

**AB DONNERSTAG, 17. OKTOBER  
19.15 BIS 20.45 UHR**

**Abendkurs (10x): Stressbewältigung am Arbeitsplatz durch PME**  
Gemeindezentrum Christus König  
Naumannstr. 6  
Schwäbisch Hall/Heimbach

In diesem Kurs zur progressiven Muskelentspannung (PME) wird gezeigt, wie sich durch abwechselndes Anspannen und Entspannen spezifischer Muskelgruppen arbeitsbedingter Stress effektiv reduzieren lässt.

Referentin: Petra Träger, Entspannungstrainerin

Anmeldung erforderlich über [www.vhssha.de](http://www.vhssha.de)

**DONNERSTAG, 24. OKTOBER  
19 BIS 21 UHR**

**Vortrag: Dauerstress erkennen und bewältigen**  
Haus der Bildung  
Salinenstraße 6–10  
Schwäbisch Hall

Der Workshop vermittelt praxisnahe Strategien zur Stressbewältigung, einschließlich Entspannungsmethoden. Zudem werden Strategien zur Stärkung der persönlichen Resilienz vermittelt, um besser mit zukünftigen Stresssituationen umgehen zu können.

Referent: Paul Giesinger, zertifizierter Stress- und Burnout-Coach, Entspannungstrainer

Anmeldung erforderlich unter [www.vhssha.de](http://www.vhssha.de)

Während der Veranstaltung wird fotografiert. Die Bilder können eventuell in Berichterstattungen, Prospekten und im Internet verwendet werden. Falls Sie damit nicht einverstanden sind, wenden Sie sich bitte an den Veranstalter oder den Fotografen.

# AKTIONSWOCHE ZUM WELTTAG FÜR SEELISCHE GESUNDHEIT

Veranstaltungen im Landkreis Schwäbisch Hall im Oktober 2024



Hand in Hand für seelische  
Gesundheit am Arbeitsplatz

In Kooperation mit:

**SAMARITER**  
STIFTUNG  
SAMARITERSTIFT  
OBERSONTHEIM

**diakoneo**  
weil wir das Leben lieben.

Evangelische  
Familienbildung  
Schwäbisch Hall

IBB-Stelle im  
Landkreis Schwäbisch Hall  
Information-, Beratungs- und Beschwerdestelle

**keb**  
Katholische Erwachsenenbildung  
Kreis Schwäbisch Hall e.V.

**vhs**  
LandFrauen

Evangelisches  
Knebelbildungswerk  
Schwäbisch Hall

**zfp**  
Klinikum am Weissenhof

**AWVO** 100 JAHRE  
in Schwäbisch Hall

**DER PARITÄTISCHE**  
Sozialverband

Verein zur Förderung seelischer Gesundheit e.V.

**DIENSTAG, 1. OKTOBER  
19 UHR**

EINTRITT  
FREI

**Vortrag: Arbeit und seelische Gesundheit**

Haus der Bildung, Raum S.3.04  
Salinenstraße 6–10  
Schwäbisch Hall

Steigender Stress und Arbeitslosigkeit können das Risiko für die Entstehung psychischer Erkrankungen erhöhen. Der Vortrag behandelt unter anderem die Fragen wie man sich schützen kann, wer die Verantwortung trägt und wie mit betroffenen Menschen umgegangen werden kann.

Referent: Dr. Helmut Harr, Chefarzt der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Dr. Matthias C. Michel, Ärztlicher Direktor am Klinikum am Weissenhof

Ohne Anmeldung

**MITTWOCHS, 9., 16. UND 23. OKTOBER  
19.30 BIS 21 UHR**

EINTRITT  
FREI

**Online-Kurs: In drei Schritten zu mehr  
Resilienz – Gelassenheit – Achtsamkeit**

Online über Zoom (Link kommt nach Anmeldung)

Die Welt verändert sich rasant. Und so stehen wir vor der Herausforderung, unsere seelische und psychische Kraft weiter zu entwickeln, um gesund und zuversichtlich zu bleiben. Es ist dabei wichtig, dass wir entdecken, wo wir selbst einen Einflussbereich haben. So wächst unsere Gelassenheit und seelische Kraft (Resilienz).

Referent: Andreas Rieck, Kommunikationstrainer, Theologe, Coach

Anmeldung bis 7. Oktober bei der Katholischen Erwachsenenbildung (keb): [www.keb-sha.de](http://www.keb-sha.de)  
E-Mail: [keb.schwaebisch-hall@drs.de](mailto:keb.schwaebisch-hall@drs.de), Tel. 0791 9466845

**SAMSTAG, 12. OKTOBER  
9 BIS 12 UHR**

**Vortrag: Gesunde Ernährung (auch) im Arbeitsalltag**

Haus der Bildung  
Salinenstraße 6–10  
Schwäbisch Hall

Der Workshop bietet Einblicke in gesunde Ernährungs- und Lebensgewohnheiten für Büro und Zuhause sowie kurze Entspannungsübungen zur Stressbewältigung. Ziel ist es, den Teilnehmenden praktische Werkzeuge zur täglichen Verbesserung von Gesundheit, Entspannung und Zufriedenheit am Arbeitsplatz zu vermitteln.

Referentin: Jennifer Tanasić, Ganzheitliche Gesundheits- und Ernährungsberaterin, Praxis für positive Psychologie

Anmeldung erforderlich über [www.vhssha.de](http://www.vhssha.de)

**MONTAG, 14. OKTOBER  
19 BIS 21 UHR**

EINTRITT  
FREI

**Lesung: Wir fliegen hoch, wir fallen tief**

Haus der Bildung  
Salinenstraße 6–10  
Schwäbisch Hall

Eine Psychiaterin spricht offen über ihre bipolare Störung und zeigt, wie wir mit der Krankheit umgehen können. Dr. Astrid Freisen ist Psychiaterin und Expertin für Depressionen und bipolare Störungen an der Universitätsklinik in Reykjavík in Island. Dass sie selbst bipolar sein könnte, hat sie lange verdrängt. Nach Jahren der Instabilität erlebte sie 2010 eine heftige Manie. Erst 2014 gelang es ihr, öffentlich über ihre eigenen Erfahrungen zu sprechen. Seitdem setzt sie sich leidenschaftlich für die Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen und der von ihnen betroffenen Menschen ein. Ohne Anmeldung