



LANDKREIS
**WEILHEIM
SCHONGAU**

... die ganze Vielfalt Oberbayerns.

5. WEILHEIMER TAGE ZUR SEELISCHEN GESUNDHEIT

10. bis 24. Oktober 2025

LASS ZUVERSICHT WACHSEN

Psychisch stark in die Zukunft



LASS ZUVERSICHT WACHSEN

Psychisch stark
in die Zukunft



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit



Woche der
Seelischen Gesundheit

WWW.WEILHEIM-SCHONGAU.DE



PROGRAMM:

Ruhe finden – Stress bewältigen, Gesundheit stärken

ab Fr., 10.10.25 | 19:00 – 20:30 Uhr | 8 x VHS Weilheim, Judith Rhomberg, Anmeldung über die VHS Weilheim – Teilnahmegebühr

ZWISCHEN ANGST UND HOFFNUNG – Darmkrebs und Psyche im Fokus

Mi., 15.10.25 | 14:00 – 18:00 Uhr | Krankenhaus Weilheim, Foyer

ROSE – eine unvergessliche Reise nach Paris – Gespräch mit anschließendem Film

Mi., 15.10.25 | 18:00 Uhr | Kino P, Penzberg – Eintritt auf Spendenbasis

Zur Ruhe kommen – Kraft sammeln für morgen

Mo., 13.10.25 | 17:30 – 18:15 Uhr | Zoom-Meeting, Claudia Sontheimer

Frisch & fokussiert – aktive Mittagspause für Rücken & Geist

Di., 14.10.25 | 12:00 – 12:30 Uhr | Zoom-Meeting, Claudia Sontheimer

Gut in den Tag – Morgenyoga für Rücken & Faszien

Do., 16.10.25 | 9:00 – 9:30 Uhr | Zoom-Meeting, Claudia Sontheimer

Bauchgefühl und innere Ruhe

Mo., 20.10.25 | 17:30 – 18:15 Uhr | Zoom-Meeting, Claudia Sontheimer

**Zugangslink zu den vier für Sie
kostenlosen Yoga-Zoom-Meetings**



Mitwirkende und Unterstützer:



KRANKENHAUS GMBH
LANDKREIS WEILHEIM-SCHONGAU



München und Oberbayern



LANDKREIS
**WEILHEIM
SCHONGAU**



Regierung von Oberbayern



Herausgeber: Landratsamt Weilheim-Schongau, Gesundheitsamt
Eisenkramergasse 11, 82362 Weilheim, 0881 681-1600

