

# Miteinander statt nebeneinander.

**Für eine Gesellschaft,  
in der jede Psyche zählt.**



**PROGRAMM**

## Liebe Interessierte,

seelische Gesundheit geht uns alle an – sie ist ein wichtiger Bestandteil unseres Wohlbefindens, unserer Lebensqualität und eines gelingenden Miteinanders, besonders in Zeiten von Belastungen und Unsicherheiten. Da sie Menschen jeden Alters und in allen Lebenssituationen betrifft, ist es umso wichtiger, Räume für Begegnung zu schaffen, Vorurteile abzubauen und Menschen Unterstützung anzubieten – unabhängig davon, ob sie selbst betroffen sind, Angehörige begleiten oder sich für das Thema interessieren.

Unter dem diesjährigen Motto **„Miteinander statt nebeneinander – für eine Gesellschaft, in der jede Psyche zählt“** möchten wir Sie im Rahmen der bundesweit ausgerufenen Woche der seelischen Gesundheit vom 10. bis 20. Oktober herzlich dazu einladen, gemeinsam hinzuschauen, miteinander ins Gespräch zu kommen und ein Zeichen für mehr Offenheit und Solidarität zu setzen.

Gemeinsam mit zahlreichen Einrichtungen und engagierten Akteurinnen und Akteuren in unserem Landkreis haben wir erneut ein vielfältiges Programm zusammengestellt. Mit Vorträgen, Workshops und Informationsveranstaltungen möchten wir informieren, sensibilisieren und Mut machen.

Gleichzeitig wollen wir zeigen, wie wichtig ein wertschätzen-  
des und achtsames Miteinander für unsere Gesellschaft ist.

Wir laden Sie herzlich ein, dabei zu sein, neue Impulse mit-  
zunehmen und gemeinsam mit uns ein Zeichen für mehr  
Verständnis und Zusammenhalt zu setzen. Denn eine Gesell-  
schaft, in der jede Psyche zählt, beginnt dort, wo Menschen  
einander begegnen – aufmerksam, respektvoll und nicht  
nebeneinander, sondern miteinander.

## **Wir freuen uns auf Ihr Kommen!**

Herzlichst,

|                    |                                                                              |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| Nicole Vokrouhlik: | <i>Koordinationsstelle Inklusion</i>                                         |
| Barbara Klaus:     | <i>Geschäftsführung PSN</i>                                                  |
| Franziska Klügl:   | <i>Geschäftsstelle Gesundheitsregion<sup>plus</sup>,<br/>Vorsitzende PSN</i> |



# WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

| Datum                   | Uhrzeit                                                                        | Veranstaltung                                                                                             | Ort                                                                      |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| Freitag,<br>09. Oktober | 18:00                                                                          | Vortrag: Werden, der ich bin – eine (humorvolle) Reise durch die seelische Entwicklung (Dr. Oliver Wiese) | Veranstaltungsraum Lechsporthalle, Lechstraße 8, 86899 Landsberg am Lech |
| Samstag,<br>10. Oktober | 15:00 – 18:00                                                                  | Tag der Offenen Türe der EUTB Beratungsstelle Landsberg                                                   | Lechstraße 2, 86899 Landsberg am Lech                                    |
| Sonntag,<br>11. Oktober | 14:00 – 17:00                                                                  | Girls Connect: Weltmädchentag                                                                             | Veranstaltungsraum Lechsporthalle, Lechstraße 8, 86899 Landsberg am Lech |
| Sonntag,<br>11. Oktober | 10:00 – 10:30<br><i>Anmeldung erforderlich!</i><br><i>+Schnupperkursgebühr</i> | In die Ruhe kommen mit Tai Chi                                                                            | VHS-Gebäude, Raum 3.3, Hubert-von-Herkomer-Straße 110, 86899 Landsberg   |
| Sonntag,<br>11. Oktober | 10:30 – 11:00<br><i>Anmeldung erforderlich!</i><br><i>+Schnupperkursgebühr</i> | In die Ruhe kommen mit Tai Chi                                                                            | VHS-Gebäude, Raum 3.3, Hubert-von-Herkomer-Straße 110, 86899 Landsberg   |

## PROGRAMM 09. – 20. Oktober 2026

| Datum                      | Uhrzeit                                                                                      | Veranstaltung                                                                                  | Ort                                                                                                             |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sonntag,<br>11. Oktober    | 16:00 – 18:00<br><i>Anmeldung<br/>erforderlich!</i><br><br><i>+Schnupper-<br/>kursgebühr</i> | Entspannung<br>durch Klang                                                                     | VHS-Gebäude, Raum 3.3,<br>Hubert-von-Herkomer-<br>Straße 110,<br>86899 Landsberg                                |
| Dienstag,<br>13. Oktober   | 08:00 – 13:00                                                                                | „Stark trotz Stress<br>im (Schul-)Alltag<br>– Umgang mit<br>Stress & seelischer<br>Gesundheit“ | Ignaz-Kögler-Gymnasium,<br>Lechstraße 6,<br>86899 Landsberg am Lech                                             |
| Dienstag,<br>13. Oktober   | 19:30                                                                                        | „Mindset-Check -<br>Warum seelische<br>Gesundheit kein<br>Tabu mehr sein<br>darf“              | Traidtcasten,<br>Klosterhof 10,<br>86911 Dießen<br>am Ammersee                                                  |
| Mittwoch,<br>14. Oktober   | 18:00                                                                                        | Vortrag:<br>AD(H)S und Sucht                                                                   | Großer Sitzungssaal,<br>Landratsamt<br>Landsberg am Lech,<br>Von-Kühlmann-Straße 15,<br>86899 Landsberg am Lech |
| Donnerstag,<br>15. Oktober | 14:00 – 17:00                                                                                | Fachtag für Arbeit                                                                             | Großer Sitzungssaal,<br>Landratsamt<br>Landsberg am Lech,<br>Von-Kühlmann-Straße 15,<br>86899 Landsberg am Lech |

# WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT

| Datum                      | Uhrzeit                                                                                      | Veranstaltung                                                                       | Ort                                                                                                               |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Donnerstag,<br>15. Oktober | 16:00 – 18:00<br><br><i>Anmeldung erforderlich!</i>                                          | Workshop:<br>Notfallkoffer für<br>den Alltag                                        | Unterer Schulungsraum,<br>Landratsamt<br>Landsberg am Lech,<br>Von-Kühlmann-Straße 15,<br>86899 Landsberg am Lech |
| Donnerstag,<br>15. Oktober | 18:30<br><br><i>Anmeldung erforderlich!</i>                                                  | Theater-<br>aufführung:<br>Ice Breaker von<br>Schülertheater-<br>gruppe             | Aula in der<br>Mittelschule Kaufering,<br>Lechfeldstraße 40,<br>86916 Kaufering                                   |
| Freitag,<br>16. Oktober    | 10:00 – 17:00                                                                                | AWO-Buchladen<br>öffnet seine Türen<br>mit Lesung                                   | Lechstraße 5,<br>86899 Landsberg am Lech                                                                          |
| Freitag,<br>16. Oktober    | 17:00 – 20:00<br><br><i>Anmeldung erforderlich!</i>                                          | Selbstverteidigung<br>für Frauen – inklu-<br>siv und bunt – jede<br>ist willkommen! | Veranstaltungsraum<br>Lechsporthalle,<br>Lechstraße 8,<br>86899 Landsberg am Lech                                 |
| Sonntag,<br>18. Oktober    | 10:00 – 10:30<br><br><i>Anmeldung erforderlich!</i><br><br><i>+Schnupper-<br/>kursgebühr</i> | In die Ruhe<br>kommen mit<br>Tai Chi                                                | VHS-Gebäude, Raum 3.3,<br>Hubert-von-Herkomer-<br>Straße 110,<br>86899 Landsberg                                  |

## PROGRAMM 09. – 20. Oktober 2026

| Datum                    | Uhrzeit                                                                                          | Veranstaltung                                                                                    | Ort                                                                               |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Sonntag,<br>18. Oktober  | 10:30 – 11:00<br><br><i>Anmeldung<br/>erforderlich!</i><br><br><i>+Schnupper-<br/>kursgebühr</i> | In die Ruhe<br>kommen mit<br>Tai Chi                                                             | VHS-Gebäude, Raum 3.3,<br>Hubert-von-Herkomer-<br>Straße 110,<br>86899 Landsberg  |
| Sonntag,<br>18. Oktober  | 19:00 – 21:00<br><br><i>Anmeldung<br/>erforderlich!</i><br><br><i>+Schnupper-<br/>kursgebühr</i> | Stress lass nach –<br>aber flott!<br>Meditieren für<br>Ungeduldige                               | VHS-Gebäude, Raum 3.3,<br>Hubert-von-Herkomer-<br>Straße 110,<br>86899 Landsberg  |
| Montag,<br>19. Oktober   | 19:00 – 21:00                                                                                    | Ausstellung<br>Faces of Moms                                                                     | Foyer Landratsamt,<br>Von-Kühlmann-Straße 15,<br>86899 Landsberg am Lech          |
| Dienstag,<br>20. Oktober | 10:00 – 12:30<br><br><i>Anmeldung<br/>erforderlich!</i>                                          | Prävention auf<br>dem Teller -<br>die Rolle der<br>Ernährung für<br>die psychische<br>Gesundheit | Online-Vortrag<br>der KGC Bayern                                                  |
| Dienstag,<br>20. Oktober | 14:00 – 18:00<br><br><i>Anmeldung<br/>erforderlich!</i>                                          | Fachvortrag<br>"Messie-Syndrom"                                                                  | Veranstaltungsraum<br>Lechsporthalle,<br>Lechstraße 8,<br>86899 Landsberg am Lech |



**FREITAG, 09. Oktober**  
18:00 Uhr

## **Werden, der ich bin – eine (humorvolle) Reise durch die seelische Entwicklung**

Wie entwickelt sich die seelische Gesundheit eines Kindes – und was brauchen Kinder in den verschiedenen Entwicklungsphasen, um psychisch gesund aufzuwachsen?

Der Kinderarzt und Psychotherapeut **Dr. Oliver Wiese** nimmt Eltern und Großeltern mit auf eine ebenso informative wie unterhaltsame Reise durch die seelische Entwicklung von der Schwangerschaft bis ins Jugendalter. Anschaulich, alltagsnah und mit einer Prise Humor vermittelt er Wissenswertes über Chancen, Herausforderungen und typische Stolpersteine. Musikalische Zwischenspiele von Musikerinnen und Musikern der Musikschule schaffen immer wieder Raum zum Innehalten und Nachdenken.

**Referent:** Dr. Oliver Wiese (Kinderarzt und Psychotherapeut)

**Ort:** Veranstaltungsraum über der Lechsporthalle,  
Lechstraße 8, 86899 Landsberg am Lech

**Zielgruppe:** Offen für Alle



## **Tag der offenen Tür der EUTB Beratungsstelle Landsberg**

Entdecken Sie neue Perspektiven beim Tag der Offenen Tür in unserer EUTB-Beratungsstelle!

Am 10.10. laden wir Sie herzlich ein, unsere Beratungsangebote kennenzulernen und sich über Unterstützungsmöglichkeiten zu informieren. Unsere Expert:innen stehen Ihnen von 15 Uhr bis 18 Uhr zur Verfügung, um Ihre Fragen zu beantworten und Ihnen einen Einblick in die vielfältigen Unterstützungsmöglichkeiten der Eingliederungshilfe für Menschen mit psychischen Behinderungen zu geben.

Erleben Sie eine offene und einladende Atmosphäre, in der Sie sich mit anderen Menschen austauschen können, die ähnliche Herausforderungen meistern. Lassen Sie uns gemeinsam neue Wege finden.

Wir freuen uns darauf, Sie willkommen zu heißen!

**Ort:** EUTB, Lechstraße 2, 86899 Landsberg am Lech

**Zielgruppe:** Offen für Alle, Menschen mit (drohenden) Behinderungen



**SONNTAG, 11. Oktober**  
von 14:00 – 17:00 Uhr

  
**GLEICHSTELLUNG**  
Landkreis Landsberg am Lech

## **Girls Connect – Wir feiern den Welt-Mädchentag**

Dich erwartet ein buntes Aktionsprogramm mit Glücksrad, Bastelangeboten, Bücherclub, gemeinsamen Spielen und mehr.

Ganz nebenbei hast du die Möglichkeit neue Angebote für Mädchen mitzubestimmen.

Ohne Anmeldung und kostenfrei.

**Ort:** Veranstaltungsraum über der Lechsporthalle,  
Lechstraße 8, 86899 Landsberg am Lech

**Zielgruppe:** Mädchen ab 10 Jahren

## **In die Ruhe kommen mit Tai Chi**

Schon wenige Momente der Achtsamkeit am Tag erhöhen die Lebensqualität. Durch bewusstes Gehen und Stehen in Verbindung mit dem Blick und dem Atem gelingt es uns, ins Gleichgewicht zu kommen und Spannungen abzubauen.

Im Tai Chi lernen und üben wir einen Ablauf von fließenden Bewegungen. Wir machen leichte Vorübungen und lernen die ersten Schritte der Kurzform des Yang Stils nach Cheng Man Ching.

**Anmeldung erforderlich über:**  
**[vhs@landsberg.de](mailto:vhs@landsberg.de)**



**Referentin:** Renate Deffner

**Ort:** VHS-Gebäude, Raum 3.3,  
Hubert-von-Herkomer-Straße 110, 86899 Landsberg

**Zielgruppe:** Offen für Alle



**SONNTAG, 11. Oktober**  
von 10:30 – 11:00 Uhr



## **In die Ruhe kommen mit Tai Chi**

Schon wenige Momente der Achtsamkeit am Tag erhöhen die Lebensqualität. Durch bewusstes Gehen und Stehen in Verbindung mit dem Blick und dem Atem gelingt es uns, ins Gleichgewicht zu kommen und Spannungen abzubauen.

Im Tai Chi lernen und üben wir einen Ablauf von fließenden Bewegungen. Wir machen leichte Vorübungen und lernen die ersten Schritte der Kurzform des Yang Stils nach Cheng Man Ching.

**Anmeldung erforderlich über:**  
**[vhs@landsberg.de](mailto:vhs@landsberg.de)**



**Referentin:** Renate Deffner

**Ort:** VHS-Gebäude, Raum 3.3,  
Hubert-von-Herkomer-Straße 110, 86899 Landsberg

**Zielgruppe:** Offen für Alle

## **Entspannung durch Klang - Intensiv**

Für alle, die Klangschalen in verschiedenen Varianten kennenlernen und mehr über sie erfahren möchten. Lauschen Sie bei einer geführten Meditation den Klängen und spüren Sie beim Auflegen der Klangschalen auf den Körper, wie tief die Vibrationen gehen.

Der Kurs lädt dazu ein, diese Wirkung bewusst zu nutzen, um Stress abzubauen, innere Spannung zu lösen und die eigene Widerstandskraft zu stärken.

**Anmeldung erforderlich über:**  
**[vhs@landsberg.de](mailto:vhs@landsberg.de)**



**Referentin:** Elke Tumbach

**Ort:** VHS-Gebäude, Raum 3.3,  
Hubert-von-Herkomer-Straße 110, 86899 Landsberg

**Zielgruppe:** Offen für Alle



**DIENSTAG, 13. Oktober**  
von 08:00 – 13:00 Uhr



## **„Stark trotz Stress im (Schul-)Alltag – Umgang mit Stress & seelischer Gesundheit“**

Schülerinnen und Schüler werden für Stress und psychische Gesundheit sensibilisiert. Sie lernen alltagsnahe Strategien zur Stressbewältigung kennen und werden zu einem offenen Umgang mit seelischen Belastungen ermutigt.

An Infoständen können sie sich Rat und Hilfe holen und an den Stationen zu den Themen Selbsthilfe, Suchthilfe, Ernährung, Stress in der Schule interaktiv mitwirken.

Ziele, die erreicht werden sollen:

- Offenheit für das Thema psychische Belastungen
- Förderung eines gesunden Umgangs mit Stress
- Vermittlung von Unterstützungsangeboten
- Aktivierung zur Selbstreflexion und Eigenfürsorge

**Ort:** Ignaz-Kögler-Gymnasium,  
Lechstraße 6, 86899 Landsberg am Lech

**Zielgruppe:** Schülerinnen und Schüler des IKGs



## **„Mindset-Check - Warum seelische Gesundheit kein Tabu mehr sein darf“**

Das Thema aus drei zentralen Perspektiven beleuchtet:

- Der Status Quo des Schweigens: Warum fällt es uns nach wie vor so schwer, über Überlastung, Ängste oder Depressionen zu sprechen? Welche gesellschaftlichen Glaubenssätze blockieren uns?
- Vom Tabu zur Ressource: Wie verändert sich unsere Resilienz und Leistungsfähigkeit, wenn wir psychische Gesundheit als gleichwertigen Teil des allgemeinen Wohlbefindens anerkennen?
- Der Mindset-Check in der Praxis: Konkrete Impulse und Werkzeuge, wie jede/r Einzelne im Alltag – ob am Arbeitsplatz oder im privaten Umfeld – zu einer Kultur der Offenheit und Empathie beitragen kann.

**Referentin:** Leitende Oberärztin Frau Dr. Sabine Dornhofer der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen

**Ort:** Traidtcasten,  
Klosterhof 10, 86911 Dießen am Ammersee

**Zielgruppe:** Offen für Alle



**MITTWOCH, 14. Oktober**  
ab 18:00 Uhr



Psychosoziales Netzwerk (PSN)  
Landsberg am Lech

## **AD(H)S und Sucht**

AD(H)S und Sucht im Erwachsenenalter: Erkennen, Verstehen und Handeln in der Praxis

Etwa jeder vierte Erwachsene mit einer Substanzkonsumstörung erfüllt auch die Kriterien für ein AD(H)S. Für Fachpersonal stellt diese Doppeldiagnose eine besondere Herausforderung dar: Symptome überschneiden sich, die Alltagsbewältigung ist massiv erschwert und klassische Suchttherapien greifen häufig zu kurz.

Der Vortrag beleuchtet die neurobiologischen und psychosozialen Hintergründe der Komorbidität. Im Fokus steht die Frage, wie unerkannte ADHS-Symptome als Motor für Suchtverhalten – oft im Sinne einer Selbstmedikation – wirken.

**Referent:** Dr. med. Johannes Hennings  
(Psychiater und Psychotherapeut)

**Ort:** Großer Sitzungssaal und Foyer  
Landratsamt Landsberg am Lech,  
Von-Kühlmann-Straße 15, 86899 Landsberg am Lech

**Zielgruppe:** Offen für Alle



## Fachtag für Arbeit

Von 14:00 bis 15:00 Uhr erhalten Sie in Fachvorträgen erste Einblicke und wichtige Informationen zum Thema Arbeit und Beschäftigung.

### Fachvorträge:

- Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben
- Zuverdienst – mehr als nur Beschäftigung
- Berufliche Perspektiven in und aus der Werkstatt
- Integrative Reha-Ausbildung bei BiLL
- Themen im Arbeitsalltag? Der IFD hilft am Arbeitsplatz

Ab 15:00 Uhr haben Sie die Möglichkeit, sich bei verschiedenen Trägern, Einrichtungen und Institutionen zu informieren, Fragen zu stellen und miteinander ins Gespräch zu kommen.

**Ort:** Großer Sitzungssaal und Foyer  
Landratsamt Landsberg am Lech,  
Von-Kühlmann-Straße 15, 86899 Landsberg am Lech

**Zielgruppe:** Alle, die sich über Arbeit und Beschäftigungsmöglichkeiten im Landkreis Landsberg informieren möchten



**DONNERSTAG, 15. Oktober**  
von 16:00 – 18:00 Uhr



## **Notfallkoffer für den Alltag**

Stress im Alltag lässt sich oft nicht vermeiden - es tut gut sich in stressigen Situationen selbst unterstützen zu können.

Mit praktischen Übungen wollen wir ausprobieren was helfen kann, um einen klaren Kopf zu bewahren und den Stress nicht zum Dauerbegleiter werden zu lassen.

**Anmeldung erforderlich über:**  
**wsg@lra-ll.bayern.de**

**Referentinnen:** Margret Lang und Heidi Reiser

**Ort:** Unterer Schulungsraum,  
Landratsamt Landsberg am Lech,  
Von-Kühlmann-Straße 15, 86899 Landsberg am Lech

**Zielgruppe:** Interessierte Erwachsene; Offen für Alle

## **Theateraufführung: Ice Breaker von Schülertheatergruppe**

Beim Theaterstück geht es um depressive Erkrankungen bei jungen Menschen. Die Behandlungsfälle in den vergangenen Jahren haben stark zugenommen, daher bedarf es mehr Sensibilisierung im Erkennen der ersten Anzeichen und Informationen über Hilfsmöglichkeiten. In Zusammenarbeit mit der Agentur für Kulturdesign unter der Leitung des Theaterpädagogen Jean-François Drożak wird nur innerhalb von vier Tagen das Stück mit den Schülerinnen und Schülern eingeprobt. Diese stellen Alltagssituationen oder besondere Anlässe in ihrem Lebensumfeld dar. Das Publikum darf nach jeder Szene die Hauptfigur beurteilen: Welche der Figuren auf der Bühne sind an einer ernsthaften Depression erkrankt, und welche sind einfach nur "schlecht drauf".

**Anmeldung erforderlich über:**  
**wsg@lra-ll.bayern.de**

**Ort:** Aula in der Mittelschule Kaufering,  
Lechfeldstraße 40, 86916 Kaufering

**Zielgruppe:** Offen für Alle



**FREISTAG, 16. Oktober**  
von 10:00 – 17:00 Uhr



## **AWO-Buchladen öffnet seine Türen**

Als besondere Aktion stellt Annette Riegger, Sozialpädagogin und Expertin für Lesekreise und Literatur, ab 15 Uhr ihre Top-10 Buchfavoriten im AWO-Buchladen "Antiquariat Hören&Lesen" vor. Sie schildert hier anschaulich, warum ihr Herz für diese Auswahl brennt.

Ein spezieller Thementisch soll die Woche der seelischen Gesundheit im Buchladen Hören & Lesen begleiten: Psychologische Ratgeber, aber auch Romane und Sachbücher sind in guter Auswahl vorhanden.

Insgesamt möchte das AWO-Team ein Zeichen für gutes Miteinander und Achtsamkeit in unserer Region setzen. Schmökern im Buchladen, Kennenlernen und Austausch stehen im Mittelpunkt. Besucher sollen sich rundherum wohlfühlen und sind herzlich willkommen.

**Ort:** AWO Sozialtherapeutische Einrichtungen,  
Lechstraße 5, 86899 Landsberg am Lech

**Zielgruppe:** Leute, die gerne lesen; Offen für Alle

## **Selbstverteidigung für Frauen: Inklusiv und bunt – jede ist willkommen!**

Selbstverteidigung ist für alle wichtig.

Im Crashkurs lernst du, Grenzen zu setzen, klar Nein zu sagen, schwierige Situationen früh zu erkennen und in Konflikten angemessen zu reagieren. Das Training stärkt das Selbstvertrauen, fördert Mut und macht Spaß.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung.

**Anmeldung bis 12.10.2026 über:**  
**[KommunaleGleichstellungsstelle@lra-ll.bayern.de](mailto:KommunaleGleichstellungsstelle@lra-ll.bayern.de)**

**Ort:** Veranstaltungsraum über der Lechsporthalle,  
Lechstraße 8, 86899 Landsberg am Lech

**Zielgruppe:** Frauen und Mädchen ab 16 Jahre



**SONNTAG, 18. Oktober**  
von 10:00 – 10:30 Uhr



## **In die Ruhe kommen mit Tai Chi**

Schon wenige Momente der Achtsamkeit am Tag erhöhen die Lebensqualität. Durch bewusstes Gehen und Stehen in Verbindung mit dem Blick und dem Atem gelingt es uns, ins Gleichgewicht zu kommen und Spannungen abzubauen.

Im Tai Chi lernen und üben wir einen Ablauf von fließenden Bewegungen. Wir machen leichte Vorübungen und lernen die ersten Schritte der Kurzform des Yang Stils nach Cheng Man Ching.

**Anmeldung erforderlich über:**  
**[vhs@landsberg.de](mailto:vhs@landsberg.de)**



**Referentin:** Renate Deffner

**Ort:** VHS-Gebäude, Raum 3.3,  
Hubert-von-Herkomer-Straße 110, 86899 Landsberg

**Zielgruppe:** Offen für Alle

## **In die Ruhe kommen mit Tai Chi**

Schon wenige Momente der Achtsamkeit am Tag erhöhen die Lebensqualität. Durch bewusstes Gehen und Stehen in Verbindung mit dem Blick und dem Atem gelingt es uns, ins Gleichgewicht zu kommen und Spannungen abzubauen.

Im Tai Chi lernen und üben wir einen Ablauf von fließenden Bewegungen. Wir machen leichte Vorübungen und lernen die ersten Schritte der Kurzform des Yang Stils nach Cheng Man Ching.

**Anmeldung erforderlich über:**  
**vhs@landsberg.de**



**Referentin:** Renate Deffner

**Ort:** VHS-Gebäude, Raum 3.3,  
Hubert-von-Herkomer-Straße 110, 86899 Landsberg

**Zielgruppe:** Offen für Alle



**SONNTAG, 18. Oktober**  
von 19:00 – 21:00 Uhr



## **Stress lass nach – aber flott! Meditieren für Ungeduldige**

Mit Meditation verbinden wir normalerweise langes Sitzen im Schneidersitz und möglichst Nichts-Denken. Dabei ist Meditation so viel mehr und gleichzeitig viel weniger.

An diesem Abend erfahren und lernen Sie, wie Sie mit 3 Minuten am Tag Ihr Gedankenkarussell zur Ruhe bringen, Stress abbauen und das Meditieren einfach und problemlos ohne Schneidersitz und Gedankenleere in Ihren Alltag integrieren.

**Anmeldung erforderlich über:**  
**[vhs@landsberg.de](mailto:vhs@landsberg.de)**



**Referentin:** Birgit Aichner

**Ort:** VHS-Gebäude, Raum 3.3,  
Hubert-von-Herkomer-Straße 110, 86899 Landsberg

**Zielgruppe:** Offen für Alle



**MONTAG, 19. Oktober**  
von 19:00 – 21:00 Uhr



## **Ausstellung: Faces of Moms**

Faces of Moms \* ist eine Ausstellung die durch das Medium der Fotografie diverse Lebensrealitäten und ehrliche Mutter\*schaft zu zeigen. Die Ausstellung thematisiert (unbezahlte) Care-Arbeit, Mental Load und strukturelle Ungleichheit.

Die Kampagne Faces of Moms \* wurde von von Natalie Stanczak und Nicole Noller konzipiert und schafft eine Plattform um individuell gelebte Mutter\*schaft sichtbar zu machen und darüber zu reden.

**Ausstellung vom 19. bis 30. Oktober 2026.**  
**Am 19. Oktober findet eine Vernissage statt.**

**Ort:** Foyer des Landratsamtes,  
Von-Kühlmann-Straße 15, 86899 Landsberg am Lech

**Zielgruppe:** Offen für Alle



**DIENSTAG, 20. Oktober**  
von 10:00 – 12:30 Uhr



## **Online-Vortrag der KGC Bayern: Prävention auf dem Teller – Die Rolle von Ernährung für die psychische Gesundheit**

Aktuelle Forschung zeigt, dass Ernährung und Stoffwechsel eng mit unserem seelischen Wohlbefinden verknüpft sind. Die von der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Bayern organisierte Online-Veranstaltung thematisiert diese Zusammenhänge und zeigt auf, wie Ernährung und Lebensstil Prävention und Behandlung psychischer Erkrankungen sinnvoll unterstützen könnte.

**Anmeldung erforderlich über:** [www.lzg-bayern.de/veranstaltungen/praevention-auf-dem-teller-die-rolle-von-ernaehrung-fuer-die-psychische-gesundheit.html](http://www.lzg-bayern.de/veranstaltungen/praevention-auf-dem-teller-die-rolle-von-ernaehrung-fuer-die-psychische-gesundheit.html)

**Ref. 1:** Dr. med. Timur Liwinski (University of Basel – Department of Clinical Research)

**Ref. 2:** Dr. Annabel Müller-Stierlin (Universität Ulm – Institut für Epidemiologie und Medizinische Biometrie)

**Ort:** Online

**Zielgruppe:** Offen für Alle

## **Fachvortrag „Messie-Syndrom“**

Der Arbeitskreis Gerontopsychiatrie veranstaltet gemeinsam mit dem H-TEAM e.V. aus München einen Fachvortrag zum Thema „Messie-Syndrom“.

Inhalte der Fortbildung:

- Welche Formen und Ursachen der Wohnungsverwahrlosung gibt es?
- Welche Ansätze sozialpädagogischer Intervention greifen? – methodische Ansatzpunkte und sozialhilferechtliche Ressourcen
- Wie sind die rechtlichen Rahmenbedingungen?
- Welche Präventionsmöglichkeiten gibt es?
- Beispiele aus der Praxis

**Anmeldung erforderlich über:**

**e.liebenstein-seiffert@caritas-landsberg.de**

**Referentin:** Sandy Kaiser vom H-TEAM e.V. München

**Ort:** Veranstaltungsraum über der Lechsporthalle,  
Lechstr. 8, 86899 Landsberg am Lech

**Zielgruppe:** Akteure (haupt- und ehrenamtlich) in der  
Seniorenarbeit, Interessierte

**Alle Veranstaltungen verfügen über einen  
barrierefreien Zugang.**

## **Veranstaltet wird die Woche der seelischen Gesundheit von:**

Geschäftsstelle Gesundheitsregion<sup>plus</sup>,  
Koordinationsstelle Inklusion und dem  
Psychosozialen Netzwerk (PSN)  
des Landkreises Landsberg am Lech.

### **Kontakt:**

Geschäftsstelle Gesundheitsregion<sup>plus</sup>  
Frau Franziska Klügl, Tel: 01819 129-1567  
E-Mail: [wsg@LRA-LL.bayern.de](mailto:wsg@LRA-LL.bayern.de)

Koordinationsstelle Inklusion  
Frau Nicole Vokrouhlik, Tel: 08191 129-1274  
E-Mail: [wsg@LRA-LL.bayern.de](mailto:wsg@LRA-LL.bayern.de)

[www.gesundheitsregionplus-landsberg.de](http://www.gesundheitsregionplus-landsberg.de)  
[www.inklusion-landkreis-landsberg.de](http://www.inklusion-landkreis-landsberg.de)

