11. Woche der seelischen Gesundheit

Bielefeld 01. – 16. Oktober 2026

PROGRAMM 2026

Veranstaltungen zur 11. Woche der seelischen Gesundheit in Bielefeld

Ziel der Woche: Wir machen psychische Gesundheit sichtbar – und das Reden darüber leichter! Mit spannenden Vorträgen, entspannenden Workshops, offenen Diskussionsrunden, lockeren Treffen und mitreißenden künstlerischen Darbietungen ist für jede:n etwas dabei. Lassen Sie sich überraschen, inspirieren und machen Sie mit!

Die Veranstaltungen sind kostenlos.

Alle Angebote mit ausführlicheren Beschreibungen finden Sie auch auf
https://www.bielefeld.jetzt/seelische-gesundheit

*Hinweise zur Barrierefreiheit und verwendete Abkürzungen finden Sie im Programmheft auf Seite 25.

V.i.S.d.P.: Silke Aron, Sozialamt, Stadt Bielefeld
Satz und Gestaltung: Daniel Becker, proWerkBethel, MedienServiceBethel
Titelbild-Graphik und Logo „Woche der seelischen Gesundheit“: frauulrich, Marion Ulrich, Kommunikationsdesignerin AGD
Icons Barriere-Freiheit: Stadt Bielefeld/deteringdesign

Veranstaltungen

Datum Uhrzeit	Veranstaltung	Ort	Veranstalter	Barriere-Freiheit*
Donnerstag **01.10.2026** **20.00 Uhr** **Einlass 19.00 Uhr**	**Stage of the Art – ein bunter Abend verschiedener Künste** Ist das Kunst? Oder kann das auch ohne diese Schublade auf die Bühne? An einem bunten Abend treffen Kurz-Aufführungen aller Art aufeinander – Egal ob Jonglage, Beatboxen, Poetry Slam, Singer Songwriter, Live Action Painting oder Stepptanz. Freut euch auf ein vielfältiges Programm und einen geselligen Abend.	Bunker Ulmenwall Siekerwall 21 33602 Bielefeld	Bunker Ulmenwall e.V.	
Freitag **02.10.2026** **19.05 - 22.00 Uhr**	**Gemeinsam singen – gemeinsam stärker** In Kooperation mit Arminia Bielefeld starten wir lautstark in die Woche der seelischen Gesundheit! Beim Rudelsingen gilt: Jede Stimme zählt – ob Profi oder Duschsänger. Zusammen singen, lachen, den Alltag hinter sich lassen. Auf unserer Info-Meile stellen sich außerdem vielfältige Angebote vor und es entstehen nette Gespräche rund um seelische Gesundheit	SchücoArena Melanchthonstr. 31a 33615 Bielefeld	Arminia Bielefeld in Kooperation mit der Woche der seelischen Gesundheit	
Donnerstag **08.10.2026** **18.30 - 20.00 Uhr**	**Als Genesungsbegleitende bei sich bleiben - wie geht das?** **EX-INler als Betroffene und Profis** Eine Veranstaltung für Genesungsbegleitende vom Verein Psychiatrieerfahrener (VPE Bielefeld) und der Westfälischen Gesellschaft für Soziale Psychiatrie (WGSP).	Kontaktstelle Lebensräume GfS Herforder Str. 26 33602 Bielefeld	Verein Psychiatrie-Erfahrener Bielefeld e.V., Westfälische Gesell-schaft für Soziale Psychiatrie (WGSP)	
Freitag **09.10.2026** **09.30 – 11.00 Uhr**	**Die Kraft der inneren Geborgenheit - Schreibe deine persönliche Kraftgeschichte** Erkunde Deinen inneren sicheren Ort. Durch eine geführte Reise und kreatives Schreiben entsteht eine stärkende Geschichte, die Dich im Alltag an Deine innere Kraft erinnert, Vertrauen und Ruhe fördern kann.	*Online* *www.bielefeld.de/wsg*	Daria Libke-Grießing	
Freitag **09.10.2026** **10.00-11.00 Uhr**	**Somatic Tracking und das autonome Nervensystem** Dieser Kurs ist für Menschen geeignet, die von schwerer Erschöpfung (Fatigue), Longcovid, ME/CFS, Post-Vac oder vergleichbaren Erkrankungen betroffen sind. Der Schnupperkurs mit vier Einheiten bietet eine behutsame Einführung in das Somatic Tracking. **Anmeldung unter: kursanmeldung@rc-bi.de**	*Online* *Der Zoom Link wird nach Anmeldung ver-schickt*	Anja Grebe und Caroline Trobisch Recovery College Bielefeld	

Freitag **09.10.2026** **10.00 – 11.00 Uhr**	**Soziotherapie- Begegnung der psychisch erkrankten Mitmenschen auf Augenhöhe und alltagsnah** Soziotherapie ist eine ergänzende und unterstützende Maßnahme im Rahmen der psychiatrisch-psychotherapeutische Begleitung der Menschen mit psychischen Erkrankungen. Ziel sollte die Begegnung alltagsnah und auf Augenhöhe sein.	Crüwelhaus- Praxis Dr. Golsabahi-Broclawski Obernstraße 1a 33602 Bielefeld	Praxis Dr. Golsabahi Broclawski	
Freitag **09.10.2026** **15.00 – 18.00 Uhr**	**kreativ & lebendig — ein Resonanzraum für die Würde** Der Workshop lädt ein, das eigene Würdeempfinden kreativ zu erforschen. Als andauernder Prozess entsteht es in uns durch die Handlung des Würdigens und die Erfahrung des Gewürdigtwerdens. **Anmeldung über: https://safenewworld.studio/wuerdeworkshop.html**	safe new world studio Kuckucksweg 34 33607 Bielefeld	nicole fally / safe new world studio	
Freitag **09.10.2026** **15.00 – 19.00 Uhr**	**Empowerment-Workshop - Trauma & Traumafolgestörungen, Traumabewältigung** Die Fachstelle Trauma-Beratung im Kontext von Diskriminierung und Rassismus lädt Betroffene mit internationaler Familiengeschichte ab 16 Jahren und deren Angehörige zum Workshop ein.	Kulturhof im Umweltzentrum Bielefeld August-Bebel-Str. 16-18 33602 Bielefeld	ZENTRUM TEMPUS Bielefeld e.V.Fachstelle Trauma-Beratung im Kontext von Diskriminierung und Rassismus	
Freitag **09.10.2026** **16.00 – 17.30 Uhr**	**Raus aus dem Gedankenkarussell – Achtsamkeit als Brücke zwischen Körper und Seele - Vortrag** Sie erfahren praxisnah, wie das bewusste Verweilen im Hier und Jetzt emotionale Belastungen lindert. Zudem erhalten Sie einfache, effektive Übungen wie Sie Achtsamkeit ohne großen Zeitaufwand in Ihren Alltag integrieren können. **Anmeldung unter: andreabeine@web.de oder unter der Telefonnummer 05 21 - 87 50 69 71**	Praxis für Naturheilkunde und Psychotherapie Andrea Beine Stadtblick 3 33739 Bielefeld	Praxis für Naturheilkunde und Psychotherapie	
Freitag **09.10.2026** **16.00 – 17.30 Uhr**	**Was möglich wird, wenn Frauen sich gegenseitig stärken** Mehr als ein Vortrag: Erhalten Sie Einblicke in die transformierende Kraft von Frauengruppen und erleben Sie, wie verborgene Stärken in Ihnen sichtbar und neue Möglichkeiten lebendig werden.	Stadtteilzentrum Grüner Würfel Kesselbrink 2 33602 Bielefeld	Alexandra Blome	
Freitag **09.10.2026** **16.30 – 19.30 Uhr**	**Lesung aus den Tagebüchern von Sibylle Prins mit der Schauspielerin Leonore Franckenstein** Die Schauspielerin Leonore Franckenstein liest mit Renate Schernus aus den Tagebüchern von Sibylle Prins. Die Tagebücher geben einen eindrucksvollen Einblick in das Erleben von Psychosen, den Kampf um Selbstbestimmung und die Suche nach Identität.	Stadtbibliothek Bielefeld Saal S02 Kavalleriestraße 17 33602 Bielefeld	Verein Psychiatrie-Erfahrener Bielefeld e.V.,	

Freitag **09.10.2026** **17.00 – 17.30 Uhr**	**Klangräume der Entspannung – Eine Auszeit für Körper und Seele** Klangräume der Entspannung – Online Eine geführte Klangreise im virtuellen Raum lädt dazu ein, zuhause zur Ruhe zu kommen. Sanfte Klänge und Atemimpulse unterstützen Entspannung, Stressabbau und innere Balance. Ein geschützter Raum zum Loslassen und Entspannen. **Anmeldung unter www.wohlfuehlzeit-verl.de**	*Online* *Der Zoom Link wird nach Anmeldung verschickt*	WOHLFÜHLZEIT - Ulrike Braak	
Freitag **09.10.2026** **17.45 – 19.15 Uhr**	**Wir singen uns froh** Mit einfach zu lernenden Liedern aus verschiedenen Kulturkreisen singen wir singen uns froh. Jede Stimme ist willkommen. Der richtige Ton wird uns finden. Textblätter werden verteilt.	Stadtteilzentrum Grüner Würfel Kesselbrink 2 33602 Bielefeld	SING-REICH Bielefeld, Marie-Pascale Gräbener	
Freitag **09.10.2026** **18 – 19.30 Uhr**	**Warum Veränderung so schwerfällt, obwohl wir sie wirklich wollen - Workshop** Warum bleiben wir in Situationen, die uns nicht guttun? Warum reichen Vorsätze oft nicht aus? In diesem Workshop entdecken Sie die psychologischen Hintergründe von Veränderung und erhalten Impulse für Ihren Alltag. **Anmeldung unter valerijabelz.com**	Valerija Belz Gartenstraße 4 33604 Bielefeld	Valerija Belz | Expertin für mentale Gesundheit und Dozentin	
Freitag **09.10.2026** **18.00 – 20.00 Uhr**	**Ehrliches Mitteilen - wie wir mit uns und anderen in Verbindung sein können** Unter Einhaltung einer bestimmten Struktur teilen wir uns gegenseitig mit, was uns bewegt. In geschütztem Umfeld kommt es so zu einem neuen Erleben von Kontakt. Nach einer kurzen Einführung gibt es Raum für die unmittelbare praktische Erfahrung.	VHS Bielefeld Raum 101 Ravensberger Park 1 33607 Bielefeld	Sabine Irmer	
Freitag **09.10.2026** **18.30 – 20.30 Uhr**	**Stress & Trauma. Überleben ist kein Fehler** Überlebensstrategien sind kein Zeichen von Schwäche, sondern Ausdruck hocheffizienter Schutzmechanismen. Erfahren Sie, wie Stress und Trauma unser Erleben prägen und warum Veränderung möglich bleibt.	Michaela Potter Praxis für psychologische Fachberatung Niedernstraße3 33602 Bielefeld	Michaela Potter	
Freitag **09.10.2026** **19.00 – 20.30 Uhr**	**Stärke deine Intuition mit Kundalini Yoga** Du möchtest in dieser schnellen, stressigen Zeit zurück in deine Ruhe und Kraft kommen? Mit der ganzheitlichen Form des Kundalini Yogas kannst du deine Gedanken beruhigen, den Fokus nach innen lenken und Zugang zu deiner inneren Weisheit finden. **Anmeldung erforderlich unter Info@yoga-meditationsraum.de**	Yoga- und Meditations-zentrum Bielefeld Oelmühlenstraße 13 33604 Bielefeld	Yoga- und Meditations-zentrum Bielefeld	

Freitag **09.10.2026** **19.00 – 20.30 Uhr**	**Entspannungsabend für Frauen** Ein Entspannungsabend für Frauen. Eine Zeit für Verbundenheit, Herzöffnung und zum Kraft tanken. Denn: aus einer leeren Kanne kannst du nicht einschenken. Mit Atemübungen, progressiver Muskelentspannung und einer geführten Endentspannung. **Anmeldung unter 0163-4614310 oder info@maximiliane-plöger.de**	Lotus-Zentrum Nordfeldweg 88 33659 Bielefeld	Lotus-Zentrum Bielefeld
Freitag **09.10.2026** **19.00 – 21.00 Uhr**	**Frauenzeit** Frauenzeit: Ein Abend zum Austausch Return to yourself (lasst UNS reden über: Körper, Selbstwert, Frau/ Tochter/ Mutter Sein, Leichtigkeit, Selfcare, Was wäre wenn..., Lust, Ängste, etc.) **Anmeldung erforderlich unter info@5eck-bielefeld.de.**	5Eck Berenskamp 16 33611 Bielefeld	5Eck - Gemeinsam Schönes Schaffen
Samstag **10.10.2026** **10.00 – 13.00 Uhr**	**Die Kunst des Zuhörens** Worte können kurzfristig entlasten, während echtes, bewertungsfreies Zuhören Sicherheit gibt und Vertrauen aufbaut. Wir erleben die Wirkung von Sprechen & Zuhören auf uns und auch den Einfluss von Schweigen auf unsere Befindlichkeit.	Begegnungszentrum Prießallee, Prießallee 34, 33604 Bielefeld	Heilpraktikerin für Psychotherapie Regina Luise Unterhalt
Samstag **10.10.2026** **10.30 – 12.00 Uhr**	**Breathwork: Dein Anker im Alltag** Bewusstes Atmen kann helfen, Stress abzubauen, innere Ruhe zu stärken und die psychische Gesundheit zu unterstützen. In dieser Einheit lernst du einfache Atemtechniken kennen, die mentale Stabilität fördern und sich leicht im Alltag anwenden lassen. **Anmeldung über** **https://www.eversports.de/org/activity/6750236a-3db3-4324-a2c5-aa481d5601d4**	yogawirkt Niedernstraße 13 33602 Bielefeld	yogawirkt Bielefeld
Samstag **10.10.2026** **10.30 – 12.00 Uhr**	**Yoga - für mehr innere Balance** Yoga verbindet Körper, Geist und Atem. Lerne, wie diese Verbindung helfen kann, Stress zu reduzieren, emotionale Stabilität zu fördern und die psychischen Ressourcen für den Alltag zu stärken. **Anmeldung über** **https://www.eversports.de/org/activity/ec8da131-ebac-4679-ade5-807cafcd3cf6**	yogawirkt Niedernstraße 13 33602 Bielefeld	yogawirkt Bielefeld
Samstag **10.10.2026** **11 – 12.30 Uhr**	**Stress ist selten das eigentliche Problem - Workshop** Stress ist oft nur das sichtbare Ergebnis innerer Prozesse. Gemeinsam beleuchten wir psychologische Mechanismen und entwickeln neue Perspektiven. Sie erhalten alltagstaugliche Impulse, um Warnsignale früher zu erkennen und bewusster mit Stress umzugehen. **Anmeldung unter valerijabelz.com**	Valerija Belz Gartenstraße 4 33604 Bielefeld	Valerija Belz | Expertin für mentale Gesundheit und Dozentin

Samstag **10.10.2026** **12.00 – 13.30 Uhr**	**Zur Ruhe kommen - Klangyoga für Körper und Seele** Tauche ein in die wohltuende Welt der Klänge. Erfahre, wie Klang und Schwingung das Nervensystem beruhigen, Stress abbauen und zu mehr innerer Balance und seelischem Wohlbefinden beitragen können. **Anmeldung über https://www.eversports.de/org/activity/1c607010-14cc-4c7d-b453-862c2ee71349**	yogawirkt Niedernstraße 13 33602 Bielefeld	yogawirkt Bielefeld	
Samstag **10.10.2026** **12.00 – 13.30 Uhr**	**Tiefe Ruhe - neue Kraft** Yoga Nidra („yogischer Schlaf") ist eine geführte Tiefenentspannung, die Körper und Geist zur Ruhe kommen lässt. Erlebe, wie bewusste Erholung Stress abbauen, das Nervensystem regenerieren und das seelische Wohlbefinden stärken kann. **Anmeldung über** **https://www.eversports.de/org/activity/56cc07a9-e786-430e-bf35-b7ef78c4424e**	yogawirkt Niedernstraße 13 33602 Bielefeld	yogawirkt Bielefeld	
Samstag **10.10.2026** **13 – 14.30 Uhr**	**Warum fällt Loslassen so schwer? – Workshop** Ob Trennung, Verlust oder Neubeginn – Loslassen ist oft schwer. Nach einem kurzen Impuls gibt es Raum für Fragen und Austausch. Gemeinsam entwickeln wir neue Perspektiven. Sie entscheiden, ob Sie zuhören oder sich einbringen. **Anmeldung erforderlich unter valerijabelz.com**	Valerija Belz Gartenstraße 4 33604 Bielefeld	Valerija Belz | Expertin für mentale Gesundheit und Dozentin	
Samstag **10.10.2026** **14.00 – 18.00 Uhr**	**Freie Rhythmen und Klänge** „Freie Rhythmen & Klänge" ist Musik für alle die sich ihr Leid oder Gesundheitseinschränkungen von der Seele spielen möchten. Einfach mal unbeschwert sein und ganz ungeniert Klanginstrumente anspielen und ausprobieren.	Unterstütztes Wohnen Beckhausstraße Beckhausstr. 132 a 33611 Bielefeld	Petra Gritzke	
Samstag **10.10.2026** **14.30 – 17.00 Uhr**	**Ausstellung KunstRaum** Die Kunstausstellung zeigt Werke von Teilnehmenden der Grille Kunsttherapie/Grille KunstRaum. Im Fokus der Ausstellung steht der Mensch, der die Kunst als Medium für sich nutzt.	Die Grille e. V. -Außenstelle Heeper Straße Heeper Straße 26 33607 Bielefeld	Die Grille e. V., Sandra Plum-Reeves	
Samstag **10.10.2026** **15.00 – 16.00 Uhr**	**Das unbewusste Drehbuch: Wie die Hypnosetherapie Blockaden der Vergangenheit lösen kann** Weil 80 % unseres Handelns unbewusst sind, blockieren uns oft alte Erlebnisse. Dieser Vortrag zeigt sanfte Wege aus Ängsten und Depressionen. Inklusive praktischer Kurz-Selbsthypnose für mehr Leichtigkeit im Alltag. **Anmeldung unter: andreabeine@web.de oder unter der Telefonnummer 05 21 - 87 50 69 71**	Praxis für Naturheilkunde und Psychotherapie Andrea Beine Stadtblick 3 33739 Bielefeld	Andrea Beine	

Samstag **10.10.2026** **15.00 – 17.00 Uhr**	**Mein Weg, als nichts mehr ging … raus aus schwersten Depressionen und Ängsten** Mein Weg – als nichts mehr ging.. raus aus schwersten Depressionen und Ängsten durch Gebet, Kreativität, Gesang, Bibelarbeit und Glaube an Jesus Christus, den Heiland dieser Welt. Vorstellung einer kreativen Selbsthilfegruppe nach biblischem Ansatz.	Stadtteilzentrum Grüner Würfel Kesselbrink 2 33602 Bielefeld	Anja Sieksmeier, Helmtrud Fobel
Samstag **10.10.2026** **15.00 -18.00 Uhr**	**Gedanken und Gefühle verändern mit der Aura-Kinesiologie** Welche Bedeutung hat unser Unbewusstes für unsere Gedanken und Gefühle? Warum und wie können wir unsere negativen Gedanken und leidvollen Gefühle mit Hilfe der Aura-Kinesiologie verändern? Vortrag und praktische Übung. **Anmeldung bis 9.10.2026 an: sievers.mentoring@gmail.com oder per Telefon: 0176 39724224**	VHS Bielefeld Raum 104 Ravensberger Park 1 33607 Bielefeld	Barbara Sievers
Sonntag **11.10.2026** **10.00 – 12.00 Uhr**	**Impro-Theater ausprobieren** Dieser Kurz-Workshop gibt einen Einblick in das Spielen von improvisiertem Theater. Im Vordergrund steht der Spaß am achtsamen Ja-Sagen, kreativen Momenten und ersten, kleinen Szenen. **Um eine Anmeldung per Mail an nina.impro@gmail.com wird gebeten**	Stadtteilzentrum Grüner Würfel Kesselbrink 2 33602 Bielefeld	Offener Improtreff
Sonntag **11.10.2026** **10.00 – 12.00 Uhr**	**Kinderyoga** Spielerisch und ohne Leistungsdruck den Körper erfahren **Anmeldung per Mail oder per Anruf:** **info@maximiliane-plöger.de oder 0163-4614310** **Dieses Angebot ist für Kinder und Jugendliche.**	Lotus-Zentrum, Nordfeldweg 88, 33659 Bielefeld	Maximiliane Plöger
Sonntag **11.10.2026** **12 – 13.30 Uhr**	**Warum fühle ich mich nie gut genug?- Workshop** Viele kennen Selbstzweifel. Nach einem kurzen Einstieg stehen Ihre Fragen im Fokus. Gemeinsam entwickeln wir neue Perspektiven. Aktive Teilnahme gewünscht, passiv auch möglich. **Anmeldung erforderlich unter valerijabelz.com**	Valerija Belz Gartenstraße 4 33604 Bielefeld	Valerija Belz | Expertin für mentale Gesundheit und Dozentin
Sonntag **11.10.2026** **14.00 – 15.30 Uhr**	**Wie geht es dir eigentlich gerade?** Dieses Angebot lädt ein, innezuhalten und neue Kraft zu schöpfen. Mit einfachen Übungen, Impulsen zur Selbstwahrnehmung und einer geführten Entspannungsreise stärken wir Selbstkontakt und Ressourcen für den Alltag. **Anmeldung: kontakt@mentalsailor.de**	Volkshochschule Bielefeld, Konferenzraum 240 Ravensberger Park 1 33607 Bielefeld	Mentalsailor Coaching Nicole Bentrup

Sonntag **11.10.2026** **14.00 – 16.00 Uhr**	**Collage-Postkarten | let's stick together!** Kopf aus, Intuition an! Gestalte analoge Collage-Postkarten. Wir reißen, schneiden und kleben zwei Stunden lang ganz ohne Leistungsdruck. Schreib mir eine kurze E-Mail an hello@nsaysnic.de und sichere dir deinen Platz (max. 8 Personen) - Let's get started!	Wertherstraße 310 33619 Bielefeld	n.says.nice
Sonntag **11.10.2026** **14 – 15.30 Uhr**	**Когда всё стало слишком тяжело** Почему мы продолжаем терпеть, даже когда сил уже нет? Вместе разберём психологические причины перегрузки, найдём новые перспективы и идеи, которые помогут сделать первый шаг к изменениям. Регистрация на valerijabelz.com	Valerija Belz Gartenstraße 4 33604 Bielefeld	Valerija Belz | Expertin für mentale Gesundheit und Dozentin
Sonntag **11.10.2026** **14.30 – 17.00 Uhr**	**Ausstellung KunstRaum** Die Kunstausstellung zeigt Werke von Teilnehmenden der Grille Kunsttherapie/Grille KunstRaum. Im Fokus der Ausstellung steht der Mensch, der die Kunst als Medium für sich nutzt.	Die Grille e. V. - Außenstelle Heeper Straße Heeper Straße 26 33607 Bielefeld	Die Grille e. V., Sandra Plum-Reeves
Montag **12.10.2026** **09.00 – 13.00 Uhr**	**Fortbildung STABIEL** Kostenloses Schulprojekt für Klassen 8–10 und die Oberstufe. Stärkt psychische Gesundheit, Resilienz und Gesundheitskompetenz, baut Vorurteile ab und informiert über Hilfsangebote. **Anmeldung unter: stabiel@amstift.de**	Turnerstraße 5-9 4. Etage, Raum A 33602 Bielefeld	Regionale Schulberatungsstelle der Stadt Bielefeld
Montag **12.10.2026** **14.00 – 15.30 Uhr**	**Peer-Beratung? Was ist denn das?** Peer-Berater*innen der Peeragentur proWerk berichten über ihre Arbeit und laden zum Gespräch ein. In der offenen Runde geht es darum, wie Unterstützung auf Augenhöhe aussehen kann und warum Austausch über seelische Gesundheit wichtig ist.	Stadtteilzentrum Grüner Würfel Kesselbrink 2 33602 Bielefeld	PeeragenturStiftung Bethel - proWerk
Montag **12.10.2026** **16.00 – 17.30 Uhr**	**Bei dir bleiben in stürmischen Zeiten** Dieser Workshop lädt ein, innezuhalten und zu reflektieren: Was tut mir gut? Was gibt mir Kraft? Was brauche ich gerade? Mit kreativen Impulsen und Reflexion entstehen neue Perspektiven und Orientierung im Alltag. **Anmeldung: kontakt@mentalsailor.de**	VHS Bielefeld, Historischer Saal Ravensberger Park 1 33607 Bielefeld	Mentalsailor Coaching Nicole Bentrup

Montag **12.10.2026** **16 – 17.30 Uhr**	**Sexualassistenz - Streicheleinheiten für Körper, Geist und Seele – Vortrag + Erfahrungsaustausch** Was ist Sexualassistenz - und wem hilft sie?	Technisches Rathaus der Stadt Bielefeld, Else-Zimmermann-Saal August- Bebel-Str. 92 33602 Bielefeld	Sibille Schäfer
Montag **12.10.2026** **16.00 – 19.00 Uhr**	**Wir erhellen die Dunkelheit** Mit diesem kreativen Angebot möchten wir gemeinsam Lichterglanzgläser mit Edelstein Glas und Perlen herstellen und dabei erhellend miteinander ins Gespräch zu kommen. Anmeldung unter: anika.klinksiek@bethel.de	Altes Wiegehaus Meisenstraße 65 33607 Bielefeld	Bethel.regional, AUW Mitte Stieghorst, Anika Klinksiek
Montag **12.10.2026** **16.30 – 19.00 Uhr**	**Seelische Gesundheit im Gespräch - Selbsthilfe verbindet Betroffene und Angehörige** Unsere Selbsthilfegruppen öffnen die Türen für Betroffene, Angehörige und Interessierte! Gemeinsam wollen wir ins Gespräch kommen, zuhören und zeigen: Niemand muss mit seelischen Belastungen allein sein!	Carré am Niederwall Brunnenstraße 4 33602 Bielefeld	Verein Psychiatrie-Erfahrener Bielefeld e.V.,
Montag **12.10.2026** **17.00 – 18.00 Uhr**	**Vortrag zum Persönlichen Budget** Das Café 3b informiert über Möglichkeiten selbstbestimmter Unterstützung, Antragstellung und Nutzung. Für Betroffene, Angehörige und Interessierte – verständlich, praxisnah und mit Raum für Fragen.	Café 3b Feilenstraße 3 33602 Bielefeld	Café 3b – Trägerverein der Beratungs- und Begegnungsstätte für Menschen mit Behinderungen e.V.
Montag **12.10.2026** **17.30 – 19.30 Uhr**	**Selbsthilfegruppen im Mittelpunkt** In der Gemeinschaft werden große Probleme ein wenig kleiner und die eigene Belastung geringer. Lernen Sie Menschen kennen, die in einer der Selbsthilfegruppen zur seelischen Gesundheit aktiv sind.	Der Paritätische - Kreisgruppe Bielefeld Stapenhorststraße 5 33615 Bielefeld	Der Paritätische NRW - Selbsthilfe-Kontaktstelle Bielefeld
Montag **12.10.2026** **18.00 – 20.30 Uhr**	**ADHS – nicht immer neurobiologisch** Mit der Veranstaltung des Vortrags zum Thema „AD(H)S nicht immer neurobiologisch“ möchte ich die schon „gesellschaftlich moderne“ Erkrankung entstigmatisieren. AD(H)S kann viele Ursachen haben. Nicht immer neurobiologisch – Folgen Sie mir auf dessen Spuren.	Stadtteilzentrum Grüner Würfel Kesselbrink 2 33602 Bielefeld	Petra Gritzke

Montag **12.10.2026** **18.30 – 21.00 Uhr**	**Was die Seele nährt - In sich selber wohnen** Ein Baustein seelischer Gesundheit: In sich selber wohnen. Wie können wir uns selbst bewohnen, statt nur zu funktionieren? Impulse, Meditation, Reflexion und Austausch eröffnen einen Raum für Selbstkontakt, innere Präsenz und seelische Nahrung. **Anmeldung erwünscht unter: hello@your-core.com oder 01771670111**	Bürgerwache - Stadtteilzentrum auf dem Siegfriedplatz Rolandstraße 16 33615 Bielefeld	Your Core - Cornelia Claves - Humanistische Seelsorge	
Dienstag **13.10.2026** **09.30 – 16.00 Uhr**	**Kinder psychisch belasteter Eltern verstehen und stärken – Handlungssicherheit im beruflichen Alltag** Ziel der Fortbildung ist es, Ihre Handlungssicherheit im Umgang mit psychisch belasteten Familien zu stärken und Raum für Austausch und Reflexion zu bieten. Der Tag wird gemeinsam von Fachkräften und Menschen mit eigener Erfahrung durchgeführt. **Anmeldung erforderlich über das Einschlingen.**	Bildungsstätte Einschlingen Schlingenstraße 65 33649 Bielefeld	Bildungsstätte Einschlingen (in Kooperation mit dem Recovery College Bielefeld)	
Dienstag **13.10.2026** **13 – 16 Uhr**	**Offene Sprechstunde U25** Offene Sprechstunde U25, ein Beratungsangebot für junge Erwachsene unter 25 Jahren.	Drogenberatung Bielefeld August-Schröder-Straße 3a 33602 Bielefeld	Drogenberatung Bielefeld	
Dienstag **13.10.2026** **13.00 – 16.00 Uhr**	**Berufliche Reha - Schritt für Schritt zurück in den Beruf** Wir laden Sie ein, in unseren Themenräumen zu erfahren, welchen Herausforderungen Menschen mit psychischen Erkrankungen im Alltag begegnen und welche Möglichkeiten es für einen Quereinstieg in einen neuen Beruf gibt.	BTZ Bielefeld Stadtheider Straße 16 33609 Bielefeld	Berufliches Trainingszentrum (BTZ) Bielefeld	
Dienstag **13.10.2026** **15.30 – 17.30 Uhr**	**Sichere Orte finden zwischen Natur und Tieren** In der geschützten Atmosphäre des Lebens- und Begegnungshofes Dorf Sentana können die Teilnehmenden sich auf die Suche nach sicheren Orten begeben. Sichere Orte können dabei unterstützen, Stress zu reduzieren und Gesunderhaltung zu fördern. **Anmeldung erforderlich unter begegnung@sentana-stiftung.com**	Sentana Stiftung Quellenhofweg 114 33617 Bielefeld	Sentana Stiftung	
Dienstag **13.10.2026** **16.00 – 18.00 Uhr**	**Burnout-Prävention für Kleinunternehmer*innen und Freiberufler*innen** Burnout-Prävention: Ein triologischer Erfahrungsaustausch für Freiberufler*innen und Kleinunternehmer*innen sowie deren Angehörige und Professionelle Helfer*innen (auch in Ausbildung). **Anmeldung zwingend erforderlich an e.allerdings@posteo.de**	Coworking Bielefeld Wilhelmstraße 9 33602 Bielefeld	Coworking Bielefeld	

Dienstag **13.10.2026** **16.30 – 17.30 Uhr**	**Entspannung beginnt im Kopf – auftanken statt funktionieren für(Allein-)Erziehende / Eltern** Sie erhalten einen Einblick in verschiedene Entspannungsformate sowie kurze Impulse zu Stress, Entspannung und Selbstfürsorge. Gemeinsam werden einfache, alltagstaugliche Übungen aus den Bereichen Achtsamkeit, Atmung und Stressregulation ausprobiert.	Entspannung	Praxis Dr. Borgstedt Obernstraße 1 33602 Bielefeld	Gesundheits-, Veterinär- & Lebensmittelüberwachungsamt, Stadt Bielefeld
Dienstag **13.10.2026** **16.30 – 18.00 Uhr**	**Achtsam eine Tasse Tee mit meditativer Klangreise** Wir laden herzlich ein, bei einer Tasse Tee und einer meditativen Klangreise bewusst zur Ruhe zu kommen. Gemeinsam schaffen wir einen kleinen Ruhepol im Alltag – zum Innehalten, Durchatmen und Ankommen bei sich selbst.		Tagesstätte LebensRäume; GfS - Bielefeld e.V. Herforder Straße 26 33602 Bielefeld	Tagesstätte LebensRäume; GfS - Bielefeld e.V.
Dienstag **13.10.2026** **17.00 – 19.00 Uhr**	**Zeit für mich - meine kreative Auszeit! - Workshop** Diese Veranstaltung ist für Frauen und Mädchen. Wir malen und basteln zusammen. Du kannst kreativ sein und neue Dinge ausprobieren. Es gibt auch Zeit zum Reden, Kennenlernen und Austauschen. Komm vorbei und genieße eine schöne Zeit für dich.		Neue Schmiede, Gartensaal Handwerkerstraße 7 33617 Bielefeld	Bethel, Neue Schmiede, Beratungsstelle Lebens-Lust / Mädchenhaus Bielefeld, „Mädchen sicher inklusiv“
Dienstag **13.10.2026** **17.00 – 19.00 Uhr**	**TRE- Neurogenes Zittern – Workshop 1** TRE wird für Stressreduktion + Taumaarbeit eingesetzt. Bes. Körperübungen provozieren das neurogene Zittern, das einen tiefen Entspannungsimpuls herbeiführen kann und das überlastete Nervensystem reguliert. **Anmeldung unter: graul@diegrille.de**		Die Grille e.V. Heeper Straße 26 33607 Bielefeld	Die Grille e.V.
Dienstag **13.10.2026** **17.00 – 20.00 Uhr**	**Die Poetik der kleinen Momente** Schreiben kann entlasten, ordnen, stärken – und manchmal neue Perspektiven eröffnen. In diesem Workshop nehmen wir uns Zeit für das, was im Alltag oft keinen Raum bekommt: Gedanken, Gefühle, Erinnerungen und Hoffnungen.		Wissenswerkstadt Bielefeld Wilhelmstraße 3 33602 Bielefeld	Theaterwerkstatt Bethel und Recovery College Bielefeld
Dienstag **13.10.2026** **17.30 – 18.30 Uhr**	**Ruhe in Bewegung - Qigong meets Taiji** Ich hole Dich ab, wo Du stehst und wie Du bist. Ich gebe Dir Raum, um in sanfter Bewegung zur Ruhe zu kommen. Raum zum bewussten Spüren von Körper & Geist. Raum zum Loslassen & Entspannen. Raum zum Auftanken.		Nordpark Sudbrackstraße 40 (Eingang Nord) 33611 Bielefeld	Olaf Ahlers

Dienstag **13.10.2026** **18.00 – 20.00 Uhr**	**Ehrliches Mitteilen - wie wir mit uns und anderen in Verbindung sein können** Unter Einhaltung einer bestimmten Struktur teilen wir uns gegenseitig mit, was uns bewegt. In geschütztem Umfeld kommt es so zu einem neuen Erleben von Kontakt. Nach einer kurzen Einführung gibt es Raum für die unmittelbare praktische Erfahrung.	*Online*	Klaus Wilmsmeyer	
Dienstag **13.10.2026** **18.00 – 18.15 Uhr**	**FasznerYoga** Erschöpft? Du weißt nicht mehr, wann Du Dich zuletzt voller Energie & Elan gefühlt hast? Mit FasznerYoga kannst Du Dir ein Gefühl von Freiheit und Lebendigkeit in Deinem Körper zurückgeben, über ganz unterschiedliche Bewegungs- und Atemimpulse. **Anmeldung über www.yogina-co.de**	Gesundheitsraum Altes Rathaus (1.OG, Zimmer 116) Niederwall 27 33602 Bielefeld	YogIna & Communications UG / Ina Rockmann	
Dienstag **13.10.2026** **18.00 – 20.00 Uhr**	**Collage-Postkarten | let's stick together!** Kopf aus, Intuition an! Gestalte analoge Collage-Postkarten. Wir reißen, schneiden und kleben zwei Stunden lang ganz ohne Leistungsdruck. Schreib mir eine kurze E-Mail an hello@nsaysnic.de und sichere dir deinen Platz (max. 8 Personen) - Let's get started!	Wertherstraße 310 33619 Bielefeld	n.says.nice	
Dienstag **13.10.2026** **18.00 – 20.00 Uhr**	**Mit beiden Beinen auf dem Boden stehen – ein Workshop mit Informationen und Übungen für Frauen*** Gemeinsam probieren wir Körperübungen aus, die unsere seelische Gesundheit stärken. Jede macht so viel mit, wie sie möchte. Alle Frauen* willkommen! Danach: gemütlicher Austausch mit dem Arbeitskreis und Infos zu Hilfsangeboten.	Neues Rathaus, Concarneau-Raum (3.Etage) Niederwall 23 33602 Bielefeld	Arbeitskreis Frauen, Mädchen, Sucht und Psychiatrie in Kooperation mit Bellzett e.V.	
Dienstag **13.10.2026** **18 – 19.30 Uhr**	**Wenn der Kopf keine Pause macht** – Workshop - Entspannung Dieses Angebot verbindet psychologische Impulse mit wirksamen Methoden zur mentalen Entlastung. Finden Sie Ruhe, lösen Sie Anspannung und nehmen Sie neue Kraft für den Alltag mit. **Anmeldung erforderlich unter valerijabelz.com**	Valerija Belz Gartenstraße 4 33604 Bielefeld	Valerija Belz | Expertin für mentale Gesundheit und Dozentin	
Dienstag **13.10.2026** **18.00 – 20.00 Uhr**	**Mentale Strategien in herausfordernden, stressigen Zeiten** Dieser Workshop vermittelt bewährte mentale/geistige Strategien, um stressige Zeiten gut und psychisch gesund zu bewältigen. Neben Impulsen wird es viel Gelegenheit geben, sich auszutauschen und einzelne Strategien auszuprobieren. **Anmeldung erforderlich unter: birgit.hahn@evkb.de**	Stadtteilzentrum Grüner Würfel Großer Raum Kesselbrink 2 33602 Bielefeld	Evangelisches Klinikum Bethel	

Dienstag **13.10.2026** **19.00 – 20.30 Uhr**	**Kraft aus dem Unterbewusstsein- Anwendung von Hypnose bei seelischen Belastungen** Wenn seelische Herausforderungen eintreten, fällt es vielen Menschen schwer vom Wissen ins Handeln zu kommen. Diese innere Blockade kann mit Hilfe von Hypnose erspürt und verstanden werden. Anmeldung unter Telefon: 01520 8657053 oder **Mail: info@naturheilpraxis-spexard.de**	Naturheilpraxis Spexard Isselhorster Str. 9 33649 Bielefeld	Dr. rer. nat. Meike Spexard	
Dienstag **13.10.2026** **19.30 – 21.30 Uhr**	**AD(H)S - Gibt's das? - Vortrag** AD(H)S ist ein ideologisch „aufgeladenenes" Thema. Im Vortrag werden Mythen und Fakten auseinandersortiert. 90-minütiger Vortrag über die Grundlagen der Neurobiologie mit Schwerpunkt auf AD(H)S. Für Einsteiger ins Thema, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.	Sekundarschule Bethel, Forum Quellenhofweg 44 33617 Bielefeld	AD(H)S-SelbstHilfeGruppe Bielefeld	
Dienstag **13.10.2026** **19.40 – 20.10 Uhr**	**Yoga Nidra – eine geführte Meditation und Tiefenentspannung** Yoga Nidra, der „yogische Schlaf" ist eine geführte Meditation, die bei Stress, Erschöpfung, Burnout, Schlafproblemen und innerer Unruhe unterstützt. Die Meditation findet im Liegen statt. Sie ist für alle geeignet und braucht keinerlei Vorerfahrung. **Anmeldung über www.yogina-co.de**	Gesundheitsraum Altes Rathaus (1.OG, Zimmer 116) Niederwall 27 33602 Bielefeld	Yoglna & Communications UG	
Dienstag **13.10.2026** **19 – 21 Uhr**	**Macht und Gesundheitsempfehlungen - Lesung** Die Drogenberatung BI lädt gemeinsam mit pro familia und dem Literaturbüro OWL zu einer Lesung mit der Autorin Helena Barop ein, die ihr neues Buch zur Geschichte der Geburt vorstellt. Im Anschluss besteht Gelegenheit zum Gespräch mit der Autorin.	Drogenberatung e.V. Bielefeld August-Schröder-Str. 3A 33602 Bielefeld	Drogenberatung e.V. Bielefeld	
Mittwoch **14.10.2026** **08.30 – 10.00 Uhr**	**Me-Time - Auszeit vom Alltag für Frauen** Wir finden uns im Kreis von Frauen zusammen, schenken uns selbst liebevolle Aufmerksamkeit und nähren unsere weibliche Seite mit Gesang, Bewegung und Austausch. **Anmeldung erforderlich unter: https://letsmeet.org/reg/eb6699dde4272f94e0**	Gemeinschaftsraum im Wohnprojekt 5 Lipizzanerweg 4 33649 Bielefeld	Sarah Temborius	
Mittwoch **14.10.2026** **13.00 – 14.30 Uhr**	**BiSi - Beschäftigung im Sozialraum inklusiv** bietet erwachsenen Menschen in Bielefeld, die mit einer chronischen psychischen und/oder Abhängigkeitserkrankung leben und erwerbsgemindert sind, eine inklusive maßgeschneiderte Beschäftigung.	Stadtbibliothek Raum S02 Kavalleriestr. 17 33602 Bielefeld	Sitftung Bethel Bethel.regional	

Mittwoch **14.10.2026** **15.00 – 17.00 Uhr**	**Kreative Auszeit** Kreative Auszeit vom stressigen Alltag. Werde mit deinen Händen kreativ. Mit bunter Wolle und deiner Fantasie erlernst du die Grundlagen der Nadelfilztechnik. Du formst eine Figur deiner Wahl und tauchst ein in einen kreativen Moment. **Anmeldung erforderlich unter info@5eck-bielefeld.de.**	5Eck Berenskamp 16 33611 Bielefeld	5Eck - Gemeinsam Schönes Schaffen	
Mittwoch **14.10.2026** **15.00 – 19.30 Uhr**	**Tag der offenen Tür im Grille Treffpunkt** Der Treffpunkt der Grille e.V. lädt zum Tag der offenen Tür. Von 15:00 bis circa 19:30 Uhr laden wir alle Interessierten ein, den Treffpunkt und das Team der Grille kennen zu lernen. Wir backen Waffeln und gestalten gemeinsam selbstgemachte Buttons.	Grille Haupthaus Webereistraße 25 33607 Bielefeld	Die Grille e.V.	
Mittwoch **14.10.2026** **15.30 – 17.30 Uhr**	**Wer mit Wem?! - Wie traumatische Erfahrungen unsere Kommunikation beeinflussen** Im Zusammenhang mit traumatischen Erfahrungen zeigen sich immer wieder ähnliche Kommunikations- und Interaktionsmuster. Wie genau diese aussehen und was hilft, aus diesem Teufelskreis herauszukommen, wird Thema der Veranstaltung sein.	Herforder Straße 22 – 24 33602 Bielefeld	GfS Bielefeld Fachbereich Beratung und Betreuung „Lebensräume“	
Mittwoch **14.10.2026** **15.30 – 18.00 Uhr**	**Café Klatsch- Zeit für Begegnung und gute Gespräche** Bei Kaffee und Kuchen gemeinsam ins Gespräch kommen, neue Kontakte knüpfen und einen gemütlichen Nachmittag verbringen. Ein Angebot im Rahmen der Woche der seelischen Gesundheit.	Begegnungszentrum Prießallee Prießallee 34 33604 Bielefeld	Begegnungszentrum Prießalle, Bethel. regional	
Mittwoch **14.10.2026** **16.00 – 17.30 Uhr**	**Stress, Schlaf und pflanzliche Unterstützung – naturheilkundliche Impulse für mehr Balance im Alltag** Dauerstress, Grübeln und Schlafprobleme belasten viele Menschen. Lernen Sie naturheilkundliche Impulse und bewährte Heilpflanzen kennen, die zu mehr innerer Ruhe, besserem Schlaf und mehr Balance im Alltag beitragen können. **Anmeldung per Telefon oder Mail unter: 0521 / 141865 oder laden@kraeuterladen-paracelsus.de**	Kräuterladen Paracelsus Bolbrinkersweg 32 33617 Bielefeld	Heilpraktikerin Dagmar Schulz, Kräuterladen Paracelsus	
Mittwoch **14.10.2026** **16.00 – 18.00 Uhr**	**TRE- Neurogenes Zittern – Workshop 2** TRE wird für Stressreduktion+Taumaarbeit eingesetzt. Bes. Körperübungen provozieren das neurogene Zittern, das einen tiefen Entspannungsimpuls herbeiführen kann und das überlastete Nervensystem reguliert. **Anmeldung unter: graul@diegrille.de**	Die Grille e.V. Heeper Straße 26 33607 Bielefeld	Die Grille e.V.	

Mittwoch **14.10.2026** **16.30-18.30 Uhr**	**„Psychische Krisen gemeinsam meistern"** Vortrag, Austausch und Thementische zu Selbstbestimmung, Angehörigenarbeit und Hilfsangeboten	Stadtbibliothek Raum S02 Kavalleriestr. 17 33602 Bielefeld	Sozialpsychiatrischer Dienst
Mittwoch **14.10.2026** **16.45 – 18.15 Uhr**	**Lachyoga mit anschl. Fantasie-Klangschalen-Reise für Kinder und Eltern** Lachyoga & Fantasie-Klangschalenreise für Kinder & Eltern! Gemeinsam lachen, entspannen und Klangschalen erleben! Teil 1: Lachyoga, Teil 2: Fantasiereise mit Klängen. Danach Klangschalen entdecken. **Mitbringen: Getränk, Decke, Kissen & Kuscheltier** **Dieses Angebot ist für Kinder und Jugendliche.**	Kita Christ König Weihestraße 5 33613 Bielefeld	Tagesstätte LebensRäume; GfS - Bielefeld e.V.
Mittwoch **14.10.2026** **17.30 – 19.00 Uhr**	**Traumatisierung verstehen — Vortrag und Diskussion** Traumatisierung ist eine natürliche Reaktion auf ein als lebensbedrohlich erlebtes Ereignis. Wissen darüber hilft Betroffenen sich zu verstehen, Nicht-Betroffenen zu helfen und ist persönlich, wie gesellschaftlich relevant. **Anmeldung über: https://vhs-bielefeld.de**	VHS Bielefeld Ravensberger Park 1 33607 Bielefeld	nicole fally / safe new world studio
Mittwoch **14.10.2026** **17.30 – 19.00 Uhr**	**Wenn Essen mehr ist als Ernährung –** **Wie Stress, Trauma und Nervensystem unser Essverhalten prägen** Stress und Süßhunger? Belastung und unregelmäßiges Essen? Viele Reaktionen rund ums Essen sind sinnvolle Anpassungsstrategien des Körpers. Der Vortrag vermittelt verständliches Hintergrundwissen und alltagstaugliche Impulse für mehr Selbstfürsorge. **Anmeldung unter 0521-8750153 oder per Mail an info@wohlfuehlessen.de**	Gemeinschaftsraum Wohnprojekt Stieghorst Insterburger Str. 12 33605 Bielefeld	Sabine Schulz
Mittwoch **14.10.2026** **17.45 – 18.30 Uhr**	**Stress beginnt im Kopf – Entlastung im Körper** Ein voller Alltag, ständiger Druck, im Kopf läuft alles gleichzeitig. Viele versuchen, Stress mit noch mehr Denken zu lösen – und verstärken ihn damit unbewusst. Wie Du aus dem Gedankenkarussell austeigen kannst, erfährst Du hier – inklusive Übungen.	*Online* *Anmeldung und Link über Yoglna | Yogakurse in Bielefeld und online*	Yoglna & Communications UG / Ina Rockmann
Mittwoch **14.10.2026** **18.00 – 19.30 Uhr**	**Gut für mich sorgen - Selbstfürsorge als Kraftquelle im Alltag** Was hält unsere Seele gesund und widerstandsfähig? Der Vortrag zeigt, wie Selbstfürsorge, innere Balance und persönliche Ressourcen das seelische Wohlbefinden stärken können. Mit praktischen Übungen und Impulsen für den Alltag.	Stadtteilzentrum Grüner Würfel Kesselbrink 2 33602 Bielefeld	Stefanie Britt

Mittwoch **14.10.2026** **18.00 – 20.00 Uhr**	**TRE- Neurogenes Zittern – Workshop 3** TRE wird für Stressreduktion+Traumaarbeit eingesetzt. Bes. Körperübungen provozieren das neurogene Zittern, das einen tiefen Entspannungsimpuls herbeiführen kann und das überlastete Nervensystem reguliert. **Anmeldung unter: graul@diegrille.de**	Die Grille e.V. Heeper Straße 26 33607 Bielefeld	Die Grille e.V.	
Mittwoch **14.10.2026** **18.00 – 20.00 Uhr**	**Empathie als Weg: Seelische Gesundheit durch wertschätzende Verbindung** Wir entdecken gemeinsam, wie einfühlsame Kommunikation die seelische Balance stärkt, Stress reduziert und neue Wege für ein ehrliches, wohlwollendes Miteinander eröffnet. Kurze Übungen und ein offener Austausch geben einen ersten Impuls.	Die Hausgemeinschaft im Pauluscarrée – Gemeinschaftsraum Frachtstraße 9 33602 Bielefeld	Giraffenwerkstatt Bielefeld	WC
Mittwoch **14.10.2026** **18.30 – 21.00 Uhr**	**Was die Seele nährt - Eingebettet sein** Ein Baustein seelischer Gesundheit: Eingebettet sein. Wie erleben wir Verbundenheit statt Einsamkeit? Impulse, Meditation, Reflexion und Austausch schaffen Raum für Zugehörigkeit, Resonanz und Teilhabe am größeren Ganzen. **Anmeldung erwünscht unter: hello@your-core.com oder 0177 1670111**	Bürgerwache - Stadtteilzentrum auf dem Siegfriedplatz Rolandstraße 16 33615 Bielefeld	Your Core - Cornelia Claves - Humanistische Seelsorge	
Mittwoch **14.10.2026** **18.45 – 19.15 Uhr**	**Raus aus dem Kopf – rein in die Stille.** **Eine geführte Meditation für mehr Ruhe, Klarheit & Präsenz** Verantwortung, Entscheidungen und ein voller Kalender lassen den Kopf oft auch in den Pausen weiterarbeiten. In dieser Meditation lässt du den inneren Dauerbetrieb für einen Moment hinter Dir. Die Techniken lassen sich direkt in den Alltag mitnehmen.	*Online* *Anmeldung und Link über Yoglna | Yogakurse in Bielefeld und online*	Yoglna & Communications UG / Ina Rockmann	
Mittwoch **14.10.2026** **19.00 – 20.00 Uhr**	**Harmonie von Körper, Geist und Seele - Unterstützung durch Shiatsu** Shiatsu ist eine energetische Körperarbeit aus Japan. Diese ganzheitliche Erfahrung der achtsamen Berührung kann dabei unterstützen, innere Harmonie zu finden und das seelische Wohlbefinden zu stärken.	Naturheilpraxis Spexard Isselhorster Straße 9 33649 Bielefeld	Alexandra Gens	WC
Donnerstag **15.10.2026** **9.00 – 10.00 Uhr**	**Qigong - Ruhe finden und Kraft schöpfen - Workshop** Lernen Sie die Grundlagen des Qigong kennen. Nach einer kurzen Einführung über Herkunft und Wirkungsweise erleben Sie einfache Übungen, die Körper und Geist entspannen und das Wohlbefinden stärken.	Stadtteilzentrum Grüner Würfel Kesselbrink 2 33602 Bielefeld	Stefanie Britt	WC

Donnerstag **15.10.2026** **09.30 – 14.00 Uhr**	**Skills für den Schulalltag – Strategien im Umgang mit Stress, Druck und belastenden Situationen** In einem interaktiven und erlebnisorientierten Format lernen Schülerinnen und Schüler praxisnahe Strategien („Skills“) kennen, die sie im Umgang mit Stress, Prüfungsangst oder belastenden Situationen im Schulalltag unterstützen können. **Anmeldung über die Wissenswerkstadt.** **Dieses Angebot ist für Kinder und Jugendliche.**	Wissenswerkstadt Wilhelmstraße 3 33602 Bielefeld	KJP OWL
Donnerstag **15.10.2026** **10.00 – 11.00 Uhr**	**Betriebliches Gesundheitsmanagement – Mehr als Gesundheitsangebote** Die Arbeitswelt verändert sich - und mit ihr die Anforderungen an Arbeitgeber/innen. Erfahren Sie, was die Bausteine des betrieblichen Gesundheitsmanagements sind und welche Gesundheits-strategie Bethel.regional verfolgt.	*Online* *Der Teilnahmelink wird bei www.bielefeld.de/wsg bekannt gegeben.*	Bethel.regional
Donnerstag **15.10.2026** **10.00 – 20.00 Uhr**	**Wand der Stimmen: Erfahrungen von Einsamkeit hören und teilen** Wie fühlt sich Einsamkeit an? In der „Wand der Stimmen“ hört ihr anonyme Tonaufnahmen über Einsamkeit und Verbundenheit – und könnt selbst eine Botschaft hinterlassen. Eine begehbare Skala zeigt, wie unterschiedlich Menschen das erleben.	Wissenswerkstadt Wilhelmstraße 3 33602 Bielefeld	Stadt Bielefeld – Büro für Sozialplanung
Donnerstag **15.10.2026** **14.00 – 16.00 Uhr**	**Kreativ durch Krisen -** wie Collagen helfen können, schwierige Zeiten durchzustehen. Ein Workshop zum Ausprobieren und sich Austauschen.	Oberstübchen in der Wissenswerkstatt Wilhelmstraße 3 33602 Bielefeld	Recovery College Bielefeld
Donnerstag **15.10.2026** **15.00 - 17 Uhr**	**Rein in die Natur, raus aus der Depression!** Die Rückverbindung zur Natur lindert seelische Nöte, denn sie wirkt wie Balsam auf das Gemüt. Und wenn man Wildkräuter isst, stärken sie unsere Widerstandskraft durch wichtige Nährstoffe, die unsere Alltagskost nicht mehr ausreichend liefert. **Anmeldung bis zum 15.10.2026, 12 Uhr an: Ulrike-Sprick@gmx.de; Tel.: 05245 – 92 09 74**	VHS Bielefeld Ravensberger E14 Park 1 33607 Bielefeld	Ulrike Sprick, Kräuterfrau aus Clarholz
Donnerstag **15.10.2026** **15.00 – 18.00 Uhr**	**In anderen Köpfen- psychische Ausnahmezustände erleben** Wie fühlt sich eine Psychose an? Was erlebt jemand mit Demenz? An interaktiven Stationen – mit Demenzparcours und Alterssimulationsanzug – können Besucher:innen psychische Ausnahmezustände auf ungewöhnliche Weise kennenlernen.	Wissenswerkstadt Wilhelmstraße 3 33602 Bielefeld	Stadt Bielefeld mit dem EVKB und dem Regionalbüro Alter, Pflege und Demenz OWL

Donnerstag **15.10.2026** **16.00 – 17.00 Uhr**	**Wissenschaft trifft „Expertise aus Erfahrung". Einblicke in Forschung zu Peer-Arbeit** Wie wird aus einer psychischen Krise Erfahrungswissen? Der Vortrag zeigt anhand eines Forschungsprojekts, wie Peer-Unterstützung als Unterstützungsform wirkt und wie qualitative Forschung dieses besondere Wissen erfassen und sichtbar machen kann.	Wissenswerkstadt Wilhelmstraße 3 33602 Bielefeld	Hochschule Bielefeld
Donnerstag **15.10.2026** **16.00 – 17.00 Uhr**	**Digitale Helfer – Wie Apps bei riskantem Konsum unterstützen können** Kurzfilm, Informationen zur Suchtentwicklung und Vorstellung digitaler Apps und DiGAs zur Prävention, Unterstützung und Nachsorge.	Wissenswerkstadt Wilhelmstraße 3 33602 Bielefeld	Ambulante Suchthilfe Bethel
Donnerstag **15.10.2026** **16.00 – 17.30 Uhr**	**Wie kann gesunde Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen gelingen?** Der Workshop informiert über Chancen und Risiken digitaler Medien, problematische Nutzung, Mediensucht sowie alltagstaugliche Tipps für Eltern und Fachkräfte	Wissenswerkstadt Wilhelmstraße 3 33602 Bielefeld	Ambulante Suchthilfe Bethel
Donnerstag **15.10.2026** **16.00 – 18.00 Uhr**	**Das Bilderbuch Wilmo – mit Kindern über psychische Gesundheit sprechen** Lesung, Vortrag & Diskussion mit der Autorin Francis Kaiser. Zielgruppe sind Bezugspersonen sowie Eltern.	GfS Kontaktstelle LebensRäume, Herforder Straße 28, 33602 Bielefeld	Arbeitskreis Kinder psychisch kranker Eltern
Donnerstag **15.10.2026** **17.00 – 18.15 Uhr**	**Krise, Klinik, Klänge: Seelische Gesundheit als Thema in modernen Musikstücken** Wie wird seelische Gesundheit in populärer Musik thematisiert? Welcher Charterfolg handelte von Schizophrenie? Darf man eigentlich „Klapse" sagen (oder singen)? Eine Einladung zum gemeinsamen Musikhören, darüber sprechen oder einfach dabei sein.	Begegnungszentrum Prießallee Prießallee 34 33604 Bielefeld	Lorenz Dehn
Donnerstag **15.10.2026** **17.00 – 19.00 Uhr**	**Mein Art Journal – Deine Reise, dein Style** Im Kopf ist manchmal viel los – Gedanken, Gefühle, Ideen. In diesem Kreativworkshop gestalten die Teilnehmenden ihr eigenes Art Journal: mit Farben, Collagen, Schrift und kleinen Impulsen. **Dieses Angebot ist für Kinder und Jugendliche.**	Oberstübchen in der Wissenswerkstatt Wilhelmstraße 3 33602 Bielefeld	Recovery College Bielefeld
Donnerstag **15.10.2026** **17.00 – 19.00 Uhr**	**Die Skala des Glücks - Vom Überleben zum Leben** Fühlst Du Dich gefangen in anhaltenden Krisen? Funktionierst Du nur noch? Dieser Workshop lädt dazu ein, eigene Stärken, Ressourcen und neue Perspektiven zu entdecken, um mehr Sinn, Zufriedenheit und Lebensfreude zu entwickeln.	Freizeitzentrum Gruppenraum 1 Glatzer Straße 13-21 33605 Bielefeld	Nicole Ruschmeier

Donnerstag **15.10.2026** **17.00 – 19.00 Uhr**	**Was mich trägt – Eigene Kraftquellen entdecken und stärken** Was mich trägt – Kraftquellen entdecken Workshop zur Stärkung seelischer Gesundheit. Mit Wahrnehmung, Reflexion & Schreibimpulsen erkunden wir persönliche Kraftquellen und Ressourcen, die im Alltag Halt, Orientierung & innere Stabilität	WOHLFÜHLZEIT Yogaschule - Coaching Entspannung Ulrike Braak Lindenstraße 60 33415 Verl	WOHLFÜHLZEIT - Ulrike Braak	
Donnerstag **15.10.2026** **17.00 – 19.00 Uhr**	**Mutmachergeschichten** Ein Vorleseabend für Groß und Klein, mit Geschichten, die Mut machen, ein Lichtblick sind sowie das Herz und die Seele wärmen. Die Veranstaltung ist für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.	Altes Wiegehaus Meisenstraße 65 33607 Bielefeld	Bethel.regional, AUW Mitte Stieghorst, Anika Klinksiek	
Donnerstag **15.10.2026** **17.00 – 19.00 Uhr**	**»Eigentlich ist doch alles okay – Geschichten vom Sich-finden«** In diesem Workshop laden wir Dich ein, die spannende Balance zwischen Unsicherheit und Akzeptanz kreativ zu erkunden.	Wissenswerkstadt Bielefeld Wilhelmstraße 3 33602 Bielefeld	Theaterwerkstatt Bethel und Recovery College Bielefeld	
Donnerstag **15.10.2026** **17.00 – 19.00 Uhr**	**Achtsames Kochen** Wir möchten in angenehmer Atmosphäre gemeinsam kochen, ins Gespräch kommen und den Moment bewusst erleben. Von der Auswahl der Zutaten bis zum letzten Bissen stehen Achtsamkeit, Genuss und Gemeinschaft im Mittelpunkt.	Wissenswerkstadt Bielefeld Wilhelmstraße 3 33602 Bielefeld	Recovery College Bielefeld	
Donnerstag **15.10.2026** **18.00 – 19.30 Uhr**	**Das unsichtbare Leid: Männer als Opfer von Gewalt und die Folgen für die seelische Gesundheit** Ein Angebot zum Thema Jungen und Männer als Opfer von Gewalt. Erkenntnisse aus der Forschung und vier Jahre praktischer Arbeit in der Männerschutzeinrichtung Bielefeld werden vorgestellt, mit Raum für Ihre Fragen und Erfahrungen.	Stadtteilzentrum Grüner Würfel Kesselbrink 2 33602 Bielefeld	man-o-mann Männerberatung	
Donnerstag **15.10.2026** **18 – 19.30 Uhr**	**Sucht verstehen bevor sie das Leben bestimmt - Workshop** Sucht entsteht oft schleichend und erfüllt unerfüllte Bedürfnisse. Im Workshop beleuchten wir psychologische Mechanismen und geben Impulse, um Abhängigkeit besser zu verstehen und Veränderung bewusster zu gestalten. **Anmeldung erforderlich unter valerijabelz.com**	Valerija Belz Gartenstraße 4 33604 Bielefeld	Valerija Belz | Expertin für mentale Gesundheit und Dozentin	

Donnerstag **15.10.2026** **18.00 – 19.30 Uhr**	**Emotionen verstehen und fühlen** In diesem Workshop kommst du in Kontakt mit dir, deiner inneren Welt, deinen Emotionen, deinem Körper. Ein Raum für mehr Bewusstheit und Verbindung. Erkenne Emotionen als Wegweiser und Stärke.	*Online* *Anmeldung und Link* *unter* *mail@tatjanafriesen.de*	Tatjana Friesen	
Donnerstag **15.10.2026** **18.30 – 20.00 Uhr**	**Tankstelle für die Seele** Wir laden Sie zur musikalischen Tankstelle ein. Singen Sie mit uns oder verweilen Sie inmitten von Tönen. Erleben Sie deren wohltuend-heilsame Kraft. Wir singen Lieder aus verschiedenen Ländern und Kulturen der Welt, die leicht zu erlernen sind.	Johanniskirche Johanniskirchplatz 1 33615 Bielefeld	Chor für Trost, Kraft und Heilung	
Donnerstag **15.10.2026** **19.00 – 21.00 Uhr**	**KJP - Oje!** Herzliche Einladung zum Austausch von Erfahrungen zum Thema: Unser Kind ist in der Kinder- und Jugend Psychiatrie (KJP). Was brauchen wir? Was erwartet uns? Was können/dürfen/müssen wir als Angehörige? **Anmeldung erforderlich unter info@5eck-bielefeld.de.**	5Eck Berenskamp 16 33611 Bielefeld	5Eck - Gemeinsam Schönes Schaffen	
Donnerstag **15.10.2026** **19.30 – 20.30 Uhr**	**Der weibliche Zyklus als Quelle der Kraft – Vortrag für Frauen** Mit lebendigen Impulsen für den Körper, einem Vortrag und anschließendem Austausch widmen wir uns dem Wunder des weiblichen Zyklus. **Anmeldung erforderlich unter: https://lets-meet.org/reg/1a2cfe5c41544a09b5**	IAGUS Teutoburger Straße 78 33607 Bielefeld	Sarah Temborius	
Freitag **16.10.2026** **10.00 – 11.00 Uhr**	**Können gemeinschaftliche Wohnprojekt zur seelischen Gesundheit beitragen?** Vorstellung des selbstorganisierten Wohnprojektes Die Hausgemeinschaft im Pauluscarrée und Positionen und Gedanken zu der Frage: Können gemeinschaftliche Wohnprojekte zur seelischen Gesundheit beitragen?	Die Hausgemeinschaft im Pauluscarrée Frachtstr. 9 33602 Bielefeld	Die Hausgemeinschaft im Pauluscarrée	
Freitag **16.10.2026** **15.00 – 17.00 Uhr**	**Ätherische Öle als Unterstützung beim Schlafen** Es wird vielfältig darüber informiert, welche Öle hilfreich sind beim Einschlafen & zur Ruhe kommen, beim Durchschlafen, aber auch beim Aufwachen und in den Tag starten. Ebenso kümmern wir uns um das Thema Müdigkeit. **Anmeldung per Mail oder per Anruf: info@maximiliane-plöger.de oder 0163-4614310**	Lotus-Zentrum Gladiolenweg 4 33659 Bielefeld	Maximiliane Plöger	

Freitag **16.10.2026** **15.30 – 17.30 Uhr**	**Durchatmen im Alltag – Waldspaziergang für Alleinerziehende mit Kind(ern) (ab 6 Jahren)** Gemeinsamer Naturmoment zum Auftanken: In dem angeleiteten Waldspaziergang verbinden wir Bewegung, Naturerleben & alltagstaugliche Stressregulation. Die Aufsichtspflicht liegt bei den Eltern. **Teilnahme der Kinder nur mit sorgeberechtigter Bezugsperson.**	Waldspaziergang	Treffpunkt Bushaltestelle Tierpark Bielefeld Dornberger Straße 33619 Bielefeld	Gesundheits-, Veterinär- & Lebensmittelüber-wachungsamt, Stadt Bielefeld
Freitag **16.10.2026** **16.00 – 16.45 Uhr**	**Dein Körper erzählt die Geschichte deiner Psyche - Stress verstehen. Balance wiederfinden** Körper und Psyche können nicht getrennt voneinander betrachtet werden. Der Online-Vortrag zeigt, was bei Stress im Körper passiert und wie körperliches und psychisches Gleichgewicht wieder gestärkt werden kann.			Marie-Laure Mader
Freitag **16.10.2026** **16.30 – 18.00 Uhr**	**Ein Nachhilfeangebot für Männer und ihre Angehörigen** Ich möchte Männer und ihre Angehörigen darüber informieren, wie wichtig Gesundheitsprävention ist und welche Macht ein Schnurrbart haben kann. Lasst uns möglichst viele Menschen für Movember in Bielefeld begeistern!		Wissenswerkstadt Wilhelmstraße 3 33602 Bielefeld	Mario Gevers
Freitag **16.10.2026** **18.00 – 19.30 Uhr**	**GutZuHören- Integrativer Chor mit dem Motto „Singen ist Medizin"** In Gemeinschaft die Freude am Singen teilen, Lieder aus verschiedenen Kulturkreisen gemeinsam mitsingen. Durch gemeinsames Singen entsteht Leichtigkeit und Verbundenheit, wir tanken Kraft-Nahrung für die Seele. Es entstehen oft anregende Gespräche. **Rückfragen gerne an d-ingo@posteo.de**		Begegnungszentrum Prießallee Prießallee 34 33604 Bielefeld	Begegnungszentrum Prießallee, Bethel.regional

Freitag **16.10.2026** **18.00 – 19.30 Uhr**	**Kraft aus dem Unterbewusstsein- Anwendung von Hypnose bei seelischen Belastungen** Wenn seelische Herausforderungen eintreten, fällt es vielen Menschen schwer vom Wissen ins Handeln zu kommen. Diese innere Blockade kann mit Hilfe von Hypnose erspürt und verstanden werden. **Anmeldung unter: Telefon: 01520 8657053 oder Mail: info@naturheilpraxis-spexard.de**	Naturheilpraxis Spexard Isselhorster Str. 9 33649 Bielefeld	Dr. rer. nat. Meike Spexard	
Freitag **16.10.2026** **18.30 – 20.30 Uhr**	**Die heilsame Kraft des Zuhörens** Echtes Zuhören ist mehr als eine Technik – es ist vor allem eine Haltung. Erfahren Sie, wie wertfreies, präsentes Zuhören Verständnis, Verbundenheit und seelisches Wohlbefinden fördern kann. Mit Impulsen für Alltag und Beruf. **Anmeldung bis zum 15.10.26 per mail an: mail@mirjaheunemann.de**	Praxis Mirja Heunemann Alte Bielefelder Str. 3 33824 Werther	Mirja Heunemann	
Freitag **16.10.2026** **18.30 – 21.00 Uhr**	**Was nährt die Seele - Sinn finden** Ein Baustein seelischer Gesundheit: Sinn finden Wie finden wir Orientierung, wenn Antworten fehlen? Impulse, Reflexion und Austausch eröffnen einen Raum für persönliche Werte, Lebenssinn und die Frage, was unserem Leben Richtung und Bedeutung gibt. **Anmeldung erwünscht unter: hello@your-core.com oder 01771670111**	Bürgerwache - Stadtteilzentrum auf dem Siegfriedplatz Rolandstraße 16 33615 Bielefeld	Your Core - Cornelia Claves - Humanistische Seelsorge	
Freitag **16.10.2026** **Ab 21.00 Uhr**	**Abschlussparty – Tanzen, Musik & gute Energie im Sam's** Die Woche der seelischen Gesundheit endet, wie sie begann – gemeinsam. Beim Abschlussabend im Sam's feiern wir mit elektronischer Musik, verschiedenen DJanes und einer Atmosphäre, die Raum lässt: zum Tanzen, zum Ankommen, zum Loslassen. Ein entspannter Tanzabend für alle – mit eigenem alkoholfreiem Bereich, damit jede:r so feiern kann, wie es sich richtig anfühlt. **Ab 21 Uhr | Eintritt frei bis 22 Uhr (Mindestverzehr 5 €)**	Club Sam's Feilenstraße 31 33602 Bielefeld	Woche der seelischen Gesundheit in Kooperation mit dem Club Sam's	

Recovery-Abend im Bunker Ulmenwall

Ein bunter Abend für die Seele

Kunst verbindet. Geschichten berühren. Musik bewegt. Freuen Sie sich auf einen besonderen Abend voller Kreativität, Begegnung und Inspiration.
Der Recovery-Abend im Bunker Ulmenwall bringt Menschen zusammen und macht das Thema seelische Gesundheit auf vielfältige Weise erlebbar.
Auf und neben der Bühne erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm mit:

- **Musik**
- **Lesungen**
- **Gedichten und Geschichten**
- **Theater**
- **Kunst und kreativen Beiträgen**

Menschen mit ganz unterschiedlichen Erfahrungen gestalten diesen Abend gemeinsam und zeigen, wie vielfältig Recovery sein kann. Es geht um Hoffnung, Mut, persönliche Entwicklung und die Kraft von Kreativität.

Veranstaltet von:

Recovery College Bielefeld &
Recovery College Gütersloh

Ort: Bunker Ulmenwall
Datum: Dienstag, 24.11.2026, ab 17:00 Uhr

Wir freuen uns auf einen inspirierenden Abend mit Ihnen!

*Hinweise zur Barrierefreiheit:

Angebot findet in Einfacher Sprache statt

Gebärdensprache auf Anfrage möglich

mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar

Parkplätze vorhanden

Rollstuhlgeeignete Toiletten vorhanden

Geschlechtsneutrale Toiletten vorhanden

Rollstuhlgerechter Zugang vorhanden

Verwendete Abkürzungen:

[1] KJP EvKB = Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie im Evangelischen Klinikum Bethel

[2] KJP OWL = Praxisnetz Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:innen OWL

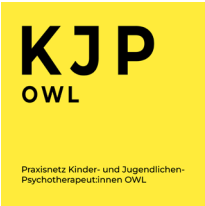
[3] VPE = Verein Psychiatrie-Erfahrener Bielefeld e. V.

[4] KJPD = Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst im Gesundheits-, Veterinär- und Lebensmittelüberwachungsamt, Stadt Bielefeld

[5] GfS = Gesellschaft für Sozialarbeit Bielefeld e. V.

[6] EvKB = Evangelisches Klinikum Bethel (EvKB) – Universitätsklinikum OWL der Universität Bielefeld (UK OWL)

Eine Initiative von:



Stadt Bielefeld
Amt für soziale Leistungen
– Sozialamt –

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

EVANGELISCHES KLINIKUM Bethel

Andreas Mohn Stiftung

Recovery College Bielefeld

proWerk Bethel
Arbeit und Bildung gemeinsam gestalten

Gemeindepsychiatrischer Verbund Bielefeld e.V.
GPV

vhs Volkshochschule Bielefeld

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT
Nordrhein-Westfalen

SVLFG

vdek Die Ersatzkassen

www.bielefeld.JETZT/seelische-gesundheit