

Yoga - den Körper spüren und den Geist beruhigen

KURS. Yoga beinhaltet Übungen, um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und eine positive innere Haltung und Gelassenheit zu erreichen. Die Wirksamkeit von Yoga bei psychischen Einschränkungen wurde untersucht und bestätigt: Regelmäßige Yoga-Übungen können bei leichten psychischen Erkrankungen Wohlbefinden und Lebensqualität steigern und Symptome lindern. Daher lädt der Kurs Personen mit psychischen Einschränkungen (insbesondere Depressionen) ein, regelmäßig Yoga zu praktizieren, damit sie in vertrauensvoller Umgebung lernen, den Körper zu spüren und den Geist zu beruhigen.

Informationsveranstaltung mit Erkan Selici:

Mittwoch, 9.10.24, 17.00 - 18.00 Uhr

vhs im KUZ, Willi-Pohlmann-Platz 1, 44623 Herne

Anmeldung möglich: 0 23 23 16 16 43 (Kursnr. 8374)

Yogakurs mit Erkan Selici:

ab Mittwoch, 30.10.24, 08.45 - 10.15 Uhr

vhs im KUZ, Willi-Pohlmann-Platz 1, 44623 Herne

10 x 90 Min., 63,00€

Anmeldung: 0 23 23 16 16 43 (Kursnr. 8375)

An dieser Stelle möchten wir auf das buetz – Selbsthilfe-Netzwerk Herne aufmerksam machen. Die städtische Kontaktstelle zur Beratung, Information und Förderung der Herner Selbsthilfe unterstützt u.a. auch Menschen mit psychischen Erkrankungen bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe: 0 23 23 16 36 36.

Entlastung für pflegende Angehörige

VORTRAG. Die Versorgung von pflegebedürftigen Angehörigen ist jeden Tag aufs Neue eine große Herausforderung! Wie kann ich als pflegende Person dieser Belastung entgegenwirken und mich selber davor schützen? Wir informieren Sie über Angebote zur Betreuung und Entlastung und geben Handlungshilfen bei häuslicher Pflege und zur Selbstsorge. Natürlich beantworten wir auch alle anderen Fragen rund um das Thema Pflege und nennen Ansprechpartner*innen und Anlaufstellen.

Karen Bonkhoff-Müller und Pflegefachkräfte des FB41

Mittwoch, 30.10.24, 16.00 - 18.00 Uhr

WEZ Herne, Räumlichkeiten der Seniorenberatung,

Hauptstr. 241, 44649 Herne

Repariere, was Dein Nervensystem stresst

VORTRAG. Wir entdecken gemeinsam, was Dein Nervensystem stresst und tauschen den Stress aus Job und Alltag gegen Gelassenheit und Ruhe. Wir schaffen Bewusstsein für das, was Dich (un-)bewusst anspannen lässt, lösen Blockaden und nutzen sie, um Deinem Ziel und Deiner besten Version näher zu kommen. Dauerhafte innere Spannung kann ohne Stressmanagement Deine Gesundheit und Dein Nervensystem schädigen. Daher werden wir kleinere Übungen aus den Bereichen Meditation, Yoga und ganzheitliches Coaching anwenden, um dein Nervensystem zu entlasten.

Natalie Bonk-Kleinschmidt

Montag, 4.11.24, 17.00 - 18.30 Uhr

Stadtbibliothek Herne, Willi-Pohlmann-Platz 1,

44623 Herne

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: „Hand in Hand für seelische Gesundheit am Arbeitsplatz“. Ziel dieser Woche ist es, über psychische Krankheiten aufzuklären, entsprechende Hilfsangebote aufzuzeigen und die besondere Bedeutung von seelischer Gesundheit in der Öffentlichkeit zu diskutieren.

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 2024



Woche der seelischen Gesundheit



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit



Woche der
Seelischen Gesundheit



HAND IN HAND
für seelische Gesundheit
am Arbeitsplatz

10.–20. OKTOBER 2024
www.seelichegesundheit.net

Stadt Herne

„Die Welt geht unter, und ich muss trotzdem arbeiten?“

LESUNG. Covid hat uns gezeigt, was in der Arbeitswelt nicht mehr funktioniert. Unsere Welt steht in Flammen. Und wir? Brennen aus, um bloß keine Deadline zu reißen. Wir müssen uns überlegen, wie Arbeit heute und morgen wirklich funktionieren kann – mit einem Fokus auf Gerechtigkeit, Zukunftsfähigkeit und den Menschen. Die Lesung, die in Kooperation von Stadtbibliothek und vhs Herne stattfindet, geht diesen Fragen nach und zeigt Lösungen auf, die Arbeit besser machen können.

Sara Weber
Montag, 7.10.24, 19.00 - 21.00 Uhr
Stadtbibliothek Herne, Willi-Pohlmann-Platz 1, 44623 Herne
Anmeldung: 0 23 23 16 29 20 (Kursnr. 2061)
Kostenlose Eintrittskarten sind in den Bibliotheken Herne-Mitte und Herne-Wanne erhältlich.

Offene Sprechstunden

INFORMATION UND BERATUNG. Der Sozialpsychiatrische Dienst der Stadt Herne unterstützt Menschen und Angehörige mit seelischen Erkrankungen, Suchtkrankheiten und Behinderungen aller Schweregrade. Über seine sozialen und psychiatrischen Hilfen möchte der Dienst an zwei Informationsständen informieren.

Dienstag, 8.10.24, 11.00 - 14.00 Uhr
Fußgängerzone, Bahnhofstr. 39, 44623 Herne
Mittwoch, 9.10.24, 10.00 - 13.00 Uhr
Fußgängerzone, Hauptstr. 229, 44649 Herne

Gesunde Beziehungen in Beruf und Alltag - wie wir Glück und Wohlbefinden steigern

VORTRAG. Immer mehr Menschen sind unzufrieden mit der Kommunikation in Familie, Arbeitsleben und Gesellschaft. Welche Beziehungsqualitäten gibt es? Was nährt unsere Beziehungen? Wo erleben wir Spannungen? Wie können wir gesunde Beziehungen im Arbeitsleben und Alltag gestalten?

Ute Wellmann
Mittwoch, 9.10.24, 18.30 - 20.00 Uhr
vhs im Haus am Grünen Ring, Wilhelmstr. 37, 44649 Herne
Anmeldung: 0 23 23 16 16 43 (Kursnr. 8192)

Wie Du in 5 Minuten gut für Dich und andere sorgst

ONLINE-WORKSHOP. Im stressigen Alltag kommt die Selbstfürsorge oft zu kurz. Lernen Sie Embodiment-Übungen kennen, die sich leicht in den beruflichen und persönlichen Alltag integrieren lassen - zum Stressabbau und für mehr Entspannung. Die Veranstaltung richtet sich an alle Interessierten, die mehr über Embodiment erfahren möchten.

Stefanie Bathe
Donnerstag, 10.10.24, 14.30 - 16.00 Uhr
Online: Der Link für die Veranstaltung wird über herne.de/wsg veröffentlicht.

Cool-Down im Beruf - Ihr Weg zu mehr Gelassenheit

WORKSHOP. Sie lernen Methoden kennen, um Ihren beruflichen Alltag entspannter und gelassener zu meistern - mit Entspannungsverfahren, Atem- und Körperübungen sowie Elemente aus dem Achtsamkeitstraining. Die Übungen können helfen, auch an turbulenten Tagen innere Ruhe zu bewahren und Ihre Resilienz zu stärken.

Birgit Sagna
Samstag, 12.10.24, 10.00 - 13.00 Uhr
vhs im KUZ, Willi-Pohlmann-Platz 1, 44623 Herne
12,00€
Anmeldung: 0 23 23 16 16 43 (Kursnr. 8191)

Gesunder Schlaf - leistungsfähig im Job

ONLINE-VORTRAG. Entdecken Sie, wie gesunder Schlaf Ihre Leistungsfähigkeit im Beruf steigern kann. Wir enthüllen die Geheimnisse erholsamer Nächte und deren positiven Einfluss auf die Arbeitsleistung. Erhalten Sie praktische Tipps für eine bessere Schlafhygiene und lernen Sie die physiologischen Grundlagen des Schlafes und von Schlafstörungen kennen. Sie erhalten verhaltensbezogene und direkt anwendbare Methoden für Ihren Alltag.

Philipp Hubert
Montag, 14.10.24, 19.00 - 20.00 Uhr
online
Anmeldung: 0 2323 16 1643 (Kursnr. 8212)

„...seelisch fit im ganz normalen Alltagswahnsinn...“

WORKSHOP. Das Leben kommt oftmals dazwischen und hält unseren Alltag „auf Trab“. Dabei entspannt und ausgeglichen zu bleiben, ist nicht immer einfach. Im Vortrag geht es darum, mit einfachen Tipps mehr seelische Balance zu erhalten. Lassen Sie sich überraschen, wie Sie mehr Ruhe in den Alltag bringen können.

Denise Iwanek
Dienstag, 15.10.24, 16.30 - 18.00 Uhr
Gesundheitsamt, Rathausstr. 6, 44649 Herne
Anmeldung über buetz - Selbsthilfe-Netzwerk Herne:
0 23 23 16 36 36

Qigong - Die 8 Brokate

WORKSHOP. Qigong beinhaltet sanfte, langsame und fließende Bewegungen. Die beliebten Übungen stehen für Gesundheit, Entspannung und Ausgleich von Körper und Geist. Ein sehr bekannter Übungsablauf sind die 8 Brokate. Der wertvolle Seidenstoff "Brokat" steht als Sinnbild für die Kostbarkeit der Übungen.

Gabriele Otterstein
Mittwoch, 16.10.24, 14.00 - 16.00 Uhr
Büro für Gleichstellung und Vielfalt, Berliner Platz 9, 44623 Herne
Anmeldung: 0 23 23 16 26 29

Bleib cool - Überlebenstraining am Arbeitsplatz für Frauen

WORKSHOP. Die Familie, der Job stresst und die Nerven liegen blank? Hier lernst du, wie Du mit einfachen Körperübungen dein Nervensystem beruhigen kannst - damit aus Frust wieder Lust wird. Freut Euch auf 1) Gemeinsames Frühstück, 2) Wissenswertes rund um unseren Umgang mit Stress und 3) Hilfreiche praktische Übungen für den Einsatz am Arbeitsplatz.

Regina Osladil
Samstag, 19.10.24, 09.30 - 13.00 Uhr
Das O - Ort der Kulturen, Overwegstr. 32, 44625 Herne. Anmeldung über Claudia Mai FB 34 - Integration - Kommunales Integrationszentrum:
0 23 23 16 38 59 oder claudia.mai@herne.de