

OKT  
2023

14

### Workshop Waldbaden - Krisenzeiten besser meistern durch Verbindung mit der Natur

Waldbaden-Schnupperstunde: Entdecken Sie die Geheimnisse der traditionell japanischen Medizin und die heilsame Atmosphäre des Waldes.

Chiemseer Bündnis gegen Depression e.V.

14:00 – 16:00 Uhr | Traunsteiner Bürgerwald

Gebühr: 15 €

Anmeldung und weitere Infos: [chiemseerbuendnis@gmail.com](mailto:chiemseerbuendnis@gmail.com)

OKT  
2023

17

### Vortrag: Resilienz - Wie beuge ich Burn-Out und Depression vor?

Herr Prof. Dr. Menke – Chiemseer Bündnis gegen Depression e.V.  
Ärztlicher Direktor Medical Park Chiemseeblick, vhs Traunstein

19:30 – 21:00 Uhr | Stadtverwaltung Traunstein, 3. OG, großer Saal  
Stadtplatz 38a, 83278 Traunstein

Gebühr: 12 €

Keine Anmeldung erforderlich



CHIEMGAU  
GESUNDHEIT



Woche der seelischen  
Gesundheit 2023

KRISEN  
DIENSTE  
BAYERN

Wir sind für Sie da!

0800 655 3000

Wir hören zu, fragen nach und klären gemeinsam  
mit Ihnen die Situation.

Vertraulich. Menschlich. Qualifiziert.

Seelisch gesund in unserer Region

OKT  
2023

10

### **Fachvortrag: Angst aus der Bindung nehmen.**

Methoden der Beziehungsgestaltung bei Bindungstraumatisierung, Dissoziation und Sucht  
Dipl.- Psych. Ingrid Wild-Lüffe, Mitbegründerin des Traumahilfenzentrums München

14:00 – 16:00 Uhr | Jahnstraße 31a, 83278 Traunstein

Gebühr: 20 €  
Anmeldung erforderlich: fachambulanz-ts@caritasmuenchen.org

### **Vortrag: Ängste in Krisenzeiten**

Frau Dr. med. Ulbricht (ISK) und Dieter Horn, vhs Traunstein

19:00 – 21:30 Uhr | Stadtverwaltung Traunstein | 3. OG, großer Saal  
Stadtplatz 38a, 83278 Traunstein

Gebühr: 12 €  
Keine Anmeldung erforderlich

OKT  
2023

11

### **Vortrag und Treffen der Selbsthilfegruppen: Die transformative Kraft der Gruppe bei der Bewältigung einer Abhängigkeitserkrankung**

Sebastian Müller, Suchtfachambulanz der Caritas Traunstein,  
Selbsthilfezentrum Traunstein, Kreuzbund e.V.

19:00 – 21:30 Uhr | Forum Chiemgau, Stadtplatz 32  
83278 Traunstein

Keine Anmeldung erforderlich, offen für Interessierte

OKT  
2023

12

### **Themenabend: Frieden mit dem Körper schließen Theater: „Rosablau Welt – aber ich bin farbenblind“**

Eine Eigenproduktion der Theatergruppe der 10. Klasse des  
Chiemgau-Gymnasiums Traunstein.

18:00 – 19:00 Uhr | Chiemgau-Gymnasium Traunstein  
Brunnwiese 1, 83278 Traunstein

Keine Anmeldung erforderlich, Spenden erwünscht

OKT  
2023

12

### **Lesung: Caro Matzko, Journalistin und Autorin des Buches „Size Egal – Dein Selbstbewusstsein kann nicht groß genug sein“**

Suchtfachambulanz der Caritas Traunstein, gesponsert vom  
Kaufhaus Unterforsthuber Traunstein

19:00 – 21:00 Uhr | Chiemgau-Gymnasium Traunstein  
Brunnwiese 1, 83278 Traunstein

Keine Anmeldung erforderlich, Spenden erwünscht

OKT  
2023

13

### **Kurzveranstaltungen: Speed-Experience & Information.**

Verteilt auf verschiedene Räume werden Kurzveranstaltungen  
angeboten, ähnlich wie bei einem „Speed-Dating“.  
Information und Austausch zur Angstbewältigung und den  
Beratungs- und Hilfsangeboten im Sozialpsychiatrischen Dienst.  
Für das leibliche Wohl ist gesorgt!

Sozialpsychiatrischer Dienst der Caritas

10:00 – 16:00 Uhr | Caritas Zentrum Traunstein  
Herzog-Wilhelm-Straße 20, 83278 Traunstein

Keine Anmeldung erforderlich

OKT  
2023

14

### **Infostände zum Thema seelische Gesundheit und Angst in Traunreut**

09:00 – 13:00 Uhr | Traun-Passage Traunreut,  
Werner-von-Siemens-Straße 2, 83301 Traunreut