



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!

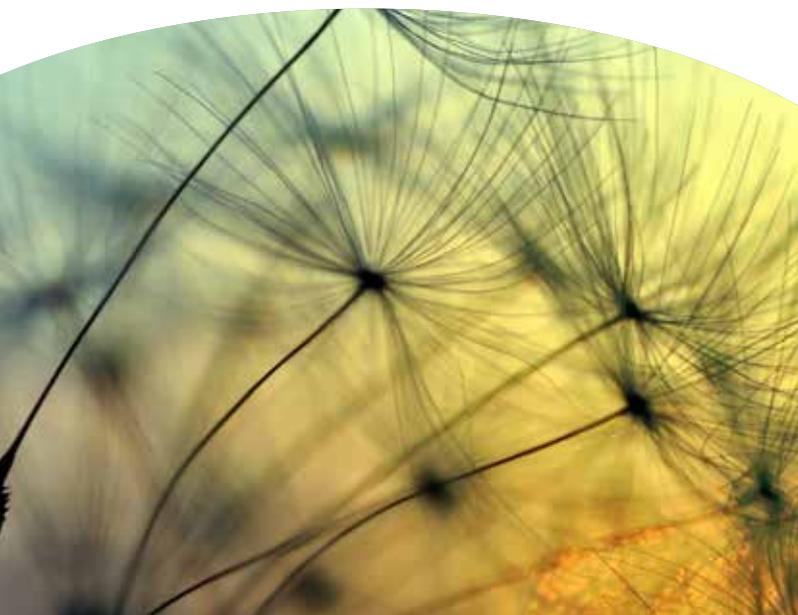
WAS IST „MOMENTE FÜR DICH!“?

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, Telefon 07141 910-2635

Stabsstelle Gleichstellung der Stadt Ludwigsburg,
E-Mail: gleichstellung@ludwigsburg.de, Telefon 07141 910-2908

Lea Wilde, Kommunale Gesundheitsförderung der Stadt Ludwigsburg,
E-Mail: 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 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

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, 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

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

Kursleitung: Carolina Schöllner

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

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 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,
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

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

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

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, Plätze sind begrenzt, Anmeldung bis 26. Mai

Kursleitung: Jeannette Huber, Faszination Waldbaden

Veranstaltet von: Stabsstelle Gleichstellung und Kommunale Gesundheitsförderung der Stadt Ludwigsburg

