



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

## **14. Bayerischer Selbsthilfekongress**

**Freitag, 13. September 2024**

**9.30 – 16.00 Uhr**

**KU'KO Kultur- und Kongresszentrum  
Rosenheim**

**Kufsteiner Str. 4, 83022 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, Bernhard Seidenath, Ruth Waldmann und Thomas Zöller

parallel dazu: Mittagessen in zwei Runden

### Nachmittag: Workshops

- Nahrungsergänzungsmittel - was ist sinnvoll und für wen?
- 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](http://www.seko-bayern.de)

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

**Tagungsgebühr:** 30 Euro, reduziert 15 Euro

**Informationen zum Kongress:** Selbsthilfekoordination Bayern, S.Hoßfeld, Tel. 0931/20781645, E-Mail: [stefanie.hossfeld@seko-bayern.de](mailto:stefanie.hossfeld@seko-bayern.de)

### Veranstalter:



Selbsthilfekoordination  
Bayern



Selbsthilfekoordinationsstellen  
Bayern e.V.



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

### Finanzierung:

