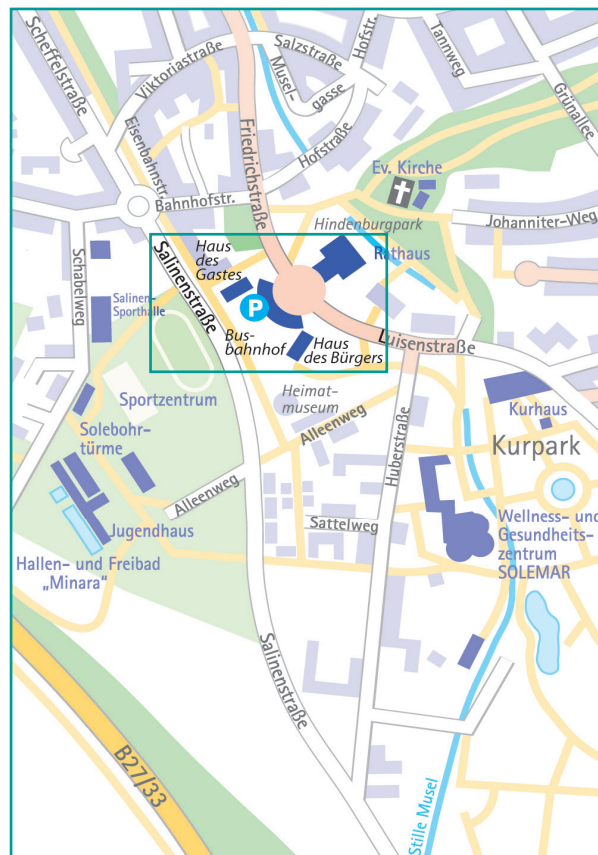


## SELBSTHILFEGRUPPEN

- ADHS-Selbsthilfegruppe Mönchweiler
- Akustikus Neurinom Selbsthilfegruppe e.V.
- AMSEL (Aktion Multiple Sklerose Erkrankter) Kontaktgruppe Schwarzwald-Baar
- Beauftragte für die Belangen von Menschen mit Behinderung
- Bezirksverein Kehlkopferierte Südbaden e.V. Sektion Schwarzwald-Baar-Heuberg
- Blinden- und Sehbehindertenverein Südbaden e.V.
- Cochlea Implantat Selbsthilfegruppe Schwarzwald-Baar
- Croco Selbsthilfegruppe VS
- Deutsche ILCO
- Deutsche Rentenversicherung
- Elternkreis suchtgefährdete + süchtige Töchter + Söhne
- Frauenselbsthilfe Sucht bwLv Rottweil | Gruppe 86 Villingen Sucht
- Förderverein für krebserkrankte Kinder e.V. Freiburg
- Initiative Schlaganfall
- Kur- und Bäder GmbH / Waldbaden / Biohacking
- MBSR Regionalgruppe Schwarzwald-Baar
- MiR- Menschen in Rente | MoA - Menschen ohne Arbeit
- Morbus Osler (HHT)
- Parkinson-SHG Schwarzwald-Baar-Kreis
- Rehaklinik Sonhalde Donaueschingen
- Rheumaliga e.V.
- Schnarchen-Schlafapnoe Schwarzwald-Baar
- Selbsthilfegruppe für Vitiligo Betroffene und Mitbetroffene
- Selbsthilfekontaktstelle Gesundheitsamt / Gesundheitsnetzwerk SBK
- Sozialverband VdK

## VERANSTALTUNGORT / ANFAHRT

Haus des Gastes/Haus des Bürgers in 78073 Bad Dürkheim  
Parkplatz Stadtmittel, Zufahrt über Salinenstraße



Eine Veranstaltung der  
**KUR- UND BÄDER**  
GmbH Bad Dürkheim

TOURISMUS BÄDER GESUNDHEIT EVENTS

weitere Informationen unter [www.badduerheim.de](http://www.badduerheim.de)

# 22. Bad Dürkheimer SELBSTHILFETAG

## EINATMEN, AUSATMEN & LÄCHELN



Haus des Bürgers | Haus des Gastes  
Sonntag, 19. März 2023 | 11-16 Uhr

# DAS PROGRAMM

## Siedersaal | Haus des Bürgers

**11 Uhr**

Begrüßung durch den Amtsleiter des Gesundheitsamtes Dr. Hatem Saleh

**11-16 Uhr**

Informationsstände der Selbsthilfegruppen

## Herzogin-Luise-Raum | Haus des Bürgers

Gesprächsrunden für Besucher - Selbsthilfegruppen informieren

**12.30 - 14 Uhr**

Gesprächskreis mit dem Elternkreis VS-RW-TUT suchtkranker Kinder

**14.30 - 16 Uhr**

Workshop „Mit Achtsamkeit den Herausforderungen des Alltags begegnen - eine Einführung an das MBSR-Programm“ mit MBSR Gruppe VS

## Weinbrennersaal | Haus des Gastes

Barrierefreier Eingang auf der Rückseite des Gebäudes

**11.30 - 12 Uhr**

Vortrag „Naturgesund -Waldbaden im Heilklima“ mit Klaus Lang

**12.30 - 14 Uhr**

Vortrag „In der Trauer fällt das Lächeln schwer“ von Herrn Weißhaar

**14.30 - 16 Uhr**

Workshop „Qi-Gong - Eine Selbstheilungsmethode mit Atem- und Bewegungsübungen“ mit Frau Rapport

**Ganztägige Bewirtung im Haus des Bürgers durch das Kurhaus Bad Dürkheim.**

# VORTRÄGE / WORKSHOPS

## **Trauerbewältigung | Herr Weißhaar**



© Herr Weißhaar

**Titel:** In der Trauer fällt das Lächeln schwer

**Kurzbeschreibung:** Der Umgang mit Trauer stellt uns vor große, manchmal schier unüberwindliche Lebensaufgaben. Kann man sich auf solche Zeiten vorbereiten? Der Hospizbegleiter, Trauerbegleiter und Autor Bernhard Weißhaar gibt einen Einblick in die Themen: Welche Fragen beschäftigen uns am meisten auf dem Trauerweg? Ist Verdrängung hilfreich? Welche Vermeidungsstrategien gibt es? Ansätze zur Trauerbewältigung, gibt es noch Hoffnung oder Sinn? Sich mit Mut diesen Themen und aufkommenden Fragen zu stellen, ist oft der bessere Weg in der Trauerbewältigung.

## **Qi Gong | Frau Rapport**



© Markus Kümmerle

**Titel:** Qi Gong – Eine Selbstheilungsmethode mit Atem- und Bewegungsübungen

**Kurzbeschreibung:** In der Selbstheilungsmethode Qi Gong begegnen uns unterschiedliche Atem- und Bewegungsübungen aus verschiedenen Epochen des asiatischen Kulturraumes. Nach der Traditionellen Chinesischen Medizin strömt die Lebensenergie – Qi genannt – in einem System von Leitbahnen in unserem Körper. Der freie Fluss des Qi ist die Grundlage für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden. Über die Sanftheit und Langsamkeit in den einzelnen Bewegungsübungen können wir Verspannungen lösen und Fehlhaltungen korrigieren. Wenn wir wieder die Freude an müheloser und geschmeidiger Bewegung entdecken, bringen wir unser gesamtes Körpersystem ins Gleichgewicht und das Wunder der Selbstregulation kann wieder stattfinden.

## **Achtsamkeit | MBSR-Gruppe VS**



© Frau Bechthold

**Titel:** Mit Achtsamkeit den Herausforderungen des Alltags begegnen - eine Einführung an das MBSR-Programm

**Kurzbeschreibung:** Bei diesem Workshop erhalten Sie einen fundierten Einblick in das Thema „Achtsamkeit“ und dem „MBSR-Kurs“. MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) bedeutet übersetzt „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ nach Jon Kabat-Zinn. Wir laden Sie ein, die drei Säulen der Achtsamkeit (Body Scan, Meditation, achtsame Körperübungen) kennen zu lernen.

## **Gespräch | Elternkreis VS-RW-TUT**



Wir sind Eltern und Angehörige, deren Kinder durch Drogen-, Alkohol-, Glücksspiel-, Computerspiel oder Internetmissbrauch suchtgefährdet oder schon abhängig sind, die sich zu einer Selbsthilfegruppe zusammengeschlossen haben. Wir kennen aus eigener Erfahrung ihre Ängste und Sorgen, da wir uns in derselben Situation befinden oder befinden und genau so wie Sie, dieselben Probleme zu bewältigen hatten oder haben.

## **Waldbaden | Herr Lang**



© Klaus Lang

**Titel:** „Naturgesund“ Waldbaden im Heilklima  
**Kurzbeschreibung:** Atmen, Bewegen, Entspannen, zur Ruhe kommen, wohlfühlen, sich erden das ist Waldbaden. Shinrin Yoku, das japanische Wort für Waldbaden bedeutet „Eintauchen in die Waldatmosphäre“. Mit allen fünf Sinnen den Wald erleben, die würzige Waldluft mit ihren Terpenen riechen, weiches Moos fühlen, Vogelgezwitscher, Bäume und das Lichtspiel zwischen den Blättern betrachten, frische Waldkräuter probieren. Zudem wirkt sich die Waldatmosphäre stimulierend auf Körper, Geist und Seele aus sowie positiv auf Ihre Gesundheit und Immunsystem. Wie das Waldbaden genau funktioniert und was es im Einzelnen bewirkt erzählt Ihnen der Gesundheitspädagoge, Klima- und Shinrin Yoku Therapeut Klaus Lang.