

## Donnerstag, 12. Oktober Spiritualität als Ressource

### Freude am Singen: Mantren und einfache Lieder

Wie oft sagen Menschen, „Ich würde ja gerne in den Chor gehen, aber ich kann nicht singen“. Heute geht es um das Zusammenkommen im Kreis, seine Stimme zu finden, sich tönen zu hören und einfache, berührende Lieder gemeinsam zu singen.

Silvia Grandy, Singleiterin & Klangtherapeutin  
Donnerstag, 12. Oktober, 17.30 – 18.30 Uhr  
Bürgerbahnhof Penzberg, Philippstr. 32  
Kostenfrei

### Spiritualität als Ressource

Wir wollen an diesem Abend in einer Gesprächsrunde mit den Vertreterinnen und Vertretern der evangelischen und der katholischen Kirche sowie des Islamischen Forums der Bedeutung der Spiritualität für die Seele auf den Grund gehen. Wie bewerten sie die Rolle der Spiritualität für die seelische Gesundheit? Was kann stärken? Welche Rolle können Rituale dabei spielen? Im Vorfeld spielt der Posaunenchor Penzberg (19.30 Uhr).

Julian Lademann / Nermina Idriz / Bernhard Holz  
Donnerstag, 12. Oktober, 20 – 21.30 Uhr  
Bürgerbahnhof Penzberg, Philippstr. 32  
Kostenfrei

## Freitag, 13. Oktober Humor als Ressource

### Hani Who

Wer seinen Humor trainiert, fördert seine „seelische Hornhaut“. Heute Abend wollen wir mit Ihnen und Euch lachen, aber auch hin und wieder nachdenklich hinhören. Eingeladen haben wir den Comedian Hani Who. Mit viel Kreativität und Humor teilt er die Erfahrungen und Beobachtungen eines jungen Menschen mit Migrationsvordergrund in der modernen Welt mit seinem Publikum. Freuen Sie sich auf einen rauschenden letzten Abend unserer Woche der Seelischen Gesundheit.

Hani Who, Künstler  
Freitag, 13. Oktober, 19 – 21 Uhr  
Bürgerbahnhof Penzberg, Philippstr. 32  
Kostenfrei. Es geht ein Hut um

## Samstag, 14. Oktober

### Achtsamkeit zum Kennenlernen

Ein Tag für alle, die sich gerne eine Auszeit nehmen möchten und die Methode der Achtsamkeit kennenlernen möchten. Sie erproben in einer entspannten Atmosphäre verschiedene Übungen, um in den gegenwärtigen Augenblick zu kommen.

Ulrike Martin-Kellermann, Achtsamkeitslehrerin  
Samstag, 14. Oktober, 10 – 14 Uhr  
vhs Penzberg, Rathauspassage, Raum 01  
Anmeldung: [www.vhs-penzberg.de](http://www.vhs-penzberg.de), T (08856) 36 15  
15 Euro / max. 12 Teilnehmer:innen

## Anmeldung und Informationen

Bei unseren Veranstaltungen im Bürgerbahnhof sowie dem Nachmittag der Einrichtungen ist eine Anmeldung vorab nicht notwendig. Bei allen anderen Veranstaltungen finden Sie den Hinweis zur Anmeldung im Flyer. Weitere Informationen sowie das ausführliche Programm zur Woche der Seelischen Gesundheit finden Sie unter:

[www.vhs-penzberg.de](http://www.vhs-penzberg.de)



Bei allen kostenfreien Angeboten besteht die Möglichkeit zur Spende.

Mit Unterstützung von:  
Bezirk Oberbayern | Roche | Sparkasse Oberland

Seit 1894 unterstützen wir Menschen. Gut 2.200 Mitarbeitende beraten, qualifizieren, begleiten, betreuen, erziehen und pflegen an rund 200 Standorten in acht Landkreisen im südwestlichen Oberbayern ungefähr 4.500 Menschen in unterschiedlichen sozialen Einrichtungen. Als Teil der Diakonie München und Oberbayern ist der Firmensitz in Herzogsägmühle, einem Ortsteil der Marktgemeinde Peiting, im Landkreis Weilheim-Schongau.

[www.herzogsaegmuehle.de](http://www.herzogsaegmuehle.de)

Diakonie Herzogsägmühle gGmbH  
Von-Kahl-Straße 4  
86971 Peiting-Herzogsägmühle  
T (08861) 219-0  
[info@herzogsaegmuehle.de](mailto:info@herzogsaegmuehle.de)

Spendenkonto:  
Bank für Sozialwirtschaft  
IBAN: DE42 7002 0500 0004 8192 00  
SWIFT-BIC: BFSWDE33MUE



## Angebote der Woche der Seelischen Gesundheit Penzberg 9. – 15. Oktober 2023

Seelenfutter: Die Entdeckung der Lebensfreude



Veranstalter und Organisatoren: Diakonie Herzogsägmühle mit ihren örtlichen Angeboten, I+S Pfaffenwinkel, KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung Weilheim-Schongau, Caritas Betreuungsverein, Hilfe von Mensch-zu-Mensch e.V., Volkshochschule Penzberg e.V.



Diakonie  
Herzogsägmühle

02\_00\_072023

# Montag, 9. Oktober

## Kreativität als Ressource

### Ausstellung

Die Kreativgruppe der Oase Tagesstätte stellt im Bürgerbahnhof eigene Kunstprojekte rund um das Thema Lebensfreude aus. Die Ausstellung kann rund um die Veranstaltungen besichtigt werden.

### Malplatz nach Arno Stern

Heute entwickeln sich Bilder ohne Ziel und Motiv, vor allem ohne Anspruch an „ein schönes Bild“. Die Bilder werden nicht beurteilt, be-“wertet“, sondern sind einfach nur Ausdruck der jeweiligen Person.

Tomas Schindhelm  
Montag, 9. Oktober, 16 – 18 Uhr,  
Treffpunkt: 15.45 Uhr (Aula) Montessori-Schule Penzberg, Seeshaupter Str. 32  
Max. 10 Teilnehmer:innen  
Anmeldung: T (08856) 804 96 87 oder: sekretariat@montessori-penzberg.de  
Kostenfrei

### Kinofilm: „Ein melancholisches Mädchen“

mit anschließendem Gespräch.  
„Eine bittersüße Depressionsgeschichte“, so der Tagesspiegel.

Montag, 9. Oktober, 19.15 Uhr  
Kath. Stiftungshochschule, Don-Bosco-Straße 1, Benediktbeuern  
AudiMax, kostenfrei



Foto: Alexandr Ivanov/Pixabay

# Dienstag, 10. Oktober

### Meditative Tänze

Der Tanz hat heilende Kräfte. Tanzen macht Freude und Spaß, setzt Glückshormone frei. Und wenn man die Schritte verinnerlicht hat, kann man ins Träumen kommen und ganz nebenbei auch schwierige Situationen verarbeiten.

Anselma Probst  
Dienstag, 10. Oktober, 9.30 – 11 Uhr  
Pfarrzentrum Christkönig, Barbarasaal, Sigmundstr. 18  
Kostenfrei

## Eröffnungsveranstaltung

### „Seelenfutter. Die Entdeckung der Lebensfreude“

Eröffnen Sie mit uns die Woche der Seelischen Gesundheit in Penzberg. Parallel zur bundesweiten Aktion bieten wir Ihnen vom 9. - 14. Oktober ein breites Programm unter dem Motto „Seelenfutter. Die Entdeckung der Lebensfreude“. Wir blicken auf die verschiedenen Resilienzfaktoren wie Musik, Humor und Spiritualität - mit Vorträgen, Diskussionsrunden, Mitmachangeboten, Musik und mehr.

Um Resilienz geht es bei der heutigen Eröffnungsveranstaltung. Nach einem kurzen Impulsvortrag der Psychologin Prof. Dr. Luise Behringer kommen wir mit Angehörigen und Betroffenen von seelischen Erkrankungen in den Austausch. Was hilft in der Krise? Was fehlt?

Dienstag, 10. Oktober, 19 – 21 Uhr  
Bürgerbahnhof Penzberg, Philippstr. 32  
Kostenfrei

# Mittwoch, 11. Oktober

## Musik als Ressource

### Klangreisen: Eine Auszeit vom Alltag

Dieser Vormittag bietet Ihnen Zeit und Raum für tiefe Entspannung und Regeneration. Tauchen Sie mit mir ein in die wunderbare Welt der Klänge und Töne. Bringen Sie bitte eine dicke Matte, warme Socken und eine Decke mit.

Silvia Grandy, Singleiterin, Klangtherapeutin  
Mittwoch, 11. Oktober, 9.30 – 11 Uhr  
Oase Tagesstätte, Sigmundstraße 12  
Anmeldung: www.vhs-penzberg.de, T (08856) 36 15  
Max. 10 Teilnehmer:innen / kostenfrei

### Café Ab und Zu(g) „Das kleine Glück“

Alex Aziz Tchelebi lernte bereits als Kind, mit Lähmung und Epilepsie umzugehen. Der Musiktherapeut und Heilpädagoge wurde 2018 am Stammhirn operiert und musste danach das Gehen, Sprechen und Singen wieder neu lernen. Die Zeit lehrte ihn, sich täglich neu für das Glück zu entscheiden. „Glücksentschieden“ lautet daher der Name seines neuen Programms. Mit seiner Geschichte will er Mut machen und den Fokus auf das kleine Glück legen.

Alex A. Tchelebi, Heilpädagoge, Musiktherapeut, Musiker  
Mittwoch, 11. Oktober, 14.30 – 17 Uhr  
Bürgerbahnhof Penzberg, Philippstr. 32  
Es geht ein Hut für den Künstler um

### Powergame

Wer geistige Arbeit mit Bewegung verbindet, hält sich fit und gesund. Mit Freude und einem Quiz können die Teilnehmer einmal anders ihre Fähigkeiten testen.

Tomas Schindhelm  
Mittwoch, 11. Oktober, 16 – 17.30 Uhr; Treffpunkt: 15.45 Uhr  
(Aula) Montessori-Schule Penzberg, Seeshaupter Str. 32  
Anm.: T (08856) 804 96 87 oder: sekretariat@montessori-penzberg.de  
Max. 12 Teilnehmer:innen / kostenfrei

### Wohlfühlessen im JuZe

Heute möchten wir uns mit Euch und Matthias Hecht (Streetwork Penzberg) ein richtig schönes Wohlfühlessen kochen. Eine Anmeldung ist nicht nötig, es reicht, wenn Ihr uns am Nachmittag (bis ca. 17 Uhr) Bescheid gebt, dass Ihr mitessen wollt. Das Angebot ist kostenlos.

Mittwoch, 11. Oktober, 19 – 22 Uhr  
Jugendzentrum Penzberg, Nonnenwaldstraße 20  
Kostenfrei

# Donnerstag, 12. Oktober

### Warum ist Bewegung im Alter so wichtig?

Bewegung verringert nicht nur das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung, sondern fördert auch die seelische Gesundheit. Wie Sie gesund und glücklich älter werden können, erläutert Yogalehrerin Barbara Glück an diesem Vormittag.

Barbara Glück, Yogalehrerin BDY/EYU  
Donnerstag, 12. Oktober, 10 – 11 Uhr  
vhs Penzberg, Rathauspassage, 1.OG, Fitness Zimmer  
Kostenfrei

### Die Einrichtungen für Seelische Gesundheit in Penzberg stellen sich vor

Heute stellen wir uns vor! Wenn Sie sich informieren möchten, was wir in Penzberg rund um die seelische Gesundheit anbieten, dann kommen Sie zu diesem Nachmittag. Wir freuen uns auf Sie und zahlreiche Gespräche. Für Kaffee und Kuchen sorgt liebevoll die Montessori-Schule Penzberg.

Donnerstag, 12. Oktober, 14 – 16 Uhr  
Treffpunkt CASA, Seniorenbüro Penzberg, Bahnhofstr. 35a  
Bei schlechtem Wetter im Pfarrzentrum Christkönig