



10.-20. OKT. 2018



# Tag der Seelischen Gesundheit im Saale-Holzland-Kreis

„Gestresste Gesellschaft – Was tun?“

am 18. Oktober 2018  
ab 12:30 Uhr im Felsenkeller  
des Asklepios Fachklinikum Stadtroda  
Bahnhofstr. 1a, 07646 Stadtroda

## Programm

- 12:00 Uhr Einlass
- 12:30 Uhr Begrüßung und musikalische Einstimmung (Beate Mallon)
- 12:45 Uhr „Achtsam durch den Alltag – eine Einführung in die Achtsamkeit“ Anja Klitzke (Dipl.-Psych.), Mandy Lippmann (Sozialarbeiterin), Asklepios Fachklinikum Stadtroda
- 13:30 Uhr „Was ist Stress?“ Umfrage der Schüler der Staatlichen Regelschule „Auf der Schönen Aussicht“ Stadtroda
- Pause
- 14:45 Uhr „Stress in der Schule – Wie geh ich damit um? Beitrag J.H.-Pestalozzi-Gymnasium Stadtroda
- 15:30 Uhr „Was hält mich gesund bei Stress?“ Dr. Victoria Obbarius (Dipl.-Psych.), Agethur
- 16:00 Uhr Verabschiedung

Besichtigung unterschiedlicher Informationsstände sowie eine Foto- und Plakatausstellung zum Thema „Gestresste Gesellschaft – Was tun?“