

„Und plötzlich war alles anders. Mit Kraft durch Krisen“

## Woche der seelischen Gesundheit 05.10.-11.10.2020

### 1. Aktionstag Montag, 05.10.2020

#### **Andacht zur Achtsamkeit mit anschließendem geselligem Mittagessen**

Uhrzeit: 11:00 Uhr

Andachtsleitung: Angelika Beuchel, PDL Diakonie-Tagespflege am Ringelberg

Anmeldung: 0361-554585120 oder [a.beuchel@diakonie-wl.de](mailto:a.beuchel@diakonie-wl.de)

Kosten: Unkostenbeitrag für das Mittagessen 4,50 €

#### **Auftakt zur Aktionswoche der seelischen Gesundheit im Quartiershaus Erfurt: Kurzfilm mit anschließender gemütlicher Runde**

Uhrzeit: 16.30 Uhr

Beschreibung: Filmbesprechung zum Kurzfilm „Lila“. Gemeinsam wollen wir uns über Möglichkeiten des Zuspruchs und der Hoffnung in gemütlicher Runde austauschen.

Anmeldung: 0361-554585-150 oder [c.fette@diakonie-wl.de](mailto:c.fette@diakonie-wl.de)

Kosten: keine, wir freuen uns über ein Mitbring-Büfett (Knabbereien, knackiges Gemüse, gesunde Snacks)

### 2. Aktionstag Dienstag, 06.10.2020

#### **Musik für die Seele**

Uhrzeit: 16.30 Uhr

Ensemble: Mitglieder der Thüringer Sing- und Spielgemeinschaft e.V.

Beschreibung: Es erklingen bekannte Melodien zum Genießen, Mitsummen und Schunkeln.

Anmeldung: 0361-554585-150, [c.fette@diakonie-wl.de](mailto:c.fette@diakonie-wl.de)

Kosten: keine, wir freuen uns über Spenden

### 3. Aktionstag Mittwoch, 07.10.2020

#### **Das Kind in uns- bewegtes Leben**

Uhrzeit: 10.00 Uhr

Dozentin: Angelika Beuchel, PDL Diakonie-Tagespflege am Ringelberg

Beschreibung: Erinnern Sie sich an die Kindheit? Wir wollen eintauchen in alte Spielweisen, uns erinnern an die Bewegungen und Lieder vergangener Tage.

Anmeldung: 0361-554585-120 oder [a.beuchel@diakonie-wl.de](mailto:a.beuchel@diakonie-wl.de)

Kosten: keine, wir freuen uns über Spenden

#### **Entspannungsübung mit Elementen des Autogenen Trainings**

Uhrzeit: 16.30 Uhr

Dozentin: Dipl.-Soz.päd. M. Wolf, Entspannungstrainerin,  
Kinder-Jugendpsychotherapeutin

Beschreibung: Für Interessierten ab 16 Jahren, die sich gestresst fühlen, eine kleine Auszeit benötigen oder einfach gern einmal ein Entspannungsverfahren ausprobieren möchten. Bitte bringen Sie eine kleine Kuscheldecke mit.

Anmeldung: [miriam@praxis-psychotherapie-wolf.de](mailto:miriam@praxis-psychotherapie-wolf.de)

oder <https://praxis-psychotherapie-wolf.de>

Kosten: keine, wir freuen uns über Spenden

### 4. Aktionstag Donnerstag, 08.10.2020

#### **Fröhlich und beschwingt den Tag beginnen-Seniorengymnastik am Morgen**

Uhrzeit: 10.00 Uhr

Dozentin: Christina Fette, FÜL Reha-Sport, Aerobic-Trainerin

Beschreibung: Von Kopf bis Fuß wollen wir unseren Körper „wecken“ und mit beschwingten Übungen fröhlich den Tag beginnen. Dazu nutzen wir verschiedene Handgeräte. Am Ende wollen wir noch gemütlich bei einem Glas Sprudel zusammen sitzen.

Anmeldung: 0361-554585150, [c.fette@diakonie-wl.de](mailto:c.fette@diakonie-wl.de)

Kosten: keine, wir freuen uns über Spenden

#### **Qi Gong-Entspannung durch Bewegung unter freiem Himmel**

Uhrzeit: 17.00 Uhr

Dozentin: Martina Koch (Qi Gong-Lehrerin)

Beschreibung: Qi Gong ist die Kunstfertigkeit, die eigene Lebensenergie zum Fließen zu bringen. Damit werden Körper, Geist und Seele optimal versorgt. Durch Bewegung, Berührung, Visualisierung und Atmung werden Selbstheilungskräfte aktiviert und die Stimmungslage verbessert.

Anmeldung: [martina.elli.koch@gmail.com](mailto:martina.elli.koch@gmail.com)

Kosten: keine

### **Fitness für Leib und Seele.**

Uhrzeit: 19.00 Uhr

Dozentin: Christina Fette, FÜL Reha-Sport, Aerobic-Trainerin

Kursbeschreibung: In Gemeinschaft mit Spaß und Freude bewegen wir uns von Kopf bis Fuß. Es werden einfache Übungen für den Alltag gezeigt. Der Kurs ist für alle geeignet, die fit bleiben möchten und endlich mal den inneren Schweinehund überwinden wollen.

Anmeldung: 0361-554585150 oder [c.fette@diakonie-wl.de](mailto:c.fette@diakonie-wl.de),

Kosten: keine, wir freuen uns über Spenden

## **5. Aktionstag Freitag, 09.10.2020**

### **Etwas für den Kopf tun...**

Uhrzeit: 10.00 Uhr

Dozentin: Angelika Beuchel, PDL Diakonie Tagespflege am Ringelberg

Kurzbeschreibung: Gedächtnistraining für Senioren und solche, die es werden wollen

Anmeldung: 0361-554585-120 oder [a.beuchel@diakonie-wl.de](mailto:a.beuchel@diakonie-wl.de)

Kosten: keine, wir freuen uns über Spenden

### **Vortrag: Entspannung und Vitalität durch Aroma-Öle und Teezubereitungen**

Uhrzeit: 16.00 Uhr

Dozentin: Christiane Knörck, Dipl. Medizinpädagogin

Beschreibung: Ein Vortrag für alltägliche „Auszeiten“

Anmeldung: 0361-554585-150 oder [c.fette@diakonie-wl.de](mailto:c.fette@diakonie-wl.de)

Kosten: keine, wir freuen uns über Spenden

Aufgrund der Hygienebestimmungen sind alle Veranstaltungen im Diakonie-Quartiershaus am Ringelberg anmeldepflichtig und teilnehmerbeschränkt!