

Datum	Thema	Ort	Inhalt
10.10.2025, 19:00 – 20:00 Uhr	Themenabend Angst und Wirklichkeit Online	Online, Anmeldung unter info@mh-do.de	Angst ist ein wichtiger Schutzmechanismus. Wenn sie aber überhandnimmt, kann sie Betroffene sehr belasten. Die Symptome, Therapiemöglichkeiten, Selbsthilfemaßnahmen sowie die Unterstützung, Rolle der Angehörigen für die Betroffenen., Hilfe zur Selbsthilfe
11.10.2025, 19:00 – 20:00 Uhr	Themenabend Soziale Unterstützung und Netzwerke	Online, Anmeldung unter info@mh-do.de	Die Bedeutung sozialer Beziehungen für die Gesundheit und das Wohlbefinden, verschiedene Formen sozialer Unterstützung, den Aufbau und die Pflege sozialer Netzwerke sowie die Nutzung von digitalen sozialen Netzwerken. Es könnte auch darum gehen, wie man soziale Unterstützung in verschiedenen Lebenslagen, wie z.B. bei Krankheit oder in der Familie, effektiv nutzen kann
12.10.2025 19:00 – 20:00 Uhr	Entspannung durch Klang Zimbel, Koshi, Klangschale	Hohe Straße 61a, 44139 Dortmund Anmeldung unter info@mh-do.de	die Zimbel, das Koshi oder Zen Klangschalen eingesetzt werden. Die Klangwellen umhüllen den Teilnehmer wie eine Art Schutzmantel und sorgen für Sicherheit. Auf dieser Grundlage ist eine Tiefenentspannung möglich, die teilweise noch Stunden oder Tage nach der Anwendung ihre nachhaltige Wirkung entfaltet.
13.10.2025, 19:00 – 20:00 Uhr	Themenabend Soziale Unterstützung und Netzwerke	Hohe Straße 61a, 44139 Dortmund Anmeldung unter info@mh-do.de	Die Bedeutung sozialer Beziehungen für die Gesundheit und das Wohlbefinden, verschiedene Formen sozialer Unterstützung, den Aufbau und die Pflege sozialer Netzwerke sowie die Nutzung von digitalen sozialen Netzwerken. Es könnte auch darum gehen, wie man soziale Unterstützung in verschiedenen Lebenslagen, wie z.B. bei Krankheit oder in der Familie, effektiv nutzen kann
13.10.2025, 19:30-20:30 Uhr	Emotionales Selbstmanagement in den Wechseljahren - Gefühlsturbulenzen gelassener begegnen	Online-Vortrag mit Übungen Anmeldung elfi.dressler@interaktiv-coaching.de	Raus aus der Tabuzone und der Scham: #Wir sind 9 Millionen-Schluss mit „da musst du jetzt durch“: Awareness statt Druck Dieser Vortrag möchte Frauen sensibilisieren und ermutigen, Chancen, Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung in dieser besonderen Lebensphase zu praktizieren, Unterstützung zu nutzen und die emotionale Stabilität zu stärken. Wir reflektieren den persönlichen Umgang mit allen Emotionen wie Stärke, Mut und auch unangenehmen Emotionen wie Angst, Ohnmacht, Wut, Scham, in der Menopause, und deren Auswirkungen auf das Frausein. Life hacks: wirksame alltagstaugliche Übungen und Tipps für den Alltag und am Arbeitsplatz: Selbstfürsorge stärken, Abgrenzen und Nein-Sagen, eigene Bedürfnisse kennen und leben und das ganzheitliche Wohlbefinden stärken.
14.10.2025, 9:30 – 10:30 Uhr	QiGong – bewegte Meditation	Stresemannplatz 2, 51373 Leverkusen Anmeldung entspannen@andrea-buerger.de	QiGong basiert auf einfachen Bewegungen in Kombination mit dem Atem und wird schon seit Jahrtausenden von vielen Menschen erfolgreich zur Gesunderhaltung geübt. Neben der muskulären und faszialen Arbeit bietet das QiGong auch den Aspekt der

			bewegten Meditation und ist dadurch – trotz seiner langen Geschichte – genau auf der Höhe der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse zu einer erfolgreichen Bewegungspraxis.
14.10.2025, 19:00 – 20:00 Uhr	Neue Kraft in der Trauerzeit	Infos und Anmeldung: sabine.helm@web.de	Trauer – sei es nach einem Verlust oder in anderen schwierigen Lebensphasen – ist oft mit intensiven Gefühlen und großer Erschöpfung verbunden. Umso wichtiger ist es, sich selbst liebevoll zu begegnen und die eigene seelische Gesundheit zu stärken. Ich lade ich Sie ein, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Diese Entspannungsstunde bietet Ihnen die Möglichkeit, in der Trauerzeit neue Zuversicht zu finden, den eigenen Gefühlen Raum zu geben und Kraftquellen für den Alltag zu entdecken.
14.10.2025, 19:00 – 20:00 Uhr	QiGong – bewegte Meditation	Solinger Str. 99, 51371 Leverkusen Anmeldung entspannen@andrea-buerger.de	QiGong basiert auf einfachen Bewegungen in Kombination mit dem Atem und wird schon seit Jahrtausenden von vielen Menschen erfolgreich zur Gesunderhaltung geübt. Neben der muskulären und faszialen Arbeit bietet das QiGong auch den Aspekt der bewegten Meditation und ist dadurch – trotz seiner langen Geschichte – genau auf der Höhe der aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse zu einer erfolgreichen Bewegungspraxis.
15.10.2025, 19:00 – 20:00 Uhr	Entspannung durch Autogenes Training	Online, Anmeldung unter info@mh-do.de	Autogenes Training für Erwachsene eine geführte Entspannungsgeschichten unterstützt. Diese Geschichten führen den Zuhörer gedanklich an einen entspannende Orte und Situationen, wodurch eine tiefere Entspannung erreicht werden kann.
16.10.2025, 19:00 – 20:00 Uhr	Achtsamkeitstraining die Verbindung zur Seele	Online, Anmeldung unter info@mh-do.de	Achtsamkeit als Tor für Körperliche und psychische Gesundheit beides im Einklang. Durch die Fokussierung auf den gegenwärtigen Moment und die bewusste Wahrnehmung von Körperempfindungen, Gedanken und Gefühlen können Menschen eine tiefere Verbindung zu sich selbst entwickeln.
17.10.2025, 18:00 - 19:30 Uhr	Ich darf sein – Erleben steht nie fest Achtsames Körpererleben mit Hilfe der Eutonie nach Gerda Alexander	Online, Anmeldung per E-Mail an: birgitleona@eutonie- darmstadt.de Referentin: Birgit Léona Krengel, Eutoniepädagogin BFP®	Ein Workshop für junge Menschen mit psychischer Belastung. Eutonie stärkt die Verbindung zu unserem Körper – achtsam, ohne Druck. In angeleiteten Übungen erforschen wir, wie Spannungen sanft reguliert werden können und wie Körperpräsenz Entlastung und Regeneration fördert. Erlebe, wie sich Dein Erleben wandeln darf – im Einklang mit Dir selbst und in achtsamem Kontakt mit anderen. Mitzubringen: Matte/Decke, flaches Kissen, bequeme Kleidung.
17.10.2025, 19:00 – 20:00 Uhr	Hilfe zur Selbsthilfe <u>DU bist nicht Alleine!</u>	Online, Anmeldung unter info@mh-do.de	Hilfe zur Selbsthilfe bedeutet, die eigenen Probleme selbst in die Hand zu nehmen. Für mehr Selbstbestimmung und Autonomie von Menschen.

			Aufzeigen von Förderung, Unterstützung, Hilfe zur Selbsthilfe
18.10.2025, 11:00 – 12:00 Uhr	Neue Kraft in der Trauerzeit	Infos und Anmeldung: sabine.helm@web.de	Trauer – sei es nach einem Verlust oder in anderen schwierigen Lebensphasen – ist oft mit intensiven Gefühlen und großer Erschöpfung verbunden. Umso wichtiger ist es, sich selbst liebevoll zu begegnen und die eigene seelische Gesundheit zu stärken. Ich lade ich Sie ein, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Diese Entspannungsstunde bietet Ihnen die Möglichkeit, in der Trauerzeit neue Zuversicht zu finden, den eigenen Gefühlen Raum zu geben und Kraftquellen für den Alltag zu entdecken.
18.10.2025, 19:00 – 20:00 Uhr	Gesunder Schlaf ist keine Hexerei!	Hohe Straße 61a, 44139 Dortmund Anmeldung unter info@mh-do.de	Schlafmythos Sieben bis acht Stunden Schlaf pro Nacht sind optimal, Ältere Menschen brauchen weniger Schlaf als jüngere, Schlaf kann man nachholen Gesunder Schlaf Was heißt das eigentlich? Wir Reden drüber!
19.10.2025, 11:00 - 11.45 Uhr	Resilienztraining- Rasmus: Seelische Stärke & Optimismus lernen	Infos und Anmeldung: huber@huber-entwicklungsimpulse.de	Fühlst du dich manchmal überwältigt, gestresst oder unruhig? Möchtest du lernen, wie du mit mehr Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Optimismus durch den Alltag gehst? In unserem inspirierenden 45-minütigen Workshop erhältst du erste praktische Werkzeuge, um deine seelische Gesundheit zu stärken, Akzeptanz zu finden und eine positive Zukunftsplanung zu starten. Tauche ein in eine Welt voller Selbstfürsorge und innerer Ruhe – für mehr Balance, Freude und Resilienz! Und das ist erst der Anfang: Ab Januar startet unsere exklusive Kursreihe „Resilienztraining“ – 10 spannende Online-Sitzungen à 90 Minuten, in denen du Schritt für Schritt lernst, wie du deine innere Kraft dauerhaft aufbaust und dich für alle Herausforderungen des Lebens wappnest.
19.10.2025, 19:00 – 20:00 Uhr	Resilienz die Stoßstange gegen Stress	Online, Anmeldung unter : info@mh-do.de	Resilienz, oft als "innere Widerstandskraft" bezeichnet, ist die Fähigkeit, mit Stress und Krisen umzugehen, ohne nachhaltig beeinträchtigt zu werden. Sie wirkt wie ein Schutzschild gegen Stress und hilft, sich von Rückschlägen schneller zu erholen.
20.10.2025, 19:00 – 20:00 Uhr	Soziotherapie Hilfe für Menschen mit psychischen Erkrankungen als Kassenleistung	Online, Anmeldung unter : info@mh-do.de	Angebote für Menschen mit psychischen Erkrankungen als Kassenleistung Ablauf einer Therapie, Verordnung einer Soziotherapie