

TAG DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

13. NOVEMBER 2021
10:30 – 15:30 UHR
LIVE-STREAM

STADT FRANKENTHAL

10:45 Uhr Vortrag

„Resilienz – was die Seele stark macht“

Anschließend zum Mitmachen

„Klangpause zur Seelenstärkung“

14:00 Uhr Gesprächsrunde

Experten aus Erfahrung berichten:

„Starke Seele trotz(t) Sucht –
Krisen sind kein Grund zum Trinken“

Anschließend zum Mitmachen

„Wer zuletzt lacht, lacht am besten“

RHEIN-PALEZ-KREIS

STADT LUDWIGSHAFEN / RHEIN

Das Programm wird für Sie als Live-Stream aus dem Vortragssaal der VHS Ludwigshafen übertragen. Wir hoffen auf ein persönliches Wiedersehen im nächsten Jahr.



ZU SEHEN AUF:

WWW.WOCHE-DER-SEELISCHEN-GESUNDHEIT.DE

Unter dem Motto

„DIE KUNST, GESUND ZU SEIN“

informieren die Städte Ludwigshafen, Frankenthal gemeinsam mit dem Rhein-Pfalz-Kreis seit mehr als 20 Jahren zu unterschiedlichen Themen rund um Seelische Gesundheit. Die diesjährige Veranstaltung findet als Livestream und TV-Übertragung aus der VHS Ludwigshafen in Zusammenarbeit mit OK TV Ludwigshafen statt.

Sie ist zu sehen auf www.woche-der-seelischen-gesundheit.de.

10:30 Uhr Begrüßung und Einführung „Starke Seele trotz(t) Krise“

Beate Steeg, Sozialdezernentin der Stadt Ludwigshafen am Rhein

10:45 Uhr Vortrag: „Resilienz – was die Seele stark macht“

Resilienz bezeichnet die jedem Menschen innewohnende „seelische Widerstandskraft“, die hilft, Herausforderungen, Belastungen und schwierige Situationen im (Arbeits-)Leben wirkungsvoll zu meistern und dabei psychisch gesund zu bleiben.

M. Sc. Psych. Svenja Linz, Leibniz-Institut für Resilienzforschung, Mainz

11:45 Uhr Zum Mitmachen: „Klangpause zur Seelenstärkung“

Entspannung mit Klangschalen

Selbstwahrnehmung und Lebensfreude fördern

Achtsamkeit für Körper, Geist und Seele

Connie Henning, Heilpraktikerin für Psychotherapie; Klangtherapeutin,

Mitarbeiterin im Windhorse Projekt Frankenthal e.V.

12:00 Uhr – 13.00 Uhr Pause

13:30 Uhr ...und wo gibt es Hilfe?

Mehrere Themenfilme präsentieren Beratungsangebote aus der Region

14:00 Uhr Gesprächsrunde: Experten aus Erfahrung berichten

Starke Seele trotz(t) Sucht – Krisen sind kein Grund zum Trinken“

Harald Ludwig, Elisabeth und Udo Bull

Eine Kooperation der Selbsthilfe des Blauen Kreuzes Ludwigshafen

und der Suchtberatungsstelle Frankenthal

15:00 Uhr Zum Mitmachen: „Wer zuletzt lacht, lacht am besten“

Lachyoga bringt die Seele in Balance

Lachyoga stärkt das Immunsystem und fördert die Gesundheit

Lachyoga bringt Menschen zusammen

Uwe Drumm; zertifizierter Lachyogalehrer und Entspannungspädagoge

Moderation:

Andrea Hilbert, Koordinatorin für Gemeindepsychiatrie der Stadt Ludwigshafen am Rhein

Die Woche der Seelischen Gesundheit wird unterstützt von:

Sparkasse Vorderpfalz, Sparkasse Rhein-Haardt, AOK Die Gesundheitskasse, BASF SE und Printart.

