

# Veranstaltungsreihe zur Woche der seelischen Gesundheit 9. bis 20. Oktober 2022

## Informationen zu Ablauf und Teilnahme:

Die Teilnahme ist kostenlos.

Die Anmeldung erbitten wir entweder telefonisch in der Zeit von Montag bis Donnerstag von 8 bis 16 Uhr und Freitag von 8 bis 12 Uhr beim Gesundheitsamt Ansbach unter der Nummer 0981 468-7102 oder per E-Mail an [gesundheitsfoerderung@landratsamt-ansbach.de](mailto:gesundheitsfoerderung@landratsamt-ansbach.de).

## Anmeldeschluss ist 3 Tage vor der jeweiligen Veranstaltung.

Bitte beachten Sie, dass die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Alle Veranstaltungen sind in Präsenz geplant. Wenn die Corona-Maßnahmen dies nicht zulassen, werden die Vorträge und Workshops soweit wie möglich online durchgeführt.

Die aktuell geltenden Hygiene- und Abstandsregeln sind bei allen Veranstaltungen einzuhalten.

Veranstalter:  
Landratsamt Ansbach – Gesundheitsamt  
Johanna Knott  
Anke Schwed-Horndasch

Kiss Ansbach  
Margit Kaufmann



# Alles Gute für die Seele

Bildnachweis: Karin Hausmann; Adobe Stock; bameyboogles; terovesalinen; Stand: Juli 2022



Workshops in freier Natur

Treffpunkt ist der Parkplatz am Waldfriedhof in Ansbach.

### **Sonntag, 9. Oktober 2022, 13 bis ca. 16 Uhr**

Karin Hausmann, Dipl. Sozialpädagogin und zertifizierter Naturcoach

#### **NatureWalk – Erfahrung, Entfaltung, Achtsamkeit in der Natur**

Wir lassen uns schweigend mit allen Sinnen auf die Natur ein und bringen mit Natur-Materialien unsere Kreativität zum Ausdruck.

### **Sonntag, 16. Oktober 2022, 13 bis ca. 16 Uhr**

Sandra Marika Backert, zertifizierte Kursleiterin „Deutsche Akademie für Waldbaden & Gesundheit“

#### **Waldbaden – Shinrin-Yoku**

Shinrin-Yoku bedeutet „Baden in der Atmosphäre des Waldes“. Wissenschaftliche Forschungen belegen: Waldbaden - Shinrin-Yoku fördert die Entspannung, stärkt unser Immunsystem und unser Wohlbefinden.

Bitte kommen Sie zu beiden Veranstaltungen in wettergerechter Kleidung sowie festem Schuhwerk und bringen Sie sich Mücken-/Zeckenschutz und eine Sitzunterlage mit.

Die Workshops finden auch bei regnerischen Witterungsverhältnissen statt, **jedoch nicht bei Gewitter- und Sturmwarnung.**

Eine Verkehrssicherungspflicht für Veranstaltungsorte außerhalb von Gebäuden und Grundstücken des Landkreises Ansbach übernimmt dieser nicht.

*Alles Gute für die Seele*

*Was tut meiner Seele gut? Was hilft, sie zu stärken?*

*Was nährt und kräftigt sie?*

*Getreu dem Motto von Augustinus, »Die Seele nährt sich von dem, was sie freut«, laden wir Sie herzlich zu allen Veranstaltungen ein.*

Vorträge und Workshop im Landratsamt Ansbach, Crailsheimstr. 1

### **Donnerstag, 13. Oktober 2022, 19 Uhr**

Stefanie Potthoff, Psychologische Beraterin

#### **Bereue deine Fehler nicht, bewundere deinen Mut, Unbekanntes versucht zu haben.**

Wir laden Sie ein, unsere Fehler-Kultur genauer zu beleuchten und uns der Frage zu stellen, wie gesund diese für unsere Seele ist. (Interaktiver Vortrag)

### **Samstag, 15. Oktober 2022, 14 bis 17 Uhr**

Andrea Kaiser, Sozialpädagogin (M.A.),  
Spiel- und Achtsamkeitstrainerin

#### **Die vielfältigen Herausforderungen des Lebens meistern – Wie uns „Der kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry den Weg weist.** (Workshop)

### **Donnerstag, 20. Oktober 2022, 19 Uhr**

Sandra Marika Backert, Dipl. Betriebswirtin, Coach & Mediatorin

#### **Krisen überstehen und in Chancen verwandeln**

Was mach ich? Wie geht das? Was kann ich tun?

Erfahrungsbericht einer Ex-Burnoutlerin (Interaktiver Vortrag)

Workshop bei Kiss Ansbach, Bahnhofplatz 8

### **Dienstag, 18. Oktober 2022, 17 bis ca. 20 Uhr**

Tanja Günther, Dipl. Pädagogin Kiss Weißenburg-Gunzenhausen

#### **Erste-Hilfe-Kurs für die Seele**

Lernen Sie an diesem Abend das 1x1 der seelischen Wundversorgung kennen.

