

Tag der OFFENEN TÜR

16. Oktober 2026

10:00 – 16:00 Uhr

*Für Körper, Geist
und seelisches Wohlbefinden* 



Zeit für dich.
Stärke deine
psychische Gesundheit.



Entspannen.
Achtsamkeit erleben.



Verstehen.
Wissen, das guttut.



Begegnen.
Austausch, der stärkt.



*Wir freuen
uns auf Sie!*



Ein Tag
für deine
psychische
Gesundheit



Ankommen.
Mitmachen.
Wohlfühlen.

Unser Programm

10:30



Atem-Entspannung
Durchatmen. Loslassen.
Ankommen.

11:30



**Progressive
Muskelentspannung**
Spannung lösen.
Körper entspannen.

12:30



**Vortrag:
Stress und Selbstregulation**
Verstehen. Handeln.
Gelassener leben.

MIT
VORTRAG

13:30



**Progressive
Muskelentspannung**
Nochmals entspannen.
Neue Energie tanken.

14:30



Atem-Entspannung
Ruhe finden.
Kraft schöpfen.



*Kommen Sie vorbei –
wir freuen uns auf Sie!*



Sozialpsychiatrisches Zentrum
Paulanergasse 18
92224 Amberg



Informieren
Mitmachen
Austauschen



Kleine Auszeit
Getränke & Snacks
in angenehmer Atmosphäre