

# Gruppen-Angebote 2026

## MORGENTREFF FÜR MENSCHEN AB 60 JAHREN

Zusammen frühstücken, sich austauschen über gesellschaftliche Themen und das, was uns persönlich bewegt.

**Termine:** Montag | 9.30 - 11.30 Uhr | Die Teilnahme ist kostenfrei | telefonische Voranmeldung erforderlich

12.01.26 26.01.26 09.02.26 23.02.26 09.03.26  
23.03.26 13.04.26 27.04.26 11.05.26 01.06.26  
15.06.26 29.06.26 13.07.26 27.07.26 14.09.26  
28.09.26 12.10.26 26.10.26 09.11.26 23.11.26  
07.12.26 21.12.26

**Ansprechpartnerin:** Therese Kraus

Telefon: 09131 88 56 62 | E-Mail: kraus@caritas-erlangen.de

**Wo:** Treffpunkt Röthelheimpark | Schenkstraße 111 | Erlangen

## YOGA FÜR ALLE

Beim Yoga wird die Bewegung mit dem Atem in Einklang gebracht. Dadurch entsteht Ruhe im Geist.

**Termine:** Donnerstags | 15.30 - 16.30 Uhr | Die Teilnahme ist kostenfrei | telefonische Voranmeldung erforderlich

15.01.26 29.01.26 12.02.26 26.02.26 12.03.26  
26.03.26 09.04.26 23.04.26 07.05.26 21.05.26  
11.06.26 09.07.26 23.07.26 10.09.26 24.09.26  
08.10.26 22.10.26 05.11.26 19.11.26 03.12.26  
17.12.26

**Ansprechpartnerin:** Therese Kraus

Telefon: 09131 88 56 62 | E-Mail: kraus@caritas-erlangen.de

**Wo:** Mozartstraße 29 | 2 Stock | 91052 Erlangen

## KONTAKTBÖRSE

Sie wünschen sich jemanden, mit dem Sie reden und etwas unternehmen können? Sie haben aber Angst, „einfach so“ auf jemanden zuzugehen oder wissen nicht, wo Sie jemanden treffen können? Wir vermitteln Kontakte zwischen Menschen mit psychischen Erkrankungen, egal ob es um gemeinsame Aktivitäten oder den Wunsch nach einer Partnerschaft geht.

Die Teilnahme ist kostenfrei | telefonische Voranmeldung erforderlich

**Ansprechpartner:** Lutz Marx

Telefon: 09131 88 56 63 | E-Mail: marx@caritas-erlangen.de

**Wo:** Mozartstraße 29 | 2 Stock | 91052 Erlangen

## FREIZEITGRUPPE

Sie haben Lust sich ab und zu oder auch regelmäßig mit anderen zu treffen und etwas gemeinsam zu unternehmen.

**Termine:** Donnerstags | Die Teilnahme ist kostenfrei | telefonische Voranmeldung erforderlich

22.01.26 19.02.26 19.03.26 16.04.26 21.05.26  
25.06.26 16.07.26 20.08.26 10.09.26 15.10.26  
19.11.26 17.12.26

**Info:** Die tagesaktuellen Ziele, Treffpunkte und Zeiten können Sie dem dazugehörigen Flyer oder unserer Website entnehmen. Alternativ können Sie diese auch telefonisch erfragen.

**Ansprechpartnerin:** Birgit Bothe

Telefon: 09131 88 56 61 | E-Mail: bothe@caritas-erlangen.de

## GRUPPE FÜR ANGEHÖRIGE UND PARTNER:INNEN VON MENSCHEN MIT PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

Enge Bezugspersonen von Menschen mit psychischen Erkrankungen leiden oftmals ähnlich wie die Betroffenen selbst unter der Situation.

**Termine:** Dienstags | 19.00 - 20.30 Uhr | Die Teilnahme ist kostenfrei | telefonische Voranmeldung erforderlich

13.01.26 10.02.26 10.03.26 07.04.26 12.05.26  
16.06.26 14.07.26 15.09.26 06.10.26 10.11.26  
15.12.26

**Ansprechpartner:** Lutz Marx

Telefon: 09131 88 56 63 | E-Mail: marx@caritas-erlangen.de

**Wo:** Mozartstraße 29 | 2 Stock | 91052 Erlangen

## STABILISIERUNGSGRUPPE

In der Stabilisierungsgruppe können krisenerfahrene Menschen u.a. mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen die Selbstwahrnehmung fördern, um wieder das innere Gleichgewicht herzustellen. Die Bewältigungsstrategien werden erweitert und Kontaktfähigkeit gestärkt.

**Termine:** Freitags | 14.00 - 15.30 Uhr | Anmeldung und Teilnahme an Informationsgespräch erforderlich.

09.01.26 23.01.26 06.02.26 20.02.26 06.03.26  
27.03.26 10.04.26 24.04.26 08.05.26 22.05.26  
12.06.26 26.06.26 10.07.26 24.07.26 07.08.26  
04.09.26 18.09.26 02.10.26 16.10.26 30.10.26  
13.11.26 27.11.26 11.12.26

**Ansprechpartnerin:** Michaela Königseder

Telefon: 09131 88 56 65 | E-Mail: koenigseder@caritas-erlangen.de

**Wo:** Mozartstraße 29 | 2. Stock | 91052 Erlangen

#unsernetztraegt

[www.caritas-erlangen.de](http://www.caritas-erlangen.de)



# Gruppen-Angebote 2026

## PSYCHOSE-TRIALOG

Betroffene, Angehörige und professionelle Helfer:innen treffen sich ein Mal im Monat und tauschen sich über Aspekte psychotischer Erkrankungen aus.

**Termine:** Donnerstags | 17.00 - 18.30 Uhr | Die Teilnahme ist kostenfrei | **keine** Voranmeldung erforderlich

29.01.26	Aktuelle Entwicklungen hinsichtlich medikamentöser und nicht-medikamentöser Behandlung
26.02.26	Erfahrungen mit Einrichtungen des stationär und ambulant betreuten Wohnens
26.03.26	Gesetzliche Betreuung – Einschränkung oder Hilfe?
30.04.26	Die Grenzen zwischen „normaler“ und psychotischer Wahrnehmung oder „was ist Realität“?
28.05.26	Hilfreiche Kommunikation mit Ärzten und Behandlern
25.06.26	Psychosen im Kontext der Eltern-Kind-Beziehung
30.07.26	Resilienz entwickeln mit Psychose – was macht mich widerstandsfähig?
24.09.26	Grenzen spüren, Grenzen setzen aus dialogischer Sicht
29.10.26	Was entlastet die Angehörigen?
26.11.26	Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung im Psychosekontext
Januar 2027	Psychosen und Stigmatisierung
Februar 2027	Möglichkeiten der Nachsorge nach längeren Klinikaufenthalten

**Ansprechpartner:** Lutz Marx

Telefon: 09131 88 56 63 | E-Mail: marx@caritas-erlangen.de

**Wo:** Begegnungszentrum Wabene | Henkestraße 53 | Erlangen

## RICHTIG ENTSPANNEN - ABER WIE?

In der heutigen hektischen Welt fällt es oft schwer, Momente der Ruhe und Entspannung in den Alltag zu integrieren. Stress, Zeitdruck und ständige Erreichbarkeit fordern ihren Tribut. Doch wie findet man den richtigen Weg zur Entspannung? Welche Methode passt am besten zu den eigenen Bedürfnissen?

### Kursinhalte:

- Einführung in die Grundlagen der Entspannung
- Progressive Muskelentspannung
- Achtsamkeitsübungen und Meditation (MBSR nach Kabat-Zinn)
- Yoga zur Förderung von Körperbewusstsein und Entspannung
- Qigong für innere Balance und Energie
- Atemtechniken zur Stressreduktion und andere bewährte Verfahren
- Individuelle Entwicklung von Entspannungsstrategien
- Tipps zur Integration von Entspannung in den Alltag

### Kursdetails:

Startdatum: Ende Januar 2026

Dauer: ca. 12 Wochen (fortlaufender Einstieg möglich)

Dienstag von 10.00 – 11.30 Uhr

Teilnehmerzahl: 5-8

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Isomatte, kleines Getränk

Die Teilnahme ist kostenfrei

Anmeldung und Infogespräch erforderlich

**Ansprechpartnerin:** Claudia Herbstsommer

Telefon: 09131 88 56 64

E-Mail: herbstsommer@caritas-erlangen.de

**Wo:** Mozartstraße 29 | 2. Stock | 91052 Erlangen

#unsernetztraegt

[www.caritas-erlangen.de](http://www.caritas-erlangen.de)

