

Woche der Seelischen Gesundheit

Programm

Yoga

Was? Finden Sie mit Atem und leichten Bewegungen zur Ruhe

Hinweis: Bitte bringen Sie ein Handtuch für die Matte mit und bequeme Sachen. Anmeldung erwünscht
| Kostenfrei

Wer? Janette Bergmann, Yogalehrerin

Wann? Montag, 10.10.22 | 16:00 – 17:00 Uhr

Wo? „KuBiZ am Wasserturm“ LEBENS(T)RÄUME e.V., Ernst-Thälmann-Straße 38, 02727 Ebersbach-Neugersdorf

Start YogaOnlineKurs: Montag, 10.10.22 | 19:30-20:30 Uhr (anerkannter Gesundheitskurs)

Hilfe für Suchtkranke und Angehörige

Was? „Teufel Alkohol – was kann ich tun?“ Informationsveranstaltung zum Thema Sucht – für Betroffene und Angehörige

Wer? Selbsthilfe im Oberland e.V. | Peter Weißling (Vereinsvorsitzender)

Wann? Dienstag, 11.10.22 | ab 19:00 Uhr

Wo? „KuBiZ am Wasserturm“ LEBENS(T)RÄUME e.V., Ernst-Thälmann-Straße 38, 02727 Ebersbach-Neugersdorf

Töpfern mit Familien

Was? Töpfern für Eltern mit oder ohne ihren Kindern (ab 4 Jahren)

Hinweis: Sie bekommen alle Materialien zur Verfügung gestellt und Ihre Werke werden 2x gebrannt. Bitte bringen Sie einen Unkostenbeitrag von 7,- Euro pro Person mit. Anmeldung erwünscht.

Wer? KINDERLAND-Sachsen e.V. | Carolin Fischer

Wann? Mittwoch, 12.10.22 | 14:00 – 17:00 Uhr

Wo? Pestalozzi Grundschule Eibau, Trebeweg 1a, 02739 Kottmar OT Eibau

Infoveranstaltung Depression

Was? „Depression – eine Krankheit mit vielen Gesichtern“ Vortrag und Gesprächsrunde

Hinweis: Kostenfrei

Wer? Enikö Pinter, Pflegeberaterin Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Wann? Mittwoch, 12.10.22 | 17:00 - 19:00 Uhr

Wo? Stadtbibliothek, Hofeweg 41, 02730 Ebersbach-Neugersdorf

Hörmobil

Was? Testung des Hörvermögens, Beratung zu Hörgeräten- und Hilfsmitteltechnik, Aufzeigen von Finanzierungsmöglichkeiten über Kranken- und Rentenversicherungen

Hinweis: kostenfrei

Wer? EUTB – Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung, Außenstelle Löbau

Wann? Donnerstag, 13.10.22 | 13:00 – 17:00 Uhr

Wo? Stadtbibliothek, Hofeweg 41, 02730 Ebersbach-Neugersdorf

Malen & Zeichnen als Auszeit

Was? „Mit Zeichnen die Seele stärken“ - Kurz-Kurs Grundlagen Zeichnen

Hinweis: Anmeldung erwünscht | kostenfrei

Wer? Selbsthilfegruppe „Farbspiel“ | Inge Hoffmann

Wann? Donnerstag, 13.10.22 | 13:00 – 15:00 Uhr

Wo? Treff 47, Hofeweg 47, 02730 Ebersbach-Neugersdorf

Angst

Was? Thematischer Nachmittag zum Thema „Angst“

Hinweis: kostenfrei

Wer? Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle - PSKB Ebersbach

Wann? Donnerstag, 13.10.22 | 15:00 – 16:30 Uhr

Wo? Treff 47, Hofeweg 47, 02730 Ebersbach-Neugersdorf

Winterlicher Filzkurs

Was? Zarte Windlichter filzen

Hinweis: Sie bekommen alle Materialien gestellt | 19,- Euro | Anmeldung erwünscht

Wer? Alpakawiese Blumrich – Fusselscheune

Wann? Donnerstag, 13.10.22 | 17:00 – 19:00 Uhr

Wo? Friedensstraße 51a, 02794 Leutersdorf

Yoga Nidra

Was? „Der Schlaf des Yogis“ Leiten Sie in bequemer Rückenlage die Aufmerksamkeit durch Ihren Körper.

Hinweis: Wenn vorhanden bringen Sie bitte aus hygienischen Gründen eine Matte und/oder ein Handtuch mit. Anmeldung erwünscht | Kostenfrei

Wer? Cornelia Dietze, Yogalehrerin

Wann? Donnerstag, 13.10.22 | 18:30 - 19:30 Uhr

Wo? Hintere Dorfstraße 41, 02708 Obercunnersdorf (ehemalige Schule)

ZUMBA Gold

Was? Ein Alltagsausgleich mit Tanz und Fitness

Hinweis: Für Einsteiger geeignet | 6,- Euro

Wer? Mandy Schubert – Das Tanzstudio Neugersdorf

Wann? Donnerstag, 13.10.22 | 19:45 – 20:45 Uhr

Wo? Dorfgemeinschaftshaus Walddorf, Kirschallee 1, 02739 Kottmar OT Walddorf

Demenz - Lesung & Informationsveranstaltung mit praktischen Hilfen

Was? „Du hast dich so verändert, ich kann dich nicht verstehen!“

Hinweis: Kostenfrei

Wer? Sabine Erath, Demenzberaterin und Validationslehrerin

Wann? Freitag, 14.10.22 | 18:30 – 19:30 Uhr

Wo? Stadtbibliothek, Hofeweg 41, 02730 Ebersbach-Neugersdorf

Alpakas – Tiere für die Seele

Was? Vorstellung tiergestützter Therapie mit Gesprächsrunde, Alpakaspaziergang und Workshop „Spinnen an der Handspindel“

Hinweis: Kostenfrei | nicht für Kinder unter 12 Jahren geeignet | Anmeldung erwünscht

Wer? Alpakawiese Blumrich

Wann? Samstag, 15.10.22 | 09:30 – 12:30 Uhr

Wo? Friedensstraße 51a, 02794 Leutersdorf

Yoga

Was? Finden Sie mit Atem und leichten Bewegungen zur Ruhe

Hinweis: Bitte bringen Sie ein Handtuch für die Matte mit und bequeme Sachen. Anmeldung erwünscht
| Kostenfrei

Wer? Janette Bergmann, Yogalehrerin

Wann? Donnerstag, 20.10.22 | 16:00 – 17:00 Uhr

Wo? Therapiezentrum Kathleen Wittwer, Bahnhofstraße 4, 02794 Leutersdorf