

# Stark durchs Leben

## Depression Vorbeugen



### Vorträge

von **Anke Blank**,  
Ärztl. Direktorin LWL-Klinikum  
Marsberg und **Dr. Rüdiger  
Holzbach**, Chefarzt Alexianer  
Klinikum Hochsauerland

**Informieren  
Sie sich!**



### Workshops

**Dozentinnen & Dozenten**  
bieten angeleitete Workshops  
an zu Themen wie Achtsamkeit,  
Qigong, Tanz-Yoga & kreatives  
Arbeiten.

**Probieren  
Sie sich aus!**



### Austausch

**Selbsthilfegruppen  
und Institutionen** stellen ihre  
Arbeit vor & geben Einblicke in  
Unterstützungsangebote rund  
um das Thema Depression.

**Tauschen  
Sie sich aus!**



**Samstag,  
27. Juni 2026**



Dauer: 10:00 - 16:00 Uhr

Ort: Peter-Prinz-Bildungshaus, Ehmsenstraße 7, Arnsberg

Teilnahmegebühr: 5€ pro Person inkl. Mittagsimbiss

Anmeldung: Tel. 02931 - 13 464 oder [www.vhs-arnsberg-sundern.de](http://www.vhs-arnsberg-sundern.de)

# Stark durchs Leben

## Depression Vorbeugen

### Pressemitteilung

#### Stark durchs Leben: Depression vorbeugen

21.05.2026

Depressionen können jeden treffen. Umso wichtiger ist es, eigene Risikofaktoren zu erkennen und all jene Fähigkeiten zu stärken, die uns helfen, besser mit Belastungen und Stress umzugehen. Das Bündnis gegen Depression, das Gesundheitsamt des Hochsauerlandkreises und die Volkshochschule Arnsberg/Sundern veranstalten daher gemeinsam den Tag „Stark durchs Leben: Depression vorbeugen“.

Im Mittelpunkt der Veranstaltung steht die Frage, wie man auch unter belastenden Lebensumständen immer wieder zu positiven Gedanken und Gefühlen zurückfinden kann und langfristig seelisch gesund bleibt. Neben Fachvorträgen von Anke Blank (Ärztliche Direktorin des LWL-Klinikums Marsberg) und Dr. Rüdiger Holzbach (Chefarzt des Alexianer Klinikum Hochsauerland) gibt es auch Gelegenheit für praktische Erfahrungen.

Um Stress besser bewältigen und die innere Balance stärken zu können, bietet ein Team aus Dozentinnen und Dozenten unter anderem folgende Workshops an:

- Hier und Jetzt - Achtsamkeit über die Sinne erfahren
- Raus aus dem Gedankenkarussell - Besser mit belastenden Gedanken umgehen
- Qigong - finde zurück in deine Stärke
- Erlaubt ist, was gut tut: Tanz-Yoga
- Meditative Bildgestaltung
- Selbstmotiviert Ziele erreichen
- Gelingendes Leben trotz Depression - Erfahrungen und Tipps aus der Praxis
- ...und weitere

Ergänzend stellen Selbsthilfegruppen und Institutionen ihre Arbeit vor und geben Einblicke in Unterstützungsangebote rund um das Thema Depression. Auch wird es reichlich Gelegenheit zum Austausch geben.

Jeder, der Interesse hat, ist herzlich eingeladen, sich zu informieren, auszuprobieren und neue Impulse für mehr seelische Gesundheit im Alltag mitzunehmen.

Datum & Uhrzeit: Samstag, 27.06.2026, 10:00 – 16:00 Uhr

Kursort: Arnsberg, Peter Prinz Bildungshaus, Ehmsenstr. 7

Gebühr: 5,00 € inkl. Mittagsimbiss

Anmeldungen sind ab sofort möglich unter Telefon 02931 – 13 464 oder über [www.vhs-arnsberg-sundern.de](http://www.vhs-arnsberg-sundern.de).