

Mittwoch, 22. Oktober 2025

**Mach mal langsam -**

**Achtsamkeit mit Achtschnecken**

Vogelsberger Lebensräume gGmbH

**WANN** 15.00 - 17.00 Uhr  
**WO** Anke Kraft und Antje Becker  
An der Wascherde 2, 36341 Lauterbach

**Filmabend - „Umsonst und Drinnen“**

Förderverein Psychiatrie Vogelsberg e.V.

**WANN** 20.00 - 22.00 Uhr  
**WO** Lichtspielhaus Lauterbach  
Neuer Steinweg 27, 36341 Lauterbach

Donnerstag, 23. Oktober 2025

**Körpereigene Ruhe aktivieren**

Vogelsberger Lebensräume gGmbH

**WANN** 11.00 - 13.00 Uhr  
**WO** Antje Voit  
An der Wascherde 2 · 36341 Lauterbach

**Mental Health Club für Jugendliche und junge Erwachsene**

Praxis für KiJu-Psychotherapie Carolin Nissen

**WANN** 18.00 Uhr  
**WO** An der Kirche 2  
36341 Lauterbach

Samstag, 25. Oktober 2025

**Zeit für mich - wie ich meine eigene Kraft im Umgang mit den täglichen Herausforderungen erhalten kann**

Sozialpsychiatrischer Dienst

**WANN** 10.00 - 13.00 Uhr  
**WO** Ute Promberger  
Im Klaggarten 6, EG 01  
36304 Alsfeld



Samstag, 25. Oktober 2025

**Abschlussveranstaltung**

**„Lass Zuversicht wachsen - (psychisch) stark in die Zukunft - Input, Austausch und Infostände“**

**WANN** 16.00 - 19.30 Uhr  
**WO** Aula der Sparkasse Oberhessen  
Eingang Am Graben 96 · 36341 Lauterbach

**Anmeldung und Programmübersicht finden Sie hier**



**QR-Code scannen**

info@vb-l.de   
0151 550 259 01

Nähere Informationen zum Aktionsbündnis Seelische Gesundheit finden Sie unter:  
[www.seelischegesundheit.net](http://www.seelischegesundheit.net)

Kooperationspartner\*innen der Aktionswoche



**Eintritt frei**

**„Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft“**

**16.-25. Oktober 2025**

unter der Schirmherrschaft von Landrat Dr. Jens Mischak

 **Woche der Seelischen Gesundheit**

## Psychische Gesundheit geht uns alle etwas an!

Statistisch erfüllt jedervierte Erwachsene in der Bundesrepublik die Kriterien einer diagnostizierten psychischen Erkrankung. Verbunden mit dem „Internationalen Tag der seelischen Gesundheit“ möchten wir uns gemeinsam für die Entstigmatisierung von psychischen Erkrankungen und die Prävention von seelischer Gesundheit einsetzen.

Diese Aktionswoche richtet sich an alle Interessierten, Betroffene und Angehörige.



**Anmeldung und Programmübersicht  
finden Sie hier**

### Donnerstag, 16. Oktober 2025

#### Markt der seelischen Gesundheit

Informationsstände der beteiligten Institutionen

**WANN** 8.00 - 13.00 Uhr  
**WO** Wochenmarkt  
Marktplatz Lauterbach

#### Psychotherapie to go

Praxis für KiJu-Psychotherapie Carolin Nissen

**WANN** 10.30 - 14.00 Uhr  
**WO** An der Kirche 2  
36341 Lauterbach

### Freitag, 17. Oktober 2025

#### „Tierisch stark – entdecke eigene Stärken mit deinem Ressourcentier“

Vogelsberger Lebensräume gGmbH

**WANN** 10.00 - 12.00 Uhr  
**WO** Anke Kraft und Antje Becker  
An der Wascherde 2 · 36341 Lauterbach

#### Die Welt der Klangschalen erleben

Sozialpsychiatrischer Dienst



**WANN** 19.30 - 21.30 Uhr  
**WO** Karin Linker  
Im Klaggarten 6, EG 01 · 36304 Alsfeld

### Samstag, 18. Oktober 2025

#### Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

Sozialpsychiatrischer Dienst



**WANN** 14.00 - 17.00 Uhr  
**WO** Andrea Siebert  
Im Klaggarten 6, EG 01 · 36304 Alsfeld

#### Gottesdienst „Die Seele - Gottes Lebenshauch in uns“

Evangelisches Dekanat Vogelsberg

**WANN** 18.00 Uhr · Daniel Meyer  
**WO** Kirche Lanzenhain  
Eichelhainer Str. 1 · 36358 Herbstein

#### Freiheit/Freundschaft/Friedrich SCHILLER „Es ist der Geist, der sich den Körper baut“

Theaterwerkstatt Melchiorsgrund

**WANN** 20.00 Uhr  
**WO** Theatersaal Melchiorsgrund  
36318 Schwalmatal

### Sonntag, 19. Oktober 2025

#### Tibetisches Yoga

Sozialpsychiatrischer Dienst



**WANN** 10.00 - 13.00 Uhr  
**WO** Andrea Siebert  
Im Klaggarten 6, EG 01 · 36304 Alsfeld

### Montag, 20. Oktober 2025

#### Klinikrundgang und Vorstellung RV Fit

Vogelsbergklinik

**WANN** 15.00 - 16.00 Uhr  
**WO** Rezeption Vogelsbergklinik  
Jean-Berlit-Str. 31, 36355 Grebenhain

#### Resilienz - Die Immunabwehr für die Seele

Vogelsberger Lebensräume gGmbH

**WANN** 17.30 - 19.30 Uhr  
**WO** Ira Steigel und Nicole Hüther  
An der Wascherde 2 · 36341 Lauterbach

### Dienstag, 21. Oktober 2025

#### Fragen zu Gesundheit, Grad der Behinderung und Beruf?

Integrationsfachdienst Vogelsberg

**WANN** 15.00 - 18.00 Uhr  
**WO** Burkhard Klug und Juliana Mechter  
Vogelsbergstraße 40, 36341 Lauterbach

#### Vortrag: Salutogenese - Was hält den Menschen gesund?

Krankenhaus Eichhof gGmbH

**WANN** 16.00 - 17.30 Uhr  
**WO** Vortragsraum Psychiatrie u. Psychotherapie  
Eichhofstr. 1 · 36341 Lauterbach

#### Vorstellung Trainingsprogramm RV Fit

Deutsche Rentenversicherung

**WANN** 18.00 - 19.30 Uhr  
**WO** Vortragsraum Psychiatrie u. Psychotherapie  
Eichhofstr. 1 · 36341 Lauterbach

### Mittwoch, 22. Oktober 2025

#### „InsideOut - Deine Stärke beginnt innen“

Beratungszentrum Vogelsberg

**WANN** 9.00 - 12.30 Uhr  
**WO** Elisabeth Döring und Sarah Rehnelt  
Schulinterne Veranstaltung

#### E.I.S - Eis im Sozialraum

Haus am Kirschberg und Kompass Leben e.V.

**WANN** 10.00 - 12.00 Uhr / 14.00 - 16.00 Uhr  
**WO** Eissport-Arena Lauterbach  
Am Sportfeld 7a · 36341 Lauterbach

#### Neu in der Mutterrolle?

Regionale Diakonie Oberhessen + Caritatasverband Gießen e.V.

**WANN** 10.00 - 12.00 Uhr  
**WO** Michaela Schindler und Karina Weitzel  
Peter-Grünberg-Platz 1 · 36341 Lauterbach