



LUDWIGSBURG

MOMENTE FÜR DICH!

Angebote aus dem Netzwerk
Mentale Gesundheit

» Januar bis Juni 2024

Ludwigsburg inspiriert!

WAS IST „MOMENTE FÜR DICH!“?

Das „Momente für dich-Programm“ befasst sich mit mentaler Gesundheit. Es soll dich dabei unterstützen, zu entspannen, Erholung zu erfahren und Neues zu entdecken. Angeboten wird es vom Netzwerk Mentale Gesundheit, einem Zusammenschluss von Ludwigsburger Akteur*innen aus dem Gesundheitsbereich.

Alltag, Prävention, Gender - diese drei Stichworte prägen das Programm. Die Angebote können direkt in den Alltag integriert werden und bieten konkrete Hilfe. Sie sind kein Therapieersatz, können aber vorbeugend helfen, Warnzeichen früh zu erkennen, Pausen einzulegen und sich etwas Gutes zu tun. Sie helfen, Geschlechter-Ungerechtigkeiten sichtbar zu machen und Möglichkeiten für Veränderung aufzuzeigen.

WIE KANN ICH MITMACHEN?

Informationen zur Anmeldung und zu Gebühren findest du bei den jeweiligen Angeboten. Die meisten kosten etwas. Ob es Ermäßigungen oder Soli-Tickets gibt, erfährst du bei den Veranstalter*innen. Manche Angebote werden gefördert, zum Beispiel durch die Kommunale Gesundheitsförderung, andere Förderungen oder Projekte und sind nur deshalb gebührenfrei. Gerne helfen wir weiter, falls du wegen der Gebühren nicht teilnehmen kannst.

Wenn du Fragen hast zum Netzwerk oder zum „Momente für dich-Programm“, melde dich gerne bei uns:

Lea Auginski, Volkshochschule Ludwigsburg,
E-Mail: auginski@vhs-ludwigsburg.de, Telefon 07141 910 2635

Judith Raupp, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Ludwigsburg,
E-Mail: j.raupp@ludwigsburg.de, Telefon 07141 910 2908

Lea Wilde, Kommunale Gesundheitsförderung,
E-Mail: l.wilde@ludwigsburg.de, Telefon 07141 910 4180



SPORT FÜR DIE SEELE

Sport und Bewegung nach eigenem Tempo

Donnerstags ab 11. Januar von 11.10 bis 12 Uhr (nicht in den Schulferien)

MTV Ludwigsburg, Bewegungszentrum 2, Brünner Straße 11

Psychische Erkrankungen haben viele Gesichter und ebenso viele Ursachen für ihr Entstehen. Bundesweit erfüllt mehr als jeder vierte Erwachsene im Zeitraum eines Jahres die Kriterien einer psychischen Erkrankung. Allzu häufig wird aber die Schwere leider unterschätzt. Der MTV Ludwigsburg möchte, dass psychische Erkrankungen kein Tabu-Thema bleiben. Das Angebot kann dir helfen, das Leben wieder in Fluss zu bringen und Vertrauen in die eigenen körperlichen Fähigkeiten zu entwickeln. Es richtet sich an Betroffene nach persönlichen Verlusten, traumatischen Erlebnissen oder beruflichen und familiären Überlastungen sowie mit Depressionen, Angststörungen, Burn-out oder Fatigue. Das Bewegungsprogramm wird vielseitig gestaltet. Inhalte sind z.B. spielerisches Bewegungstraining, Gymnastik, leichtes Ausdauer- und Krafttraining und Entspannung.

Kursgebühr: keine bei ärztlicher Verordnung oder Genehmigung durch die Krankenkasse/Rentenversicherung, ansonsten MTV-Mitgliedschaft

Anmeldung: hofmann@mtv-ludwigsburg.de oder MTV-Geschäftsstelle, Bebenhäuser Straße 41, Telefon 07141 911880

Kursleitung: Olga Wintz



RESILIENZ STÄRKEN –

JETZT! Workshop für
(werdende) Eltern

Samstag, 20. Januar, 10 bis 13 Uhr

Babyzentrum, Karlstraße 24

Stärke Deine Widerstandskraft.

Neues Leben und neue Lebensabschnitte sind Grund zur Freude. Sie erfordern aber auch unsere ganze Aufmerksamkeit. Auf vieles können wir uns vorbereiten, vieles kommt unerwarteterweise auf uns zu.

Sorge für Dich und Deine Liebsten.

Wir nehmen uns Zeit für praktische Übungen, einen Austausch untereinander und Eure Fragen und Anregungen. Auch ein Austausch mit einer von psychischer Erkrankung betroffenen Person wird stattfinden.

Du bist herzlich eingeladen.

Während der Veranstaltung gibt es eine Kinderbetreuung im Nebenraum. Die Veranstaltung endet mit einem kleinen kostenlosen Mittagssnack und Getränken.

Weitere Infos unter www.familienbildungludwigsburg.de
Kurs-Nr. 241-3204

Kursgebühr: keine

Anmeldung: www.familienbildungludwigsburg.de

Kursleitung: Susanne Krüger und Felix Weigend,
sowie das Team der Ev. Familienbildung Ludwigsburg

In Kooperation mit: Psychosoziales Netzwerk Ludwigsburg,
Projekt WahnSinniGESUND

Gefördert durch die
**Aktion
MENSCH**



evangelische
**FamilienBildung
Ludwigsburg**



FRAUENGESUNDHEIT: KRAFT SCHÖPFEN STATT AUSBRENNEN

Freitag, 9. Februar, 18 bis 20 Uhr

KUZ, Wilhelmstraße 9/1, Raum 303

Dieses Seminar widmet sich der Gesundheitsfürsorge von Frauen. Familie, Beruf, Haushalt, Alltagsorganisation - immer mehr Frauen sind durch stressige Vielfachbelastung Burnout gefährdet. Wir beleuchten durch ein Impulsreferat, welche Denk- und Verhaltensweisen dazu führen, dass vor allem Frauen unter psychischen Belastungen leiden.

Du hast Gelegenheit, deine persönlichen Antreiber in den Blick zu nehmen und lernst mentale Strategien zur Stressreduktion kennen. Verschiedene Übungen helfen bei der Regeneration und Entspannung. So kannst du deinem Alltag gelassener begegnen.

Kursgebühr: 12 Euro

Anmeldung: www.vhs-ludwigsburg.de, vhs@vhs-ludwigsburg.de
oder 07141 910 2438

Kursleitung: Martha Higler-Kühner

In Kooperation mit:

Kommunale Gesundheitsförderung
Ludwigsburg





MENTAL-TRAINING MIT DEM SCHWERT

Für Einzelpersonen und Paare

Samstag, 24. Februar, 10 bis 12 Uhr
Haus Edith Stein, Parkstraße 34,
Meditationsraum

Schwertfechten ist elegant, macht Freude und fördert Körper, Geist und Seele gleichermaßen. Erlebe durch interessante Übungen, welche Erfahrungen das Schwert für dich bereit hält. Wir schaffen gemeinsam Überträge zum Alltag, lernen wie wir uns selbst resistenter und ausgeglichener begegnen.

Eine entspannte und freundliche Lernatmosphäre ermöglicht uns den Einblick in verschiedene Methoden und Erkenntnisse der europäischen Fechtkunst. Mache eine faszinierende Erfahrung mit dem Thema „Schwert und Mensch begegnen sich in Harmonie und Freude“.

Kursgebühr: 25 Euro inklusive Leihschwerter

Anmeldung: www.keb-ludwigsburg.de

Kursleitung: Michael Schüle, seit 25 Jahren leidenschaftlicher Fechtlehrer



KRISEN, HERAUS- FORDERUNGEN, VERSTIMMUNGEN

Was lässt sich für die seelische Gesundheit tun?

Donnerstag, 22. Februar, 18 bis 19 Uhr
Kinder- und Familienzentrum Neckarweihingen,
Neue Straße 62

Der Vortrag liefert dir Anregungen und Impulse zum Umgang mit belastenden Situationen, wie sie beispielsweise durch die Corona-Pandemie, den Krieg in der Ukraine, den Klimawandel, gestiegene Preise, Stress, Existenzängste oder die Organisation des Familienlebens entstehen können.

Vermittelt werden unter anderem

- » alltagstaugliche Tipps und Bewältigungsstrategien
- » Anregungen für den Umgang mit „Stolpersteinen“
- » ein guter Umgang mit seelisch belasteten Menschen im Umfeld.

Deine Fragen sind willkommen, Erfahrungen können ausgetauscht werden.

Kursgebühr: keine

Anmeldung: Der Veranstaltungsort ist barrierefrei zugänglich. Wer während der Veranstaltung Hilfe oder Unterstützung braucht, muss sich anmelden. Ansonsten ist keine Anmeldung nötig.

Kursleitung: Susanne Krüger und Felix Weigend

In Kooperation mit: Projekt WahnSinniGESUND

Weitere Informationen und

Kontakt für Unterstützung:

Susanne Krüger und Felix Weigend

Telefon: 07141 9454 150,

E-Mail: info@abv-lb.de

Gefördert durch die
**Aktion
MENSCH**

ELTERN SEIN MIT PERSPEKTIVE?!

**Donnerstag, 14. März, und
Mittwoch, 17. April, 17 bis 19 Uhr**
Kinder- und Familienzentrum Poppenweiler,
Erdmannhäuser Str. 7

Die Zeit des Eltern-Werdens und des Großziehens von kleinen Kindern ist sehr intensiv. Vieles verändert sich grundlegend auf dem Weg vom Paar zur Familie.

Der Kursleiterin ist es ein Anliegen, dich und deine Familie auf diesem Weg zu begleiten und euch darin zu unterstützen, zu einer starken Familie zusammen zu wachsen. Dabei werdet ihr zu folgenden Fragen informiert, es gibt ausreichend Denkanstöße und Raum für Austausch:

- » Welche Position hat das Kind/haben die Kinder in der Familie?
- » Was ist das Zentrum der Familie, um das sich alles dreht?
- » Ab wann wird das Kind von anderen Menschen betreut?
- » Wie wird das Kind erzogen?
- » Welche Werte haben die Eltern?
- » Was ist den Eltern/der Familie wichtig?
- » Welchen Stellenwert hat die (Ehe-)Beziehung der Eltern?
- » Wie kann es einer Familie gelingen, die Bedürfnisse und Gesundheit aller Beteiligten im Blick zu behalten?

Die Familie ist die kleinste Zelle und aus ihr heraus entstehen und wachsen Menschenleben, die diese Welt verändern können. Deshalb darf die Investition in deine Familie einen hohen Stellenwert einnehmen. Dazu will dieser Kurs ermutigen.

Kursgebühr: 12 Euro

Anmeldung: www.vhs-ludwigsburg.de,
vhs@vhs-ludwigsburg.de
oder 07141 910 2438

Kursleitung: Dorothee Aichler



ACHTSAMKEITS- WANDERUNG FÜR FRAUEN

Zur Entspannung und Regeneration

Samstag, 17. März, 14.30 bis 16.30 Uhr
Holzweg in Poppenweiler, Waldparkplatz bei der
ehem. Deponie

Beim Wandern in Achtsamkeit aktivierst du deinen Körper und Geist auf erholsame Weise. Durch Meditation, bewusstes Gehen, Training der Sinne und Bewusstmachung des Atmens wird die Körperwahrnehmung geschult. Wir gehen schnell zur Aktivierung und langsam zur Bewusstmachung. Der Fokus wird neu ausgerichtet und Entspannung möglich. Dabei wechseln sich Einheiten unter Anleitung mit Einheiten ab, in denen alle Teilnehmenden im eigenen Tempo und auf eigene Art und Weise ihre Eindrücke sammeln können. Erschaffe dir deine eigene nachhaltig wirkende Erfahrung.

Kursgebühr: 16 Euro

Bitte mitbringen: der Witterung entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk

Anmeldung: www.vhs-ludwigsburg.de,
vhs@vhs-ludwigsburg.de
oder 07141 910 2438

Kursleitung: Manuela Senn





AUSZEIT IM WALD

Waldbaden für Väter und Kinder

Mittwoch, 24. April | 10 bis 12.30 Uhr
Holzweg in Poppenweiler, Waldparkplatz bei der ehem. Deponie

Der Alltag vieler Familien ist geprägt von Terminen und Organisatorischem. Hast du auch das Gefühl, alles zu ermöglichen, möglichst flexibel und maximal leistungsfähig sein zu müssen? Das kann zu enormem Druck und manchmal sogar zur Erschöpfung führen. Umso wertvoller sind Auszeiten.

Väter und Kindern haben bei diesem Angebot die Möglichkeit, den Wald anders zu erleben und dabei Ruhe und Achtsamkeit im Alltag wieder zu finden. Der geführte Ausflug in den Wald beinhaltet verschiedene Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen sowie kleinere Meditationen.

Waldbaden ist für jeden geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Tour findet bei jedem Wetter statt.

Kursgebühr: keine

Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, bequeme Schuhe, etwas zum Trinken und Essen, Sitzgelegenheit/ kleines Kissen

Anmeldung: faszinationwaldbaden@gmx.de, die Plätze sind begrenzt

Kursleitung: Jeannette Huber

Eine Veranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten und der kommunalen Gesundheitsförderung der Stadt Ludwigsburg

WHO CARES?

Mental Load und Sorgearbeit fair teilen

Mittwoch, 15. Mai 2024
20.00 bis 21.30 Uhr
online

Sorgearbeit ist der Kitt, der die Welt zusammenhält. Das gilt für Familien, aber genauso auch für Jobs und Ehrenämter. Trotzdem erfährt „Kümmern“ oft nur wenig Wertschätzung.

In ihrem Vortrag beleuchtet Susanne Maier, wie Sorgearbeit und Mental Load aktuell zwischen den Geschlechtern verteilt sind, welche Gründe es für Schieflagen gibt und vor allem die Frage: Was muss sich politisch, gesellschaftlich und privat ändern, um Sorgearbeit fair zu verteilen und damit eine gerechtere Gesellschaft zu erreichen?

Kursgebühr: keine

Anmeldung: gleichstellung@ludwigsburg.de

Kursleitung: Susanne Maier

Eine Veranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Ludwigsburg





BOGENSCHIESSEN INTUITIV

Samstag, 29. Juni, 14 bis 17 Uhr
Bogenschießplatz Sport-Schützen Neckarweihingen e.V., Gschnait 1

Unsere Vorfahren seit tausenden von Jahren und viele indigene Völker zeigen uns: Es ist möglich, ohne technische Zieleinrichtung Pfeile auf ein Ziel fliegen zu lassen und sogar zu treffen!

Der Weg führt über Übung und über deine innere Intuition. Es ist eine Erfahrung, die zeigt, was in dir steckt. Sie kann dir Mut machen, deine eigenen Ressourcen und Fähigkeiten wahrzunehmen. Das hilft auf dem eigenen Weg und stärkt dein Gefühl für dich selbst und die Kräfte in dir.

Die erfahrene Kursbegleitung führt dich in einen Übungsweg mit dem Bogen ein und gibt dir Impulse zur Reflexion deiner eigenen Lebenserfahrungen.

Kursgebühr: 35 Euro inklusive Leihbogen, Pfeile, Hand- und Armschutz

Anmeldung: bis 20. Juni auf www.keb-ludwigsburg.de

Kursleitung: Rosemarie Höhn-Mizo (Bogenschießtherapeutin) und Christian Kindler (Pädagoge und Männerberater mit Qualifikation im therapeutischen Bogenschießen)

DER KOPF IST VOLL, DIE AKKUS LEER.

Wie kann Mental Load unter Eltern fair verteilt werden?

Donnerstag, 13. Juni 2024
20 bis 21.30 Uhr

Kinder- und Familienzentrum Neckarweihingen,
Neue Straße 62

In diesem Workshop können Elternpaare über die Verteilung von Sorgearbeit zwischen ihnen reflektieren und sich untereinander austauschen. Gemeinsam mit der Kursleitung ermittelt ihr Hürden bei der fairen Verteilung von Sorgearbeit und findet vor allem Wege, um Mental Load und Sorgearbeit fair(er) zwischen einander aufzuteilen.

Kursgebühr: 20 Euro Paarpreis / 10 Euro Einzelpreis

Anmeldung: gleichstellung@ludwigsburg.de

Kursleitung: Susanne Maier

Eine Veranstaltung der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Ludwigsburg



Fehlt noch ein wichtiges Thema? Oder möchtest du selbst etwas anbieten? Oder Teil des Netzwerks werden? Wir freuen uns über dein konstruktives, positives oder negatives Feedback.

Das Netzwerk Mentale Gesundheit ist eine Kooperation zwischen der Evangelischen Familienbildung, der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Ludwigsburg, der Katholischen Erwachsenenbildung Kreis Ludwigsburg e.V., der kommunalen Gesundheitsförderung Ludwigsburg, dem MTV Ludwigsburg und der Volkshochschule Ludwigsburg.

Impressum

Herausgeberin/Druck: Stadt Ludwigsburg, Wilhelmstraße 11, 71638 Ludwigsburg; Inhalt: Fachbereich Bildung und Familie/Volkshochschule Ludwigsburg, Fachbereich Gesellschaftliche Teilhabe, Soziales und Sport/Kommunale Gesundheitsförderung sowie Gleichstellungsbeauftragte; Layout/Satz: Tourismus & Events/Stabsstelle Grafik- und Mediengestaltung; Auflage: 1.000/11/2023; gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier; Bildnachweis: Tropfen: AdobeStock_peter; Sport für die Seele: AdobeStock_shock; Resilienz stärken jetzt: AdobeStock_kasto; Frauengesundheit: AdobeStock_djoronimo; Krisen, Herausforderungen, Verstimmungen: AdobeStock_Yura Yarema; Mentaltraining mit dem Schwert: Michael Schüle; Achtsamkeitswanderung für Frauen: AdobeStock_Valua Vitally; Auszeit im Wald: Nikhil_Gawde; Who cares: AdobeStock_Stockwerk-Fotodesign; Der Kopf ist voll, die Akkus leer: freepik.com; Bogenschiessen intuitiv: Christian Kindler; Fliegende Samen: AdobeStock_supertramp8

