

Programm

zur Nürnberger Woche der seelischen Gesundheit

vom 10. – 20. Oktober 2024

Hier geht's
zum Online-
Programm



NÜRNBERGER
WOCHE DER
SEELISCHEN
GESUNDHEIT



Donnerstag, 10. Oktober

10 - 12 Uhr Eltern Fit

Austausch

Kostenlos und ohne Anmeldung

Alter: 18 – 99 Jahre

Ort der Veranstaltung:

Südstadtforum Service & Soziales

Siebenkeesstr. 4

90459 Nürnberg

Tel.: 0911/81009720

Veranstalter: Familienstützpunkt – AWO KV Nürnberg,
Referat Kinder, Jugend und Familie, Elternbildungsprogramm

15:30 - 16:15 Uhr Yin Yoga und Yoga Nidra

Yogaübungen

Kostenlos

Anmeldung unter:

[Woche der seelischen Gesundheit im Okt. 2024 -
kostenfreie Stunden \(yogasensitive.de\)](https://www.yogasensitive.de)

Ort der Veranstaltung:

Yoga Vital Retreats – Raum 501 – 4. Stock

Marienstraße 6

90403 Nürnberg

Tel.: 017662797030

Bitte eigene Matte mitbringen

Veranstalter: YogaVital Michaela Wittmann

**10 - 17 Uhr Von Innen nach Außen – Gefühle in
Bildern und Objekten**

Ausstellung

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:

Kulturladen Schloss Almoshof

Almoshofer Hauptstr. 51

90427 Nürnberg

Tel.: 0911/23111405

Veranstalter: Kulturladen Schloss Almoshof – Amt für Kultur
und Freizeit (KUF)

**17 - 18:30 Uhr Seelische Gesundheit und
Schwerhörigkeit**

Vortrag

Kostenlos

Anmeldung bis zum 04. Oktober per Mail an:

julia.herold@elkb.de

Ort der Veranstaltung:

Schwerhörigenseelsorge der Evang.-Luth. Kirche in
Bayern

Egidienplatz 33

90403 Nürnberg

Veranstalter: Schwerhörigenseelsorge der Evang.-Luth.
Kirche in Bayern

**11 - 19 Uhr Eine Medienpräsentation in der
Stadtbibliothek**

Informationsauslage

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:

Stadtbibliothek Zentrum

Gewerbemuseumsplatz 4

90403 Nürnberg

Tel.: 0911/231-7565

Veranstalter: Stadtbibliothek im Bildungscampus

**18:30 - 21 Uhr Auftaktveranstaltung Nürnberger
Woche der seelischen Gesundheit 2024**

*Auftaktveranstaltung mit Oberbürgermeister Herr
König*

Kostenlos

Anmeldung erforderlich unter: [Auftaktveranstaltung
Nürnberger Woche der seelischen Gesundheit am
10.10.2024 | DFN-Terminplaner](#)

Ort der Veranstaltung:

Haus eckstein – Raum E.01

Burgstraße 1-3

90403

Veranstalter: Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg

14 - 15 Uhr **Immer mit der Ruhe!**
kindergerechte Entspannungsübungen

Kostenlos
Anmeldung per Mail oder telefonisch
Alter: 4 – 6 Jahren
Ort der Veranstaltung:
Caritas-Erziehungsberatung
Tucherstr. 15
90403 Nürnberg
Tel.: 0911/2354 241

Veranstalter: Caritasverband Nürnberg e.V.

18:30 - 19:30 Uhr **Entspannung PUR durch
Autogenes Training**
Entspannungsübung

Kostenlos
Anmeldung unter: kontakt@praxis-flierl.de
Alter: ab 16 Jahre
Ort der Veranstaltung:
Praxis Flierl – Eingang: Kellerstrasse
Georg-Stefan-Str. 54
90453 Nürnberg
Tel.: 0911/65075943

Veranstalter: Praxis Flierl – Heilpraktikerin für
Psychotherapie – kognitive Verhaltenstherapeutin – EMDR
Trauma Therapeutin

14 - 16 Uhr **Konflikte am Arbeitsplatz – was tun?**
Workshop

Kostenlos
Anmeldung telefonisch bis 08.10.2024
Ort der Veranstaltung:
Stadtmission Nürnberg Erziehungs-, Paar- u.
Lebensberatung – Seminarraum 1. OG
Rieterstraße 25
90419 Nürnberg
Tel.: 0911/3524 00

Veranstalter: Stadtmission Nürnberg Erziehungs-, Paar- u.
Lebensberatung

19:30 - 21 Uhr **Know Your Flow – Lesung mit der
Autorin Rena Föhr**
Lesung

Eintritt: 12 Euro
Kartenvorverkauf per Mail (info@fmqz-nuernberg.de)
oder Kontaktformular
Abendkasse vorhanden
Ort der Veranstaltung:
Frauen & Mädchen Gesundheitszentrum Nürnberg
e.V.
Fürther Str. 157 Rgb.
90429 Nürnberg
Tel.: 0911/328262

Veranstalter: FMGZ – Frauen & Mädchen
Gesundheitszentrum Nürnberg e.V.

15 - 16 Uhr **Stressprävention und Entspannung**
„ohne Gedöns“
Entspannungstechniken lernen

Kostenlos
Anmeldung per Mail (info@caritas-nuernberg.de) oder
telefonisch
Alter: 13 – 15 Jahren
Ort der Veranstaltung:
Caritas-Erziehungsberatung
Tucherstr. 15
90403 Nürnberg
Tel.: 0911/2354 241

Veranstalter: Caritasverband Nürnberg e.V.

Freitag, 11. Oktober

8 - 12 Uhr **Wanderausstellung:**
Ein Wir ist stärker als ein Ich
Ausstellung

Kostenlos und ohne Anmeldung
Ort der Veranstaltung:
Agentur für Arbeit Nürnberg – Beim Opernhaus
Richard-Wagner-Platz 5
90443 Nürnberg

Veranstalter: Mutmachleute e.V.

14 - 16 Uhr „**Nürnberg forscht**“ zur **seelischen**
Gesundheit von zugewanderten Frauen
Workshop

Kostenlos und ohne Anmeldung
Ort der Veranstaltung:
Stadtbibliothek Zentrum
Gewerbemuseumsplatz 4
90403 Nürnberg
Tel.: 0911/231- 7565

Veranstalter: Stadt Nürnberg, Bildungsbüro

10 - 17 Uhr **Von Innen nach Außen – Gefühle in**
Bildern und Objekten
Ausstellung

Kostenlos und ohne Anmeldung
Ort der Veranstaltung:
Kulturladen Schloss Almoshof
Almoshofer Hauptstr. 51
90427 Nürnberg
Tel.: 0911/23111405

Veranstalter: Kulturladen Schloss Almoshof – Amt für Kultur
und Freizeit (KUF)

14 - 15 Uhr **Informationsveranstaltung der**
Tagesklinik für seelische Gesundheit im Alter
Informationsveranstaltung

Kostenlos und ohne Anmeldung
Alter: ab 50 Jahren (Betroffene sowie Angehörige und
Bezugspersonen)
Ort der Veranstaltung: Klinikum Nürnberg Nord –
Haus 10, 4. Stock, recht
Prof.-Ernst-Nathan-Straße 1
90419 Nürnberg
Tel.: 0911/398-0

Veranstalter: Klinikum Nürnberg

10 - 11 Uhr **WenDo für Frauen***
Informationsangebot

Kostenlos
Anmeldung unter: Kursnr.: 878 www.aura-nuernberg.de
Alter: 16 – 99 Jahren
Ort der Veranstaltung:
Aura Nürnberg e.V.
Gleißbühlstraße 10
90402 Nürnberg
Tel.: 0911/284629

Veranstalter: Aura Nürnberg e.V.

16.30 - 18 Uhr **Was kann ich gegen meine Ängste**
tun? – Impulse zur Selbststärkung
Workshop für Betroffene

Kostenlos
Anmeldung telefonisch oder per Mail
(nuernberg@kiss-mfr.de)
Alter: ab 18 Jahre
Ort der Veranstaltung: KISS Nürnberg
Am Plärrer 15
90443 Nürnberg
Tel.: 0911/234 94 49

Veranstalter: KISS Nürnberg – Fürth - Erlangen

11 - 19 Uhr Eine Medienpräsentation in der Stadtbibliothek

Informationsauslage

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:
Stadtbibliothek Zentrum
Gewerbemuseumsplatz 4
90403 Nürnberg
Tel.: 0911/231-7565

Veranstalter: Stadtbibliothek im Bildungscampus

17:30 - 19 Uhr Everybody Hurts Austausch

Kostenlos und Registrierung bei *pop conference* nötig

Ort der Veranstaltung:
Künstlerhaus – Seminarraum
Königstr. 93
90402 Nürnberg
Tel.: 0911/9464760

Veranstalter: Luise – the Cultfactory

11 - 12 Uhr Outdoor Yoga Flow / Yoga Walk Yogaübungen

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:
Langwasser See – Langwasser Nord
Nähe Hermann-Thiele-Weg
90471 Nürnberg

Veranstalter: Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg

Samstag, 12. Oktober

10 - 11 Uhr Entspannung PUR durch Autogenes Training

Entspannungsübungen

Kostenlos

Anmeldung unter: kontakt@praxis-flierl.de

Alter: ab 16 Jahre

Ort der Veranstaltung:
Praxis Flierl – Eingang: Kellerstrasse
Georg-Stefan-Str. 54
90453 Nürnberg
Tel.: 0911/65075943

Veranstalter: Praxis Flierl – Heilpraktikerin für Psychotherapie – kognitive Verhaltenstherapeutin – EMDR Trauma Therapeutin

11 - 12 Uhr Entspannt durch den Sommer – Stressbewältigung durch Achtsamkeitsübungen im Wald

Entspannungsübungen

Kostenlos und ohne Anmeldung

Alter: ab 18 Jahren
Ort der Veranstaltung:
Faberwald – Eingang
Rotbuchenstrasse/Rednitzstrasse
90449 Nürnberg

Veranstalter: Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg

10 - 11 Uhr Familienyoga mit Kindern zwischen 6-9 Jahren

Yogaübungen

Kostenlos

Anmeldung unter: [Familien Yoga mit Kindern 6-9 Jahren - Woche der seelischen Gesundheit - Wolf Pack Yoga - Yoga - Online-Buchung - Fitogram](#)

15:30 - 16:30 Uhr Familienyoga mit Kindern zwischen 3-5 Jahren

Yogaübungen

Kostenlos

Anmeldung unter: [Familien Yoga mit Kindern 3-5 Jahre - Woche der seelischen Gesundheit - Wolf Pack Yoga - Yoga - Online-Buchung - Fitogram](#)

Alter: 6 – 99 Jahre
Ort der Veranstaltung:
Wolf Pack Yoga
Löbleinstr. 44
90409 Nürnberg
Tel.: 017661326140
Veranstalter: Wolf Pack Yoga

Alter: 3 – 99 Jahre
Ort der Veranstaltung:
Wolf Pack Yoga
Löbleinstr. 44
90409 Nürnberg
Tel.: 017661326140
Veranstalter: Wolf Pack Yoga

11 - 16 Uhr **Eine Medienpräsentation in der Stadtbibliothek**
Informationsauslage

Kostenlos und ohne Anmeldung
Ort der Veranstaltung:
Stadtbibliothek Zentrum
Gewerbemuseumsplatz 4
90403 Nürnberg
Tel.: 0911/231-7565
Veranstalter: Stadtbibliothek im Bildungscampus

Sonntag, 13. Oktober

11 - 16 Uhr **IMPRESSION DEPRESSION**
Virtual-Reality-Erfahrung

Kostenlos
Anmeldung erforderlich unter: [Impression-Depression Ausstellung im Gesundheitsstudio | DFN-Terminplaner](#)
Alter: ab 18 Jahren
Ort der Veranstaltung:
Gesundheitsamt Nürnberg – 2. Stock
Gesundheitsstudio
Burgstraße 4
90403 Nürnberg
Veranstalter: Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg in Kooperation mit der Robert-Enke-Stiftung

15 - 17 Uhr **Grenzen – wahrnehmen und achten**
Workshop

Kostenlos
Anmeldung unter: j.sperber@luise-cultfactory.de
Ort der Veranstaltung:
Luise – The Cultfactory
Scharrerstr. 15
90478 Nürnberg
Tel.: 0911/9464760
Veranstalter: Luise – the Cultfactory

13 - 18 Uhr **Von Innen nach Außen – Gefühle in Bildern und Objekten**
Ausstellung

Kostenlos und ohne Anmeldung
Ort der Veranstaltung:
Kulturladen Schloss Almoshof
Almoshofer Hauptstr. 51



90427 Nürnberg
Tel.: 0911/23111405

Veranstalter: Kulturladen Schloss Almoshof – Amt für Kultur und Freizeit (KUF)

Montag, 14. Oktober

8 - 16 Uhr **Wanderausstellung: Ein Wir ist stärker als ein Ich**

Ausstellung

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:

Agentur für Arbeit Nürnberg – Beim Opernhaus

Richard-Wagner-Platz 5

90443 Nürnberg

Veranstalter: Mutmachleute e.V.

15 - 16:30 Uhr **Achtsam im (Berufs-)Alltag**

Workshop

Kostenlos

telefonische Anmeldung bis 10.10.2024

Ort der Veranstaltung:

Stadtmission Nürnberg Erziehungs-, Paar- u.

Lebensberatung – Seminarraum 1. OG

Rieterstraße 25

90419 Nürnberg

Tel.: 0911/35 24 00

Veranstalter: Stadtmission Nürnberg e.V. Erziehungs-, Paar- u. Lebensberatung

9 - 10 Uhr **Qi Gong auf dem Veit-Stoß-Platz**

Qi Gong Übungen

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:

Veit-Stoß-Platz

90429 Nürnberg

Veranstalter: Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg

15 - 16 Uhr **Bewegung und Entspannung im Faberwald**

Entspannungsübungen

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:

Faberwald – Eingang

Rotbuchenstrasse/Rednitzstrasse

90449 Nürnberg

Veranstalter: Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg

10 - 11 Uhr **Trauma – eine seelische Wunde**

Online-Vortrag

Kostenlos

Anmeldung unter: [Veranstaltungen \(sewobe.de\)](https://www.sewobe.de)

Ort der Veranstaltung:

zu Hause – Link wird eine Woche vor der Veranstaltung zugeschickt

Veranstalter: TraumaHilfeZentrum Nürnberg e.V.

16 - 17 Uhr **Herz und Psyche – Was Sie dazu wissen sollten**

Online-Informationsveranstaltung

Kostenlos und ohne Anmeldung

Online-Veranstaltung der Klinik für Psychosomatik, Klinikum Nürnberg

Die Veranstaltung findet via Zoom statt.

Meeting-ID: 841 1256 9856

Kenncode: 327002

Veranstalter: Klinikum Nürnberg, Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

10 - 17 Uhr **Von Innen nach Außen – Gefühle in Bildern und Objekten**

Ausstellung

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:
Kulturladen Schloss Almoshof
Almoshofer Hauptstr. 51
90427 Nürnberg
Tel.: 0911/23111405

Veranstalter: Kulturladen Schloss Almoshof – Amt für Kultur und Freizeit (KUF)

16:30 - 18 Uhr **EMDR Therapie bei Angst/Panik/Trauma/PTBS**

Online-Informationsveranstaltung

Kostenlos

Anmeldung unter: kontakt@praxis-flierl.de

Alter: ab 18 Jahren

Ort der Veranstaltung:
zu Hause (Online)

Veranstalter: Praxis Flierl – Heilpraktikerin für Psychotherapie – kognitive Verhaltenstherapeutin – EMDR Trauma Therapeutin

11 - 19 Uhr **Eine Medienpräsentation in der Stadtbibliothek**

Informationsauslage

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:
Stadtbibliothek Zentrum
Gewerbemuseumsplatz 4
90403 Nürnberg
Tel.: 0911/231-7565

Veranstalter: Stadtbibliothek im Bildungscampus

18 - 19:30 Uhr **Schreibwerkstatt**

Workshop

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:
Luise – The Cultfactory
Scharrerstr. 15
90478 Nürnberg
Tel.: 0911/9464760

Veranstalter: Luise – the Cultfactory

11 - 17 Uhr **IMPRESSION DEPRESSION**

Virtual-Reality-Erfahrung

Kostenlos

Anmeldung erforderlich unter: [Impression-Depression Ausstellung im Gesundheitsstudio | DFN-Terminplaner](#)

Alter: ab 18 Jahren

Ort der Veranstaltung:
Gesundheitsamt Nürnberg – 2. Stock
Gesundheitsstudio
Burgstraße 4
90403 Nürnberg

Veranstalter: Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg in Kooperation mit der Robert-Enke-Stiftung

18 – 19:30 Uhr **Wenn Essen zum Problem wird Elternabend/Informationsveranstaltung (online)**

Kostenlos

Anmeldung bis 10.10.2024 unter: [Wenn Essen zum Problem wird - digitaler Elternabend | DFN-Terminplaner](#)

Alter: ab 18 Jahren

Ort der Veranstaltung:
Digital – per MS Teams

Veranstalter: Fachberatung bei Essstörungen – dick und dünn Nürnberg e.V.

12:30 - 13:30 Uhr **Digitale Mittagspause zum Thema „Betriebliches Eingliederungsmanagement“**
Online-Informationsveranstaltung

Kostenlos

Anmeldung unter:

gesundheitsregionplus@stadt.nuernberg.de

Ort der Veranstaltung:

Online (MS Team)

Veranstalter: Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg

18:30 - 19:45 Uhr **Entspannung im Planetarium in der dunklen Jahreszeit – Cosmic Chill**
Entspannungsübungen

Kosten: 13 € Eintritt (ermässigt: 10 €), Ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:

Nicolaus-Copernicus-Planetarium

Am Plärrer 41

90429 Nürnberg

Tel.: 0911/231-73088

Veranstalter: Bildungszentrum – Nicolaus-Copernicus-Planetarium

Dienstag, 15. Oktober

8 - 16 Uhr **Wanderausstellung: Ein Wir ist stärker als ein Ich**

Ausstellung

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:

Agentur für Arbeit Nürnberg – Beim Opernhaus

Richard-Wagner-Platz 5

90443 Nürnberg

Veranstalter: Mutmachleute e.V.

16 - 17 Uhr **Tumorerkrankungen und Psyche – Was Sie dazu wissen sollten**

Online-Informationsveranstaltung

Kostenlos und ohne Anmeldung

Online-Veranstaltung der Klinik für Psychosomatik, Klinikum Nürnberg

Die Veranstaltung findet via Zoom statt.

Meeting-ID: 825 5936 2758

Kenncode: 844890

Veranstalter: Klinikum Nürnberg, Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

10 - 16 Uhr **Beschäftigung mit Sinn: Volle Teilhabe am Arbeitsalltag mit psychischer Erkrankung**

Informationsveranstaltung

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:

Lorenzer Pfarrhof Nürnberg – Sophiensaal

Lorenzer Platz 10

90402 Nürnberg

Veranstalter: CHANCEN gastro gGmbH

17 - 18 Uhr **Gesundheit durch kreative Begegnung. Eine Führung durch eine farbenfrohe Ausstellung eines inklusiven Kreativprojekts.**

Workshop

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:

Caritas-Pirckheimer-Haus

Königstr. 64,

90402 Nürnberg

Tel.: 0911/23460

Veranstalter: Psychosoziale Zentrum Nürnberg der Rummelsberger Dienste für junge Menschen

11 - 19 Uhr **Eine Medienpräsentation in der Stadtbibliothek**

Informationsauslage

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:

Stadtbibliothek Zentrum

Gewerbemuseumsplatz 4

90403 Nürnberg

Tel.: 0911/231-7565

Veranstalter: Stadtbibliothek im Bildungscampus

18 - 19:30 Uhr **Online-Vorträge zu Ernährung und Psyche**

Online-Informationsveranstaltung

Kostenlos

Anmeldung unter: [seelische Gesundheit Ernährung und Psyche \(aok-dae.de\)](https://www.aok-dae.de)

Alter: ab 15 Jahren

Ort der Veranstaltung:

Online

Veranstalter: AOK Bayern, Direktion Nürnberg

13:30 - 16 Uhr **Beratung zur Stressreduktion**

Beratungsangebot

Kostenlos

Anmeldung bis 13.10.2024 unter: [Beratung zur Stressreduktion | DFN-Terminplaner](#)

Alter: ab 18 Jahren

Ort der Veranstaltung:

Gesundheitsamt Nürnberg

Kaiserstraße 8

90403 Nürnberg

Tel.: 0911/231 2308

Veranstalter: Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg

18:30 Uhr **Buchvorstellung als ein Erlebnis**

Buchvorstellung

Kostenlos

Anmeldung telefonisch oder per Mail (MGH-Assistenz@awo-nbg.de)

Ort der Veranstaltung:

AWOthek – Mehrgenerationenhaus, EG

Karl-Bröger-Str. 9

90459 Nürnberg

Tel.: 0911/45060167

Veranstalter: Mehrgenerationenhaus AWOthek

13:30 - 15:30 Uhr **Internationales Frauencafe in der Villa Leon**

Austausch/Beratungsangebot

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:

Kulturladen Villa Leon

Philipp-Koerber-Weg 1

90439 Nürnberg

Tel.: 0911/2317400

Veranstalter: Imedana e.V.

18:30 - 19:30 Uhr **Entspannung PUR durch Autogenes Training**

Entspannungsübungen

Kostenlos

Anmeldung unter: kontakt@praxis-flierl.de

Alter: ab 16 Jahre

Ort der Veranstaltung:

Praxis Flierl – Eingang: Kellerstrasse

Georg-Stefan-Str. 54

90453 Nürnberg

Tel.: 0911/65075943

Veranstalter: Praxis Flierl – Heilpraktikerin für Psychotherapie – kognitive Verhaltenstherapeutin – EMDR Trauma Therapeutin

15:30 - 16:30 Uhr **Qi Gong im Lochnerpark**
Entspannungsübungen

Kostenlos und ohne Anmeldung
Ort der Veranstaltung:
Lochnerpark – Eingang über Hintere Marktstrasse
90441 Nürnberg

Veranstalter: Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg

19 - 20:30 Uhr **Dialog zu Essstörungen**
Gesprächsrunde

Kostenlos
Anmeldung unter: kontakt@essstoerungen-mittelfranken.de
Ort der Veranstaltung:
Fachberatung bei Essstörungen – dick und dünn Nbg.
e.V.
Königstraße 29
90439 Nürnberg
Tel.: 0911/47 17 11

Veranstalter: Fachberatung bei Essstörungen – dick und dünn Nürnberg e.V.

Mittwoch, 16. Oktober

8 - 16 Uhr **Wanderausstellung: Ein Wir ist stärker als ein Ich**
Ausstellung

Kostenlos und ohne Anmeldung
Ort der Veranstaltung:
Agentur für Arbeit Nürnberg – Beim Opernhaus
Richard-Wagner-Platz 5
90443 Nürnberg

Veranstalter: Mutmachleute e.V.

14 - 15:30 Uhr **Entlastung für pflegende Angehörige**
Austausch

Kostenlos und ohne Anmeldung
Ort der Veranstaltung:
Heilig-Geist-Haus – Vortragsraum 306 (3.OG)
Hans-Sachs-Platz 2
90403 Nürnberg
Tel.: 0911 /231-87878

Veranstalter: Pflegestützpunkt Nürnberg

9:30 - 10:30 **Entspannt schwanger**
Achtsamkeitsübungen

Kostenlos
telefonische Anmeldung bis 14.10.2024
Ort der Veranstaltung:
Zentrum Kobergerstraße
Kobergerstraße 79
90408 Nürnberg
Tel.: 0911/361626

Veranstalter: Zentrum Kobergerstraße - Beratungsstelle

14 - 17 Uhr **Tag der offenen Tür im AWOarbewe Beratungszentrum SpDi**
Tag der offenen Tür

Kostenlos und ohne Anmeldung
Ort der Veranstaltung:
Pfründnerstr. 24
90478 Nürnberg
Tel.: 0911/810490

Veranstalter: Sozialpsychiatrischer Dienst (SpDi) – AWOarbewe Wohn- und Begegnungsstätten gGmbH

10 - 17 Uhr **Von Innen nach Außen – Gefühle in Bildern und Objekten**

Ausstellung

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:
Kulturladen Schloss Almoshof
Almoshofer Hauptstr. 51
90427 Nürnberg
Tel.: 0911/23111405

Veranstalter: Kulturladen Schloss Almoshof – Amt für Kultur und Freizeit (KUF)

14 - 18 Uhr **Tag der offenen Tür – die ERPEKA stellt sich vor**

Tag der offenen Tür

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:
ERPEKA Wohnheim
Friedrichstr. 55
90408 Nürnberg
Tel.: 0911/936000

Veranstalter: ERPEKA gemeinnützige GmbH Nürnberg

11 - 13 Uhr **„Nürnberg forscht“ zur seelischen Gesundheit von zugewanderten Frauen**

Workshop

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:
Caritas-Pirckheimer-Haus
Königstr. 64
90402 Nürnberg
Tel.: 0911/23460

Veranstalter: Stadt Nürnberg, Bildungsbüro

16 - 17 Uhr **Achtsamkeits-Workshop**

Workshop

Kostenlos

Anmeldung bis 13.10.2024 unter: [Achtsamkeits-Workshop | DFN-Terminplaner](#)

Alter: ab 18 Jahren

Ort der Veranstaltung:
Gesundheitsamt Nürnberg – 2. Stock
Gesundheitsstudio
Burgstraße 4
90403 Nürnberg
Tel.: 0911/231-2308

Veranstalter: Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg

11 - 19 Uhr **Eine Medienpräsentation in der Stadtbibliothek**

Informationsauslage

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:
Stadtbibliothek Zentrum
Gewerbemuseumsplatz 4
90403 Nürnberg
Tel.: 0911/231-7565

Veranstalter: Stadtbibliothek im Bildungscampus

16 - 17:30 Uhr **Was kann ich tun, wenn ich von Mobbing betroffen bin?**

Informationsveranstaltung

Kostenlos

telefonische Anmeldung bis 11.10.2024

Ort der Veranstaltung:
Stadtmission Nürnberg e.V. Erziehungs-, Paar- u. Lebensberatung
Rieterstraße 23
90419 Nürnberg
Tel.: 0911/35 24 00

Veranstalter: Stadtmission Nürnberg e.V. Erziehungs-, Paar- u. Lebensberatung

13 - 16:30 Uhr Tag der offenen Tür im Maria Augsten Haus

Austausch

Kostenlos und ohne Anmeldung

Alter: ab 18 Jahren

Ort der Veranstaltung:

Maria Augsten Haus – Saal

Vestnertorgraben 9

90408 Nürnberg

Tel.: 0911/9353740

Veranstalter: Stadtmission Nürnberg e.V. – Maria Augsten Haus

16:30 - 18 Uhr Trialogischer Themenabend „ambulante Behandlungsweisung“

Informationsveranstaltung

Kostenlos

Anmeldung unter: info@pandora-selbsthilfe.de

Ort der Veranstaltung:

Nachbarschaftshaus Gostenhof – Großer Saal

Adam-Klein-Strasse 6

90429 Nürnberg

Tel.: 0911/2317080

Veranstalter: Pandora Selbsthilfe Psychiatrie Erfahrener e.V.

13:30 - 15:30 Uhr Infotag im Haus F

Infoveranstaltung

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:

Klinikum Nürnberg Süd – Haus F.01

Breslauer Str. 201

90471 Nürnberg

Tel.: 0911/3983766

Veranstalter: Klinikum Nürnberg

18 - 19 Uhr Bewegungstreff für alle im Freien

Bewegungsangebot

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:

Marie-Juchacz-Park – St. Leonhard

Gernotstrasse

90439 Nürnberg

Veranstalter: Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg

13:30 - 15:30 Uhr Jubiläum 15 Jahre SELPST

Informationsveranstaltung

Kostenlos

Anmeldung unter: info@pandora-selbsthilfe.de

Ort der Veranstaltung:

Nachbarschaftshaus Gostenhof – Großer Saal

Adam-Klein-Strasse 6

90429 Nürnberg

Tel.: 0911/231 7080

Veranstalter: Pandora Selbsthilfe Psychiatrie-Erfahrener e.V.

19 - 20:30 Uhr Alles Psycho? – moderne Methoden der psychotherapeutischen Intervention

Informationsveranstaltung

Kostenlos

Anmeldung unter: kontakt@praxis-flierl.de

Ort der Veranstaltung:

Gemeindesaal St. Marien

Stadtweg 36

90453 Nürnberg – Katzwang

Tel.: 0911/6507 5943

Veranstalter: Heilpraktiker für Psychotherapie Netzwerk im Nürnberger Süden: M.E. Flierl – M. Haydn – S. Langer

14 - 15:30 Uhr **Online-Vorträge zu Ernährung und Psyche**

Online-Informationsveranstaltung

Kostenlos

Anmeldung unter: [seelische Gesundheit Ernährung und Psyche \(aok-dae.de\)](https://www.aok-dae.de)

Alter: ab 15 Jahren

Ort der Veranstaltung:

Online

Veranstalter: AOK Bayern, Direktion Nürnberg

19:30 - 21 Uhr **Literatur für die Seele**
Buchvorstellung

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:

Buchcafé Gostenhofer Buchhandlung – gegenüber der Gostenhofer Buchhandlung

Eberhardshofstr. 20

90429 Nürnberg

Tel.: 0911/286739

Veranstalter: Buchhandlung Gostenhof

Donnerstag, 17. Oktober

8 - 18 Uhr **Ganztägig kostenlose Telefonsprechzeit für Frauen* und Mädchen* bei sexualisierten Übergriffen in Kindheit und Jugend unter 0911 331 330**

Telefonangebot

Kostenlos und ohne Anmeldung

Veranstalter: Wildwasser Nürnberg e.V., Fachberatungsstelle für Mädchen* und Frauen* gegen sexuellen Missbrauch und sexualisierte Gewalt

15 - 17 Uhr **Café für die Seele**
Austausch

Kostenlos und ohne Anmeldung

Alter: ab 18 Jahren

Ort der Veranstaltung:

Julius-Schieder-Haus – Sozialpsychiatrischer Dienst
Pirckheimerstraße 16

90408 Nürnberg

Tel.: 0911/9359555

Veranstalter: Stadtmission Nürnberg e.V. - Sozialpsychiatrischer Dienst

8 - 16 Uhr **Wanderausstellung: Ein Wir ist stärker als ein Ich**

Ausstellung

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:

Agentur für Arbeit Nürnberg – Beim Opernhaus

Richard-Wagner-Platz 5

90443 Nürnberg

Veranstalter: Mutmachleute e.V.

15:30 - 16:15 Uhr **Yin Yoga und Yoga Nidra**
Yogaübungen

Kostenlos

Anmeldung unter: [Woche der seelischen Gesundheit im Okt. 2024 - kostenfreie Stunden \(yogasensitive.de\)](https://www.yogasensitive.de)

Ort der Veranstaltung:

Yoga Vital Retreats – Raum 501 – 4. Stock

Marienstraße 6

90403 Nürnberg

Tel.: 017662797030

Bitte eigene Matte mitbringen

Veranstalter: YogaVital Michaela Wittmann

10 - 17 Uhr **Von Innen nach Außen – Gefühle in Bildern und Objekten**

Ausstellung

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:
Kulturladen Schloss Almoshof
Almoshofer Hauptstr. 51
90427 Nürnberg
Tel.: 0911/23111405

Veranstalter: Kulturladen Schloss Almoshof – Amt für Kultur und Freizeit (KUF)

16 - 18 Uhr **Die Zukunft der psychiatrischen und psychosomatischen Patientenversorgung**

Podiumsdiskussion

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:
Klinikum Nürnberg Nord – Haus 57
Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1
90419 Nürnberg

Veranstalter: Klinikum Nürnberg

11 - 19 Uhr **Eine Medienpräsentation in der Stadtbibliothek**

Informationsauslage

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:
Stadtbibliothek Zentrum
Gewerbemuseumsplatz 4
90403 Nürnberg
Tel.: 0911/231-7565

Veranstalter: Stadtbibliothek im Bildungscampus

17 - 19 Uhr **Quellen, aus denen wir schöpfen**

Austausch

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:
Christine-Kreller-Haus – Saal
Krellerstraße 3
90489 Nürnberg
Tel.: 0911/37654-261/-262

Veranstalter: Stadtmission Nürnberg e.V. – Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung

14 - 17 Uhr **Thementag – Jugendliche Psyche im Fokus**

Workshop/Austausch

Kostenlos

Anmeldung unter: [Thementag "Jugendliche Psyche im Fokus" | DFN-Terminplaner](#)

Ort der Veranstaltung:
südpunkt – großer Saal
Pillenreuther Str. 147
90459 Nürnberg
Tel.: 0911/231-14300

Veranstalter: Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg

17 - 17:45 Uhr **Yoga im Museum**

Yogaübungen

Kosten: 4€ zusätzlich zum Eintrittspreis

Anmeldung unter: museumspaedagogik@nmn.de

Ort der Veranstaltung:
Neues Museum Nürnberg
Klarissenplatz
90402 Nürnberg
Tel.: 0911/2402069

Veranstalter: Neues Museum – Staatliches Museum für Kunst und Design in Nürnberg

15 - 17 Uhr „Nürnberg forscht“ zur seelischen
Gesundheit von zugewanderten Frauen
Workshop

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:
Stadtbibliothek Zentrum
Gewerbemuseumsplatz 4
90403 Nürnberg
Tel.: 0911/231-7565

Veranstalter: Stadt Nürnberg, Bildungsbüro

19:30 - 21 Uhr **Die Wirkung kognitiver
Verhaltenstherapie (KVT) am Beispiel Depression**
Online-Informationsveranstaltung

Kostenlos

Anmeldung unter: kontakt@praxis-flierl.de

Alter: ab 18 Jahren
Ort der Veranstaltung
zu Hause (Online)

Veranstalter: Praxis Flierl – Heilpraktikerin für
Psychotherapie – kognitive Verhaltenstherapeutin – EMDR
Trauma Therapeutin

Freitag, 18. Oktober

8 - 12 Uhr **Wanderausstellung: Ein Wir ist stärker als
ein Ich**
Ausstellung

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:
Agentur für Arbeit Nürnberg – Beim Opernhaus
Richard-Wagner-Platz 5
90443 Nürnberg

Veranstalter: Mutmachleute e.V.

11 - 12 Uhr **Outdoor Yoga Flow / Yoga Walk**
Yogaübungen

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:
Langwasser See – Langwasser Nord
Nähe Hermann-Thiele-Weg
90471 Nürnberg

Veranstalter: Gesundheitsamt der Stadt Nürnberg

10 - 17 Uhr **Von Innen nach Außen – Gefühle in
Bildern und Objekten**
Ausstellung

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:
Kulturladen Schloss Almoshof
Almoshofer Hauptstr. 51
90427 Nürnberg
Tel.: 0911/23111405

Veranstalter: Kulturladen Schloss Almoshof – Amt für Kultur
und Freizeit (KUF)

15 - 16:30 Uhr **Progressive Muskelrelaxation nach
Jacobson (PMR)**
Workshop

Kostenlos

telefonische Anmeldung bis 16.10.2024

Ort der Veranstaltung:
Stadtmission Nürnberg Erziehungs-, Paar- u.
Lebensberatung – Seminarraum 1. OG
Rieterstraße 25
90419 Nürnberg
Tel.: 0911/35 24 00

Veranstalter: Stadtmission Nürnberg e.V. Erziehungs-,
Paar- u. Lebensberatung

10 -15 Uhr **WenDo für Frauen***
Informationsangebot

Kostenlos
Anmeldung unter: Kursnr.: 878 www.aura-nuernberg.de
Alter: 16 – 99 Jahren
Ort der Veranstaltung:
Aura Nürnberg e.V.
Gleißbühlstraße 10
90402 Nürnberg
Tel.: 0911/284629

Veranstalter: Aura Nürnberg e.V.

16 - 16:45 Uhr **Eltern-Kind-Yoga**
Yogaübungen

Kosten: 5 € pro Eltern-Kind-Paar (ermässigt mit Nürnberg-Pass 2,50 €)
Anmeldung unter: [Eltern-Kind-Yoga Für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitperson | Bildungszentrum Nürnberg \(nuernberg.de\)](http://Eltern-Kind-Yoga-Für-Kinder-ab-3-Jahren-mit-Begleitperson-Bildungszentrum-Nürnberg-nuernberg.de)
Alter: ab 3 Jahren
Ort der Veranstaltung:
Stadtbibliothek Südstadt – im südpunkt
Pillenreuther Str. 147
90459 Nürnberg
Tel.: 0911/231-14320

Veranstalter: Stadtbibliothek im Bildungscampus

11 - 19 Uhr **Eine Medienpräsentation in der Stadtbibliothek**
Informationsauslage

Kostenlos und ohne Anmeldung
Ort der Veranstaltung:
Stadtbibliothek Zentrum
Gewerbemuseumsplatz 4
90403 Nürnberg
Tel.: 0911/231-7565

Veranstalter: Stadtbibliothek im Bildungscampus

17 Uhr **Sexual Healing**
Film

Kosten: ab 4€ bis max. 8€
Ohne Anmeldung
Ort der Veranstaltung:
Filmhaus Nürnberg – kinoeins
Königstr. 93
90402 Nürnberg

Veranstalter: Filmhaus Nürnberg im KunstKulturQuartier

Samstag, 19. Oktober

08:30 - 9:30 Uhr **Entspannung PUR durch Autogenes Training**
Entspannungsübung - Online

Kostenlos
Anmeldung unter: kontakt@praxis-flierl.de
Alter: ab 16 Jahre
Ort der Veranstaltung:
zu Hause (Online)

Veranstalter: Praxis Flierl – Heilpraktikerin für Psychotherapie – kognitive Verhaltenstherapeutin – EMDR Trauma Therapeutin

11 - 16 Uhr **Eine Medienpräsentation in der Stadtbibliothek**
Informationsauslage

Kostenlos und ohne Anmeldung
Ort der Veranstaltung:
Stadtbibliothek Zentrum
Gewerbemuseumsplatz 4
90403 Nürnberg
Tel.: 0911/231-7565

Veranstalter: Stadtbibliothek im Bildungscampus

10 - 11:30 Uhr **Kopf hoch!**

Workshop

Kostenlos

Anmeldung unter: [Seminare und Workshops | Evangelische Fachstelle Alleinerziehende \(alleinerziehende-nuernberg.de\)](#)

Alter: ab 21 Jahren

Ort der Veranstaltung:

Haus eckstein – Raum E.01

Burgstraße 1-3

90403 Nürnberg

Tel.: 0911/2142100

Veranstalter: Evang. Fachstelle Alleinerziehende

14 - 15:30 Uhr **Workshop: „Gut mit Stress und Belastungen umgehen“ (auf russische Sprache)**

Workshop

Kostenlos und ohne Anmeldung

Alter: ab 18 Jahren

Ort der Veranstaltung:

Krisendienst Mittelfranken – 2. Stock, großer Saal

Hessestraße 10

90443 Nürnberg

Tel.: 0911/4248555

Veranstalter: Krisendienst Mittelfranken

10:30 - 17 Uhr **Depression und die „verbotenen“ Gefühle**

Austausch und Workshop

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:

Kulturladen Villa Leon

Philipp-Koerber-Weg 1

90439 Nürnberg

Tel.: 0911/2317400

Veranstalter: Nürnberger Bündnis gegen DEPRESSION

15:30 - 16:30 Uhr **Familienyoga mit Kindern zwischen 3-5 Jahren**

Yogaübungen

Kostenlos

Anmeldung unter: [Familien Yoga mit Kindern 3-5 Jahre - Woche der seelischen Gesundheit - Wolf Pack Yoga - Yoga - Online-Buchung - Fitogram](#)

Alter: 3 – 99 Jahre

Ort der Veranstaltung:

Wolf Pack Yoga

Löbleinstr. 44

90409 Nürnberg

Tel.: 017661326140

Veranstalter: Wolf Pack Yoga

11:15 - 12:15 Uhr **Familienyoga mit Kindern zwischen 6-9 Jahren**

Yogaübungen

Kostenlos

Anmeldung unter: [Familien Yoga mit Kindern 6-9 Jahren - Woche der seelischen Gesundheit - Wolf Pack Yoga - Yoga - Online-Buchung - Fitogram](#)

Ort der Veranstaltung:

Wolf Pack Yoga

Löbleinstr. 44

90409 Nürnberg

Tel.: 017661326140

Veranstalter: Wolf Pack Yoga

19 Uhr **Sexual Healing**

Film

Zu Gast: Elsbeth Fraanje und Evelien Spreitzer

Kosten: ab 4€ bis max. 8€

Ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:

Filmhaus Nürnberg – kinoeins

Königstr. 93

90402 Nürnberg

Veranstalter: Filmhaus Nürnberg im KunstKulturQuartier

Sonntag, 20. Oktober

10 - 16 Uhr **Gesundheitstag im südpunkt**
Mitmachangebote zu Bewegung, Entspannung, Ernährung

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:

südpunkt

Pillenreuther Str. 147

90459 Nürnberg

Tel.: 0911/231-14300

Veranstalter: Bildungszentrum Nürnberg

17:00 - 18:00 Uhr **Entspannung PUR durch Autogenes Training**
Entspannungsübung - Online

Kostenlos

Anmeldung unter: kontakt@praxis-flierl.de

Alter: ab 16 Jahre

Ort der Veranstaltung:

zu Hause (Online)

Veranstalter: Praxis Flierl – Heilpraktikerin für Psychotherapie – kognitive Verhaltenstherapeutin – EMDR Trauma Therapeutin

13 - 18 Uhr **Von Innen nach Außen – Gefühle in Bildern und Objekten**
Ausstellung

Kostenlos und ohne Anmeldung

Ort der Veranstaltung:

Kulturladen Schloss Almoshof

Almoshofer Hauptstr. 51

90427 Nürnberg

Tel.: 0911/23111405

Veranstalter: Kulturladen Schloss Almoshof – Amt für Kultur und Freizeit (KUF)