

Woche der Seelischen Gesundheit 2026

Miteinander statt nebeneinander
–
für eine Gesellschaft, in der jede Psyche zählt

vom 10. bis zum 20. Oktober 2026



Worum es geht:

Die Erhaltung und Förderung unserer seelischen und damit auch körperlichen Gesundheit ist von entscheidender Bedeutung für unser Leben und unsere Lebensqualität. Seit 2022 ist die Woche der Seelischen Gesundheit im Burgenlandkreis ein fester Bestandteil im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche des Aktionsbündnisses Seelische Gesundheit, welches in diesem Jahr sein 20-jähriges Jubiläum feiert.

Ausgehend vom Aktionsbündnis Seelische Gesundheit in Berlin, mit Bezugnahme auf den „Tag der seelischen Gesundheit“ der WHO, findet die Woche der Seelischen Gesundheit vom 10. bis 20. Oktober 2026 statt. Das diesjährige Motto lautet:

„Miteinander statt nebeneinander – für eine Gesellschaft, in der jede Psyche zählt“

*„Gemeinsames Ziel ist ein Miteinander, das niemanden ausklammert. Vor allem Betroffene von schweren psychischen Erkrankungen benötigen wirksame Unterstützung und gesellschaftliche Akzeptanz.“
(vgl. Aktionsbündnis Seelische Gesundheit)*

Im folgenden Programm finden Sie verschiedene Angebote an unterschiedlichen Orten des Burgenlandkreises zur Information oder zur praktischen Erprobung für die mögliche nachhaltige Integration in Ihren Alltag. Weiterhin öffnen psychosoziale Hilfs- und Unterstützungsangebote ihre „Türen“ und stellen ihre Angebote vor.

EINZELNE VERANSTALTUNGEN SIND MIT KOSTEN VERBUNDEN.

Alle Interessenten sind herzlich eingeladen.

12.- 28. Oktober 2026

ZEIT FÜR MICH - Gespräche mit Frauen im ländlichen Raum

Frauen stehen im Alltag häufig vor vielfältigen Herausforderungen. Sei es durch Familie, Beruf, Pflegeaufgaben, persönliche Krisen oder Gewalterfahrungen. Im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit wird deshalb ein Angebot geschaffen, das Frauen in belastenden Lebenssituationen unterstützen soll.

In vertraulichen Einzelgesprächen (ca. 45 min.) erhalten die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, über ihre persönliche Situation zu sprechen, neue Perspektiven zu entwickeln und Impulse für den weiteren Weg mitzunehmen. Bei Bedarf wird zudem an passende Hilfs- und Beratungsangebote vermittelt.

Darüber hinaus steht das Angebot allen Frauen offen, die sich weiterentwickeln und in ihrer Region engagieren möchten. Im Burgenlandkreis entsteht hierfür ein unterstützendes Netzwerk.

Die Gespräche finden als Walk & Talk oder in geschützter Atmosphäre statt.

Ansprechpartnerin: Barbara Döring
Gleichstellungsbeauftragte des Burgenlandkreises
Tel.: 03445 73-1607
E-Mail: doering.barbara@blk.de

Termine:

Hohenmölsen

Montag, 12.10.2026

Uhrzeit: 10-17 Uhr

Ort: Rathaus (Sitzungssaal), Markt 1,
06679 Hohenmölsen

Anmeldung:

<https://eveeno.com/Hohenmoelsen>



Karsdorf

Montag, 19.10.2026

Uhrzeit: 10-17 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus,
Ringstr. 25, 06638 Karsdorf

Anmeldung:

<https://eveeno.com/Karsdorf>



Teuchern

Dienstag, 13.10.2026

Uhrzeit: 10-17 Uhr

Ort: Kultur- und Vereinshaus „Zum
grünen Baum“, Straße des Friedens
30, 06682 Teuchern

Anmeldung:

<https://eveeno.com/Teuchern>



Freyburg

Dienstag, 20.10.2026

Uhrzeit: 10-17 Uhr

Ort: Verbandsgemeinde
Unstruttal, Hinter der Kirche 1a
(kleiner Sitzungssaal), 06632

Freyburg

Anmeldung:

<https://eveeno.com/Freyburg>



Droyßig

Mittwoch, 14.10.2026

Uhrzeit: 10-17 Uhr

Ort: Verbandsgemeinde Droyßiger-
Zeitzer Forst (Nebengebäude),
Zeitzer Str. 15, 06722 Droyßig

Anmeldung:

<https://eveeno.com/Droyssig>



Elsteraue

Donnerstag, 22.10.2026

Uhrzeit: 9-16 Uhr

Ort: Gemeinde Elsteraue (1. OG,
Raum 119), Hauptstr. 30, 06729

Elsteraue

Anmeldung:

<https://eveeno.com/Elsteraue>



Bad Bibra

Montag, 26.10.2026

Uhrzeit: 10-17 Uhr

Ort: Altes Rathaus, Lauchaer Str. 85,
06647 Bad Bibra

Anmeldung:

<https://eveeno.com/BadBibra>



Osterfeld

Mittwoch, 28.10.2026

Uhrzeit: 10-17 Uhr

Ort: Verbandsgemeinde Wethautal,
Corseburger Weg 11, 06721

Osterfeld

Anmeldung:

<https://eveeno.com/Osterfeld>



Lützen

Dienstag, 27.10.2026

Uhrzeit: 10-17 Uhr

Ort: Schloss Lützen (Weinsteinstube),
Schloßstraße 4, 06686 Lützen

Anmeldung:

<https://eveeno.com/Luetzen>



**Du bist eine engagierte Frau in deiner Region und suchst nach
Unterstützung, die dich wirklich voranbringt?**

Werde Teil von fella BLK - ein Netzwerk, das stärkt und verbindet!

Teilnahme kostenlos!

Bewirb dich bis zum 01.11.2026 hier:



Kick off: Freitag, 13.11.2026, 16:30-19:30 Uhr

**Online-Treffen ab 08.12.2026: jeder zweite Dienstag im Monat,
19:00-20:30 Uhr**

Erfahre mehr unter: <https://wir-sind-fella.de>

Samstag, 10.10.2026

Ihr goldener Herbstmoment

Ihr goldener Herbstmoment

Lernen Sie uns und unsere Räumlichkeiten sowie unser umfangreiches Angebot kennen und genießen Sie einen kurzen Impulsvortrag bei Getränken & Snacks sowie eine 15-minütige Entspannungseinheit. Zudem haben Sie die Chance, einen Gutschein für einen Kurs bei uns zu gewinnen.

Leitung: Jennifer Klopp

Zeit: 10:00 – 11:30 Uhr

Ort: Diakonie next, Lebenskompass, Paul-Rohland-Str. 2, 06712

Zeitz

kostenfrei

Anmeldung: 0151/67607438 oder lebenskompass@diakonie-naumburg-zeitz.de

Samstag, 10.10.2026

Atemcoaching

Diakonie 
Naumburg-Zeitz



Der Atem ist unser wichtigstes Werkzeug, um Körper und Geist zu harmonisieren. In diesem Coaching lernen Sie, wie Sie durch bewusstes Atmen Stress reduzieren, Ihre innere Balance stärken und sogar emotionale Blockaden lösen können. Atemtechniken aus verschiedenen Traditionen werden kombiniert, um Ihnen Wege zu mehr Energie und Klarheit zu zeigen.

Leitung: Jennifer Klopp

Zeit: 13:00 – 14:00 Uhr

Ort: Diakonie next, Lebenskompass, Paul-Rohland-Str. 2, 06712 Zeitz

Kosten: 10€ Aktionspreis zum Kennenlernen

Anmeldung: 0151/67607438 oder lebenskompass@diakonie-naumburg-zeitz.de

Samstag, 10.10.2026



PS: Was ich dir noch sagen wollte...

Kreatives Schreiben und Drucken in TRAUER-Zeiten

Am Welthospiz-Tag am 10.10.2026 beginnt die Woche der Seelischen Gesundheit.

Individuelles Schreiben kann kreativer Ausdruck und heilsam zugleich sein. An diesem Tag können eigene Worte für Trauer oder auch Worte für geliebte und verabschiedete Menschen gefunden werden. Egal, wie lange ein Abschied schon her ist, die Verarbeitung des Verlustes benötigt Zeit, Raum, Zuwendung und Selbstmitgefühl. Der Austausch mit anderen öffnet die Türen zu Erkenntnissen, was sich im Umgang mit diesem herausfordernden Gefühl als hilfreich zeigt.

Verschiedene Formen des Schreibens werden vorgestellt und erprobt. Dadurch wird die heilsame Wirkung des Schreibens direkt spürbar. Der Rahmen und Ihr eigener Prozess werden von uns gehalten, so dass Sie sich sicher begleitet und geleitet fühlen können.

Drucken ist ein historisches Handwerk und damit eine Geschichtsreise. Die entstandenen Texte können drucktechnisch umgesetzt werden, es entstehen sehr individuelle Drucke. Erinnerungsstücke.

Bitte bringen Sie Ihr Lieblingsschreibgerät mit.

Leitung: Katrin Firmthaler-Ködel und Kerstin Deike

Zeit: 10:00 bis 16:00 Uhr

Ort: TYPENfaenger now, Bahnhofstr. 17b, Naumburg

Kosten: 38 Euro pro Person inkl. Material

Anmeldung bis 03.10.2026: info@typenfaenger-now.de

Sonntag, 11.10.2026

Kräuterführung

Oh wie schön ist die Natur. Welche Wildkräuter wachsen direkt vor unserer Haustür? Welche lassen sich in Küche oder Hausapotheke nutzen? Bei einer geführten Kräuterwanderung mit Daniela Ehring lernen Sie heimische Pflanzen kennen und genießen eine entspannte Auszeit in der Natur.

Leitung: Daniela Ehring

Zeit: 14:00 bis ca. 15:00 Uhr

Ort: Bad Bibra; Treffpunkt am Schwimmbad Bad Bibra

kostenfrei

Maximale Teilnehmerzahl 10 Personen.

Anmeldung bis zum 08.10.2026 über Cornelia

Hoffer; bitte vorrangig über

E-Mail: psychiatriekoordinatorin@blk.de, Telefon 03445/731630



Montag, 12.10.2026 und Dienstag, 13.10.2026

Buchkino & kleine Entspannungsreise Wanda Walfisch

Immer wenn Wanda ins Wasser springt, lachen die anderen. "Ich bin zu schwer zum Schwimmen", sagt Wanda. "Nein", sagt der Schwimmlehrer, "du musst nur denken, was du sein möchtest!" Wanda probiert es aus, und der Trick funktioniert. Sie denkt Känguru und springt im Turnunterricht ganz hoch. Sie denkt Hase und mag sogar Karotten. Und beim nächsten Schwimmunterricht denkt Wanda sich leicht.

Davide Cali/Sonja Bougaeva: Wanda Walfisch, Atlantis Verlag, Zürich

Leitung: Antje Key und Cornelia Hoffer

Zeit: jeweils 8:00 Uhr | 9:15 Uhr | 10:30 Uhr, Dauer: ca. 45 min

Ort: Stadtbibliothek Naumburg, Citykaufhaus, Salzstraße 35

Zielgruppe: Klassenstufe 3

**Geschlossene Veranstaltungen für Klassen, nur mit
Anmeldung**

Rückfragen: 03445/273654

STADT 
BIBLIOTHEK
NAUMBURG

Montag, 12.10.2026

Farben fließen lassen – Entspannung und freies Malen

Entspannung und Kreativität - eine wunderbare Kombination!
In diesem Kurs laden wir Körper und Geist ein, den Alltagsstress hinter sich zu lassen.

Wir beginnen mit einer angeleiteten Progressiven Muskelentspannung (PMR), die hilft, Ruhe zu finden und die Sinne zu öffnen.

Im Anschluss werden Bilder frei und intuitiv mit Acrylfarben und Gouachefarben - mal mit Pinsel, mal mit Schwamm oder Spachtel ganz nach Lust und Laune gestaltet.

Es geht um die Freude am Tun, ums Ausprobieren und ums kreative Erleben.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Willkommen sind alle, die den Spaß am Malen entdecken möchten.

Bitte bringen Sie eine Schürze mit.

Bei Bedarf entstehen Materialkosten.

Leitung: Michaela Reinicke-Hönnl

Zeit: 09:00 -12:00 Uhr

Ort: Volkshochschule Burgenlandkreis, Domherrenstraße 1,

Zeitz, R.E03

Eintritt: frei

**Anmeldung: 03441/ 879112 oder info@vhs-burgenlandkreis.de
26HZ2070N**

Montag, 12.10.2026

**Ich entscheide selbst, wer mich ärgert:
Von Triggern zu mehr Gelassenheit &
Selbstführung**

Wir alle kennen Momente, in denen uns andere Menschen oder Situationen aus der Fassung bringen. Doch was steckt hinter diesen Reaktionen? In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre persönlichen „Trigger“ erkennen, Ihre Emotionen besser regulieren und bewusst mit Herausforderungen umgehen können. Der Fokus liegt auf praktischen Methoden zur Selbstführung und darauf, innere Gelassenheit zu stärken – unabhängig von äußeren Einflüssen.

Leitung: Jennifer Klopp

Zeit: 15:00 – 16:30 Uhr

**Ort: Diakonie next, Lebenskompass, Paul-Rohland-Str. 2,
06712 Zeitz**

Kosten: 10€ Aktionspreis zum Kennenlernen

**Anmeldung: 0151/67607438 oder
lebenskompass@diakonie-naumburg-zeitz.de**



Diakonie 
Naumburg-Zeitz

Montag, 12.10.2026

Wenn Führung zur Belastungsprobe wird – Wege zu gesunder Führung

Führungskräfte stehen heute unter hohem Druck: Steigende Anforderungen, ständige Erreichbarkeit, Personalmangel, Konflikte im Team und die Verantwortung für Ergebnisse können zu einer erheblichen Belastung werden. Gleichzeitig beeinflusst das Verhalten von Führungskräften maßgeblich die Gesundheit, Motivation und Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeitenden. In diesem Seminar setzen sich die Teilnehmenden mit den Belastungsfaktoren moderner Führung auseinander und lernen, wie gesunde Führung gelingen kann.

Die Teilnehmenden:

- kennen typische Belastungen und Stressoren im Führungsalltag
- verstehen die Bedeutung gesunder Selbstführung
- erkennen Anzeichen von Stress und Überlastung
- lernen die Prinzipien gesunder Führung kennen
- entwickeln praxisnahe Maßnahmen zur Förderung von Gesundheit und Resilienz im Team

Die Veranstaltung richtet sich an Führungskräfte aller Ebenen, Teamleitungen, Projektverantwortliche und Nachwuchsführungskräfte.

Leitung: Karla Fiedler

Zeit: 16:00 -17:30 Uhr

**Ort: Volkshochschule Burgenlandkreis, Promenade 37 in
Weißenfels, R. 2.5**

Eintritt: frei

**Anmeldung: 03443/ 3396800 oder info@vhs-burgenlandkreis.de
26HW5067B**

Dienstag, 13.10.2026

**Das Seniorenbüro im Luisenhaus Naumburg stellt sich vor
Einladung zum Schachnachmittag**

Zeit: 14:00 Uhr

**Ort: Seniorenbüro Luisenhaus, Humboldtstraße 11,
Naumburg, Bildungsraum**

Eintritt: frei

**Informationen: Frau Janko, Telefon 03445/ 706125 oder
seniorenbuero@luisenhaus.de**

Dienstag, 13.10.2026

Workshop für die Seele – entspannt durch den Herbst

Dieser Kurs lädt dazu ein, Achtsamkeit auf eine ruhige und einfache Weise ganz praktisch zu erleben. In einer entspannten Atmosphäre mit kleinen Übungen, Austausch und Momenten der Stille entsteht Raum zum Ankommen, Loslassen und Auftanken. Eigene Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse dürfen bewusster wahrgenommen werden, ohne etwas leisten zu müssen. Der Kurs bietet Impulse zur Selbstreflexion, zur inneren Ruhe und zum achtsamen Umgang mit sich selbst. Gemeinsam entdecken wir kleine Techniken und Rituale, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Leitung: Magdalena Ewald

Zeit: 17:00 -18:30 Uhr

**Ort: Volkshochschule Burgenlandkreis, Promenade 35 in
Weißenfels, Gesundheitsraum**

Eintritt: frei

**Anmeldung: 03443/ 3396800 oder info@vhs-burgenlandkreis.de
26HW3010E**

Dienstag, 13.10.2026

EINFACH LESEN 2026 in Zeitz (Literatur in Einfacher Sprache)

Die Lesereihe „Einfach Lesen“ findet jeden Monat statt. Sie wird vom Schloss Goseck e.V. organisiert. Bei der Lesereihe werden bekannte Bücher in Einfacher Sprache vorgelesen. Robert Weinkauf liest die Bücher vor. Er macht aus den Geschichten kleine Hörspiele.

Das Buch im Oktober: „Honig im Kopf“

Die elfjährige Tilda liebt ihren Opa Amandus über alles. Doch als seine Frau Margarethe stirbt, wird Opa Amandus immer hilfloser. Nach und nach verliert er den Überblick über sein Leben. Dann kommt die Diagnose: Amandus hat Alzheimer. Als Tildas Eltern den geliebten Opa ins Heim bringen wollen, brennt Tilda mit Amandus durch. Eine abenteuerliche Reise in das Land der Erinnerungen beginnt.

Zeit: 19:00 Uhr (60 Minuten)

Ort: Stadtlabor Zeitz, Wendische Straße 29

Eintritt: frei

Mittwoch, 14.10.2026

Tag der offenen Tür in der Tagesstätte für Menschen mit psychischen Erkrankungen mit dem Angebot, durch intuitives Ziehen „Motivationskarten“ zu erhalten

Zeit: 10:00 bis 14:00 Uhr

Ort: Haus der sozialen Dienste, Tagesstätte für Menschen mit psychischen Erkrankungen, 1. OG., Werkstraße 17/18 in Hohenmölsen

Eintritt: frei

Rückfragen an Maria Schwanitz unter 034441/ 48920

Mittwoch, 14.10.2026

Digital denken – real verstehen: Achtsamkeit und Entspannung in der Virtuellen Realität (VR)

Pflegende Angehörige leisten täglich Großes und stehen dabei häufig unter hoher körperlicher und emotionaler Belastung. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Virtuelle Realität (VR) dabei unterstützen kann, Momente der Entspannung zu schaffen, Stress abzubauen und die eigene Achtsamkeit zu fördern. Nach einer kurzen Einführung können Sie verschiedene VR-Anwendungen selbst ausprobieren und erleben, wie digitale Technologien das persönliche Wohlbefinden im Pflegealltag unterstützen können.

Zeit: 12:30–14:30 Uhr

Ort: Maker & Education Lab (TPG), Rossmarkt 4, 06712

Zeitz

kostenfrei

Teilnehmendenzahl: maximal 10 Personen

Anmeldung: erforderlich über TPG-BLK@uk-halle.de

Mittwoch, 14.10.2026

**EINFACH LESEN 2026 in Goseck (Literatur in
Einfacher Sprache)**

Die Lesereihe „Einfach Lesen“ findet jeden Monat statt. Sie wird vom Schloss Goseck e.V. organisiert. Bei der Lesereihe werden bekannte Bücher in Einfacher Sprache vorgelesen. Robert Weinkauf liest die Bücher vor. Er macht aus den Geschichten kleine Hörspiele. So entstehen in den Köpfen der Zuhörer Bilder, welche das Publikum begeistern.

Das Buch im Oktober: „Honig im Kopf“.

Die elfjährige Tilda liebt ihren Opa Amandus über alles. Doch als seine Frau Margarethe stirbt, wird Opa Amandus immer hilfloser. Nach und nach verliert er den Überblick über sein Leben. Dann kommt die Diagnose des Arztes: Amandus hat Alzheimer, die Krankheit des Vergessens. Als Tildas Eltern den geliebten Opa ins Heim bringen wollen, brennt Tilda mit Amandus durch. Eine abenteuerliche Reise in das Land der Erinnerungen beginnt. Die Autorin Marion Döbert hat das Buch nach dem Drehbuch des bekannten Filmes von Hilly Martinek und Til Schweiger geschrieben.

Zeit:19:00 Uhr (60 Minuten)

**Ort: Pfarrscheune Goseck, Hugo-Heinemann-Straße 1
kostenfrei**

**Die Kultur-Initiative KUMBRA vom Burgenlandkreis stellt
die Lesereihe vor. Auch Sachsen-Anhalt und der
Burgenlandkreis unterstützen.**

Mittwoch, 14.10.2026

„Verschreibungen für Seelische Gesundheit“

Im Rahmen dieses Workshops erproben wir verschiedene kleine, kreative Schreibimpulse. Diese können im Alltag dazu beitragen, die seelische Gesundheit zu pflegen, zu erhalten und sogar zu verbessern.

Die Impulse beziehen sich auf die Themen: Dankbarkeit, Achtsamkeit und den eigenen inneren Werte-Kompass.

Alle Schreibimpulse sind für Jede und Jeden geeignet, egal ob gesund oder seelisch aus dem Gleichgewicht, egal ob jung oder alt, egal ob Mann oder Frau, egal ob gut in Deutsch oder nicht.

Bitte ein Lieblingsschreibgerät mitbringen.

Leitung: Katrin Firmthaler-Ködel und Kerstin Deike

Zeit: 16:00 bis 19:00 Uhr

Ort: TYPENfaenger now, Bahnhofstraße 17b, Naumburg

Eintritt: frei

Anmeldung: info@typenfaenger-now.de



Donnerstag, 15.10.2026

**Projektvorstellung QUEERVERBINDUNG & Input zum
Thema psychische Gesundheit in queeren
Lebensrealitäten**

Wir stellen das Beratungsprojekt QUEERVERBINDUNG der pro familia Sachsen-Anhalt vor und sprechen über psychische Gesundheit in queeren Lebensrealitäten. Der Input lädt dazu ein, die Zusammenhänge zwischen Queerness und psychischer Gesundheit besser zu verstehen. Wir sprechen über Erfahrungen, Herausforderungen und Ressourcen queerer Menschen und schaffen Raum für Austausch und Reflexion. Gleichzeitig möchten wir dazu anregen, eigene Perspektiven und Privilegien zu hinterfragen, gesellschaftliche Strukturen kritisch zu betrachten und Möglichkeiten zu entdecken, wie wir ein unterstützendes und solidarisches Miteinander gestalten können.

Leitung: Winnie Binzer und Nyke Boniatowsky

Zeit: 16:00-18:00 Uhr

Ort: Neustadtbüro Weißenfels, Neumarkt 6, großer Raum

Eintritt: frei

**Rückfragen an Cornelia Hoffer, Telefon 03445/731630 oder
Psychiatriekoordinatorin@blk.de**



Donnerstag, 15.10.2026

**Von der Anspannung zur Gelassenheit – Moderne
Entspannungsverfahren im Überblick**

Zeit: 10:00 – 12:30 Uhr

**Ort: Mehrgenerationenhaus Weißenfels, Südring 118, 2.
Aufgang, 1. OG**

Eintritt: frei

Rückfragen an Mike Müller unter 0173/ 3680247

Donnerstag, 15.10.2026

**LINEBUG: PORTRAITS OF INVISIBLE PLACES
Visual-Pop als Songgemälde**

Mit „Portraits of Invisible Places“ präsentieren Linebug ein Album, das Ostdeutschlands vergessene Städte zum Leben erweckt. Die beiden Künstler sind ansässig in Zeitz, Sachsen-Anhalt und haben ihre Eindrücke in einem einzigartigen Kunstprojekt verarbeitet, bei dem Musik und Animation verschmelzen, um die Geschichten der oft übersehenen Städte und Schicksale Ostdeutschlands zu erzählen.

Zeit: 19:00 Uhr

**Ort: Stadtbibliothek Naumburg, Citykaufhaus, Salzstraße 35,
Naumburg**

Eintritt: frei

**Gefördert vom Land Sachsen-Anhalt
*vormittags als Angebot für Schulklassen***



Donnerstag, 15.10.2026

EINFACH LESEN 2026 in Naumburg

Literatur in Einfacher Sprache

Die Lesereihe „Einfach Lesen“ findet jeden Monat statt. Sie wird vom Schloss Goseck e.V. organisiert. Bei der Lesereihe werden bekannte Bücher in Einfacher Sprache vorgelesen. Robert Weinkauf liest die Bücher vor. Er macht aus den Geschichten kleine Hörspiele. So entstehen in den Köpfen der Zuhörer Bilder, welche das Publikum begeistern.

Das Buch im Oktober: „Honig im Kopf“

Die elfjährige Tilda liebt ihren Opa Amandus über alles. Doch als seine Frau Margarethe stirbt, wird Opa Amandus immer hilfloser. Nach und nach verliert er den Überblick über sein Leben. Dann kommt die Diagnose des Arztes: Amandus hat Alzheimer, die Krankheit des Vergessens. Als Tildas Eltern den geliebten Opa ins Heim bringen wollen, brennt Tilda mit Amandus durch. Eine abenteuerliche Reise in das Land der Erinnerungen beginnt.

Zeit: 19:00 - 20.00 Uhr

Ort: Luisenhaus Naumburg, Humboldtstraße 11

Eintritt: frei



Samstag, 17.10.2026

Yoga - Deine Atempause im Alltag
Woche der Seelischen Gesundheit

Der Alltag ist oft geprägt von Hektik, Termindruck und ständiger Erreichbarkeit. In diesem Kurs schaffen wir gemeinsam bewusst Raum für Entspannung, Bewegung und neue Energie.

Durch sanfte Yogaübungen, achtsame Atemtechniken und kurze Entspannungseinheiten lernen die Kursteilnehmer, Stress abzubauen und ihre Körperwahrnehmungen zu stärken.

Bitte eine Matte, dicke Socken, Decke, Kissen und etwas zu trinken mitbringen.

Leitung: Nicole Sassowsky

Zeit: 09:00 - 12:00 Uhr

Ort: Volkshochschule Burgenlandkreis, Seminarstr. 1 in Naumburg

Eintritt: frei

Anmeldung: 03445/ 770058 oder info@vhs-burgenlandkreis.de

Sonntag, 18.10.2026

Filmvorführung „Verflucht normal“

Woche der Seelischen Gesundheit

Die wahre Geschichte von John Davidson. Mit 15 Jahren wird bei ihm das Tourette-Syndrom diagnostiziert. Von seinen Mitschülern ausgegrenzt, kämpft er mit einer Krankheit, die damals kaum jemand kannte. Als Erwachsener macht er sich für die Aufklärung stark und wird 2019 von der Königin mit dem Member of the Most Excellent Order of the British Empire ausgezeichnet.

Zeit: 12:30 Uhr

Ort: Cineplex Naumburg, Jakobsring 5

Kosten: Eintrittspreis CineArt-Reihe



Montag, 19.10.2026

Wandern für die Seelische Gesundheit

Nach Angaben des Deutschen Wanderverbandes hat Wandern umfassende positive, wissenschaftlich erwiesene, Auswirkungen auf die körperliche und seelische Gesundheit.

Es wird eine kleine Wandertour in und um Naumburg angeboten.

Bitte entsprechende Kleidung und Schuhwerk sowie evt. Getränke mitbringen. Bei Gewitter oder Sturm entfällt das Angebot.

Zeit: 9:30 bis ca. 12:00 Uhr

Treffpunkt: Innenhof Landratsamt Burgenlandkreis,

Schönburger Straße 41, Naumburg

Eintritt: frei

Anmeldung: Frau Hoffer, Tel. 03445/731630 oder

Psychiatriekoordinatorin@blk.de

Montag, 19.10.2026

**Wohlfühlwege zwischen Saale und Unstrut:
Wandern für die Seele**

Eine bebilderte Bildschirm-Präsentation über die Entstehung des Buches und die Routen der Wanderungen, die darin zu finden sind.

Die Saale-Unstrut-Region bietet urwüchsige Natur, sonnige Weinlagen, steile Muschelkalk- oder Buntsandsteinhänge, die zu Fuß erkundet werden können.

Zwanzig abwechslungsreiche Touren unterschiedlicher Länge zwischen Camburg, Naumburg, Bad Bibra und Wangen werden vorgestellt.

Lutz Granert ist in Bad Kösen aufgewachsen und dort immer noch verwurzelt.

Zeit: 19:00 Uhr

**Ort: Stadtbibliothek Naumburg, Citykaufhaus, Salzstraße 35,
06618 Naumburg**

Eintritt: frei (Spenden gern gesehen)

STADT 
BIBLIOTHEK
NAUMBURG

Dienstag, 20.10.2026

Biblisches Glaubenszentrum Weißenfels: Begrenzt oder grenzenlos? - vom Umgang mit Grenzen

Ein Seminartag rund um das Thema persönliche Grenzen. Wann sind sie notwendig, wann hinderlich und wie können gesunde Grenzen gestaltet werden?

Inhalte:

- Grenzen - Behinderung oder Notwendigkeit
- Grenzenlosigkeit - Gefängnis oder Freiheit
- Begrenzungen akzeptieren oder überwinden
- Workshop und Erfahrungsaustausch zum Umgang mit persönlichen Grenzen

Referenten:

Hella Höser ist Dipl.-Pharm.-Ing. und ACC-akkreditierte christliche Beraterin und absolvierte eine DeGPT-zertifizierte Ausbildung in Traumabegleitung und Traumapädagogik.

Katharina Roth ist Diplomlehrerin, Pastorin und Dr. of Ministry. Zusammen mit ihrem Mann leitet sie in Schaffhausen (Schweiz) eine freie evangelische Gemeinde (BGZ Schaffhausen) und eine theologische Ausbildungsstätte (Famous Word Bibelschule). Sie ist Sprecherin auf nationalen und internationalen christlichen Konferenzen.

Programm: 9-13 Uhr Seminar

14 bis 16 Uhr Workshop

17 Uhr Angebot für Gebet und Segnung

**Ort: Biblisches Glaubenszentrum Weißenfels, Dammstraße 18
(Gebäude im Hof)**

Eintritt: frei (Kollekte)

Anmeldung: bgz.wsf@gmail.com

Veranstalter: Biblisches Glaubenszentrum Weißenfels

Dienstag, 20.10.2026

Info-Tag: Legasthenie und Dyskalkulie

Informieren Sie sich über Symptome, Diagnostik, Fördermöglichkeiten von Legasthenie und Dyskalkulie.

Leitung: Beate Röder (Lerntherapeutin)

Zeit: 10:00 - 16:00 Uhr

Ort: Jugendhaus Fischgasse, Fischgasse 11 in Naumburg

Eintritt: frei

keine Anmeldung erforderlich

Dienstag, 20.10.2026

Gewaltfreie Kommunikation - wertschätzend kommunizieren und Konflikte lösen

Der Kurs unterstützt Sie dabei, Ihre Kommunikationsfähigkeit bewusst weiterzuentwickeln und Konflikten konstruktiv zu begegnen. Sie lernen, eigene Bedürfnisse klar, respektvoll und authentisch auszudrücken sowie Ihr Gegenüber empathisch zu verstehen.

Im Mittelpunkt stehen die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg. Anhand praxisnaher Beispiele und Übungen reflektieren Sie Ihre eigenen Kommunikationsmuster, trainieren aktives Zuhören und entwickeln Strategien für einen wertschätzenden Umgang.

Leitung: Franziska Schlegel

Zeit: 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Volkshochschule Burgenlandkreis, Promenade 37 in Weißenfels, Raum 1.1/1.2

Eintritt: frei

Anmeldung: 03443/3396800 oder info@vhs-burgenlandkreis.de

Dienstag, 20.10.2026

DRK-Forum im Kontext Inklusion

Psychische Gesundheit braucht Teilhabe

Es laden mehrere Impulsreferate dazu ein, unterschiedliche Perspektiven auf aktuelle Teilhabeangebote kennenzulernen. Praxisnahe Einblicke und konzeptionelle Ansätze geben Anregungen und schaffen eine gemeinsame Grundlage für den weiteren Austausch.

Im anschließenden Podiumsgespräch werden die verschiedenen Impulse aufgegriffen, miteinander ins Gespräch gebracht und vertieft. Danach ist auch das Publikum herzlich eingeladen, sich mit Fragen, Erfahrungen und eigenen Perspektiven einzubringen. So entsteht Raum für einen offenen, lebendigen und praxisnahen fachlichen Austausch.

Begleitend möchten wir Sie bei Kaffee und kleinen Snacks in angenehmer Atmosphäre zum Netzwerken einladen, um erörterte Ideen gegebenenfalls in praktische Ansätze zu überführen.

Leitung: Johannes Heß

Zeit: 12.00 bis 16.30 Uhr

Ort: Theater Naumburg, Markgrafenweg 44

Eintritt: frei

keine Anmeldung erforderlich



Deutsches
Rotes
Kreuz

DRK Kreisverband
Naumburg/Nebra e. V.
und Tochtergesellschaften

DRK Landesverband
Sachsen-Anhalt e. V.



FREIGEIST
FREIWILLIGES ENGAGEMENT
INDIVIDUELL GESTALTET

Donnerstag, 22.10.2026

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

Öffentlicher Vortrag der SHG Eltern von Kindern mit ADHS

Der Alltag stellt uns oft vor große Herausforderungen und bringt uns an die eigenen körperlichen und psychischen Grenzen. Das Thema hat in der heutigen Zeit einen hohen Stellenwert, den wir Ihnen gern näherbringen möchten.

Als Referentin konnten wir Frau Hoffer (Psychiatriekoordinatorin des Burgenlandkreises) und Frau Mattke (BENOVA GmbH) gewinnen. Sie werden das Thema näherbringen (mit angewandten Übungen) und Ihre Fragen beantworten.

Im Anschluss an den Vortrag besteht die Möglichkeit, mit den Referentinnen und den Mitgliedern der Selbsthilfegruppe ins Gespräch zu kommen.



Zeit: 18:00 Uhr

Ort: Kirchencafé Michel, Michaelishof 11 in Zeitz

Eintritt: frei

keine Anmeldung erforderlich

Freitag, 23.10.2026

Kreativer Workshop "Stückwerk im Gesamt"

Mit Collagen das eigene Leben staunend betrachten

Was haben wir nicht schon alles erlebt! Wie üppig fällt die Sammlung unserer je individuellen Erfahrungen, Erlebnisse, Begebenheiten und Momente unseres Lebens aus.

Dafür nehmen wir uns Zeit: betrachten wertschätzend, was zu uns gehört, sortieren, gewichten und platzieren es.

So entsteht eine Lebens-Collage aus Papierfragmenten* - Bildern, Eintrittskarten, Ansichtskarten, Fotos, Kaufbelegen -, Naturmaterialien* - gepresste Blumen, Blätter, Zweige etc. - und selbstgemischten Farben auf Papier**.

(*Bringen Sie Entsprechendes mit, was Sie persönlich nutzen wollen.

**Fertigen wir vor Ort an.)

Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr

Ort: Citypastoral Weißenfels, Judenstraße 28

Eintritt: frei

Anmeldung: Annegret Beck, 03443/2381277,

annegret.beck@bistum-magdeburg.de



Bildrechte:
Bettina Albrecht

Dienstag und Donnerstag von 10:00 bis 12:00 Uhr und 13:00 bis 17:00 Uhr sowie nach Absprache haben Sie die Möglichkeit zum **seelsorglichen Gespräch**. Bitte melden Sie sich vorher zur Terminvereinbarung.

Am 13.10.2026 findet von 15:00 bis 16:30 Uhr der **Zeichenzirkel für Kinder** und Jugendliche (zwischen 6-17 Jahren) in der Citypastoral Weißenfels statt.

Mittwoch, 28.10.2026

Die Selbsthilfegruppe "Kreativ für die Seele" stellt sich vor

Zeit: 16:30 Uhr

**Ort: Seniorenbüro Luisenhaus, Humboldtstraße 11,
Naumburg, Bildungsraum**

Eintritt: frei

Anmeldung: Frau Janko, Telefon 03445/706125

(Anrufbeantworter) oder seniorenbuero@luisenhaus.de

ZUSATZANGEBOT:

Präventionskurs Resilienztraining für Kinder „LöwenKids“

**(für Kinder von 8 bis 12 Jahren) – Woche der
seelischen Gesundheit**

Kinder erleben heute bereits in frühen Jahren Druck: in der Schule, in der Familie, im Freundeskreis oder durch Veränderungen im Alltag. Manche reagieren mit Rückzug, andere mit Wut, Unruhe oder Unsicherheit. Resilienz – die seelische Widerstandskraft – ist nicht angeboren. Sie wird primär in der Kindheit aufgebaut und ist lebenslang trainierbar. Die Resilienzforschung zeigt heute klar: Entscheidend ist nicht nur, welche Belastungen Kinder erleben, sondern welche Schutzfaktoren sie dabei stützen und welche Strategien sie erlernen, um belastende Situationen zu meistern. Wir unterstützen Kinder dabei, ihre eigenen Stärken zu entdecken, Stress besser wahrzunehmen und mit schwierigen Situationen sicherer umzugehen.

Leitung: Jennifer Klopp

Zeit: Dienstag, 13.10.2026 15:00 – 16:00 1. Elternabend

Dienstag, 20.10.2026 15:00 – 16:30 1. Kurseinheit für Kinder

Dienstag, 27.10.2026 15:00 – 16:30 2. Kurseinheit für Kinder

Dienstag, 03.11.2026 15:00 – 16:30 3. Kurseinheit für Kinder

Dienstag, 10.11.2026 15:00 – 16:30 4. Kurseinheit für Kinder

Dienstag, 17.11.2026 15:00 – 16:30 5. Kurseinheit für Kinder

Dienstag, 24.11.2026 15:00 – 16:30 6. Kurseinheit für Kinder

Dienstag, 01.12.2026 15:00 – 16:30 7. Kurseinheit für Kinder

Dienstag, 08.12.2026 15:00 – 16:30 8. Kurseinheit für Kinder

Dienstag, 15.12.2026 15:00 – 16:00 2. Elternabend

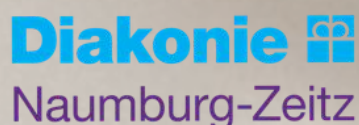
**Ort: Diakonie next, Lebenskompass, Paul-Rohland-Str. 2,
06712 Zeitz**

Kosten: 120€ für 8 x 90 min. + 2 Elternabende hinzufügen

**Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP)
zertifiziert, was bedeutet, dass viele gesetzliche Krankenkassen
die**

**Teilnahme finanziell fördern. Sie investieren in bewährte,
qualitätsgesicherte Programme, die nachhaltige Ergebnisse
liefern.**

**Anmeldung: 0151/67607438 oder lebenskompass@diakonie-
naumburg-zeitz.de**



SAVE THE DATE: Mittwoch, 04.11.2026

**Selbsthilfetag (kostenfrei) im SRH Klinikum Naumburg -
Klinik für psychische Erkrankungen „Dorothea Buck“ im
Erdgeschoss zum Thema
„Wie Kunst und Kultur die Selbsthilfe bei psychischen
Erkrankungen stärken kann“**

Die Ausstellung zu den Werken von Dorothea Buck ist bis zum 04.11.2026 kostenfrei werktags in der Klinik für psychische Erkrankungen zu besichtigen und endet mit einer Finissage an diesem Tag im Rahmen des Selbsthilfetages.

Neben einem einführenden fachlichen Vortrag zu dem Thema, soll es auch um viele praktische, anschauliche Beispiele gehen, wie Kunst und Kultur die Selbsthilfe bei psychischen Erkrankungen stärken können: kurzes Theaterstück, Musikperformances, Kunstaustellung mit Patientenwerken, Bücherlesung in einfacher Sprache, der Naumburger Dom als Ort der Mediation und Spiritualität und vieles mehr..."

SAVE THE DATE: Donnerstag, 03.12.2026

“Wege finden: Beratung für psychische Gesundheit”

Ein verzahntes Team berät Menschen mit psychischen Erkrankungen und deren Angehörige zu verschiedenen Unterstützungsleistungen. Im Fokus stehen Präventionsangebote im Burgenlandkreis, die Selbsthilfe durch Selbsthilfegruppen, Hilfe bei Alltagsproblemen und bei Behördenangelegenheiten. Zudem gibt es Impulse, wie der Ein- und Wiedereinstieg psychisch erkrankter Menschen in den Arbeitsmarkt gelingen und wie Beschäftigung dauerhaft gesichert werden kann.

Die Themenschwerpunkte im Überblick:

- Gesundheit & Prävention: Orientierungshilfen und präventive Angebote im BLK
- Selbsthilfe: Wege in die Selbsthilfe und Austausch in Selbsthilfegruppen
- Alltag & Bürokratie: Praktische Alltagshilfe und Unterstützung im Umgang mit Behörden
- Arbeit & Beruf: Impulse für den Ein- oder Wiedereinstieg sowie Beratung zur dauerhaften Sicherung von Arbeitsverhältnissen

Zeit: 13:00 - 17:00 Uhr

Ort: Stadt Zeitz, Gewandhaus, Altmarkt 16, Erdgeschoss

Eintritt: frei

keine Anmeldung erforderlich - kommen Sie einfach vorbei!



Ich danke allen Kooperationspartnern für ihr Engagement und die Zusammenarbeit!

Die Veranstaltungsorte sind größtenteils barrierefrei. Bitte fragen Sie bei Bedarf nochmals unter 03445/731629.

Die Inhalte der Veranstaltung liegen in der Verantwortung der Akteure/ Veranstalter.

Rückfragen zum Angebot bitte an Frau Hoffer, Tel. 03445/731630 oder Psychiatriekoordinatorin@blk.de, Gesundheitsamt Burgenlandkreis, Schönburger Straße 41, Naumburg.

Weitere Informationen unter <https://gpv.burgenlandkreis.de> oder unter <https://www.seelischegesundheit.net/aktionen/aktionswoche> (mit bundesweitem Veranstaltungskalender)
Akzeptanz für psychische Erkrankungen-
grueneschleife.com

Impressum

Herausgeber:
Pressestelle Burgenlandkreis
Schönburger Straße 41
06618 Naumburg

V.i.S.d.P.
Blanca Naundorf

Redaktion:
Cornelia Hoffer

Gestaltung:
Blanca Naundorf