

KONTAKT

✉ **Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle**
Pleißauer Straße 13a
09212 Limbach-Oberfrohna

☎ 03722 7195-116

📠 03722 7195-118

@ pbsk.limbach-o@stadtmission-chemnitz.de

✉ **Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle**
Rembrandtstraße 13b
09111 Chemnitz

☎ 0371 60048-48

📠 0371 60048-13

@ pbsk.chemnitz@stadtmission-chemnitz.de

Wir freuen uns, dass Sie unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen. Vielen Dank!

IBAN: DE62 3506 0190 1676 2000 17

BIC: GENODED1DKD

Bank für Kirche und Diakonie – LKG Sachsen

Diakonie 
Stadtmission Chemnitz

 **WOCHE DER
SEELISCHEN GESUNDHEIT**

ACHTSAMKEIT– Was tut meiner Seele gut?

Programmheft

Veranstaltungen
der Psychosozialen
Kontakt- und Ber-
atungsstellen
in Chemnitz und
Limbach-Oberfrohna

Gefördert durch



VERANSTALTUNG

am 10.10.2017

Veranstaltungsort

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle
Pleißäer Straße 13a
09212 Limbach-Oberfrohna

Programm

15.00 - 16.00 Uhr

Psychosoziales Forum

zum Thema „Was tut meiner Seele gut?“
Dialog und Diskussion mit Betroffenen,
Angehörigen und Helfern

16.00 - 16.30 Uhr

Kaffeepause

16.30 - 18.00 Uhr

Vortrag

„Achtsamkeit – Wie kümmere ich mich gut um
mich selbst?“
Referentin: Judith Fischer-Götze,
u.a. Diplomsozialpädagogin, Systemische The-
rapeutin/ Familientherapeutin, Vorsitzende des
Systemischen Institutes Sachsen in Chemnitz

VERANSTALTUNG

am 12.10.2017

Veranstaltungsort

Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle
Rembrandtstraße 13b
09111 Chemnitz

Programm

15.00 - 15.15 Uhr

Einführungsvortrag

„Seelische Gesundheitsförderung“
Referentin: Tanja Wieneke,
M.Sc. Public Health

15.15 - 16.00 Uhr

Workshops

1 „Meditation und Yoga“
Referentin: Elisa Bieber,
Psychologin B.Sc.

2 „Kreativ sein“
Referentin: Susanne Lipp,
Dipl. Sozialpädagogin

3 „Spiel und Spaß mit Musik“
Referentin: Sabine Dörffel,
Krankenschwester mit sozialpsychiatrischer
Zusatzausbildung

16.00 - 16.30 Uhr

Kaffeepause

16.30 - 18.00 Uhr

Dialog und Diskussion

mit Betroffenen, Angehörigen und Helfern zum
Thema „Sinn und Unsinn kreativ- und sportthe-
rapeutischer Angebote“