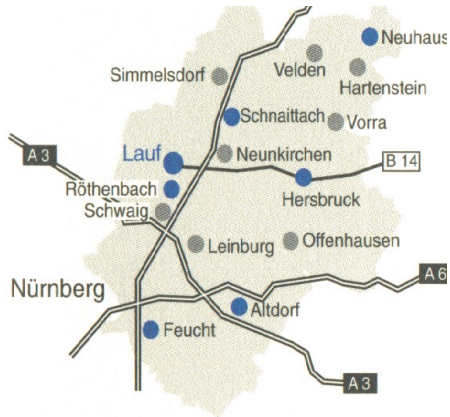


# Irre Nächte 2026 in Hersbruck und Altdorf

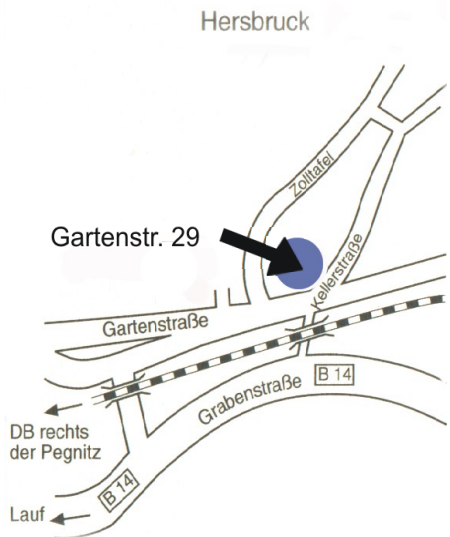


Beratungsstelle für  
seelische Gesundheit  
- Sozialpsychiatrischer Dienst –  
Gartenstraße 29  
91217 Hersbruck

Außensprechstunden in  
Lauf, Marktplatz 51  
Altdorf, Türkeistr. 11  
Röthenbach MGH, Karlstr. 2  
Tel.: 09151 – 96 434-0  
Fax: 09151 – 96 434-19

Im Internet:

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



E-Mail:

[spdi@caritas-nuernberger-land.de](mailto:spdi@caritas-nuernberger-land.de)

Wir bitten Sie,  
Termine mit uns telefonisch  
zu vereinbaren.

Mo., Mi., Do.:  
08:30 – 12:00 Uhr  
Mo., Di., Mi., Do.:  
14:00 – 17:00 Uhr  
Fr.:  
09:00 – 14:00 Uhr

Wenn Sie unsere Arbeit mit einer Spende unterstützen, freuen wir uns sehr.  
Spendenkonto: Raiffeisenbank Hersbruck IBAN DE68 7606 1482 000000 5002  
BIC GENODEF1HSB

## Gruppen + Kurse 2026/1

### Beratungsstelle für seelische Gesundheit

Neben Beratungen und Begleitungen bietet der Sozialpsychiatrische Dienst Gruppenveranstaltungen unterschiedlicher Ausrichtung an. Unsere Gesprächsgruppen, Gesundheits-, Informations- und Freizeitveranstaltungen sind auf die Bedürfnisse von Menschen mit seelischen Problemen ausgerichtet. Die Arbeit wird von einem interdisziplinären Team geleistet.



Unsere Veranstaltungen werden vom Bezirk Mittelfranken und der Katholischen Erwachsenenbildung unterstützt.

## Offene Gruppen

---

**1. und 3. Mi. im Monat  
nachmittags**  
Sebastian-Fackelmann-Haus  
Amberger Straße 47

**„Teestube“ in Hersbruck**  
Treffpunkt für Kontakte und Gespräche

**Di., nachmittags**  
Kath. Gemeindezentrum Lauf  
St. Otto, Ottogasse 10

**„Offene Tür“ in Lauf**  
Treffpunkt für Kontakte und Gespräche

**2. und 4. Do. im Monat  
12.30 – 14 Uhr**  
Frankenalb-Klinik Engelthal

**„ElternSein“ in Engelthal**  
Gesprächsgruppe für Eltern  
in Kooperation mit der Frankenalb-Klinik  
und der Erziehungsberatungsstelle

**2. und 4. Mi. im Monat  
abends**  
Gaststätte Sportpark  
Heumannstraße 5

**„Stammtisch“ in Altdorf**  
für Menschen mit Erfahrung mit seelischen Krisen

**Freitagnachmittag**  
Altdorf

**„Café Oase“ in Altdorf**  
Treffpunkt für Kontakte und Gespräche

**Genaue Zeiten können unter  
Tel. Nr. 09151/96 43 40 erfragt  
werden.**

## Gruppen mit Anmeldung

---

**1. und 3. Do. im Monat  
19.00 – 20.30 Uhr  
ab 19. März 2026**  
Beratungsstelle Gartenstraße 29  
mit Kostenbeitrag

**„Meditation“ in Hersbruck**  
Innere Ruhe und Ausgeglichenheit finden

**Mi., 18.00 Uhr  
ab 22.04.2026 (10 x)**  
Kath. Gemeindezentrum Lauf  
St. Otto, Ottogasse 10  
mit Kostenbeitrag

**„Kreistänze für Frauen“ in Lauf**  
Einfache Schritte, wunderbare Musik,  
Rhythmen die bewegen und Schwung in  
den Alltag bringen

**Mi., 10.30 – 11.30 Uhr**  
Pegnitzsteg Lohweg

**Bewegung und Zuversicht „BuZ“**  
Laufgruppe in Hersbruck

**Do., 9.00 – 10.30 Uhr**  
Beratungsstelle Gartenstraße 29  
kostenfrei

**Sportliche Walking-Gruppe in  
Hersbruck**  
Getränke und ggf. Ausrüstung müssen  
selber mitgebracht werden

**Termin auf Anfrage**  
Berufsschule Lauf

**„Stärken stärken“**  
Lebensziele entwickeln, Krisen  
bewältigen, Beziehungen gestalten

**Mi., 10.00 – 12.00 Uhr  
ab 04.02.2026 (7 x)**  
Kath. Gemeindezentrum Lauf  
St. Otto, Ottogasse 10  
mit Kostenbeitrag

**„Inneres Gleichgewicht finden“  
in Lauf**  
Stressbewältigung im Alltag

**Mi., 9.00 – 12.00 Uhr  
ab 18.03.2026 (7 x)**  
Beratungsstelle Gartenstraße 29  
mit Kostenbeitrag

**„Schreibgruppe“**  
Sich schreibend mit Selbsterkenntnis-  
prozessen beschäftigen.