

**E
BI**



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 Steptanz. 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 Würdigen 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 Umwelt- zentrum 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 Naturheil- kunde und Psycho- therapie	
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	<i>Online</i> <i>Der Zoom Link wird nach Anmeldung verschickt</i>	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 Irmner	   
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 Meditationszentrum Bielefeld Oelmühlenstraße 13 33604 Bielefeld	Yoga- und Meditationszentrum 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. Registrierung auf 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: stabil@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	Sexualassistentz - Streicheleinheiten für Körper, Geist und Seele – Vortrag + Erfahrungsaustausch Was ist Sexualassistentz - 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 Behinde- rungen 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 - Stadt- teilzentrum 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 Stadttheider Straße 16 33609 Bielefeld	Berufliches Trainings- zentrum (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-
& Lebensmittelüber-
wachungsamt, 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 LebensRäu-
me; 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 + Taumarbeit 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.	<i>Online</i>	Klaus Wilmsmeyer	
Dienstag 13.10.2026 18.00 – 18.15 Uhr	FaszienYoga Erschöpft? Du weißt nicht mehr, wann Du Dich zuletzt voller Energie & Elan gefühlt hast? Mit FaszienYoga 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 auseinander sortiert. 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, Burn-out, 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	Yogina & 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	Stiftung 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+Taumarbeit 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	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 aussteigen kannst, erfährst Du hier – inklusive Übungen.	Online Anmeldung und Link über YogIna Yogakurse in Bielefeld und online	YogIna & 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+Traumaaarbeit 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 Pauluscarrière – Gemeinschaftsraum Frachtstraße 9 33602 Bielefeld	Giraffenwerkstatt Bielefeld	   
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 - Stadt- teilzentrum 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.	<i>Online</i> <i>Anmeldung und Link</i> <i>über YogIna Yogakurse</i> <i>in Bielefeld und online</i>	YogIna & 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	     
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	   

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 Gesundheitsstrategie Bethel.regional verfolgt.		Online Der <i>Teilnahmelink</i> 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 Wissenswerkstadt Wilhelmstraße 3 33602 Bielefeld	Recovery College Bielefeld   
Donnerstag 15.10.2026 15.00 – 17 Uhr	Rein in die Natur, raus aus der Depression! Die Rückverbinding 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.	Wissenswerkstatt 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.	Wissenswerkstatt 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	Wissenswerkstatt 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.	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	  



**Dieses Angebot
ist für Kinder
und Jugendliche.**

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 Mönnerschutzeinrichtung 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.	<i>Online</i> <i>Anmeldung und Link unter</i> <i>mail@tatjanafriesen.de</i>	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 wert-freies, präsent es 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 Seel-sorge	
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



proWerk Bethel
Arbeit und Bildung gemeinsam gestalten



vhs  Volkshochschule
Bielefeld





www.bielefeld.JETZT/seelische-gesundheit