



LUDWIGSBURG

# MOMENTE FÜR DICH!

Angebote des Netzwerks  
Mentale Gesundheit

» Januar bis Juni 2025

## Impressum

Herausgeberin/Druck: Stadt Ludwigsburg,  
Wilhelmstraße 11, 71638 Ludwigsburg; Inhalt: Fachbereich  
Bildung und Familie/Volkshochschule Ludwigsburg, Fachbereich  
Gesellschaftliche Teilhabe, Soziales und Sport/Kommunale Gesundheit-  
förderung sowie Stabsstelle Gleichstellung; Layout/Satz: Tourismus &  
Events/Stabsstelle Grafik- und Mediengestaltung; Auflage: 1.200/11/2024;  
gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier; Bildnachweis: Sport trotz Krebs:  
AdobeStock/Photographiee.eu; Räuchern: Pia Schweisser; Stoppe das Gedan-  
kenkarusell: AdobeStock/puhhha; Vätergruppe: AdobeStock/Sunny studio;  
Krisen, Herausforderungen, Verstimmungen: AdobeStock/Yura Yarema; Stress  
effektiv entgegenwirken: AdobeStock/fizkes; Wildpflanzenwanderung für  
Frauen: Nikhil Gawde; Mentaltraining mit dem Schwert: Michael Schüle; Mir  
geht's nicht gut, wohin kann ich mich wenden?: AdobeStock/mimadeo; Väter  
in Trennung: AdobeStock/gpointstudio; Waldbaden für Frauen: Jeannette  
Huber.

*Ludwigsburg inspiriert!*

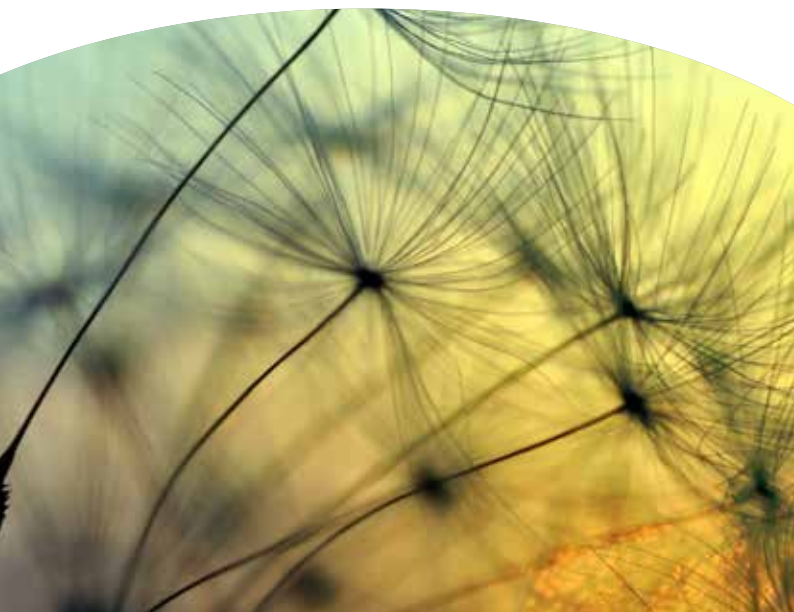
## WAS IST „MOMENTE FÜR DICH!“?

Das „Momente für dich-Programm“ befasst sich mit mentaler Gesundheit. Es soll dich dabei unterstützen, zu entspannen, Erholung zu erfahren und Neues zu entdecken. Angeboten wird es vom Netzwerk Mentale Gesundheit, einem Zusammenschluss von Ludwigsburger Akteurinnen und Akteuren aus dem Gesundheitsbereich.

Alltag, Prävention, Gender – diese drei Stichworte prägen das Programm. Die Angebote können direkt in den Alltag integriert werden und bieten konkrete Hilfe. Sie sind kein Therapie-Ersatz, können aber vorbeugend helfen, Warnzeichen früh zu erkennen, Pausen einzulegen und sich etwas Gutes zu tun. Sie helfen, Geschlechter-Ungerechtigkeiten sichtbar zu machen und Möglichkeiten für Veränderungen aufzuzeigen.

## WIE KANN ICH MITMACHEN?

Informationen zur Anmeldung und zu Gebühren findest du bei den jeweiligen Angeboten. Die meisten kosten etwas. Ob es Ermäßigungen oder Soli-Tickets gibt, erfährst du bei den Veranstaltenden. Manche Angebote werden gefördert, zum Beispiel durch die Kommunale Gesundheitsförderung, andere Förderungen oder Projekte und sind nur deshalb gebührenfrei. Gerne helfen wir weiter, falls du wegen der Gebühren nicht teilnehmen kannst.



## DEINE KONTAKTE

Wenn du Fragen zum Netzwerk oder zum „Momente für dich-Programm“ hast, wenn dir ein wichtiges Thema fehlt, wenn du selbst etwas anbieten möchtest oder Teil des Netzwerks werden willst, dann melde dich gerne bei uns. Wir freuen uns über deine konstruktive positive oder negative Rückmeldung.

**Lea Auginski**, Volkshochschule Ludwigsburg,  
E-Mail: [auginski@vhs-ludwigsburg.de](mailto:auginski@vhs-ludwigsburg.de), Telefon 07141 910-2635

**Stabsstelle Gleichstellung** der Stadt Ludwigsburg,  
E-Mail: [gleichstellung@ludwigsburg.de](mailto:gleichstellung@ludwigsburg.de), Telefon 07141 910-2908

**Lea Wilde**, Kommunale Gesundheitsförderung der Stadt Ludwigsburg,  
E-Mail: [l.wilde@ludwigsburg.de](mailto:l.wilde@ludwigsburg.de), Telefon 07141 910-4180

## DAS NETZWERK MENTALE GESUNDHEIT

Alle Beteiligten haben noch viele weitere Kurse, Vorträge oder andere Angebote in ihren Programmen. Schau doch mal rein:

	 LUDWIGSBURG		 Volkshochschule Ludwigsburg
	 evangelische Familienbildung Ludwigsburg		 MTV LUDWIGSBURG
	 keb Katholische Erwachsenenbildung Kreis Ludwigsburg e. V.		 PerthoSocialis Netzwerk Ludwigsburg
	 Landratsamt Ludwigsburg  SPDI Sozialpsychiatrischer Dienst		



## SPORT TROTZ KREBS

Balance von Körper, Geist und Seele

**Beginn jederzeit möglich,  
außer in den Ferien**

**MTV Ludwigsburg, Bewegungszentrum 1,  
Bebenhäuser Straße 41**

**Kurszeiten:**

montags, 16 bis 16.50 Uhr (Gruppe 1: Frauen)

dienstags, 15.30 bis 16.20 Uhr (Gruppe 2: gemischt)

donnerstags, 10.30 bis 11.20 Uhr (Gruppe 3: Frauen)

Die Diagnose Krebs verändert das Leben und ist allein schwer zu verarbeiten. Gefühle wie innere Unruhe, Nervosität und Angst können Stress auslösen und zu Abgeschlagenheit sowie körperlicher Anspannung führen. Wir möchten dich dabei unterstützen, während oder nach Chemo- und Strahlentherapie das Vertrauen in deinen Körper wieder zu finden und durch Bewegung die Abwehrkräfte zu stärken.

Die Gemeinschaft in der Gruppe gibt Mut, Lebensfreude und neue Perspektiven, der Alltag lässt sich durch bessere körperliche Fitness leichter bewältigen. Das Bewegungsprogramm beinhaltet zum Beispiel spielerisches Bewegungstraining, Gymnastik, leichtes Ausdauer- und Krafttraining und Entspannung.

**Kursgebühr:** keine bei ärztlicher Verordnung oder Genehmigung durch die Krankenkasse/Rentenversicherung, ansonsten MTV-Mitgliedschaft

**Anmeldung:** Per E-Mail an [hofmann@mtv-ludwigsburg.de](mailto:hofmann@mtv-ludwigsburg.de) oder MTV-Geschäftsstelle, Telefon 07141 911880)

**Kursleitung:** MTV-Übungsleiter

**Veranstaltet von:** MTV 1846 e.V. Ludwigsburg

## RÄUCHERN MIT EIN- HEIMISCHEN KRÄUTERN

Eine besondere Wildkräuterführung

**Sonntag, 19. Januar, 14.30 bis 15.30 Uhr**  
**Poppenweiler, Treffpunkt wird noch  
bekanntgegeben**

Der Start in das neue Jahr kann oft hektisch sein und die Stille der vergangenen Weihnachtszeit verfliegt wie im Nu. Umso wichtiger ist es, Gelassenheit zu bewahren, seinen Geist zu reinigen und Raum für Neues zu schaffen. Entdecke mit der Kräuterpädagogin Anamaria Zube-Pop die meditative Kraft des Räucherns mit traditionell einheimischen Pflanzen in der heutigen Zeit.

Du wirst einheimische Wildkräuter auf eine neue Art kennenlernen und eine Einführung in die Verwendung von Kräutern und Harzen zum Räuchern erhalten. Zudem bekommst du einen Überblick über die Kultur des Räucherns, insbesondere in unserem mitteleuropäischen Raum. So kannst du mit neuer Energie das neue Jahr starten und deine Kraftreserven auffrischen.

**Kursgebühr:** keine

**Anmeldung:** [dhatura@vergissenes.net](mailto:dhatura@vergissenes.net)

**Kursleitung:** Anamaria Zube-Pop

**Veranstaltet von:** Kommunale Gesundheitsförderung  
der Stadt Ludwigsburg





## STOPPE DAS GEDANKEN- KARUSELL

**Ein Weg für Hochsensible und Vieldenkende aus dem Overthinking**

**Samstag, 25. Januar, 10 bis 12.30 Uhr  
online**

Die Gedankenschleifen werden immer länger, der Kopf kreist und zerdenkt alles fünf Mal, ohne (zufriedenstellendes) Ergebnis. Das kommt dir bekannt vor? Manche Menschen neigen aufgrund einer intensiveren Wahrnehmung und tieferen Reizverarbeitung besonders dazu. Warum genau das so ist und mögliche Wege, um dies zu ändern, schauen wir uns in diesem Kurs an. Denn die Fähigkeit aus dem Gedankenkarussell auszusteigen, ist eine wichtige Ressource, um langfristig ein gesundes und ausgeglichenes Leben führen zu können.

**Kursgebühr:** 15 Euro

**Anmeldung:** [www.vhs-ludwigsburg.de](http://www.vhs-ludwigsburg.de), [vhs@vhs-ludwigsburg.de](mailto:vhs@vhs-ludwigsburg.de)  
oder 07141 910 2438

**Kursleitung:** Jessica Ascher

**Veranstaltet von:** Volkshochschule Ludwigsburg

## LUDWIGSBURGER VÄTERGRUPPE

**Monatlicher Erfahrungsaustausch**

**donnerstags, ab 30. Januar, 19 bis 21 Uhr  
(weitere Terminabsprachen)**

**Haus Edith Stein, Parkstraße 34, Raum Monrepos**

Das Themenspektrum der Gruppe ist breit aufgestellt: von der Überforderung des Vaters – wenn etwa sein Kind zornig ist, nicht schläft oder isst oder ständig am Handy ist – bis zu Themen, die er selbst mitbringt, zum Beispiel Selbstzweifel, Probleme in der Partnerschaft oder in seiner beruflichen Situation.

Die Gruppe bietet einen geschützten Raum, in dem eigene Zweifel und Sorgen willkommen sind, du Unterstützung und Tipps bekommst im Umgang mit deinen Kindern und der Rollenklärung mit den Partnerinnen in der Erziehung. Der begleitende Gestalttherapeut sagt: „Vielfach wirkt schon entlastend, wenn man die Erfahrung macht, dass man nicht der Einzige ist, dem nicht alles gelingt.“

Bei Interesse findet die Väter-Gruppe monatlich statt, bei Bedarf auch häufiger.

**Kursgebühr:** Teilnahmebetrag nach Selbsteinschätzung  
(zirka 8 bis 15 Euro)

**Anmeldung:** Leo Fromm, Telefon 07181 4769906, oder per  
E-Mail an [fromm@der-lebensberater.net](mailto:fromm@der-lebensberater.net)

**Kursleitung:** Leo Fromm, Gestalttherapeut und Männercoach

**Veranstaltet von:** Katholische Erwachsenenbildung



# YOGA MIT TIEFEN- ENTSPANNUNG

**donnerstags, ab Februar, 18 bis 19.15 Uhr**  
**BabyZentrum, Karlstraße 24**

Mit Yoga Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Neue Kraft und Energie tanken. Den Körper dehnen und kräftigen. Durch Konzentration auf die Atmung, die Gedanken zur Ruhe bringen.

**Kursgebühr:** zirca 70 Euro

**Du brauchst:** Decke und Kissen

**Anmeldung:** [www.familienbildungludwigsburg.de](http://www.familienbildungludwigsburg.de)

**Kursleitung:** Carolina Schölller

**Veranstaltet von:** Evangelische Familienbildung Ludwigsburg

# SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST IM LANDKREIS LUDWIGSBURG

**Offene Sprechstunden für alle Anfragen**  
**Beratungsstelle, Königsallee 59/2**

Wir unterstützen Menschen mit psychiatrischen Krankheitsbildern und beraten in sozialen Fragen, zu Fragen der Prävention, nach Klinikaufenthalten, bei der Wahrung von Interessen. Wir beraten auch Angehörige und vermitteln weitere Hilfen.

montags bis freitags, 8.30 bis 12 Uhr

montags, 13.30 bis 15.30 Uhr

donnerstags, 13.30 bis 18 Uhr

**Kontakt/Terminvereinbarung:**

Telefon 07141 144 2029

E-Mail: [Sozialpsychiatrie@landkreis-ludwigsburg.de](mailto:Sozialpsychiatrie@landkreis-ludwigsburg.de)

# KRISEN, HERAUSFORDERUNGEN, VERSTIMMUNGEN

**Was lässt sich für die seelische Gesundheit tun?**

**Dienstag, 18. Februar, 18 bis 19 Uhr**  
**Kinder- und Familienzentrum Neckarweihingen,**  
**Neue Straße 62, 71642 Ludwigsburg**

Das Bedürfnis, Kraft für die Bewältigung der alltäglichen Aufgaben zu haben, kennen wahrscheinlich alle. Doch die Welt dreht sich gefühlt immer schneller, die Herausforderungen werden mehr und der Anspruch zu „funktionieren“, raubt so manche Nacht.

Was lässt sich für die seelische Gesundheit tun? Diese Veranstaltung lädt zu aufklärenden Inhalten, praktischen Tipps und Hilfestellungen für den Umgang mit seelisch belasteten Menschen in deinem Umfeld ein. Gerne dürfen eigene Erfahrungen und Fragen geteilt werden. Im Anschluss bleibt Zeit für offenen Austausch.

Gefördert durch:



**Kursgebühr:** keine

**Anmeldung:** [p.kunic@psn-lb.de](mailto:p.kunic@psn-lb.de) bis 4. Februar

**Kursleitung:** Perri Kunic, Projekt WahnSinniGESUND

**Veranstaltet von:** Kommunale Gesundheitsförderung der Stadt Ludwigsburg und PsychoSoziales Netzwerk gGmbH





## STRESS EFFEKTIV ENTGEGENWIRKEN

Zur Stärkung des eigenen Weges

**samstags, 15. und 29. März, 10 bis 13 Uhr**  
**Kulturzentrum, Raum 306, Bewegungsraum**

Gelingendes Stressmanagement bedarf der Wahrnehmung von Gedanken und Gefühlen sowie der Entwicklung von Körperbewusstsein. Mit bewährten Methoden aus Psychologie und Neurowissenschaften und mit praktischen Übungen entwickelst du eine stabile innere Basis, um mit den Herausforderungen des Alltags besser umzugehen. Hier findest du Strategien für mehr Wohlbefinden und Resilienz.

Weitere Informationen über Siegfried Dannwolf:  
<https://www.lebeundarbeiteachtsam.de>

**Kursgebühr:** 42 Euro  
**Du brauchst:** bequeme Kleidung, Getränk, Schreibmaterialien  
**Anmeldung:** [www.vhs-ludwigsburg.de](http://www.vhs-ludwigsburg.de),  
[vhs@vhs-ludwigsburg.de](mailto:vhs@vhs-ludwigsburg.de) oder 07141 910 2438  
**Kursleitung:** Siegfried Dannwolf  
**Veranstaltet von:** Volkshochschule Ludwigsburg

## WILDPFLANZEN- EXKURSION FÜR FRAUEN

Kraftquelle Natur

**Sonntag, 23. März, 14.30 bis 17.30 Uhr**  
**Hoheneck, Treffpunkt wird noch bekanntgegeben**

Für jede Lebensphase bietet die Natur den weiblichen „Mysterien“ hilfreiche Kräuter: Ob für große und kleine „Wehwehchen“ oder für die Schönheit und die Liebe. Über die Jahrhunderte hinweg wurde dieses Wissen von Hebammen, Kräuterfrauen und Heilerinnen bewahrt und weitergegeben. Auch heute können wir Frauen einfach und unkompliziert auf diesen einheimischen Kräuterschatz zurückgreifen, um typischen Symptomen entgegenzuwirken.

Die Kräuterpädagogin Anamaria Zube-Pop nimmt dich mit zu einer Wildpflanzen-Exkursion der Frauenheilkunde.

**Kursgebühr:** keine, gefördert durch  
„Nichtinvestive Städtebauförderung“ (NIS)  
**Anmeldung:** [dhatura@vergissenes.net](mailto:dhatura@vergissenes.net)  
**Kursleitung:** Anamaria Zube-Pop  
**Veranstaltet von:** Kommunale Gesundheitsförderung  
der Stadt Ludwigsburg





# MIR GEHT'S NICHT GUT, WOHIN KANN ICH MICH WENDEN?

Eine Navigationshilfe durch das Hilfesystem

**Montag, 7. April, 17.30 bis 18.30 Uhr**  
**Markt8, Marktplatz 8**

In belastenden Situationen ist der Leidensdruck hoch und Hilfe dringend notwendig. Ob Unterstützung oder Behandlung – in Stadt und Landkreis gibt es zahlreiche Anlaufstellen. Darüber den Überblick zu behalten, kann aber auch überfordern.

Möchtest du das Hilfesystem für psychische Krisen und Erkrankungen besser kennenlernen, um dir und deinen Angehörigen umgehend eine Auskunft geben zu können? Dann heißen wir dich herzlich willkommen. Gerne dürfen Erfahrungen und Fragen geteilt werden. Im Anschluss bleibt Zeit für offenen Austausch.

Gefördert durch:

Gefördert durch die  
**AKTION**  
MENSCH

wahnsinnigesund

**Kursgebühr:** keine

**Anmeldung:** p.kunic@psn-lb.de bis 24. März

**Kursleitung:** Perri Kunic, Projekt WahnSinniGESUND

**Veranstaltet von:** Kommunale Gesundheitsförderung  
der Stadt Ludwigsburg und PsychoSoziales  
Netzwerk gGmbH

## MENTAL-TRAINING MIT DEM SCHWERT

Für Einzelpersonen und Paare

**Samstag, 5. April, 10 bis 12.30 Uhr**

**Haus Edith Stein, Parkstraße 34,  
Meditationsraum**

Schwertfechten ist elegant, macht Freude und fördert Körper, Geist und Seele gleichermaßen. Erlebe durch interessante Übungen, welche Erfahrungen das Schwert für dich bereit hält. Wir schaffen gemeinsam Überträge zum Alltag und lernen, wie wir uns selbst resistenter und ausgeglichener begegnen.

Eine entspannte und freundliche Lernatmosphäre ermöglicht uns den Einblick in verschiedene Methoden und Erkenntnisse der europäischen Fechtkunst. Mache eine faszinierende Erfahrung mit dem Thema „Schwert und Mensch begegnen sich in Harmonie und Freude“.

**Kursgebühr:** 25 Euro inklusive Leihschwerter

**Anmeldung:** [www.keb-ludwigsburg.de](http://www.keb-ludwigsburg.de)

**Kursleitung:** Michael Schüle, seit 25 Jahren leidenschaftlicher  
Fechtlehrer

**Veranstaltet von:** Katholische Erwachsenenbildung





# MÄNNER / VÄTER IN TRENNUNG

**Wochenende in Hohenberg bei Ellwangen**

**Freitag bis Sonntag, 2. bis 4. Mai,  
ab 17 bis 13 Uhr**

**Borro-Ranch, St. Jakobusstraße 9, 73494 Hohenberg\***

Eine Trennung ist eine existenzielle Erfahrung, die bedrohlich wirkt und mit gefühltem Scheitern zu tun hat. Sie hat mehrere Aspekte, oft zeitlich versetzt: Das Ende der Partnerschaft, Verlust des Zuhauses/der Familie, Umgangsregelung mit den Kindern, Vermögensausgleich, Reaktionen aus dem sozialen Umfeld und vieles mehr. Neben juristischen und finanziellen Themen geht es für Betroffene vor allem um Emotionen wie Trauer, Wut oder Angst. Fast immer ist dem finalen Bruch ein Leidensweg vorausgegangen mit Hoffen, Bangen, Mühen und Leiden.

Dieses Wochenende bietet Betroffenen einen geschützten Raum, um sich emotional zu sortieren und die Vergangenheit anzunehmen. Es geht darum, eine Perspektive zu bekommen, um wieder Gefühle wie Hoffnung, Freiheit oder Dankbarkeit zu erleben, aber auch in der Krise die Chance für persönliches Wachstum zu erkennen. Der Austausch in der Gemeinschaft ist zudem in der Regel kraftvoll und ermutigend.

**Kursgebühr:** 200 Euro für Kurs und Übernachtung. Selbstversorgung in der Unterkunft, max. 50 Euro.

**Anmeldung:** [www.keb-ludwigsburg.de](http://www.keb-ludwigsburg.de)

**Kursleitung** Leo Fromm, Gestalttherapeut und Männer-Coach

**Veranstaltet von:** Leo Fromm, Gestalttherapeut und Männer-Coach

\* Anreise ist selbst organisiert (Fahrgemeinschaften möglich), Abholung in Ellwangen oder Schwäbisch Hall möglich

## AUSZEIT IM WALD

**Shinrin Yoku – Waldbaden für Frauen**

**Sonntag, 1. Juni, 10 bis 13 Uhr**

**Holzweg in Poppenweiler, Waldparkplatz bei der ehemaligen Deponie Lemberg**

Der Alltag vieler Menschen ist geprägt durch anhaltenden Stress. Die Forderung, möglichst flexibel und immer leistungsfähig zu sein, kann zu einem enormen Druck führen und schließlich zur Erschöpfung. Mit der zertifizierten Kursleiterin Jeannette Huber hast du die Möglichkeit, das Nerven-, Hormon- und Immunsystem beim langsamen Schlendern durch den Wald zu stärken. Im Fokus steht der enge Kontakt zur Natur. Dieser hilft bei der Entschleunigung des Alltags und dabei, die eigenen Energiereserven aufzufüllen.

Die dreistündige, geführte Wanderung beinhaltet verschiedene Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen sowie kleinere Meditationen. Waldbaden ist für alle geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Tour findet bei jedem Wetter statt.

**Kursgebühr:** keine, gefördert durch

„Nichtinvestive Städtebauförderung“ (NIS)

**Du brauchst:** wetterangepasste Kleidung, bequeme Schuhe, etwas zum Trinken und zum Essen, Sitzgelegenheit/kleines Kissen

**Anmeldung:** [gleichstellung@ludwigsburg.de](mailto:gleichstellung@ludwigsburg.de), Plätze sind begrenzt, Anmeldung bis 26. Mai

**Kursleitung:** Jeannette Huber, Faszination Waldbaden

**Veranstaltet von:** Stabsstelle Gleichstellung und Kommunale Gesundheitsförderung der Stadt Ludwigsburg

