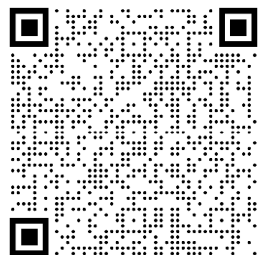


## Woche der Seelischen Gesundheit: Miteinander statt nebeneinander

Brandenburg an der Havel beteiligt sich auch in diesem Jahr an der bundesweiten „Woche der Seelischen Gesundheit“. Vom 10. bis 20. Oktober stehen unter dem Motto „Miteinander statt nebeneinander – für eine Gesellschaft, in der jede Psyche zählt“ Begegnung, Information und konkrete Angebote rund um die seelische Gesundheit im Mittelpunkt.

„Die Aktionswoche möchte dazu beitragen, Berührungängste abzubauen und Menschen mit psychischen Erkrankungen stärker in die Mitte der Gesellschaft zu rücken“, sagt Psychiatriekoordinatorin, Catrin Krüger. Das Programm in Brandenburg an der Havel bietet unterschiedliche Möglichkeiten, sich mit der eigenen seelischen Gesundheit auseinanderzusetzen, Neues kennenzulernen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Die Angebote reichen von Bewegung und Entspannung über Vorträge und Workshops bis hin zu Aktivitäten in der Natur.



**Herausgeber:**  
**Stadt Brandenburg an der Havel**  
Der Oberbürgermeister  
Amt 53 Gesundheitsamt  
Klosterstraße 14  
14770 Brandenburg an der Havel

**Stadt Brandenburg.**  
Seelische Gesundheit an der Havel



[www.stadt-brandenburg.de](http://www.stadt-brandenburg.de)

# Programm

## Montag 12. Oktober

### VHS Brandenburg an der Havel

Hochsensibel – ich auch?

Upstallstraße 25

17:30 Uhr bis 19:45 Uhr

17,00 € pro Person

Telefon: (03381) 584310

### Christopher Willer

Yoga mit Sitzgelegenheit

Katharinenkirchplatz 2

17:15 Uhr bis 18:15 Uhr

Telefon: (0162) 3223612

E-Mail: [christopher-willer@web.de](mailto:christopher-willer@web.de)

## Dienstag 13. Oktober

### Anna Willer

Tai Chi

Große Gartenstraße 44

15:30 Uhr; 17:30 Uhr und 18:45 Uhr

10,00 € pro Person

E-Mail: [gesundheitsstudio-brb@web.de](mailto:gesundheitsstudio-brb@web.de)

### Concerthaus Kino

Vortrag Dr. Kruttschnitt und

Film Silver Lining Playbook

Steinstraße 19

17:30 Uhr bis 20:00 Uhr

7,00 € pro Person

## Mittwoch 14. Oktober

### Anja Titze

Shiatsu

Große Gartenstraße 44

17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

10,00 € pro Person

E-Mail: [hallo@praxis-anja-titze.de](mailto:hallo@praxis-anja-titze.de)

### Dr. Kruttschnitt

Vortrag: „Praktische Übungen zur Empathie“

Asklepios Fachklinikum

Anton-Saefkow-Allee 2

18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Telefon: (03381) 782156

E-Mail: [d.jackisc@asklepios.com](mailto:d.jackisc@asklepios.com)

## Donnerstag 15. Oktober

### Anja Titze

Shiatsu

Große Gartenstraße 44

17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

10,00 € pro Person

E-Mail: [hallo@praxis-anja-titze.de](mailto:hallo@praxis-anja-titze.de)

### Christopher Willer

Yoga auf der Matte

Saal am Turnerheim 17A

18:00 Uhr bis 19:00 Uhr und

19:15 Uhr bis 20:15 Uhr

E-Mail: [christopher-willer@web.de](mailto:christopher-willer@web.de)

## Freitag 16. Oktober

### Praxis Deine Zeiträume

Workshop: „Mit mir in Beziehung – der Schlüssel zu mentaler Stabilität“

17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Workshop: „Tabus in der Beziehung und wie wir anfangen darüber zu sprechen“

19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Altstädtischer Markt 5

15,00 € pro Person

E-Mail: [praxisanneschaelling@gmail.com](mailto:praxisanneschaelling@gmail.com)

Telefon: (0152) 59698423

## Samstag 17. Oktober

### Anna Willer

Waldbaden

Krugpark

14:30 Uhr bis 16:30 Uhr

15 € pro Person

E-Mail: [annanittmann@online.de](mailto:annanittmann@online.de)

Für die Teilnahme an den Angeboten der Kooperationspartner ist eine

Voranmeldung bzw. ein Kartenkauf im

Falle des Kinos erforderlich, bitte wenden

Sie sich bei Interesse direkt an den

entsprechenden Kooperationspartner

unter den angegebenen

Kontaktmöglichkeiten.