



Alltagsstress, Doppelbelastungen und hohe Anforderungen belasten uns mehr, als wir zugeben wollen.

Das Team KuLT lädt zu einem Thementag „Seelische Gesundheit“ ein.

Ziel ist es, mentale Gesundheit ins öffentliche Bewusstsein zu rücken, Tabus zu brechen und Hilfsangebote sichtbar zu machen.

Neben einem Impulsvortrag und offenen Gesprächsrunden (im "geschützten Raum") besteht die Möglichkeit, sich an kreativen Workshops zu beteiligen und an Infoständen beraten zu lassen.

ALLE INTERESSIERTEN-ob betroffen, Angehörige oder einfach neugierig- SIND HERZLICH WILLKOMMEN.

Gerne dürfen bei der Anmeldung auch eigene Themen, welche auf dem Herzen liegen, mitgeteilt werden. *(Diese werden selbstverständlich vertraulich behandelt)*



Unser Ziel:

- Ein Bewusstsein schaffen für psychische Gesundheit.
- Den Austausch zwischen Bürger:innen und Fachleuten ermöglichen.
- Tabus abzubauen und über bestehende Hilfsangebote zu informieren.
- Den Betroffenen Mut zu machen, sich Hilfe zu holen und offen zu sprechen.

FORUM SEELISCHE GESUNDHEIT



Ein Tag für mehr
Offenheit, Verständnis
und Stärke

Sonntag, 15. März 2026
10:00 – 17:00 Uhr



EINTRITT FREI

Programm

10:00 – 10:30 Uhr

Begrüßung und Einführung

10:30 – 11:30 Uhr

Impulsvortrag:

Psychische Gesundheit im Alltag

11:30 – 12:30 Uhr

Podiumsdiskussion:

Tabus brechen – offen sprechen

12:30 – 13:30 Uhr

**Mittagspause und Begegnungen,
Infostände**

13:30 – 15:30 Uhr

Workshops und Infostände (parallel)

Inkl. Kaffeepause

15:30 – 16:30 Uhr

**Erfahrungsberichte und offene
Gesprächsrunde**

16:30 – 17:00 Uhr

Abschluss und Ausblick



Workshops:

Achtsamkeit & Meditation

- *Mit zertifizierter Trainerin* *Andrea Kaltenbach*

Kreatives Schreiben als Selbsthilfe

- *Ausdruck ohne Worte mit* *Kitty Röske*

Stressbewältigung im Berufsalltag

- *Strategie für mehr Balance mit* *Eva Illing*

Bewegung und Psyche

- *Körperarbeit für mentale Stärke mit* *Rita Wagner*

Infostände u.a. von:

CARITAS Hochrhein

Pflegestützpunkt

**IBB-Informations-, Beratungs- und
Beschwerdestelle Landkreis Waldshut**



**Zur besseren Planung
erbitten wir Ihre/Eure
Anmeldung bis**

09. März 2026 an

kult@gemeindemurg.e

oder online

