

# Veranstaltungen

zum seelischen  
Wohlbefinden



02.08. – 08.10.2024

**AUGUST 2024**

## **Soziotherapie – hilft, gesunde Kräfte zu aktivieren und die Lebenssituation zu verbessern!**

### **Beratungsangebot**

Datum: **02.08.2024**                      Ansprechpartner: Harald Merzendorfer  
Uhrzeit: 10.00 - 12.00 Uhr                      [www.zeitlebens.at](http://www.zeitlebens.at)

Anmeldung: Bitte bis zum **26.07.2024** unter Tel. 0160/97070563 oder per Mail an [info@zeitlebens.at](mailto:info@zeitlebens.at) anmelden.

Ort: Landratsamt Wartburgkreis  
Beratungsraum 3  
Erzberger Allee 14  
36433 Bad Salzungen

Teilnehmerzahl: max. 20 Personen

Zielgruppe: Interessierte

#### Kurze Beschreibung des Angebotes

#### **Soziotherapie – hilft, gesunde Kräfte zu aktivieren und die Lebenssituation zu verbessern!**

Was ist Soziotherapie?

Soziotherapie benutzt Trainingsmethoden, die hauptsächlich an den zwischenmenschlichen Beziehungen und der Lebenswelt eines Menschen mit einer psychischen Erkrankung ansetzen. Die therapeutischen Methoden der Soziotherapie sollen die gesunden Kräfte des Menschen aktivieren, zur Selbsthilfe anregen und ihn von fremder Hilfe unabhängig machen. Psychiatrische Krankenhausaufenthalte sollen dadurch möglichst vermieden oder verkürzt werden.

Die Soziotherapie ist eine langfristig angelegte, koordinierende psychosoziale/psychosomatische Unterstützung und Handlungsanleitung im häuslichen und sozialen Umfeld. Motivation und strukturierende Trainingsmaßnahmen sind die Fundamente der Soziotherapie.

Soziotherapeut\*innen begleiten die Betroffenen im Alltag und unterstützen sie dabei, krankheitsbedingte Belastungsfaktoren zu erkennen und angemessen damit umzugehen. Darüber hinaus helfen Soziotherapeut\*innen auch bei Formalitäten, vermitteln und unterstützen bei Gesprächen mit Angehörigen, Behörden, Vorgesetzten, Kliniken, Krankenkassen, Ärzt\*innen und anderen.

Ihr soziotherapeutischer Partner für Gesundheitsförderung, der den Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit ermöglicht.

## Gemeinsam, statt einsam - Resilienz im Wald stärken

- Mitmachangebot -

- Datum: **04.08.2024**  
Uhrzeit: 10.00 - 12.00 Uhr
- Ansprechpartner: Susanne Heinrich  
Natiba Wohlfühlmomente
- Anmeldung: Bitte bis zum **02.08.2024** unter Tel. 0152/53113850 oder per Mail an sheinrich-ea@web.de anmelden.
- Ort: Wildkatzenschleichpfad Hütscheroda
- Teilnehmerzahl: max. 15 Personen
- Zielgruppe: Interessierte, Singles

### Kurze Beschreibung des Angebotes

#### **Gemeinsam, statt einsam - Resilienz im Wald stärken**

Gemeinsame Waldspaziergänge bieten eine großartige Gelegenheit zur sozialen Interaktion. Die natürliche Umgebung und die Verbindung zur Natur können dazu beitragen, das emotionale Wohlbefinden zu steigern und die Lebenszufriedenheit zu fördern.

Wir bewegen uns im moderaten Tempo, genießen die Waldluft, stärken dabei unser Immunsystem und nehmen kleine Tipps / Übungen für zu Hause mit.

## Pausenfokus Natur

- Mitmachangebot -

- Datum: **ab 05.08.2024**  
(12.8., 19.8., 26.8., 2.9., 9.9.)
- Uhrzeit: 12.00 - 12.45 Uhr
- Ansprechpartner: AWO AJS gGmbH  
Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung Bad Salzungen  
Untere Beete 5  
36433 Bad Salzungen
- Anmeldung: Um Voranmeldung **bis 10.30 Uhr** am jeweiligen Montag wird gebeten unter der Telefonnummer: 03695/694819 oder per Mail an [eefl.slz@awo-thueringen.de](mailto:eefl.slz@awo-thueringen.de).
- Ort: Treffpunkt: Puschkin Park hinter dem Bahnhof
- Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
- Zielgruppe: alle Interessierten

### Kurze Beschreibung des Angebotes

#### **Pausenfokus Natur**

Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit zum Thema „Arbeit und Psyche“ bietet die AWO Beratungsstelle ab dem 5.8.2024 montags eine Mittagspause in der Natur an.

Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen werden mit Bewegung kombiniert, um somit Kraft für die zweite Hälfte des Wochenstarts zu tanken.

Bei Sturm und / oder Gewitter findet das Angebot nicht statt.

## Bewegungsangebot im Freien

- Mitmachangebot -

Datum: **27.08. und 29.08.2024**

Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr

Ansprechpartner: Frau Böhm Fink  
AWO AJS gGmbH  
Teilhabezentrum Bad Salzungen  
August-Bebel-Straße 6  
36433 Bad Salzungen

Anmeldung: Bitte bis zum **31.07.2024** unter [melanie.boehm-fink@awo-thueringen.de](mailto:melanie.boehm-fink@awo-thueringen.de)  
anmelden.

Ort: August-Bebel-Str. 6  
36433 Bad Salzungen

Teilnehmerzahl: max. 10 Personen

Zielgruppe: Erwachsene

### Kurze Beschreibung des Angebotes

#### **Bewegungsangebot im Freien**

-BeBeQu - Bewegung im Freien mit eingearbeiteten Bewegungsübungen

Entspannungsangebot

-progressive Muskelentspannung

-Traumreise

## Parkour und Freerunning

- Mitmachangebot -

- Datum: **30.08.2024**  
Uhrzeit: 14.00 - 20.00 Uhr
- Ansprechpartner: Diana Lapp und Bianka Trausch  
SV Kali Unterbreizbach e.V. in Zusammenarbeit mit dem Kreissportbund Bad Salzungen
- Anmeldung: Bitte bis zum **02.08.2024** unter [diana.lapp@yahoo.com](mailto:diana.lapp@yahoo.com) oder [jugend@kreissportbund-basa.de](mailto:jugend@kreissportbund-basa.de) anmelden.
- Ort: Sportanlage Unterbreizbach  
Sünnaer Straße 6  
36414 Unterbreizbach
- Teilnehmerzahl: 3 Gruppen à ca. 25 Teilnehmer  
Gruppe 1: 8-12 Jahre, Gruppe 2: 13-15 Jahre, Gruppe 3: 16-18 Jahre
- Zielgruppe: Kinder und Jugendliche im Alter von 8-18 Jahren

### Kurze Beschreibung des Angebotes

#### **Parkour und Freerunning**

Probetraining Parcours in Kooperation mit professionellen Trainern vom Parkour Erfurt E.V.:

Die Kunst der Fortbewegung. Parkour oder Freerunning ist eine Funsportart, bei der man mit der eigenen Körperkraft Hindernisse überwindet beispielsweise durch Springen, Laufen oder Klettern mit akrobatischen Elementen. Das Überwinden der Hindernisse soll so leicht wie möglich gelingen und für den Zuschauer ganz locker und spielerisch aussehen.

Mit Parkour trainiert man verschiedene Aspekte zur gleichen Zeit. Dabei geht es um Überwindung, Mut, akrobatische Bewegungen, Kondition und Vertrauen. Parkour ist etwas Neues und vor allem "cool".

Es geht um Vielfalt und Diversität altersgerecht zu erleben. Vorsicht, Respekt, Vertrauen und ganz wichtig Konkurrenzfreiheit gehört zu den Werten dieser Sportart.

*September 2024*

## Entspannungsformen und Autogenes Training für Kinder - Einführung für Übungsleiter, Erzieher, Lehrer und Eltern - Fortbildung –

- Datum: **25.09.2024**  
Uhrzeit: 17.00 - 20.00 Uhr
- Ansprechpartner: Frau Sperhake  
Kreissportbund /Kreissportjugend Eisenach
- Anmeldung: Bitte bis zum **13.09.2024** unter [sportjugend@ksb-eisenach.de](mailto:sportjugend@ksb-eisenach.de) anmelden.
- Ort: Konferenzraum Werner-Aßmann-Halle
- Teilnehmerzahl: max. 20 Personen
- Zielgruppe: alle Interessierten, Erzieher, Lehrer, Eltern, Übungsleiter

### Kurze Beschreibung des Angebotes

#### **Entspannungsformen und Autogenes Training für Kinder**

Immer mehr Kinder sind nervös, aggressiv, können sich nicht konzentrieren und schlafen nicht mehr richtig. Mit dem Autogenen Training können unsere Kinder auf spielerische Weise zur Ruhe und Konzentration zurückfinden. Gehen sie mit ihren Kindern auf die Grüne Wiese der Entspannung und machen Sie Bekanntschaft mit dem blauen Insel Delphin

*Oktober2024*

## Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training - Mitmachangebot -

- Datum: **08.10.2024**  
Uhrzeit: 16.00 - 18.30 Uhr
- Ansprechpartner: Frau Inder  
Klinikum Bad Salzungen
- Anmeldung: Bitte bis zum **08.10.2024** bis 14 Uhr unter Tel. 03695/640 anmelden.
- Ort: Lindigallee 3  
36433 Bad Salzungen  
Abholung am Empfang des Klinikums
- Teilnehmerzahl: max. 10 Personen
- Zielgruppe: Interessierte

### Kurze Beschreibung des Angebotes

#### **Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training**

Schnupperangebot für Präventionsangebote zur Entspannung  
Einführung in die Entspannungstechniken Progressive Muskelrelaxation und Autogenes Training