

**Dienstag, 17. Oktober von 18:00 bis 19:30 Uhr:  
Workshop Das „Ja-Genau-Prinzip“**

Bewältigung von Angst in Krisenzeiten - Humor und Magie als Schlüssel zu Entspannung, Leichtigkeit und Zuversicht.

Der Workshop wird geleitet von Daniela Moritz von Moritz oder Moritz. IWL Werkstätten und ihre Marke Wunsch.Arbeit; begrenzte Teilnehmerzahl mit Anmeldung unter [annalena.mandwurf@iwl-ggmbh.de](mailto:annalena.mandwurf@iwl-ggmbh.de).

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

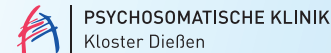
**Freitag, 20. Oktober um 18:00 Uhr:  
„Depression(en) – Erkundung einer komplexen Landschaft“**

Vortrag von Jürgen Karres, Psychologe und Betroffener

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



**Teilnehmende Organisationen:**



**ZUSAMMEN DER ANGST  
DAS GEWICHT NEHMEN**

**WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT  
im Landkreis Landsberg am Lech  
10.-20. OKTOBER 2023**

Alle Infos unter:  
[www.inklusion-landkreis-landsberg.de](http://www.inklusion-landkreis-landsberg.de)  
und [www.gesundheitsregionplus-landsberg.de](http://www.gesundheitsregionplus-landsberg.de)



**Dienstag 10. Oktober um 18:00 Uhr:**  
**„Tag der seelischen Gesundheit“ in Garmisch-Partenkirchen**

Der Aktionstag steht unter dem Motto „Im Gleichgewicht – zwischen Arbeit und Leben“ und bietet neben Infoständen der beteiligten Projektpartner drei spannende und hochkarätige Impulsvorträge mit anschließenden Podiumsgesprächen, bei denen auch Betroffene zu Wort kommen.

**Ort:** Bühne U1 im Kongresshaus Garmisch-Partenkirchen, Richard-Strauss-Platz in 82467 Garmisch-Partenkirchen oder online

Weitere Infos unter: [www.tag-der-seelischen-gesundheit.de](http://www.tag-der-seelischen-gesundheit.de)



**Mittwoch 11. Oktober um 19:00 Uhr:**  
**„Lost im Cyberspace – Internet- und Computerspielsucht“**

Vortrag von Prof. Dr. med. Bert te Wildt, Chefarzt der Psychosomatischen Klinik Kloster Dießen,

**Ort:** Traidtcasten, Klosterhof 10 in 86911 Dießen;

**Donnerstag, 12. Oktober, von 14:00 bis 17:00 Uhr:**  
**„Treffpunkt Selbsthilfe“**

Der Treffpunkt Selbsthilfe richtet sich an Selbsthilfegruppen sowie an Selbsthilfe interessierte Bürgerinnen und Bürger und Fachkräfte aus dem Sozial- und Gesundheitswesen. Frau Ute Köller aus dem Selbsthilfezentrum München wird in dieser Zeit rund um das Thema Selbsthilfe informieren und beraten. Es ist kein Programm geplant, sodass ein „Kommen und Gehen“ jederzeit möglich ist.

**Ort:** Sitzungssaal im Landratsamt Landsberg  
Von-Kühlmann-Str. 15, 86899 Landsberg am Lech

**ab 18:00 Uhr**  
**„Gesunde Ängste und Ängste bei psychischen Erkrankungen“**

Vortrag von Dr. Peter Lauer, Oberarzt in der Ambulanz, kbo-Lech-Mangfall-Klinik, Landsberg am Lech

**Ort:** Sitzungssaal im Landratsamt Landsberg, Von-Kühlmann-Str. 15, 86899 Landsberg am Lech

**Freitag, 13. Oktober, von 13:00 bis 18:00 Uhr:**  
**Tag der offenen Türe in der Klinik Windach**

Der Tag der offenen Tür in der psychosomatischen Klinik Windach soll Betroffenen, Angehörigen, Interessierten und Fachkräften einen Einblick in die Natur psychischer und psychosomatischer Erkrankungen eröffnen. Bei dem Tag der offenen Tür wird Ihnen die Möglichkeit geboten, die psychosomatische Klinik, das Fachpersonal sowie die Therapiemöglichkeiten kennenzulernen und Sie können an fünf verschiedenen Impulsvorträgen kostenfrei teilnehmen.

**Ort:** Psychosomatische Klinik Windach, Schützenstr.100 in 86949 Windach

Weitere Infos unter: [www.klinik-windach.de](http://www.klinik-windach.de)



**von 13:00 bis 15:00 Uhr**  
**SOULFOOD – Rezepte zur Selbstfürsorge**

Die Beratungsstelle für psychische Gesundheit lädt alle Interessierten in ihre Räumlichkeiten ein und stellt verschiedene Rezepte zur Selbstfürsorge vor.

Ort: Beratungsstelle für psychische Gesundheit (Caritas), Lechstr. 2 / 1. Stock, 86899 Landsberg am Lech

**von 15:00 bis 18:00 Uhr**  
**Workshop für Jugendliche „Selbstvertrauen stärken, Selbstbewusstsein erhöhen“**

Nach dem Motto „Gemeinsam der Angst das Gewicht nehmen“ bietet die SOS- Beratungsstelle einen Workshop für Jugendliche zwischen 12 und 16 Jahren an.

Die Jugendlichen lernen Techniken, wie sie stark und selbstbewusst Konflikten gegenüber treten können.

Die Teilnehmeranzahl ist auf 8 Jugendliche begrenzt.

Anmeldung vorab unter: 08191 91189-0

oder per Mail an [fbz-landsberg@sos-kinderdorf.de](mailto:fbz-landsberg@sos-kinderdorf.de)

**Ort:** SOS-Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern, Spöttinger Str.4 / 2.Stock, 86899 Landsberg am Lech

**Montag, 16. Oktober um 18:00 Uhr:**  
**„Grundlagen im Bereich der Autismus- Spektrum-Störungen“**

Vortrag von Stefanie Maier, Fachkraft für Menschen mit Autismus-Spektrum- Störungen, Bereichsleitung der ISB, Lebenshilfe Landsberg und Karina Walther, B.A. Sozialpädagogin

**Ort:** Sitzungssaal im Landratsamt Landsberg, Von-Kühlmann-Str. 15 in 86899 Landsberg am Lech

