

ALLES KOPFSACHE?



FRAUEN
GESUNDHEIT
zur Woche
der Seelischen
Gesundheit



Oktober/November 2025

Weitere Veranstaltungen und
Informationen unter
www.landkreis-ansbach.de
– Frauengesundheit 2025

Veranstaltungsreihe im Herbst 2025

Frauengesundheit zur Woche der Seelischen Gesundheit

EIN LÄCHELN WIRKT POSITIV AUF KÖRPER UND GEIST! - Lachyoga in der Stadtbücherei

Margit Scheiderer, Lachyogatrainerin

1. Oktober 2025 - 19:00 Uhr, Rothenburg, Klingengasse 6

6. Oktober 2025 - 19:00 Uhr, Heilsbronn, Hauptstraße 20

8. Oktober 2025 - 19:00 Uhr, Wassertrüdingen, Rathausgässchen 1 *(Räumlichkeiten sind nicht behindertengerecht!)*

14. Oktober 2025 - 18:30 Uhr

200 Jahre Brailleschrift, Punktschrift für blinde und sehbehinderte Menschen – Mit sechs Punkten und Fingerspitzengefühl lesen, schreiben und die Welt entdecken ...

Manuela Holzbauer und Werner Prechter, Blinden- und Sehbehindertenberater, Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V.

BRK- Kreisverband, Henry-Dunant-Str. 10, Ansbach

Anlässlich des 200-jährigen Jubiläums der Brailleschrift, laden wir zu einem besonderen Vortrag und Austausch ein. Im Zentrum stehen persönliche Lebensgeschichten und Erfahrungen von blinden und sehbehinderten Menschen mit der Punktschrift - erzählt von Menschen, die mit ihr aufgewachsen sind oder erlernt haben und dadurch lernen, arbeiten und sich die Welt erschlossen haben.

Mit einem Beitrag und Unterstützung von WortKunst-Netzwerk für Literatur e.V.

15. Oktober 2025 - 19:00 Uhr

Fachvorträge zum Thema: Migräne und Kopfschmerzen - Kopf frei!

Private Berufsfachschule für Physiotherapie (PGS Medau), Im Herrmannshof 37, 91595 Burgoberbach

- Von Medikation bis zu Stress- und Bewegungskonzepten - wie moderne Therapieformen helfen, ein gutes Leben mit Migräne und Spannungskopfschmerzen zu führen.

Dr. med. Britta Fraunberger, Fachärztin für Neurologie und Spezielle Schmerztherapie, Leitende Oberärztin Schmerzzentrum Unikliniken Erlangen

- Bewegung die wirkt, mit gezieltem Training, Kopfschmerzen vorbeugen und den Alltag leichter machen.

Marco Schmidt, Sportwissenschaftler und Sporttherapeut

Die Veranstaltung richtet sich nicht nur an Experten, sondern ausdrücklich auch an Interessierte.

16. Oktober 2025 - 18:30 Uhr

Einfach mal abschalten!

Der Workshop vermittelt Strategien, wie Sie Stress abfedern und Kopfschmerzbelastungen mindern.

Gottfried Hois, Sportwissenschaftler und Coach für Stressmanagement

Private Berufsfachschule für Physiotherapie (PGS Medau), Im Herrmannshof 37, 91595 Burgoberbach

20. Oktober 2025 - 18:30 Uhr

„Gut atmen und besser leben!“ - Vortrag und Workshops

Timo Beck, Physiotherapeut

Rangau Klinik Vortragssaal Mitteltrakt (2.OG) Zi. 2.10, Strüth

Einfache Atemübungen können zur Verbesserung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens beitragen. Im Vortrag werden theoretische Grundkenntnisse zur Atmung und Reflektorische Atemtherapie (ca. 45 min.) vermittelt. Im Anschluss finden im Wechsel zwei Workshops, jeweils ca. 20 Minuten, zu Atemübungen und Informationen zur Physikalischen Therapie.

12. November 2025 - 20:00 Uhr

Lesung und Gespräch mit der preisgekrönten Autorin Kristine Bilkau

Im Rahmen der 29. LesArt, Kunsthaus, Reitbahn 3, 91522 Ansbach

Die Hamburger Schriftstellerin Kristine Bilkau zählt zu den wichtigen Stimmen der deutschen Gegenwartsliteratur. Im Frühjahr wurde die Bestseller-Autorin mit dem renommierten Preis der Leipziger Buchmesse ausgezeichnet. In ihrem aktuellen Roman Halbinsel erzählt sie feinfühlig von Müttern und Töchtern, von dem Wunsch nach Nähe – und dem manchmal so schwierigen Verstehen. Mit großem Gespür für das Zwischenmenschliche lotet Kristine Bilkau die drängenden Fragen unserer Zeit aus – die Frage nach der Verantwortung der Älteren für den Zustand der Welt sowie der Wunsch der Jüngeren, das eigene Leben mit Sinn zu füllen.

„Das ist ein ganz schnörkelloser Glücksfall der Literatur!“ - RBB Radio

Die Lesung wird vom Landratsamt Ansbach – Gesundheitsamt unterstützt. Die LesArt wird veranstaltet von der Stadt Ansbach in Zusammenarbeit mit Kulturforum Ansbach e.V.

Anfang Oktober ist das detaillierte Programm der 29. LesArt (9. bis 16. November 2025) verfügbar. Eintrittskarten erhalten Sie bei der Tourist Information Ansbach sowie online unter www.reservix.de



Kristine Bilkau

Foto: © Thorsten Kirves



18. November 2025 - 18:00 Uhr

„Lesen macht gesund und Schreiben sowieso“ - Vortrag

Prof. Dr. Silke Heimes, Ärztin, Germanistin und Journalistin

Staatliche Bibliothek, Reitbahn 5, Ansbach

Das haben Sie schon immer gespürt? Sie liegen richtig! Bücher trösten, bieten Gesellschaft und auch Rückzugsraum. Sie haben Vorbildfunktion und Identifikationspotenzial, entführen in fremde Welten, regen zum Denken an, vermitteln Weltentwürfe, verbinden Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und geben Halt und Orientierung in einer komplexen Welt. Sie lassen uns Zeit und Raum vergessen. Deswegen sollten Sie immer eine Notration Bücher zu Hause haben und einen Stapel Papier, wenn die Schreiblust Sie packt. Denn was wäre besser, als sich die Dinge von der Seele zu schreiben? Neben dem Lesen natürlich.

20. November 2025 - 17:00 Uhr

Kreatives Malen – Kunstwerkstatt und Workshop

Johanna Erlmeier, Künstlerin und Kunsttherapeutin
Hochschule Ansbach, Raum noch auf der Homepage des
Landkreises bekanntgegeben.

„In sich gehen und sich kreativ ausdrücken - Malen“ oder „Die
Innensicht nach außen malen“, ...

In diesem Kunstworkshop steht der kreative Selbstausdruck im
Mittelpunkt. Das Malen in entspannter Atmosphäre wird durch
Impulse und Methoden angeleitet, unterstützt und begleitet. Mittels Farben, Symbolen, Maltechniken,
Gestaltung und Reflexion werden innere Prozesse sichtbar gemacht. Ziel ist es, über den künstlerischen Ausdruck
Zugang zu eigenen Ressourcen, Gefühlen und neuen, erweiterten Perspektiven zu finden.
Es sind keine künstlerischen Vorkenntnisse erforderlich - im Vordergrund steht der persönliche Ausdruck, der im
entstandenen Bild als einzigartiges und individuelles Ergebnis festgehalten wird.



ALLGEMEINE INFORMATIONEN:

Weitere Veranstaltungen und Informationen unter www.landkreis-ansbach.de – Frauengesundheit 2025

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenfrei. Davon ausgenommen ist die Lesung am 12. November 2025.
Die Veranstaltungsorte sind, mit Ausnahme der Stadtbibliothek in Wassertrüdingen, barrierefrei.
Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt.

Anmeldung ab Mitte September 2025 möglich unter:

QR-Code einscannen und anmelden.

Alternativ können Sie sich Online unter:

www.landkreis-ansbach.de (Stichwort: Frauengesundheit 2025)

per E-Mail unter gesundheitsfoerderung@landratsamt-ansbach.de

oder telefonisch unter 0981 - 468 7102.



Veranstalter:

Landratsamt Ansbach und Stadt Ansbach – Gesundheitsamt: Andrea Helmreich

*In Zusammenarbeit mit verschiedenen Beratungsstellen und Kooperationspartnern aus dem Landkreis Ansbach
und der Stadt Ansbach präsentiert das Gesundheitsamt erneut eine interessante 2. Reihe von Vorträgen und
Workshops zum Jahresschwerpunktthema „Frauen – sichtbar & gesund“: Frauengesundheit 2025 zur „Woche der
Seelischen Gesundheit“.*

Kooperationspartner :

Kiss Ansbach · Diakoneo-Rangauklinik · PSG Medau Schule · EBW · Staatliche Bibliothek Ansbach