

Ablauf

Donnerstag, 2. Oktober 2025

9:30 Uhr: Beginn und Grußwort von

Herrn Landrat Peter Polta und
Herrn Chefarzt Dr. José Marie Kousse mou

10:00 Uhr: Impulsvortrag von

Frau Ivonne Herr (Saludable Consulting, Stuttgart) mit Einblicken in „Resilienz“ sowie Methoden und Techniken zur Stärkung
Im Anschluss: kurze Vorstellung der Workshops

11:10 Uhr: Pause mit Erfrischungen

11:30 Uhr: Workshops zu den Themen:

Achtsamkeit - Im Hier und Jetzt sein
Gabriele Wendt-Strauß

Selbstsicherheit – Soziale Kompetenz
Meltem Galonska

Mentale Resilienz – Innere Antreiber und Emotionswissen
Ralf Hertrich

Skills – Anspannungs- und Emotionsregulation
Johanna Wilhelmstätter

Yoga – Körperwahrnehmung und Entspannung
Christine Slavik (bequeme Kleidung!)

Embodiment – Körperhaltung und Psyche
Ivonne Herr

12:45 Uhr Workshops zweite Runde

13:30 Uhr Ausklang

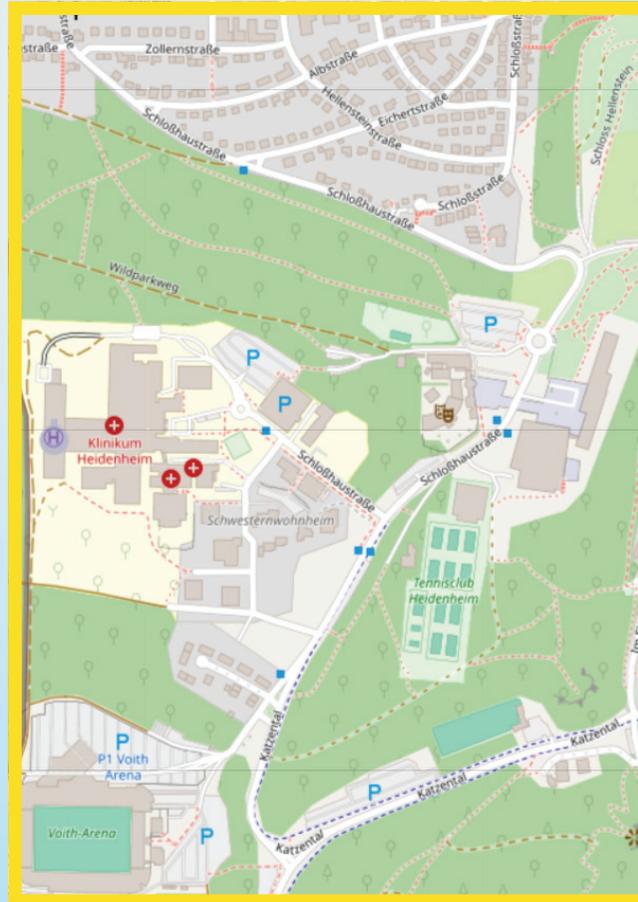
Moderation: Michael Rettenberger
(Sozialplanung, Landratsamt Heidenheim)

Veranstaltungsort

Klinikum Heidenheim

Schloßhastr. 100

89522 Heidenheim an der Brenz



© OpenStreetMap contributors, ODbL

Auftakt der Veranstaltung:

Hörsaal des Klinikum Heidenheim

Die Workshops finden in anderen Räumen der Klinik statt.



Aktionsbündnis
Seelische Gesundheit



Woche der
Seelischen Gesundheit



**PSYCHISCH FIT IN
DIE ZUKUNFT**

**Resilienz – das mentale
Immunsystem in eigener Hand**

2. Oktober 2025, 9:30 Uhr
Klinikum Heidenheim

Weitere Informationen unter:
www.seelischegesundheit.net

Psychisch Fit in die Zukunft!

Resilienz ist die Grundlage für ein gesundes und erfolgreiches Leben in unserem zunehmend herausfordernden Alltag, und eine Meta-Kompetenz für einen guten Zugriff auf all unsere Ressourcen auch in stressigen Phasen des Lebens.

Der Fachtag wird veranstaltet im Rahmen der bundesweiten Aktionswochen für seelische Gesundheit, die dieses Jahr unter dem Titel „Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft“ steht.

Veranstalter ist der Gemeinde Psychiatrische Verbund Heidenheim mit der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in Heidenheim und dem kommunalen Suchthilfenetzwerk Heidenheim.

Damit unsere Gesellschaft „psychisch stark in die Zukunft“ gehen kann, braucht es nicht nur Zuversicht, Resilienz und Flexibilität, sondern vor allem eine breite Aufklärung sowie nachhaltige Maßnahmen zur Prävention psychischer Erkrankungen.



© AdobeStock, Irina Strenikova

Anmeldung

Die **Teilnahme** an der Veranstaltung ist **kostenlos**. Eventuelle Assistenzbedarfe teilen Sie uns bitte mit der Anmeldung mit.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Um **Anmeldung** wird spätestens **bis zum 25. September 2025** gebeten.

Entweder per E-Mail:

psychischfit25@landkreis-heidenheim.de

Oder direkt über diesen QR-Code:



Andere Angebote zur Entwicklung von Resilienz

Auf unserem Infotisch im Foyer finden Sie Flyer von Vereinen in Heidenheim mit Angeboten zur Entwicklung von Resilienz im weiteren Sinne.

Veranstalter & Unterstützer

— 
klinikumheidenheim



Landkreis
Heidenheim

 RehaVerein
für soziale Psychiatrie Donau-Alb e.V.

Diakonie 
Heidenheim

AOK 

Caritas
Ost-Württemberg  caritas

schritt|für|schritt
Förderverein zur Integration psychisch Kranker e.V.

ALKOTO.COM
Und Sie wissen, es läuft