



HILFE BEI PSYCHISCHEN KRISEN

Wir sind für
Sie da.

support in over 120 languages
täglich
24 h

Sprechen Sie mit uns:

0800
/ 655
3000

KRISEN
DIENSTE
BAYERN



www.krisendienste.bayern

Mitwirkende und Unterstützer:



CLAUDIA SONTHEIMER YOGA
THERAPIE



Stadt Weilheim i.OB

Diakonie

München und Oberbayern



LANDKREIS
WEILHEIM
SCHONGAU



Regierung von Oberbayern

#NETZ
gegen sexuelle Gewalt



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



WWW.WEILHEIM-SCHONGAU.DE

6. WEILHEIMER TAGE ZUR SEELISCHEN GESUNDHEIT

10. bis 30. Oktober 2026

MITEINANDER STATT NEBENEINANDER.
Für eine Gesellschaft, in der jede Psyche zählt.

Miteinander statt
nebeneinander.

Für eine
Gesellschaft,
in der jede
Psyche zählt.



Woche der
Seelischen Gesundheit

PROGRAMM:



Mo., 5.10.26 bis Fr., 30.10.26
„Alles, was mich stärkt“ – Medienausstellung für Körper, Geist und Seele

Wo: Stadtbücherei Weilheim
Öffnungszeiten unter: www.buecherei.weilheim.de



Sa., 10.10.26 bis Sa., 24.10.26
Stille Stunde in Supermärkten – stressfreies Einkaufen

Link zu den teilnehmenden Märkten und Zeiten:
<https://www.weilheim-schongau.de/landkreis/teilhabe/>



So., 11.10.26 | 16:00 – 17:30 Uhr
Achtsamkeitsworkshop mit Yoga-Elementen

Wo: Studiozwei Weilheim, Kirchmayrstr. 3, 82362 Weilheim
Anmeldung: Beratungsstelle Netz gegen sexuelle Gewalt,
Tel. 0881 927922-94, info@beratungsstelle-netz.de



So., 11.10.26 | 19:00 – 19:45 Uhr
Mitten in der Veränderung – Yoga zur Hormon- und Nervenregulation in den Wechseljahren

Wo: Online
Anmeldung: <https://cs-yogatherapie.de/10jahre/>



Mo., 12.10.26 | 15:00 – 15:45 Uhr
Resilienz in psychischen Krisen

Wo: Microsoft-Teams-Besprechung / Krisendienste Bayern
Besprechungs-ID: 373 272 050 326 120 | Passcode: 4u8jf7vi



Mo., 12.10.26 | 17:30 – 18:15 Uhr
Bei sich ankommen – Sanftes Yoga für innere Ruhe

Wo: Online
Anmeldung: <https://cs-yogatherapie.de/10jahre/>



Di., 13.10.26 | 14:00 – 18:00 Uhr & Do., 15.10.26 | 10:00 – 14:00 Uhr
Schnupperkurs in Poesie und Schreiben für Alltags-poet*innen und solche, die es werden wollen

Wo: Beratungsstelle Netz gegen sexuelle Gewalt
Lohgass 3, 82362 Weilheim
Anmeldung: Beratungsstelle Netz gegen sexuelle Gewalt,
Tel. 0881 927922-94, info@beratungsstelle-netz.de



ab Mi., 14.10.26 | podcast
Wer bin ich noch? Wenn Frauen in den Wechseljahren sich selbst nicht mehr erkennen

Wo: Online
Anmeldung: <https://cs-yogatherapie.de/10jahre/>



Mi., 14.10.26 | 18:00 Uhr
Ana Lucia – Jede Psyche zählt – Comedy und Frage-
runde für Jugendliche und junge Erwachsene

Wo: „Kino P“ Penzberg
Kartenverkauf über Schatzkiste Penzberg



im Oktober 2026 | podcast
angeHÖREN – Der Podcast für Angehörige psychisch erkrankter Menschen – Staffel 7

Wo: Online
Link zum podcast: <https://angehoeren-podcast.de/>



Mo., 19.10.26 | 17:30 – 18:15 Uhr
Getragen sein – Yoga für Halt und Verbundenheit

Wo: Online
Anmeldung: <https://cs-yogatherapie.de/10jahre/>



ab Mo., 19.10.26 | podcast
Du bist nicht undiszipliniert – dein Gehirn versucht dich zu schützen

Wo: Online
Anmeldung: spotify



Sa., 24.10.26 | 10:00 – 11:00 Uhr
Yoga für Stabilität und Sicherheit – mit Nina

Wo: Studiozwei Weilheim, Kirchmayrstr. 3, 82362 Weilheim
Anmeldung: ganzinbalance@mailbox.org



Sa., 24.10.26 | 11:15 – 12:45 Uhr
EmotionAid – Vortrag mit Julia & Nina

Wo: Studiozwei Weilheim, Kirchmayrstr. 3, 82362 Weilheim
Anmeldung: ganzinbalance@mailbox.org



Sa., 24.10.26 | 14:00 – 14:45 Uhr
Entspannung vs. Stress – Vortrag mit Julia

Wo: Studiozwei Weilheim, Kirchmayrstr. 3, 82362 Weilheim
Anmeldung: ganzinbalance@mailbox.org



Sa., 24.10.26 | 15:00 – 16:00 Uhr
Verbundenheit durch Bewegung – Vortrag & Bewe-
gung mit Nina & Heiko

Wo: Studiozwei Weilheim, Kirchmayrstr. 3, 82362 Weilheim
Anmeldung: ganzinbalance@mailbox.org