



Illustration: Simone Fass

**NAHRUNG FÜR DEN KÖRPER –
NAHRUNG FÜR DIE SEELE**

14. Bayerischer Selbsthilfekongress

Freitag, 13. September 2024

9.30 – 16.00 Uhr

Stadthalle Rosenheim

Schirmherrschaft:

Ulrike Scharf, Staatsministerin für
Familie, Arbeit und Soziales

PROGRAMM

Vormittag:

Begrüßung und Grußworte

Vortrag: „Seele, Geist und Immunsystem stärken“

Christina Berndt (Bestsellerautorin und SZ- Journalistin)

Heißer Stuhl: Eigene Erfahrungen bzw. Fragen zum Vortrag

Speakers Corner mit den Landtagsabgeordneten Kerstin Celina,

Gabi Schmidt, Ruth Waldmann und Thomas Zöller

parallel dazu: Mittagessen in zwei Runden

Nachmittag: Workshops:

- Nahrungsergänzungsmittel - was ist sinnvoll und für wen?
- KundiG – digitale Gesundheitskompetenz für die Selbsthilfe
- Selbstfürsorge und Selbstwirksamkeit für Körper, Geist und Seele: einfache Übungen aus Entspannungsverfahren und Gruppenarbeit
- Junge Selbsthilfe im Fokus – Ein interaktives World-Café
- Nahrung für die Augen – Stadtpaziergang „Street Art Fassadenkunst“
- Kleine Anleitung für mehr Optimismus
- Gemeinsam und nachhaltig: Engagement in Gemeinschaftsgärten, Reparatur-Cafes und offenen Werkstätten

Alternativ: **Gesundheits-Forum:** mit Vorträgen zu „Esstörungen-

Krankheiten des 21. Jahrhunderts“ „Was ist gesunde Ernährung:

Fakten und Mythen?“ „Esstörungen aus Sicht von Betroffenen“

Schön-Klinik Roseneck, Prof. Voderholzer und Team und Betroffene

aus Selbsthilfegruppen

Abschlussplenum

Anmeldung: Ab 3. Mai 2024 über www.seko-bayern.de

Es können sich zunächst nur bis 5 Personen pro Gruppe anmelden.

Tagungsgebühr: 30 Euro , reduziert 15 Euro (Schüler, Studenten, ...)

Informationen zum Kongress: Selbsthilfekoordination Bayern,
S.Hoßfeld, Tel. 0931/20781645, E-Mail: stefanie.hossfeld@seko-bayern.de

V.i.S.d.P.: Theresa Keidel, Handgasse 8, 97070 Würzburg,
Tel. 0931/20781641, E-Mail: theresa.keidel@seko-bayern.de

Veranstalter:



Selbsthilfekoordination
Bayern



Selbsthilfekonzepte
Bayern e.V.



Finanzierung:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

