

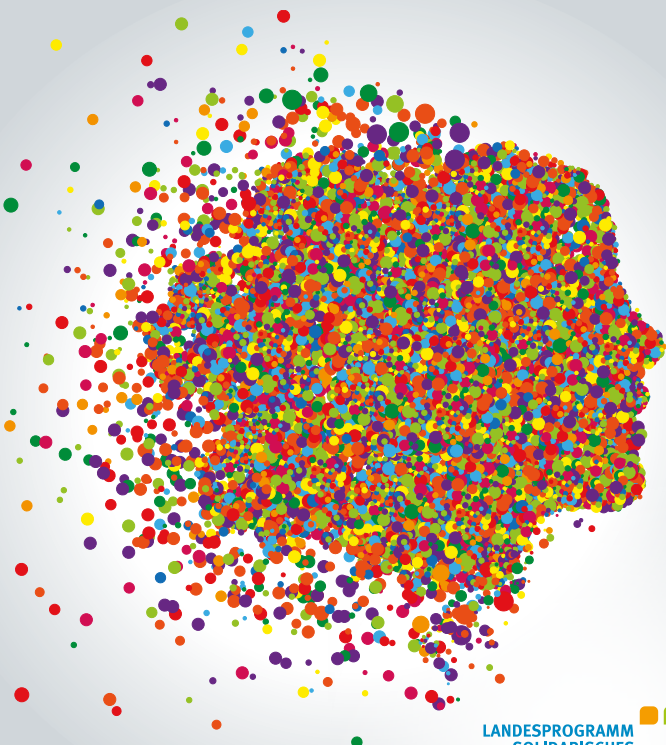
# Erfurter Woche der seelischen Gesundheit

10.- 14. Oktober 2022

## Erfurt



LANDESHAUPTSTADT  
THÜRINGEN  
Stadtverwaltung



LANDESPROGRAMM  
SOLIDARISCHES  
ZUSAMMENLEBEN  
**LSZ**

PROGRAMM



# PROGRAMM - ÜBERSICHT

## Montag, 10. Oktober 2022

INFORMATIONSANGEBOT | 10:00 - 14:00 Uhr

**Das TLPE-Lausch-Café – Wir verschenken offene Ohren.** 5

---

VORTRAG | 14:00 - 16:00 Uhr

**Die Rolle des Lebenssinns in der Verarbeitung von Krankheiten** 6

---

KREATIVANGEBOT | 15:00 - 16:30 Uhr

**„Musik erfüllt das Leben“ – Offener Singkreis** 7

---

GESPRÄCHSKREIS | 17:00 - 18:30 Uhr

**„Gemeinsam ein Stück des Weges gehen“** 8

---

GESPRÄCHSKREIS | 17:00 - 18:30 Uhr

**Offene Selbsthilfegruppe „Depression“** 9

## Dienstag, 11. Oktober 2022

GESUNDHEITSKURS | 10:30 - 11:30 Uhr

**Sport und Fitness zur körperlichen und seelischen Stärkung** 10

---

WORKSHOP | 16:00 - 17:00 Uhr

**Life Kinetik: Mit Bewegung & Spaß zu einem fitteren Gehirn** 11

---

WORKSHOP | 16:00 - 18:30 Uhr

**Kreativwerkstatt** 12

---

WORKSHOP | 18:00 - 19:00 Uhr

**Ein bisschen Entspannung gefällig?** 13

---

INFORMATIONSANGEBOT | 18:00 - 19:30 Uhr

**Was heißt eigentlich Suchtberatung?** 14

## Mittwoch, 12. Oktober 2022

WORKSHOP | 13:00 - 17:00 Uhr

**Umgang mit seelischen Krisen in der Familie –  
wie bleibe ich stabil?**

15

WORKSHOP | 16:00 - 17:30 Uhr

**Skills für Stress- und Krisensituationen**

16

GESPRÄCHSKREIS | 18:00 - 19:30 Uhr

**„Gemeinsam durchs Leben“**

17

WORKSHOP | 19:00 - 20:30 Uhr

**Gelassenheit in stürmischen Zeiten – Über Gier und Neid  
und das, was unser Leben wirklich braucht.**

18

## Donnerstag, 13. Oktober 2022

GESUNDHEITSKURS | 10:30 - 11:30 Uhr

**Sport & Fitness zur körperlichen und seelischen Stärkung**

19

INFORMATIONSANGEBOT | 12:00 - 16:00 Uhr

**Tag der offenen Tür in der RPK Erfurt**

20

WORKSHOP | 14:00 - 16:00 Uhr

**Impfbereitschaft von seelisch kranken Menschen  
erhöhen – was tun?**

21

WORKSHOP | 16:00 - 17:00 Uhr

**Selbststärkung & Stressabbau mit Lach- & Resilienztraining**

22

INFORMATIONSANGEBOT | 16:00 - 17:30 Uhr

**Soziotherapie als Leistung der Krankenkassen für (schwer)  
psychisch erkrankte Menschen in Erfurt und Umgebung**

23

GESPRÄCHSKREIS | 16:30 - 18:00 Uhr

**„Gemeinsam durchs Leben“**

24

## Freitag, 14. Oktober 2022

WORKSHOP | 09:00 - 14:00 Uhr

**HEUTE ist der BESTE Tag für einen NEU-Anfang**

25

## Das TLPE-Lausch-Café – Wir verschenken offene Ohren.

Datum:	Montag, 10. Oktober 2022
Uhrzeit:	10:00 - 14:00 Uhr
Ort:	Ammertalweg 7 99086 Erfurt
Veranstalter:	TLPE e.V.
Ansprechpartner:	Edith Handschuh
Anmeldung:	nicht erforderlich
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	max. 12
Kosten:	Unkostenbeitrag von 1 € pro Person
Beschreibung:	Möchten Sie sich Ihren Blues von der Seele reden? Begleitet von einem Kaffee in angenehmer Atmosphäre? Wir nehmen uns Zeit für Sie!



## Die Rolle des Lebenssinns in der Verarbeitung von Krankheiten

- Datum: Montag, 10. Oktober 2022
- Uhrzeit: 14:00 - 16:00 Uhr
- Ort: REHAaktiv darr GmbH  
Neuwerkstraße 10  
99084 Erfurt
- Veranstalter: REHAaktiv darr GmbH, Gesellschaft für medizinische und berufliche Rehabilitation
- ReferentInnen: Kevin Liu, Psychologe (M. Sc.)
- Anmeldung: erforderlich (bis kurz vor Beginn der Veranstaltung möglich)
- Telefon: 0361 78979560
- E-Mail: erfurt@reha-aktiv.de
- Format: Präsenz und/oder Online (Link bei Anmeldung)
- Teilnehmerzahl: 15
- Kosten: kostenfrei
- Beschreibung: Nach einer schweren Krankheit können Menschen häufig diversen Tätigkeiten in den Bereichen Arbeit, Hobbys und Familie aufgrund der erworbenen Einschränkungen nicht mehr nachgehen. Diese neue Lebenssituation stellt sie vor eine schwierige Herausforderung. An dieser Stelle kann die Suche nach einem neuen Lebenssinn positiv zum psychischen Wohlbefinden beitragen. Wir laden Sie ein, Möglichkeiten und Ansätze gemeinsam mit uns zu beleuchten. Im Anschluss stellen wir Ihnen gern unsere Angebote zur Stabilisierung und zur Entwicklung neuer beruflicher Perspektiven vor.

## „Musik erfüllt das Leben“ – Offener Singkreis

Datum:	Montag, 10. Oktober 2022
Uhrzeit:	15:00 - 16:30 Uhr
Ort:	Teilhabezentrum Erfurt Südost (Cafeteria im EG) Tungerstraße 9 99099 Erfurt
Veranstalter:	Trägerwerk Soziale Dienste, Teilhabezentrum Erfurt
ReferentInnen:	Chorleitung: Daniela Blankenburg
Anmeldung:	nicht erforderlich
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	10 Gäste
Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	Offener Singkreis mit dem Chor „Stimmreich“



## „Gemeinsam ein Stück des Weges gehen“

Datum:	Montag, 10. Oktober 2022
Uhrzeit:	17:00 - 18:30 Uhr
Ort:	Suchthilfezentrum (Gruppenraum) Michaelisstraße 14 99084 Erfurt
Veranstalter:	Evangelische Stadtmission und Gemeindedienst Erfurt gGmbH, Suchthilfezentrum + SHG Frauen 14
Telefon:	0361 590370
ReferentInnen:	Doris Reuschel, Dagmar Schumann (Gruppenleitung)
Anmeldung:	nicht erforderlich
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	8-16
Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	Die „SHG Frauen14“ lädt interessierte Frauen und Angehörige ein, an ihrer Gruppensitzung teilzunehmen und gemeinsam ins Gespräch zu kommen.





## Offene Selbsthilfegruppe „Depression“

Datum:	Montag, 10. Oktober 2022
Uhrzeit:	17:00 - 18:30 Uhr
Ort:	Zittauer Straße 27 Haus 5, 1. OG 99091 Erfurt
Veranstalter:	MUT zu Veränderung e.V. – Zentrum für psychische Gesundheit
ReferentInnen:	Andreas Frank (Leiter der SHG)
Anmeldung:	erforderlich
E-Mail:	info@mut-zu-veraenderung.de
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	unbegrenzt
Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	Was ist eine Selbsthilfegruppe? Wie geht das mit der Selbsthilfegruppe? Was bringt mir eine Selbsthilfegruppe als Betroffene/r? Diese Fragen möchten wir allen Interessierten näher bringen. Die Selbsthilfegruppe „Depression“ öffnet dafür ihre Sitzung. Im gemeinsamen Austausch wollen wir uns dabei über Sinn und Mehrwert einer Selbsthilfegruppe austauschen. Bisherige Mitglieder werden über ihre Erfahrungen berichten.

## Sport und Fitness zur körperlichen und seelischen Stärkung

Datum:	Dienstag, 11. Oktober 2022
Uhrzeit:	10:30 - 11:30 Uhr
Ort:	Zittauer Straße 27 Haus 5 99091 Erfurt
Veranstalter:	MUT zu Veränderung e. V. – Zentrum für psychische Gesundheit
ReferentInnen:	Danny Sommer, Sport- und Fitnesscoach
Anmeldung:	erforderlich, bevorzugt per E-Mail
E-Mail:	sport@mut-zu-veraenderung.de
Telefon:	0361 67965945
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	6
Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	<p>Sport und körperliche Aktivität allgemein tragen in hohem Maße zur physischen wie auch psychischen Gesundheit bei und haben wissenschaftlich erwiesene positive Effekte bei verschiedensten psychischen Erkrankungen (z.B. Angsterkrankungen, Depression, Schizophrenie, Sucht).</p> <p>Unser Coach nutzt neben klassischen Fitness- Elementen aus Kampfkünsten (u.a. Wing Chun, 18 Lohan Hands) entlehnte Übungen, die Körper, Seele und Bewusstsein stärken. Die für jedes Fitnesslevel entsprechend angepassten Übungen helfen, psychischen Erkrankungen vorzubeugen und die Auswirkungen bereits eingetretener Erkrankungen zu lindern.</p>

## Life Kinetik – Mit Bewegung & Spaß zu einem fitteren Gehirn

Datum:	Dienstag, 11. Oktober 2022
Uhrzeit:	16:00 - 17:00 Uhr
Ort:	Zittauer Straße 27 Haus 5, Erdgeschoss 99091 Erfurt
Veranstalter:	MUT zu Veränderung e.V. – Zentrum für psychische Gesundheit
ReferentInnen:	Karla Pense, zertifizierte Life-Kinetik- Trainerin
Anmeldung:	erforderlich
Telefon:	0361 6012872
E-Mail:	kontakt@balance-und-resilienz.de
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	max. 16 Personen
Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	<p>Die Übungen sind einfach, aber niemals langweilig, und spielerisch kann jeder damit seine körperliche und geistige Beweglichkeit fördern. So verbessern sich automatisch Stimmung, Konzentration, Auffassungsgabe, Lern- und Merkfähigkeit, Reaktionsvermögen, Entscheidungsfähigkeit, Stressresistenz, Koordination und Psychomotorik.</p> <p>Ein spaßiges Bewegungsprogramm, was auf Depression, Diabetes Typ II, Demenz, innere Anspannung und vieles mehr sehr positive Auswirkungen hat.</p>

## Kunstwerkstatt

Datum:	Dienstag, 11. Oktober 2022
Uhrzeit:	16:00 - 18:30 Uhr
Ort:	Zittauer Straße 27 Haus 5, 1. OG (Gruppenraum) 99091 Erfurt
Veranstalter:	MUT zu Veränderung e.V. – Zentrum für psychische Gesundheit
ReferentInnen:	Isabel Nürnberger, M.A. und GTA
Anmeldung:	erforderlich, bevorzugt per E-Mail
E-Mail:	<a href="mailto:isabel.nuernberger@mut-zu-veraenderung.de">isabel.nuernberger@mut-zu-veraenderung.de</a>
Telefon:	0159 06842412
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	10
Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	Bei unserem diesjährigen Kreativworkshop können Sie wieder Seifen herstellen, Makramee und Schlüsselanhänger fertigen, Origami ausprobieren oder Keramik bemalen. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Wir freuen uns auf Sie!



## Ein bisschen Entspannung gefällig?

Datum:	Dienstag, 11. Oktober 2022
Uhrzeit:	18:00 - 19:00 Uhr
Ort:	Mehrgenerationenhaus / Sportraum Moskauer Str. 114 99091 Erfurt
Veranstalter:	Mehrgenerationenhaus
ReferentInnen:	Frau Förster, Entspannungspädagogin
Anmeldung:	erforderlich
Telefon:	0361 6002830
E-Mail:	MGH@mmev.de
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	10
Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	Wir wollen Ihnen in unserer Schnupperstunde nicht nur ein paar kleine Entspannungs- und Stressbewältigungstechniken an die Hand geben, sondern auch in gemütlicher Runde uns über mögliche Stressfaktoren austauschen. Wer hat, kann gerne seine eigene Matte mitbringen.



## Was heißt eigentlich Suchtberatung?

Datum:	Dienstag, 11. Oktober 2022
Uhrzeit:	18:00 - 19:30 Uhr
Ort:	Suchthilfezentrum / Gruppenraum Michaelisstraße 14 99084 Erfurt
Veranstalter:	Evangelische Stadtmission und Gemeindedienst Erfurt gGmbH
Telefon:	0361 590370
E-Mail:	suchthilfezentrum@stadtmission-erfurt.de
ReferentInnen:	MitarbeiterInnen des Suchthilfezentrums
Anmeldung:	nicht erforderlich
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	8-16
Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	SuchtberaterInnen stellen ihre Arbeit vor. Hier können Sie fragen, was Sie schon immer über Suchtberatung wissen wollten.



## Umgang mit seelischen Krisen in der Familie – wie bleibe ich stabil?

Datum:	Mittwoch, 12. Oktober 2022
Uhrzeit:	13:00 - 17:00 Uhr
Ort:	AFpK-Geschäftsstelle / 2. Etage Karl-Marx-Platz 2 99084 Erfurt
Veranstalter:	Angehörige und Freunde psychisch Kranker Erfurt und Umgebung e.V.
ReferentInnen:	Sabine Wechsung, Vorstandsvorsitzende
Anmeldung:	erforderlich bis zum 10. Oktober 2022
Telefon:	0361 23007088
E-Mail:	apk.erfurt@gmx.de
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	6
Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	Angehörige sind mit Krisensituationen von psychisch kranken Familienmitgliedern häufig überfordert, fühlen sich hilflos, möchten aber dem Betroffenen gerne helfen. In unseren Beratungen greifen wir auf die Erfahrungen von Angehörigen zurück, wie sie solche Situationen gemeistert haben, welche Möglichkeiten es gibt, sich selbst zu schützen. Weiterhin halten wir Fachliteratur dazu bereit.



## Skills für Stress- und Krisensituationen

Datum:	Mittwoch, 12. Oktober 2022
Uhrzeit:	16:00 - 17:30 Uhr
Ort:	Zittauer Straße 27 Haus 5, 1. OG 99091 Erfurt
Veranstalter:	MUT zu Veränderung e.V. – Zentrum für psychische Gesundheit
ReferentInnen:	Isabel Nürnberger (MA, BA Psychologie), Kathrin Seefeldt (Dipl.-Psychologin)
Anmeldung:	erforderlich, bevorzugt per E-Mail
E-Mail:	<a href="mailto:info@mut-zu-veraenderung.de">info@mut-zu-veraenderung.de</a>
Telefon:	0152 52077668
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	15
Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	Was sind Skills? Wie kann ich sie erlernen und anwenden? Wie packe ich meinen „Notfallkoffer“ für den Alltag? Mit diesen und ähnlichen Fragen wollen wir uns mit Ihnen praxisnah beschäftigen und mit allen Sinnen erkunden.



## „Gemeinsam durchs Leben“

Datum:	Mittwoch, 12. Oktober 2022
Uhrzeit:	18:00 - 19:30 Uhr
Ort:	Suchthilfezentrum / Gruppenraum Michaelisstraße 14 99084 Erfurt
Veranstalter:	Evangelische Stadtmission und Gemeindedienst Erfurt gGmbH, Suchthilfezentrum + Freundeskreis Erfurt
ReferentInnen:	Frank Schüller (Gruppenleitung)
Anmeldung:	nicht erforderlich
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	8-16
Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	In unserer Selbsthilfegruppe lernen Suchtkranke und Angehörige andere betroffene Menschen kennen, die ihnen Hoffnung auf dem Weg aus der Abhängigkeit machen können. Wir (er-)leben Beziehungen. Der Freundeskreis lädt am 12.10.22 interessierte Menschen ein, an einer Gruppensitzung teilzunehmen.



## **Gelassenheit in stürmischen Zeiten – Über Gier und Neid und das, was unser Leben wirklich braucht.**

Datum:	Mittwoch, 12. Oktober 2022
Uhrzeit:	19:00 - 20:30 Uhr
Ort:	Walter- Gropius-Straße 2 99085 Erfurt
Veranstalter:	Freikirche der Siebenten-Tags-Adventisten
ReferentInnen:	Norbert Gelke, Pastor
Anmeldung:	nicht erforderlich
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	max. 50
Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	Der Abend findet im Rahmen der Erfurter Lebensschule statt. Es geht um die Motivationssysteme der menschlichen Seele und um den Umgang mit Menschen, die uns die den Frieden rauben.



## Sport und Fitness zur körperlichen und seelischen Stärkung

Datum:	Donnerstag, 13. Oktober 2022
Uhrzeit:	10:30 - 11:30 Uhr
Ort:	Zittauer Str. 27 Haus 5 99091 Erfurt
Veranstalter:	MUT zu Veränderung e. V. – Zentrum für psychische Gesundheit
ReferentInnen:	Danny Sommer, Sport- und Fitnesscoach
Anmeldung:	erforderlich, bevorzugt per E-Mail
E-Mail:	sport@mut-zu-veraenderung.de
Telefon:	0361 67965945
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	6
Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	<p>Sport und körperliche Aktivität allgemein tragen in hohem Maße zur physischen wie auch psychischen Gesundheit bei und haben wissenschaftlich erwiesene positive Effekte bei verschiedensten psychischen Erkrankungen (z.B. Angsterkrankungen, Depression, Schizophrenie, Sucht).</p> <p>Unser Coach nutzt neben klassischen Fitness- Elementen aus Kampfkünsten (u.a. Wing Chun, 18 Lohan Hands) entlehnte Übungen, die Körper, Seele und Bewusstsein stärken. Die für jedes Fitnesslevel entsprechend angepassten Übungen helfen, psychischen Erkrankungen vorzubeugen und die Auswirkungen bereits eingetretener Erkrankungen zu lindern.</p>

## Tag der offenen Tür in der RPK Erfurt

Datum:	Donnerstag, 13. Oktober 2022
Uhrzeit:	12:00 - 16:00 Uhr
Ort:	RPK Erfurt Bergstraße 32 99092 Erfurt
Veranstalter:	AWO RPK gGmbH, RPK Erfurt
Anmeldung	erforderlich
Telefon:	0361 21179880
E-Mail:	info@rpk-erfurt.de
Format:	Präsenz
Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	<p>Die Rehabilitationsangebote der RPK Erfurt richten sich an psychisch kranke Menschen, die sich durch medizinische Behandlungs- und berufliche Trainingsangebote gesundheitlich stabilisieren und beruflich wieder Fuß fassen wollen.</p> <p>Wir laden Betroffene, Angehörige und im psychosozialen Bereich berufliche Tätige sehr herzlich ein, unsere RPK-Einrichtung kennenzulernen und sich über unsere Angebote zu informieren. Kommen Sie mit uns ins Gespräch, z.B. darüber, welche Schritte für eine medizinisch-berufliche Rehabilitation in unserem Haus notwendig sind, über unsere spezifischen Angebote oder über die Ziele und den Ablauf der RPK-Maßnahme.</p>

**RPK**Rehabilitation psychisch  
kranker Menschen

## **Impfbereitschaft von seelisch kranken Menschen erhöhen – was tun?**

Datum:	Donnerstag, 13. Oktober 2022
Uhrzeit:	14:00 - 16:00 Uhr
Ort:	AFpK-Geschäftsstelle Karl-Marx-Platz 2, 2. Etage 99084 Erfurt
Veranstalter:	Angehörige und Freunde psychisch Kranker Erfurt und Umgebung e. V.
ReferentInnen:	Sabine Wechsung, Vorstandsvorsitzende
Anmeldung:	erforderlich bis zum 10. Oktober 2022
Telefon:	0361 23007088
E-Mail:	apk.erfurt@gmx.de
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	6
Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	Seelisch beeinträchtigte Menschen scheuen häufig den Weg zur Impfung, zum somatischen Arzt überhaupt. Mit der Corona-Pandemie ist es jedoch für Angehörige erforderlich einen Weg zu finden, um der ablehnenden Haltung der/ des Betroffenen entgegenzuwirken. In unserem Gespräch wollen wir uns darüber austauschen, wie es erfolgreich gelingen kann eine Impfbereitschaft herbeizuführen.

## Selbststärkung und Stressabbau mit Lach- und Resilienztraining

Datum:	Donnerstag, 13. Oktober 2022
Uhrzeit:	16:00 - 17:00 Uhr
Ort:	Zittauer Straße 27 Haus 5, Erdgeschoss 99091 Erfurt
Veranstalter:	MUT zu Veränderung e.V. – Zentrum für psychische Gesundheit
ReferentInnen:	Karla Pense, Lach- & Resilienztrainerin
Anmeldung:	erforderlich
Telefon:	0361 6012872
E-Mail:	<a href="mailto:kontakt@balance-und-resilienz.de">kontakt@balance-und-resilienz.de</a>
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	max. 20 Personen
Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	<p>Das Training aktiviert körperlich und entspannt geistig. Dabei ist es mehr als gesund. Durch die vielen Glückshormone verändert sich der Gemütszustand zu fröhlich, selbstbewusst und optimistisch. Die Übungen fördern die Kommunikations- und Kontaktfreudigkeit und verbinden. So werden auch soziale Kompetenzen gefördert. Langfristig verändert sich durch das Training die Einstellung, was dabei hilft, Herausforderungen leichter zu bewältigen.</p> <p>Das Beste ist, man muss dafür nicht mal eine Technik erlernen. Jeder kann sofort mitmachen und die Wirkungen genießen.</p>

## **Soziotherapie als Leistung der Krankenkassen für (schwer) psychisch erkrankte Menschen in Erfurt und Umgebung**

Datum:	Donnerstag, 13. Oktober 2022
Uhrzeit:	16:00 - 17:30 Uhr
Ort:	Zittauer Str. 27 Haus 5, 1. OG 99091 Erfurt
Veranstalter:	MUT zu Veränderung e.V. – Zentrum für psychische Gesundheit
ReferentInnen:	Marco Landefeld, Dipl. Sozialarbeiter/ -pädagoge (FH) / Soziotherapeut
Anmeldung:	erforderlich
Telefon:	0361 67965945
E-Mail:	info@mut-zu-veraenderung.de
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	max. 20 Personen
Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	<p>Was ist Soziotherapie? Für wen kommt Soziotherapie in Frage? Wie kann man Soziotherapie erhalten?</p> <p>Der Verein „MUT zu Veränderung e. V.“ bietet seit kurzem Soziotherapie als Leistung im Raum Erfurt an. Die Informationsveranstaltung richtet sich an Betroffene psychischer Erkrankungen, Angehörige, Betreuer, sowie auch Verordner (u.a. Psychiater, Psychotherapeuten, Neurologen, Hausärzte), die gern einen Einblick in den Gesamtprozess der Soziotherapie als Kassenleistung gewinnen möchten.</p>

## „Gemeinsam durchs Leben“

Datum:	Donnerstag, 13. Oktober 2022
Uhrzeit:	16:30 - 18:00 Uhr
Ort:	Suchthilfezentrum / Gruppenraum Michaelisstraße 14 99084 Erfurt
Veranstalter:	Evangelische Stadtmission und Gemeindedienst Erfurt gGmbH, Suchthilfezentrum + SHG „Lebensfreude“
Telefon:	0361 590370
ReferentInnen:	Manuela Pehn, Gruppenleitung
Anmeldung	nicht erforderlich
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	8-16
Kosten:	kostenfrei
Beschreibung:	In der Selbsthilfegruppe „Lebensfreude“ treffen und unterstützen sich seit über 20 Jahren suchtkranke Menschen. Am 13.10.22 lädt unsere Gruppe interessierte Menschen ein, an einer Gruppensitzung teilzunehmen und ins Gespräch zu kommen.





## HEUTE ist der BESTE Tag für einen NEU-Anfang

Datum:	Freitag, 14. Oktober 2022
Uhrzeit:	9:00 - 14:00 Uhr inkl. Pausen
Ort:	Ringstraße 49b 99102 Klettbach
Veranstalter:	Schulungszentrum-praxisnah
ReferentInnen:	Sandra Guttstein
Anmeldung:	erforderlich
Telefon:	036209 438366
E-Mail:	respektdukannst@web.de
Format:	Präsenz
Teilnehmerzahl:	max. 20
Kosten:	kostenfrei (Mittagessen nach Absprache)
Beschreibung:	<p>Sie möchten gern mit einem Lächeln im Gesicht im Hier und Jetzt ankommen? Die Vergangenheit endlich ruhen lassen und die Chance für ein glückliches und erfülltes Leben annehmen? Dann melden Sie sich zu genau diesem Workshop an!</p> <p>In meinem abwechslungsreichen Workshop vermittele ich Ihnen spannendes Hintergrundwissen zu den Themen: Achtsamkeit, Kommunikation und der Resilienz (Widerstandskraft). Wir tauschen Gedanken und Ideen miteinander aus. Sie erarbeiten Ihre Strategie, um in Ihrem Tempo die ersten Schritte zu gehen. Wenn Sie möchten, coache ich Sie zu Ihrem individuellen Ziel. Wir verankern dies durch eine Meditation.</p> <p>Ihre Anmeldung ist die beste Entscheidung Ihres Lebens. Starten Sie JETZT mit Ihrer Veränderung.</p>



## **IMPRESSUM**

### **Herausgeber**

Landeshauptstadt Erfurt  
Stadtverwaltung

### **Redaktion**

Gesundheitsamt, Koordinierungsstelle für Suchtprävention  
und seelische Gesundheit

E-Mail: [wdsg@erfurt.de](mailto:wdsg@erfurt.de)

Internet: [www.erfurt.de/ef135984](http://www.erfurt.de/ef135984)

Stand: 31.08.2022

Angaben ohne Gewähr



Abbildung Titelseite: © Balint Sebestyen / 123RF.com

Abbildungen Innenseiten: pixabay.com

Diese Broschüre wurde auf umweltfreundlichem Papier  
gedruckt.



