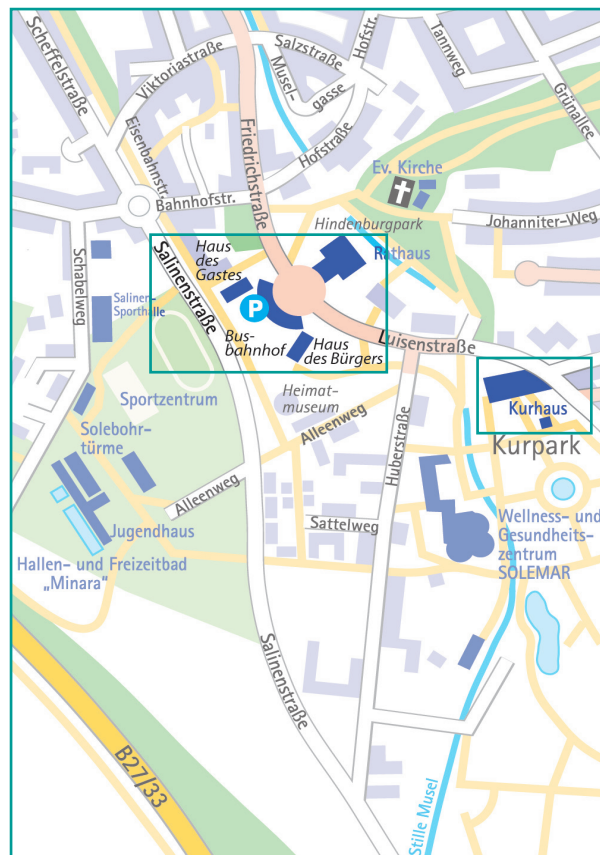


SELBSTHILFEGRUPPEN & EINRICHTUNGEN

- ADHS Selbsthilfegruppe Mönchweiler
- Ambulante Atemtherapiegruppe VS-Königsfeld e.V.
- AMSEL Kontaktgruppe Schwarzwald-Baar-Kreis
- Blinden- und Sehbehindertenverein Südbaden e.V.
- Cochlea Implantat Selbsthilfegruppe Schwarzwald-Baar
- Croco Selbsthilfegruppe
- Deutsche Rentenversicherung Baden-Württemberg
- Diakonisches Werk Schwarzwald-Baar-Kreis / „Menschen in Rente“ + „Menschen ohne Arbeit“
- Elternkreis-RW-VS-TUT
- Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB) Schwarzwald-Baar-Kreis, Tuttlingen und Rottweil
- Gruppe 86 bwlV Villingen + Frauenselbsthilfe Sucht bwlV Rottweil
- Herzenswärme
- Hospiz Förderverein VS e.V. / Trauercafé Lebensblick
- Huntington-Treff
- IBB Stelle + Kreisbehindertenbeauftragung Schwarzwald-Baar-Kreis
- Initiative Schlaganfall
- KIGS Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitsbezogene Selbsthilfe bei der AOK Schwarzwald-Baar-Heuberg
- Kur- und Bäder GmbH Bad Dürkheim / Biohacking + Reha & Therapie
- Parkinson Selbsthilfegruppe Schwarzwald-Baar-Kreis
- Rheuma-Liga Baden-Württemberg e.V. - Arbeitsgemeinschaft Villingen-Schwenningen
- Selbsthilfegruppe der Fachstelle Sucht Tuttlingen
- Selbsthilfegruppe für Frauen mit einer Krebserkrankung
- Selbsthilfegruppe Psychische Belastungen, Burnout & Co.
- Selbsthilfekontaktstelle SBK / Gesundheitsnetzwerk Schwarzwald-Baar
- SHG ATAXIE Schwarzwald-Alb-Bodensee
- SHG Depression Schramberg / Schwenningen
- SHG-Hoffungsschimmer
- SHG Schnarchen-Schlafapnoe Schwarzwald-Baar
- Suchtselbsthilfe Bundeswehr e.V.
- VAN Vereinigung Akustikus Neurinom e.V.
- Weiße Elfen Schwarzwald gUG

VERANSTALTUNGORT/ANFAHRT

Haus des Bürgers / Kurhaus in 78073 Bad Dürkheim
Parkplatz Stadtmittel, Zufahrt über Salinenstraße



Eine Veranstaltung der
KUR- UND BÄDER
GmbH Bad Dürkheim
TOURISMUS BÄDER GESUNDHEIT EVENTS



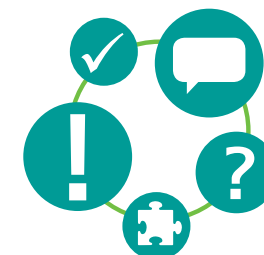
Weitere Informationen unter
www.badduerheim.de

25. Bad Dürkheimer SELBSTHILFETAG

MITEINANDER,
FÜREINANDER



Haus des Bürgers | Kurhaus
Sonntag, 22. März 2026 | 11-16 Uhr



DAS PROGRAMM

Siedersaal | Haus des Bürgers

11 Uhr

Begrüßung

durch den Amtsleiter des Gesundheitsamts Schwarzwald-Baar-Kreis Herr Dr. Hatem Saleh sowie der ersten Bürgermeister-Stellvertreterin Bad Dürkheims Prof. Dr. Barbara Fink

11 - 16 Uhr

Informationsstände

der Selbsthilfegruppen & Einrichtungen

Kurhaussaal

11.30 – 12.30 Uhr | Keynote-Vortrag

Carolin Oder: „Der Elefant im Raum“ und Lesung aus dem Buch „Plötzlich Krise – was jetzt?“

Kurhaus Lounge

13 - 14 Uhr | Workshop 2

Katharina Pfundstein: Wir gestalten Gesundheit auf dem Teller

14.30 - 16 Uhr | Workshop 3

Birgit Leibold: Lachyoga – Lachen macht glücklich

Herzogin-Luise-Raum | Haus des Bürgers

13 - 14 Uhr | Workshop 1

Sabrina Ruhl: Stress verstehen und bewältigen

14.30 - 16 Uhr | Workshop 4

Klaus Lang: Waldbaden, miteinander Natur erleben in Bad Dürkheim

Ganztägige Bewirtung im Haus des Bürgers durch das Salinencafé.

VORTRÄGE / WORKSHOPS

Keynote und Lesung | Carolin Oder



© Carolin Oder

Titel: Der Elefant im Raum

Kurzbeschreibung: Krisen sind stark - aber du bist stärker! Krisen gehören zum Leben - das wissen wir alle. Aber was, wenn sie nicht nur anklopfen, sondern sich mit ihrem fünf Tonnen schweren Astralkörper mitten in unser Wohnzimmer setzen? Willkommen in meiner Welt - und in der Welt von EDGAR, meinem ganz persönlichen „Krisentier“. EDGAR begleitet mich seit zwei Jahrzehnten. Ich kann ihn nicht wegmeditieren - also habe ich gelernt, mit ihm zu leben. Und vor allem: Lebensfreude zu finden - mitten in der Krise. In meinem Impulsvortrag zeige ich, wie wir es schaffen, nicht an Krisen zu zerbrechen, sondern gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Mit Humor, echter Erfahrung und meinem „GENAUSO-Prinzip“ gebe ich alltagstaugliche, sofort anwendbare Impulse für innere Stärke und Optimismus - selbst in der dunkelsten Stunde. Und ja - EDGAR ist natürlich mit dabei.

Workshop 1 | Sabrina Ruhl



© Sabrina Ruhl

Titel: Stress verstehen und bewältigen

Kurzbeschreibung: Der Workshop bietet eine Einführung in das Thema Stress und Stressbewältigung. Behandelt werden grundsätzliche Fragen wie: Was ist Stress? Welche Faktoren lösen Stress aus? Inwiefern kann das eigene Denken und Verhalten zur Stressentstehung beitragen? Und welche Möglichkeiten gibt es Stress zu bewältigen? Neben theoretischen Impulsen stehen Reflexion und Austausch im Mittelpunkt.

Workshop 2 | Katharina Pfundstein



© Katharina Pfundstein

Titel: Wir gestalten Gesundheit auf dem Teller

Kurzbeschreibung: Unsere Gesundheit zu gestalten kann viele Facetten haben und um diese wahrzunehmen benötigen wir alle unsere Sinne. Im Alltag „vergessen“ wir oft unsere Sinne in die Ernährung miteinzufließen. Wir „sehen“ über sie hinweg und „trauen“ diesen nicht, wie sie uns in den Entscheidungen für gesundes Essverhalten beeinflussen. In jeweils zwei 30-minütigen Kurzworkshops biete ich Ihnen, nach einer Einführung in das Thema, Übungen, um die Sinne wieder aktiv zu nutzen und zu stärken, damit Sie genussvoll und achtsam gesunde Entscheidungen treffen können. Als Diplom Oecotrophologin arbeite ich seit vielen Jahren in der Ernährungstherapie und Ernährungsberatung und erlebe wie wichtig es ist „bei Sinnen zu sein“.

Workshop 3 | Birgit Leibold



© Birgit Leibold

Titel: Lachyoga – Lachen macht glücklich

Kurzbeschreibung: Lachyoga ist ein einzigartiges Konzept, bei dem jeder ohne Grund zum Lachen kommen kann. Lachyoga wurde 1995 von dem indischen Arzt Madan Kataria ins Leben gerufen und ist eine Kombination aus Lach- und Atemübungen. Der Körper und die Zellen werden mit viel Sauerstoff versorgt, so bekommen Sie neuen Schwung und mehr Energie. Lachyoga stärkt das Immunsystem, setzt Glückshormone frei, baut Stresshormone ab und sorgt für wohlthuende Entspannung in Körper, Geist und Seele. Jeder kann lachen, wenn es ihm gut geht. Lachyoga lehrt auch dann zu lachen, wenn es einem nicht so gut geht und ist für jedes Alter geeignet.

Workshop 4 | Klaus Lang



© Klaus Lang

Titel: Waldbaden, miteinander Natur erleben in Bad Dürkheim

Kurzbeschreibung: Atmen, Bewegen, Entspannen, zur Ruhe kommen, Wohlfühlen, sich erden, das ist Waldbaden. Shinrin Yoku, das japanische Wort für Waldbaden, bedeutet „Eintauchen in die Waldatmosphäre“. Erfahren Sie, wie Sie durch achtsames Eintauchen in die Natur und bewusstes Atmen ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden steigern können. Wie das Waldbaden genau funktioniert und was es im Einzelnen bewirkt, darüber informiert Sie der Gesundheitspädagoge, Klima- und Shinrin Yoku Therapeut Klaus Lang.