

Veranstaltungsreihe 2026

Montag 26. Januar 2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Die Biologie des Stresses – eine Einführung*

Montag 23. Februar 2026, 17:30 – 19:00 Uhr

„Bodyscan“ – Stressbewältigung durch Achtsamkeit*

Samstag 21. März 2026, 14:00 – 17:00 Uhr Neu

Grenzen Spüren und sich Raum nehmen – kreative
Tanztherapie**

Montag 23. März 2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Progressive Muskelentspannung*

Montag 27. April 2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Induktion von Entspannung – Medizinische Hypnosetherapie*

Montag 18. Mai 2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Den Kopf frei machen – Achtsame Körperübungen für
Interessierte zum Mitmachen und Ausprobieren*

Samstag 23. Mai 2026, 14:00 – 16:00 Uhr

Maltherapie als Hilfestellung in schwierigen Lebenssituationen**

Montag 29. Juni 2026, 17:30 – 19:00 Uhr Neu

Die französische Art des Autogenes Training*

Montag 28. September 2026, 17:30 – 19:00 Uhr

Stress einfach abschütteln*

Samstag 24. Oktober 2026, 14:00 – 17:00 Uhr Neu

Stark für andere, stark für sich – kreative Therapie**

Montag 26. Oktober 2026, 17:30 – 19:00 Uhr

„Yoga Nidra“ – Perle der Tiefenentspannung*

Samstag 21. November 2026, 14:00– 18:00 Uhr

Letzte Hilfe Schulung – Am Ende wissen wie es geht ***
Auch als Inhouse-Schulung in Leichter Sprache möglich **Neu**

Samstag 5. Dezember 2026, 14:00 – 17:00 Uhr

Den Weg zur Mitte finden – kreative Tanztherapie**

Mehr Informationen gibt es unter

<https://oberfranken.paritaet-bayern.de/ueber-uns/zamm-kumm-dooch/aktuelles>

Veranstaltungsort:

Paritätischer Wohlfahrtsverband
Leibnizstr. 6
95447 Bayreuth

Teilnehmergebühr: 10,00 bzw. 25,00 €

Anmeldemöglichkeiten:

über E-Mail: familienberatung@paritaet-bayern.de

oder telefonisch unter:

Beratungsstelle für Familien mit behinderten Angehörigen
Leibnizstrasse 6
95447 Bayreuth

Tel: 0921-9900873-30