:** Klinikum Bad Salzungen
- Ansprechpartner:** Frau Walther
- Datum:** 01.10.2025
- Uhrzeit:** 18.30 – 19.30 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **01.10.2025** (14.00 Uhr) unter Tel. 03695/640 anmelden.
- Ort:** Klinikum Bad Salzungen
Lindigallee 3
36433 Bad Salzungen
Treffpunkt: am Empfang
- Teilnehmerzahl:** max. 10 Personen
- Zielgruppe:** Interessierte
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Schnupperangebot

Einführung in Tai-Chi und Qigong – Methoden um Körper und Geist in Einklang zu bringen

Frau Cornelia Walther bietet die Möglichkeit zum „Reinschnuppern“ an.

Die angemeldeten Gäste werden beim Empfang abgeholt.

Die Kurse mit jeweils 10 Kurseinheiten werden bei Erreichen einer Mindestteilnehmerzahl über den Gesundheitssportverein des Klinikums Bad Salzungen e.V. auf Selbstzahlerbasis angeboten.

Donnerstag, 02.10.2025

Fortbildung:

"Resilienz – eine gute Idee? Einmal quer durch den Störungsgarten"

- Veranstalter:** Landratsamt Wartburgkreis
- Ansprechpartner:** Michael Rost
- Datum:** 02.10.2025
- Uhrzeit:** 08.30 - 15.30 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **25.09.2025** unter Tel. 03695/617432 oder -617419 bzw. per Mail an wdsg@wartburgkreis.de anmelden.
- Ort:** Landratsamt Wartburgkreis
Tagungsraum EG
Rennbahn 6
99817 Eisenach
- Teilnehmerzahl:** max. 25 Personen
- Zielgruppe:** Interessierte, Fachkräfte, Erzieher, Lehrer
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Was sind Angststörungen? Was ist eine Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)?
Sind Burnout und Depressionen dasselbe?
Ab wann ist man psychisch „gestört“, ist eine Störung das Gegenteil von Gesundheit und was ist eine Störung überhaupt?

In dem Seminar „Einmal quer durch den Störungsgarten“ bekommen Sie einen Überblick über die häufigsten psychischen Störungen.
Sie werden deren Erscheinungsformen kennenlernen und die innere Logik verschiedener Störungen verstehen. Denn alles, was unsere Psyche produziert, folgt einem Sinn.

Das perfekte Seminar für alle, die schon immer einen Eindruck von der bunten Bandbreite erhalten wollten, die unsere Psyche erzeugen kann.

Beratungsangebot: Berufliche Perspektiven – die Werkstätten von diakoniewert e.V.

- Veranstalter:** diakoniewert e.V.
- Ansprechpartner:** Frau Stern-Katzensteiner
- Datum:** 01.10. und 02.10.2025
- Uhrzeit:** 09.00 – 14.00 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **29.09.2025** unter Tel. 0175/5516206 oder per Mail an p.stern-katzensteiner@diakoniewert.de anmelden.
- Ort:** nach Interesse:
Werkstätten Fambach, Bad Salzungen, Oberzella
- Teilnehmerzahl:** individuell
- Zielgruppe:** Interessierte ab 18 Jahre
(ab Beenden der regulären Schulzeit oder später)
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Informationsangebot in den Werkstätten des diakoniewert e. V. - nach Voranmeldung

Mitmachangebot: Gemeinschaft und psychische Gesundheit Gemeinschaftliches Kochen

- Veranstalter:** diakoniewert e.V.
- Ansprechpartner:** Frau Eberlein
- Datum:** 02.10.2025
- Uhrzeit:** ab 10.00 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **25.09.2025** unter Tel. 03695/8534250 oder per Mail an u.eberlein@diakoniewert.de oder während der Öffnungszeit der Begegnungsstätte donnerstags 14 – 17 Uhr anmelden.
- Ort:** Begegnungsstätte "Kaffee mit Herz"
Markt 9
36433 Bad Salzungen
- Teilnehmerzahl:** max. 10 Personen
- Zielgruppe:** alle Altersgruppen
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Mitmach-Angebot "Gemeinschaft und psychische Gesundheit"
Einladung zum gemeinsamen Kochen und Essen

Vortrag:

„Berufliche Perspektiven mit psychischen Belastungen finden“

- Veranstalter:** Berufsförderungswerk Thüringen GmbH
Regional-Center Eisenach
- Ansprechpartner:** Frau Ender
- Datum:** 02.10.2025
- Uhrzeit:** 10.00 – 12.00 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **29.09.2025** unter der Telefonnummer 03691/8892898 oder per Mail an katharina.ender@bfw-thueringen.de anmelden.
- Ort:** Berufsförderungswerk Thüringen
Regional-Center Eisenach
Rennbahn 4
99817 Eisenach
- Zielgruppe:** Interessierte
- Teilnehmerzahl:** max. 15 Personen
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Menschen mit psychischen Belastungen haben im Laufe ihres Berufslebens besondere Herausforderungen, denen sie sich stellen müssen. In unserem Impulsvortrag möchten wir berufliche Perspektiven und Möglichkeiten aufzeigen, die für Menschen entsprechend den individuellen Fähigkeiten und Schwere der psychischen Problemlagen eine Alternative darstellen können. Einen besonderen Fokus möchten wir dabei auf das Themengebiet der beruflichen Rehabilitation mit ihren Besonderheiten für psychisch erkrankte Menschen legen.

Vortrag: **„Inhalt einer autismusspezifischen Förderung/Autismustherapie“**

Veranstalter:	Internationales Bildungs- und Sozialwerk Autismusambulanz Eisenach
Ansprechpartner:	Frau Pogadl
Datum:	02.10.2025
Uhrzeit:	16.00 – 17.00 Uhr
Anmeldung:	Keine Anmeldung erforderlich
Ort:	Landratsamt Wartburgkreis Tagungsraum Rennbahn 6 99817 Eisenach
Zielgruppe:	pädagogische Fachkräfte: z.B. in Schulen, Kitas, BfW, Wohngruppen etc. medizinische Fachkräfte: Ärzte, Psychologen Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit der Diagnose Autismus- Spektrum-Störung oder Verdacht darauf Familien mit Angehörigen o.g. Gruppe Mitarbeiter verschiedenster Ämter, die in ihrer Arbeit in Kontakt mit Menschen der Gruppe kommen
Kosten:	keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Wir erläutern kurz unsere Arbeit. Was beinhaltet autismusspezifische Förderung?

Wir beschreiben die verschiedenen Inhalte bezogen auf die unterschiedlichen Altersgruppen (Frühförderbereich, Schulkinder, Jugendliche, junge Erwachsene, Erwachsene).

Es folgt eine kurz umrissene Erläuterung der prägnantesten Probleme bezogen auf die verschiedenen Altersgruppen.

Im Anschluss können Fragen gestellt werden.

Mitmachangebot: Tag der offenen Tür der Autismusambulanz

- Veranstalter:** Internationales Bildungs- und Sozialwerk
Autismusambulanz Eisenach
- Ansprechpartner:** Frau Pogadl
- Datum:** 02.10.2025
- Uhrzeit:** 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **15.09.2025** unter Tel. 03691 8886710 anmelden.
- Ort:** Internationales Bildungs- und Sozialwerk
Autismusambulanz Eisenach
Sophienstraße 40a
99817 Eisenach
- Zielgruppe:** pädagogische Fachkräfte: z.B. in Schulen, Kitas, BfW, Wohngruppen etc.
medizinische Fachkräfte: Ärzte, Psychologen
Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit der Diagnose Autismus-Spektrum-Störung oder Verdacht darauf
Familien mit Angehörigen o.g. Gruppe
Mitarbeiter verschiedenster Ämter, die in ihrer Arbeit in Kontakt mit Menschen der Gruppe kommen
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Wir erläutern kurz unsere Arbeit. Was beinhaltet autismusspezifische Förderung?

Wir beschreiben die verschiedenen Inhalte bezogen auf die unterschiedlichen Altersgruppen (Frühförderbereich, Schulkinder, Jugendliche, junge Erwachsene, Erwachsene).

Es folgt eine kurz umrissene Erläuterung der prägnantesten Probleme bezogen auf die verschiedenen Altersgruppen.

Im Anschluss können Fragen gestellt werden.

Gesprächsrunde: zum Thema „Psychische Belastungsstörungen“ mit Fachärzten der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

- Veranstalter:** Klinikum Bad Salzungen
- Ansprechpartner:** Frau Schroth
- Datum:** 02.10.2025
- Uhrzeit:** 17.00 – 18.30 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **02.10.2025** (14.00 Uhr) unter Tel. 03695/640 anmelden.
- Ort:** Klinikum Bad Salzungen
Lindigallee 3
36433 Bad Salzungen
Treffpunkt: am Empfang
- Teilnehmerzahl:** max. 30 Personen
- Zielgruppe:** Betroffene, Angehörige, Interessierte
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Gesprächsrunde zum Thema „Psychische Belastungsstörungen“
Fachärzte der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik stehen zum Gespräch zur Verfügung.

Die angemeldeten Gäste werden beim Empfang abgeholt.

Vortrag:

„Entspannt durch die Wechseljahre“

- Veranstalter:** Praxis LEBENSFREUDE
- Ansprechpartner:** Frau Birgit Neubert
- Datum:** 02.10.2025
- Uhrzeit:** 18.00 - 19.00 Uhr
- Anmeldung:** Bitte bis zum **30.09.2025** per Mail an info@birgit-neubert.de oder telefonisch / WhatsApp unter 0157 80253521 anmelden.
- Ort:** Landratsamt Wartburgkreis
Tagungsraum EG
Rennbahn 6
99817 Eisenach
- Teilnehmerzahl:** max. 30 Personen
- Zielgruppe:** Interessierte
- Kosten:** keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Entspannt durch die Wechseljahre: Aufbruch in eine neue Lebensphase

Wechseljahre sind eine Lebensphase zwischen 38 und 60, die mit ungewohnten Turbulenzen einhergehen- und sehr verunsichernd und irritierend sein können. Sie sind jedoch weitaus mehr, als Hitzewallungen und unregelmäßige Blutungen.

Vielmehr markieren die körperlichen Veränderungen und seelischen Herausforderungen eine Wandelphase im Leben einer jeden Frauen, die lange schlummernde Wünsche und Träume erweckt. Der Weg wird nun frei für eine spannende zweite Lebenshälfte.

Als professionelle Wechseljahreberaterin begleite seit einigen Jahren Frauen auf Ihrem persönlichen Weg durch die turbulenten Zeiten. Die Wechseljahre sind ein sehr individuelles Erleben. Jede Frau empfindet diese Phase anders. Ihre Freundin erlebt diese Phase völlig anders als Sie. Sie wiederum anders als Ihre Kollegin. Das will respektiert werden. Wechseljahre sind immer noch ein Tabu-Thema in unserer Gesellschaft. Wer will schon über das Älterwerden reden? Es wird viel Halb- oder Falschwissen verbreitet. Dazu möchte auch der weltweite Welt-Menopausen-Tag am 18.Oktober beitragen und dieses Thema in die Öffentlichkeit rücken. Keine Frau wacht eines Tages auf und weiß: „Jetzt bin ich in den Wechseljahren!“ Deshalb ist es gut, vorbereitet zu sein. Wer gut informiert ist, kann seine Interessen viel besser vertreten und sich holen, was nötig ist, getreu dem Motto: Was du zu verstehen gelernt hast, musst du nicht mehr fürchten.

Zusätzliche Angebote

Presseartikel:

Der Zusammenhang zwischen Körper, Geist und Seele – Psychosomatische Störungen erkennen und behandeln

Veranstalter: Klinikum Bad Salzungen

Ansprechpartner: Frau Schroth

Datum: 29.09.2025

Uhrzeit: ganztägig

Anmeldung: nicht erforderlich

Ort: lokale Presse

Teilnehmerzahl: unbegrenzt

Zielgruppe: Interessierte

Kosten: keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Die Presse im Gespräch mit Frau Katja Welle, Cheförztn der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik – Abteilung II Psychosomatik.

Mitmachangebot:

Offenes Atelier „Was ist denn eigentlich Kunsttherapie?“

Veranstalter:	Jugendkunstschule
Ansprechpartner:	Frau Mechau
Datum:	16.10.2025
Uhrzeit:	13.00 - 18.00 Uhr
Anmeldung:	Bitte bis zum 25.09.2025 unter 036961/730508 oder per Mail an Sekretariat@kunstschule-wak.de anmelden.
Ort:	JugendKunstschule Salzunger Str. 6 36448 Bad Liebenstein OT Schweina
Teilnehmerzahl:	max. 10-15 Personen /durchlaufend
Zielgruppe:	Interessierte Kinder, Jugendliche, Erwachsene
Kosten:	keine

Kurze Beschreibung des Angebotes

Offenes Atelier – „Was ist denn eigentlich Kunsttherapie?“

Ziel:

Einblick ins kunsttherapeutische Arbeiten, Vorstellung kunsttherapeutischer Techniken, Abbau von Ängsten gegenüber der Kunsttherapie, Beantwortung von Fragen für Interessierte bzgl. Kunsttherapie/Ablauf von Einheiten

Ablauf/Struktur:

1. Vorstellung kunsttherapeutischer Techniken
14 Uhr – Nass-in-nass aquarellieren
15 Uhr – Gestalten mit Pastellkreide
16 Uhr – Plastizieren

- ➔ Hier können eigene Werke entstehen und bei Wunsch auch besprochen werden
- ➔ Sammeln kleiner Zettel zu Beginn mit Beantwortung der Frage „Was ist Kunsttherapie?“
- ➔ Beantwortung von Fragen
- ➔ Möglichkeit, das Generationencafé zwischen 14 – 17 Uhr zu nutzen mit Kaffee und Kuchen

Impressum

Herausgeber: Landratsamt Wartburgkreis
Dezernat IV / Gesundheitsamt
Erzberger Allee 14
36433 Bad Salzungen

Redaktion: Dezernat IV
Bereich: Psychiatriekoordination / Gesundheitsförderung & Prävention

Stand: 08/2025

Arbeitskreis Selbsthilfeförderung der GKV im Freistaat Thüringen

