

### 3. Hofer Wochen der seelischen Gesundheit 2012

#### Das Programm / Die Veranstaltungen:

**Mi, 10.10.12** **Filmvorführung "Kira"**  
 um 18 Uhr im Scala-Kino, Wörthstraße  
 durchgeführt vom ApK Hochfranken (Angehörige psychisch Kranker)  
 Eintritt frei, um Spenden wird gebeten  
 Der Film schildert die Geschichte einer Frau, die nach ihrer Entlassung aus der Psychiatrie Schwierigkeiten hat, sich wieder in ihre Familie einzuleben.

**Kursbeginn "Autogenes Training"**  
 um 19 - 21 Uhr in der Praxis für Prävention, Pädagogik & Therapie, Karin Schmutzler, Talstraße 10, 95234 Sparneck (insgesamt 6 Einheiten)  
 Anmeldung unter Tel. 09251 1213  
 Kosten: 120 Euro - Krankenkassenförderung nach § 20 SGB V möglich! Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn bei Ihrer Kasse.  
[www.praxis-karin-schmutzler.de](http://www.praxis-karin-schmutzler.de)

**Do, 11.10.12** **Vernissage "Spuren aus Sand(stein)"** -  
 um 18.00 Uhr im Sozial- und Therapiezentrum der Bezirksklinik Rehau  
 Eintritt frei  
[>> mehr Info in der Frankenpost online](#)



**Fr, 12.10.12** **Seminar "Neue russische Heilmethoden - Russen lassen Organe und Zähne wachsen"**  
 um 19.30 - 21.30 Uhr in der Naturheilpraxis Brigitte Hopp, Fritz-Jahn-Str. 12a in Naila  
 Anmeldung unter Tel. 09282 1237  
 Ein russischer Wissenschaftler der Akademie der Wissenschaften in Moskau, Gregori Grabovoi, lehrt, wie man mit dem Bewußtsein heilen und seine Realität steuern kann, sodass man sich selbst und anderen helfen kann. Dieses Wissen hat sich inzwischen in Deutschland und in anderen Ländern verbreitet.

**Sa, 13.10.12** **Workshop "Heilkraft der Farben - Intuitives Malen in Verbindung mit Aurasoma"**  
 um 14.00 Uhr bis ca. 16.30 Uhr in der Praxis für kreative Therapie, Schödlas 2, 95213 Münchberg  
 Kursleitung: Gertraud Fischer  
 Intuitiv mit Wachsmalkreiden, Pastellkreiden oder Guachefarben experimentieren, ausprobieren, kleckern und klecksen, auf kleinem oder auch großem Papier, Gefühle ausdrücken, vielleicht Zugang zum inneren Kind finden, neue Erkenntnisse gewinnen und Spaß haben.  
 Kursgebühr 10 € incl. Material  
 Teilnehmerzahl 4 - 8 Personen  
 Bitte anmelden unter 09256/1786  
[www.kreative-theapie-hof.de](http://www.kreative-theapie-hof.de)

**Mo, 15.10.12** **Abendworkshop "Geführtes Zeichnen"**  
 um 18.30 Uhr bei Gesine Böhm, Schillerstraße 33 in Hof  
 max. 6 Personen  
 Bitte anmelden bei Tel. 0 92 81 7 66 18 45 oder  
 E-Mail: [info@gesine-boehm.de](mailto:info@gesine-boehm.de)  
[>> Mehr Info unter www.gesine-boehm.de](#)  
 Kosten: 10,- (incl. Material)

**Di, 16.10.12** **Lesung mit Peter Mansdorff**  
 um 19.30 Uhr in der Diakonie Hochfranken, Klostertor 2, Saal im 1. Stock  
 Eintritt frei  
[>> Mehr Info unter www.shift-selbstverlag.de](#)

**Vortrag und anschließender Workshop "LachYoga"**

um 18 - 19:30 Uhr in der Praxis Hartmann, Kreuzsteinstr. 32 in Hof  
 Dozentin: Hella Demba  
 Kosten: 5,- €  
 Teilnehmerzahl: maximal 15, mindestens 5 Personen  
 Anmeldung ist erforderlich unter Tel. 0 92 81/6 44 10

Mi,  
 17.10.12

**Filmvorführung "Elling"**

um 18 Uhr (Sekttempfang) bzw. 18.30 Uhr im Central Kino,  
 Altstadt 8 in Hof  
 durchgeführt von der Diakonie Hochfranken (30-jähriges Jubiläum!)  
 Eintritt frei

Die Handlung: Der psychisch labile Elling wird nach dem Tod seiner Mutter von der Polizei im Schrank gefunden und landet für zwei Jahre in der Psychiatrie, wo er sich ein Zimmer mit Kjell Bjarne teilt. Elling und sein Zimmergenosse werden schließlich gemeinsam entlassen und beziehen eine von einem Sozialarbeiter betreute WG in Oslo...

Do,  
 18.10.12

**Tanzabend**

von 19 - 21 Uhr in der Sporthalle der Bezirksklinik Rehau  
 Eintritt frei

**Kurs "Achtsamkeitsmeditation - Aus der Ruhe in die Kraft"**

um 19.30 Uhr im Bildungszentrum VHS Landkreis Hof, Fabrikzeile 21 in Hof  
 (6 Termine)  
 Dozent: Gerhard Lorenz  
 durchgeführt von der VHS Landkreis Hof  
 Anmeldung ist erforderlich unter Tel. 0 92 81/71 45-0 oder  
[info@vhs-landkreis-hof.de](mailto:info@vhs-landkreis-hof.de)

Fr,  
 19.10.12

**Nachmittagsworkshop "Geführtes Zeichnen"**

um 15 Uhr bei Gesine Böhm, Schillerstraße 33 in Hof  
 weitere Info wie Mo, 15.10.

Sa,  
 20.10.12

**Vortrag "Burnout/Depressionen - Von der Antriebslosigkeit bis zur Selbstaufgabe"**

um 14 Uhr im Bildungszentrum VHS Landkreis Hof, Fabrikzeile 21 in Hof  
 Dozent: Thomas Weidemann von der Bezirksklinik in Rehau  
 durchgeführt von der VHS Landkreis Hof  
 Anmeldung ist erforderlich unter Tel. 0 92 81/71 45-0 oder  
[info@vhs-landkreis-hof.de](mailto:info@vhs-landkreis-hof.de)

So,  
 21.10.12

**„Seelische Gesundheit im Alltag“ - Offenes Atelier der Kunsttherapie**

von 14.00 - 18.00 Uhr in der Münch-Ferber Villa, Münch-Ferberstr. 1, Hof Entdecken Sie mit Kunsttherapeutin Anja Henseler Ihre kreativen Fähigkeiten und Ihr schöpferisches Potential, um die seelische Gesundheit im Alltag zu stärken.

Workshops:

15.00 Uhr Einführung in das Freie Gestalten mit Ton

17.00 Uhr Entspannungsmalen mit Pflanzenfarben

Information und Anmeldung unter 09288/5505626

Unkostenbeitrag: 8,- €

Di,  
 23.10.12

**Workshop "LachYoga"**

um 18 - 19 Uhr in der Praxis Hartmann, Kreuzsteinstr. 32 in Hof  
 Dozentin: Hella Demba  
 Kosten: 5,- €  
 weitere Info wie Di, 16.10.

Mi,  
 24.10.12

**Workshop "Die heilende Kraft des Kreistanzes"**

mit traditionellen und modernen Tänzen verschiedener Kulturen erleben

„Wenn ich tanze, bin ich in meiner Mitte, bin ich ganz, bin ich geborgen.“ (Indianische Weisheit)

um 19.30 Uhr bis ca. 21.30 Uhr in der Praxis für kreative Therapie, Schödlas 2, 95213 Münchberg

Kursleitung: Gertraud Fischer

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich

Teilnehmerzahl: 5-12 Personen

Kursgebühr: 6 €

Bitte anmelden unter 09256/1786

[www.kreative-therapie-hof.de](http://www.kreative-therapie-hof.de)

Der Verein Aufwind e.V. übernimmt keine Gewähr für die Angaben der einzelnen Veranstalter. Teilnahmegebühren bitte beim Veranstalter erfragen!

**Bei Fragen mailen Sie bitte an**

[info@aufwind-hochfranken.de](mailto:info@aufwind-hochfranken.de) oder rufen Sie

**0 92 81/79 49 55 (Sonja Wietzel-Winkler) oder**

**0 92 81/4 11 (Reiner Hager) an.**

Das Aktionsbündnis Seelische Gesundheit bietet eine Online-Plattform, in der alle Städte und Regionen in Deutschland aufgeführt sind, in denen in 2011 Wochen der seelischen Gesundheit stattfinden. Hof ist dort auch gelistet.

[www.aktionswoche.seelischegesundheit.net](http://www.aktionswoche.seelischegesundheit.net)