

Datum	Thema	Ort	Inhalt
10.-20.10.2026 24/7	Eine kleine Auszeit für deine Seele Meditatives Malen – einfach beginnen, ohne etwas leisten zu müssen	Download unter info@lactalma-praxis.de Heidi Gottwald	Eine kleine Auszeit für deine Seele Meditatives Malen – einfach beginnen, ohne etwas leisten zu müssen Im Alltag ist unser Kopf oft voller Gedanken. Meditatives Malen kann eine kleine Einladung sein, für einen Moment innezuhalten und den Fokus ganz auf den Augenblick zu richten. Mit einem Stift, ein paar Farben und ohne vorgegebenes Motiv entsteht Schritt für Schritt dein ganz persönliches Bild. Linien werden zu Formen, Formen bekommen Farbe und anschließend individuelle Muster. Du musst nicht malen können. Du musst nichts können. Du darfst einfach anfangen. Im Rahmen der Aktionswoche Seelische Gesundheit stellt LACALMA dieses Anleitungsblatt kostenlos zur Verfügung – als kleine kreative Anregung für mehr Ruhe, Achtsamkeit und Zeit für dich. Nimm dir ein paar Minuten. Atme durch. Nimm den Stift in die Hand. Und schau, was entsteht. Hier geht's zum Link: www.lactalma-praxis.de
12.10.2026, 16:00 – 17:00 Uhr	Stille im Kopf – Schluss mit dem Gedankenkarussell I	Online, Anmeldung unter: info@highlight-achtsamkeit.de Henning Löhmer	Gedanken kreisen ständig – To-do-Listen, Erwartungen, Sorgen oder der Druck, immer funktionieren zu müssen. Viele Menschen finden selbst in ruhigen Momenten keine echte mentale Pause. Die Folge: innere Unruhe, Stress, Konzentrationsprobleme und mentale Erschöpfung. Der Kurs „Stille im Kopf – Gedankenmanagement für Beruf und Alltag“ zeigt Ihnen, wie Sie bewusster mit Ihren Gedanken umgehen, mentale Belastungen reduzieren und mehr innere Klarheit gewinnen können. Sie lernen, Gedankenspiralen zu erkennen, Grübeln zu unterbrechen und den Fokus gezielt auf das Wesentliche zu lenken. Mit praxisnahen Methoden aus Achtsamkeit, mentalem Training und Stressbewältigung entwickeln Sie Strategien, um auch in herausfordernden Situationen ruhiger, konzentrierter und gelassener zu bleiben. Der Kurs verbindet verständliches Hintergrundwissen mit direkt umsetzbaren Übungen für den Alltag.
12.10.2026,	„Wenn nichts mehr geht“	Online	Online-Lesung „Wenn nichts mehr geht“ Wie gut hören Sie die leisen Signale Ihres Körpers?

17.00 – 18.30 Uhr <u>Und</u> 15.10.2026, 19.00 – 20.30 Uhr	Online-Lesung	https://stefanieschner.de/events/online-lesung-wenn-nichts-mehr-geht/ BVEP, Mental Health Thorsten Leder	Stefanie Schnier Coaching Manchmal beginnt Veränderung genau in dem Moment, in dem wir beginnen, wirklich hinzuhören. Ich nehme Sie mit auf meinen persönlichen Weg – von Burnout, Overthinking und Depression über meinen Klinikaufenthalt bis zurück in ein kraftvolles und erfülltes Leben. Zwischen den Leseabschnitten lade ich Sie mit kleinen Übungen und Impulsen dazu ein, die Aufmerksamkeit immer wieder auch auf sich selbst zu richten. So entsteht ein Abend, der berührt, zum Nachdenken anregt und neue Perspektiven eröffnen kann. Mutausbruch live: Autorin Stefanie Schnier liest aus „Wenn nichts mehr geht“. Erleben Sie inspirierende Lesungen über den Weg aus Burnout, Overthinking und Depression zurück in ein erfülltes Leben. Wertvolle Impulse für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte. Jetzt Termine für Online-Lesungen und Events vor Ort finden und anmelden! Und das alles bequem von zuhause aus.
12.10.2026, 19:30-20:30 Uhr	Emotionales Selbstmanagement in den Wechseljahren - Gefühlsturbulenzen gelassener begegnen	Online-Vortrag mit Übungen Anmeldung elfi.dressler@interaktiv-coaching.de Elfi Dressler	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.

13.10.2026, 9:30 – 10:30 Uhr	QiGong – bewegte Meditation	Stresemannplatz 2, 51373 Leverkusen Anmeldung entspannen@andrea-buerger.de Andrea Bürger	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.
13.10.2026, 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.
13.10.2026, 16:30 – 17:45 Uhr	Der Vagusnerv: Der Dirigent unserer inneren Ruhe	Anmeldung unter info@mh-do.de	Warum fällt Entspannen oft so schwer, wenn der Kopf auf Hochtouren läuft? Die Antwort liegt in unserem Nervensystem. In diesem Impulsvortrag erfahren Sie, wie der Vagusnerv als biologischer Schlüssel für Ruhe, Sicherheit und mentale Balance funktioniert. Komplexe neurobiologische Abläufe werden bildhaft und leicht verständlich erklärt. Neben faszinierenden Einblicken in unser Nervensystem erwarten Sie einfache, sofort spürbare Übungen für den Alltag. Erleben Sie, wie Sie Ihren Körper sanft darauf einstellen, Stress loszulassen und neue Kraft zu schöpfen. Dr. rer. nat. Susanne Droste verbindet neurowissenschaftliche Expertise mit Herz und Praxis. Nach Promotion und Forschung zu Stress, Angst und den positiven Effekten von Sport entschied sie sich, Menschen direkt zu begleiten. Als Buchautorin, Mentaltrainerin, Hypnosetherapeutin und Dozentin zeigt sie, wie Hirnforschung in greifbare Strategien für mentale Stärke und Spitzenleistung verwandelt wird.

17.10.2025, 11:00 – 12:00 Uhr	Neue Wege durch die Trauerzeit – eine behutsame Stunde für Körper, Atem und Seele	Online, Anmeldung unter: 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.
17.10.2026, 15:00 – 16:00 Uhr	Achtsam entspannt	Physiotherapie & Fitnesscenter Fortis Salutis in Reinheim, Anmeldung unter sonne-im-bauch@t-online.de Sybille Mierau-Brinson	Manchmal ist es an der Zeit, inne zu halten, Kraft zu tanken und wieder mehr auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Am Samstag, den 17. Oktober 2026, von 15-16 Uhr bist du herzlich zu (d)einer kleinen Auszeit eingeladen. Du darfst einfach mal die Seele baumeln lassen, effektive Entspannungsmethoden kennenlernen und erleben, wie Du durch achtsame Bewegungen und bewusste Atemübungen Anspannung in Körper und Geist lösen kannst. Für dieses Angebot brauchst du keine Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: Yogamatte, eine dünne Decke, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung und evtl. ein Getränk.
19.10.2026, 19:00 – 20:00 Uhr	Stress verstehen und sich selbst wieder fühlen	Online, Anmeldung unter: info@nadine-fahrenkrog.de Nadine Fahrenkrog	Stress gehört zu unserem Leben. Doch gerade in turbulenten Zeiten kann unser Nervensystem dauerhaft auf „Alarm“ stehen. Wir fühlen uns angespannt, erschöpft, gereizt oder kommen einfach nicht mehr richtig zur Ruhe. In diesem Impulsvortrag erfahren Sie verständlich und alltagsnah, was bei Stress in unserem Körper und unserer Psyche passiert, woran wir erkennen können, dass unsere Belastungsgrenze näherkommt und warum Erholung mehr ist als einfach „nichts zu tun“. Neben den Informationen gibt es kleine praktische Übungen, mit denen Sie Ihr Nervensystem bewusst regulieren und wieder mehr bei sich ankommen können. Eine Einladung, den eigenen Stress besser zu verstehen, die eigenen Signale wahrzunehmen und konkrete Möglichkeiten für mehr Ruhe und Selbstfürsorge kennenzulernen.

20.10.2026, 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.
--	--	--	---