

# Seelenstark

Mein Sprung zurück ins Leben



Foto: AOK Bayern

**Informativer Abend zu Vorbeugung  
und Umgang mit Burnout**

**Dienstag, 11. Juni, 17 Uhr, VHS Ingolstadt**

# Herzlich willkommen zu unserem Programm

17:00 **kleiner Imbiss und Get-together**

17:30 **Begrüßung und Einführung ins Thema**

Anja Assenbaum, Moderation  
Bürgermeisterin Petra Kleine, Stadt Ingolstadt  
Ulrich Resch, Direktor der AOK Direktion

17:45 **Einstieg „Achtsamkeitsübung“**

Lena Kurzhals, Gesundheitsfachkraft,  
AOK-Direktion Ingolstadt

17:55 **Vortrag: Nur ein Glas? – Konsumkompetenz  
als Grundlage für die psychische Gesundheit**

Claudia Schmal, neon – Prävention und Suchthilfe GmbH

18:40 **Diskussion und Fragen**

Anja Assenbaum, Moderation

18:55 **Dokumentarfilm: „Seelenstark –  
Sven Hannawalds Sprung zurück ins Leben“**

19:30 **Gesprächsrunde mit Sven Hannawald**

Anja Assenbaum, Moderation

20:15 **Diskussion und Fragen**

Anja Assenbaum, Moderation

20:30 **Meet & Greet mit Sven Hannawald**



Anmeldung erwünscht unter [www.ingolstadt-vhs.de](http://www.ingolstadt-vhs.de)