

**„Singen macht glücklich“ -
Ein Chor-Workshop für die Selbsthilfe und für alle,
die etwas für ihre gute Laune tun möchten**

WORKSHOP. Singen hält Körper und Psyche gesund. Singen kurbelt das Herz-Kreislauf-System an. Singen stärkt das Immunsystem. Singen schafft mehr Lebensfreude. Das buez – Selbsthilfe-Netzwerk Herne lädt Aktive in der Selbsthilfe sowie gerne auch weitere Interessierte unter dem Motto „Singen macht glücklich!“ zu einem Gesangsworkshop ein. Wer sich bisher noch nicht getraut hat, aber gerne singen möchte, ist hier richtig. Auch, wer schon Erfahrung mit dem Singen hat, ist herzlich willkommen. Im Workshop werden deutsche und englische Popsongs einstudiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Izolda Barudzija-Manojlovic
Freitag, 17.10.25, 16:00 Uhr – 18:00 Uhr
Gemeindesaal der St. Laurentius-Gemeinde,
Karlstraße 7, 44649 Herne
Wir bitten um Anmeldung per E-Mail buez@herne.de bis zum 01. Oktober 2025

**„Klön-Cafè“ - Achtsamkeitsübungen für die
seelische Gesundheit**

WORKSHOP. Bei der Veranstaltung werden einige einfache Achtsamkeitsübungen vorgestellt und ausprobiert, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen und der seelischen Gesundheit dienen. An diesem Tag sind nicht nur Senior*innen zum „Klön-Cafè“ herzlich Willkommen, sondern alle interessierten Bürger*innen in jedem Alter!

Karen Bonkhoff-Müller
Dienstag, 21.10.25, 13:30 Uhr – 15:30 Uhr
Senioren- und Pflegeberatung Wanne, Hauptstr. 241,
44649 Herne

**Das war mir doch wichtig! Was ist aus meinen
Vorsätzen für 2025 geworden? - Wie Sie Ihre
Vorsätze (doch noch) umsetzen können!**

VORTRAG. Was ist von Ihren Vorsätzen geblieben? Welche Vorsätze haben Sie erfolgreich umgesetzt und welche sind auf der Strecke geblieben? Heute erfahren Sie, wie Sie es schaffen, Ihre Vorhaben zu verfolgen, innere Disziplin zu stärken und Hindernisse zu überwinden. Mit praxisnahen Methoden aus der Psychologie und bewährten Strategien erhalten Sie einen Einblick in das Thema „Veränderung“.

Denny Koppers
Dienstag, 28.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1,
44623 Herne
Anmeldung über die vhs Herne: vhs@herne.de,
www.vhs-herne.de oder 02323 16 1643
(Kursnr. 8190)

**WAS IST DIE
„WOCHE DER SEELISCHEN GESUNDHEIT“?**

Die „Woche der seelischen Gesundheit“ findet alljährlich rund um den 10. Oktober, dem Tag der seelischen Gesundheit, statt. Bundesweit sind Bürger*innen eingeladen, die vielfältigen Angebote der psychiatrischen und psychosozialen Einrichtungen wahrzunehmen und an zahlreichen Veranstaltungen teilzunehmen. In diesem Jahr steht sie unter dem Motto „Lass Zuversicht wachsen - Psychisch stark in die Zukunft“. Ziel dieser Woche ist es, über psychische Krankheiten aufzuklären, entsprechende Hilfsangebote aufzuzeigen und die besondere Bedeutung von seelischer Gesundheit in der Öffentlichkeit zu diskutieren. Alle Veranstaltungen sind kostenfrei!

Die vollständigen Beschreibungen aller Angebote finden sich unter herne.de/wsg.

Herausgeber:
Stadt Herne
Der Oberbürgermeister
Redaktion: Fachbereich Gesundheit
Postfach 10 18 20
Stand: August 2025



Woche der seelischen Gesundheit



**LASS ZUVERSICHT
WACHSEN**

Psychisch stark
in die Zukunft

10.–20. OKTOBER 2025
www.seelichegesundheit.net



Locker und leicht durchs Leben - Einführung in TRE® – Tension & Trauma Releasing Exercises

WORKSHOP. Dieser Workshop ist speziell für Frauen mit Fluchterfahrung gedacht. Die Teilnehmerinnen erfahren, welche Wirkung Stress und Trauma auf unseren Körper und unser Leben hat. In einem geschützten und respektvollen Raum zeigen wir einfache Körperübungen, die helfen können, Stress, innere Anspannung und gespeicherte Belastungen loszulassen. Der Workshop findet in deutscher Sprache mit arabischer Sprachmittlung statt.

Regina Osladil
Freitag, 26.09.25, 09.00 – 12.00 Uhr
Kommunales Integrationszentrum Herne,
Rademachers Weg 15, 44649 Herne
Anmeldung per Mail: claudia.mai@herne.de

Baden im Wald

WORKSHOP. Was eignet sich bei Stress und Zeitdruck besser, als ein Bad im Wald? Wer in die Waldatmosphäre eintaucht, tut etwas Gutes für sich und die eigene Gesundheit. Das Zusammenspiel von Ruhe, Farben, Formen, Düften der Bäume und hohem Sauerstoffgehalt wirkt nachweislich ausgleichend auf unsere Stimmung und stressreduzierend. Auf unserem kleinen Waldspaziergang werden wir uns mit allen Sinnen der Natur annähern.

Nicole Schmied
Samstag, 04.10.25, 10.30 – 12.30 Uhr
Im Wendehammer „Am Ruhmbach 7“,
44627 Herne (Höhe Haus Galland)
Anmeldung über die vhs Herne: vhs@herne.de,
www.vhs-herne.de oder 02323 16 1643
(Kursnr. 8303)

Zusammen ist man weniger allein: Einsamkeit und wie man ihr begegnen kann

VORTRAG. Einsamkeit kann jede und jeden treffen. „Allein“ bedeutet nicht automatisch „einsam“. Dieser Vortrag beleuchtet Ursachen und Auswirkungen von Einsamkeit und insbesondere Möglichkeiten, aus der Einsamkeit heraus zu gelangen. Schauen Sie vorbei und freuen sie sich auf einen Abend nicht allein.

Cassandra Speer
Dienstag, 07.10.25, 18.30 – 20.00 Uhr
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Anmeldung über die vhs Herne: vhs@herne.de,
www.vhs-herne.de oder 02323 16 1643
(Kursnr. 8195)

Medienpädagogik: ... vom gesunden Umgang mit Handy und KI im Kinderzimmer

VORTRAG. Wie kann ein gesunder Umgang mit digitalen Medien gelingen? Welche Empfehlungen gibt es? Wie können Eltern Vorbild sein? Welche neuronalen Reaktionen laufen im kindlichen Gehirn bei sehr langer Bildschirmzeit ab? Der Vortrag beinhaltet Möglichkeiten für Rückfragen und richtet sich an Eltern von Kindern im Kindergartenalter bis zum 5. Schuljahr.

Claudia Schwarz-Albert
Freitag, 10.10.25, 18.00 – 19.30 Uhr
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1
Anmeldung über die vhs Herne: vhs@herne.de,
www.vhs-herne.de oder 02323 16 1643
(Kursnr. 8200)

Gesund im Herbst – Lachen für Körper und Seele

WORKSHOP. Wir möchten gemeinsam die positive Energie des Lachens nutzen, um Körper und Geist zu beleben. So können wir die herbstliche Melancholie vertreiben und die Freude am Leben feiern. Lachyoga vereint die heilsame Kraft des Lachens mit gezielten Atemübungen. Durch das Lachen werden Endorphine freigesetzt, die unsere Stimmung heben und unser Immunsystem unterstützen.

Christina Osterhoff
Samstag, 11.10.25, 10.00 – 12.00 Uhr
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37
Anmeldung über die vhs Herne: vhs@herne.de,
www.vhs-herne.de oder 02323 16 1643
(Kursnr. 8383)

Offene Sprechstunde

INFORMATION UND BERATUNG.

Der Sozialpsychiatrische Dienst der Stadt Herne, Fachbereich Gesundheit, unterstützt Menschen und Angehörige mit seelischen Erkrankungen, Suchtkrankheiten und Behinderungen aller Schweregrade. Über seine sozialen und psychiatrischen Hilfen möchte der Sozialpsychiatrische Dienst in der Woche der Seelischen Gesundheit an zwei Informationsständen in den Fußgängerzonen informieren.

Dienstag, 14.10.25, 10:00 Uhr – 13:00 Uhr
Friedrich-Ebert-Platz, seitlich der Marktfläche,
44623 Herne
Mittwoch, 15.10.25, 10:00 Uhr – 13:00 Uhr
Fußgängerzone - Hauptstr. 231-233; 44649 Herne

Entdecke die Welt des Yoga – Schnupperstunde für Anfänger*innen

WORKSHOP. Egal, ob du neu im Yoga bist oder einfach nur mal wieder entspannen möchtest – wir zeigen dir in angenehmer Atmosphäre, wie du zur Ruhe kommst. Yoga kann nicht nur deine körperliche Fitness verbessern, sondern auch deine seelische Gesundheit stärken. Es hilft dir, Stress abzubauen und dein Wohlbefinden zu steigern. Komm vorbei, atme tief durch und erlebe, wie Yoga dir neue Energie, innere Balance und seelische Stärke schenken kann.

Gabriele Otterstein
Mittwoch, 15.10.2025, 17:00 Uhr – 18:00 Uhr
vhs im Kulturzentrum, Willi-Pohlmann-Platz 1,
44623 Herne (Gymnastikhalle)
Büro für Gleichstellung und Vielfalt der Stadt Herne
Anmeldung ausschließlich
über <https://eveeno.com/yoga-herne>