



Liebe Newsletter-Leserinnen und -Leser,

mit diesem kurzen Spezial-Newsletter möchten wir auf einige Veranstaltungen und Angebote aufmerksam machen, die in der nächsten Zeit stattfinden und einige Einblicke geben, was bei uns über den Sommer neben der Urlaubszeit noch so los war.

Bis zur nächsten regulären Ausgabe Ende September wünschen wir Ihnen einige Inspirationen und eine gute Lektüre!

Herzliche Grüße,

Ihr Team vom Leipziger Bündnis gegen Depression

Unsere Projekte und Aktivitäten

> Wir laden wirklich alle ein! 3. Gemeinsamer Rundenlauf „Austausch bewegt“ am 5.9., 15 Uhr

Beim Gemeinsamen Rundenlauf „Austausch bewegt“ zählen drei Dinge.

Erstens: Wir laufen!

Vor sechs Jahren entstand die Idee „Austausch bewegt“, in einer aktiven Selbsthilfegruppe zusammenzukommen. Seitdem ist daraus viel mehr geworden. Ein Grund dafür: Laufen und Bewegung helfen nachweislich bei Depression.

Zweitens: Wir tun es gemeinsam!

Jeden Donnerstag erleben das viele Menschen in unserer Selbsthilfegruppe: Raum für Austausch über das Leben mit Depression tut gut. Zum dritten Mal öffnen wir diesen Raum für noch mehr Menschen beim diesjährigen Rundenlauf am 5.9., auch für die Kleinsten beim Bambinilauf. Hier darf man sich zeigen, wie man ist. Laufen, wie man kann. Erfahrungen und Unterstützung teilen, wie in anderen Selbsthilfegruppen auch. Gemeinschaft entsteht nicht nur beim Laufen: Auch beim Anfeuern, am Buffet, als Helfer*in oder am Infostand ist sie spürbar. Deshalb gilt: Wirklich alle sind eingeladen, ob laufend oder nicht.

Der Zugang ist barrierefrei. Und uns ist wichtig, dass sich alle wohlfühlen können. Deshalb denken wir mit: bei der Sprache, die wir wählen, und bei der Atmosphäre, die wir schaffen.

Drittens: Austausch bewegt!

Unser Name bringt es auf den Punkt. Wir sagen das selbstbewusst und stolz, auch wenn es manchmal viel innere Kraft kostet. Denn bei uns zählt die bewegte Zeit, nicht die gelaufenen Kilometer.

Sei dabei: Sa, 05.09.2026 · Blaue Bahn, Jahnallee 59

14:30 Uhr Bambini Lauf · 15:00–16:00 Uhr Hauptlauf

Jetzt anmelden: [Hier](#) – oder einfach vorbeikommen und mitmachen.



> Laufend zu mehr Wohlbefinden: Laufkurs mit Sophia startet wieder im September

Nicht mehr lange und der mittlerweile siebte Kurs mit [Sophia Angelov \(Lauftherapeutin\)](#) startet am 04. September. Das Ziel ist die Förderung der individuellen Entwicklungs- und Erhaltungsprozesse der Gesundheit. Der Laufkurs eignet sich für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels und hilft bei vielen körperlichen Beschwerden, psychischem Stress, Angst oder Depression. **Er ersetzt jedoch keine Psychotherapie.**

Noch können Sie sich anmelden und in 8 Wochen den langsamen Dauerlauf in einer geschützten und professionell angeleiteten Gruppe für Menschen mit Depressionserfahrung lernen.

Laufstrecke: Nähe Stadion (Clara-Zetkin-Park)

Start: 04. September, 17:30-19:30 Uhr (Auftakttreffen) in unserem Vereinssitz, Hinrichsenstraße 35, 04105 Leipzig

Kosten: einmalig 20,00 € für 16 Einheiten

Anmeldung: via Mail bei uns info@buendnis-depression-leipzig.de sowie bei Sophia lauftherapie@icloud.com / telefonisch unter: 0152 33 53 37 11.

Weitere Informationen zum Laufkurs finden Sie [hier](#).



> Mythen-Quiz beim 25-jährigen Jubiläum des Gesundheitssportvereins Leipzig e.V.

Mit einem **Infostand** und einem **45-minütigen „Mythenquiz über Depression“** sind wir als Gast neben vielen anderen Angeboten beim 25-jährigen Jubiläum des GSV dabei. Das Quiz räumt mit verbreiteten Annahmen zum Thema Depression auf. Wir gestalten erstmals diese **Mitmach- und Lernaktion**, die offen für eigene Fragen und Diskussion ist – **von und mit Betroffenen**.

Kommen auch Sie vorbei:

- Mythenquiz am 8.9., 11:15–12:00 Uhr im 4. OG (Vorher gibt es noch einen Vortrag zum Thema „Mental stark im Alter“.)
 - Unser Infostand 08:30–12:00 Uhr im 1. OG (Dabei sind auch die Seniorenbüros und das Sozialamt der Stadt Leipzig.)
 - Festwoche vom GSV: 7.–11.09.26, Lessingstr. 1, 04109 Leipzig
- [Hier](#) geht es zum Programm.

FESTWOCHE

7. - 11.
September 2026

Vorträge

Sport und Frauen in den Wechseljahren	Wie hängen Parodontitis und Herzerkrankungen zusammen?
Mental stark im Alter - aktiv bleiben im Kopf und im Leben	Omega 3 - Mythos oder Medizin gegen stille Entzündungen?
Mythenquiz: Mitmach- & Lernaktion "Heute schon für dich gesorgt?"	Gegen fast alles ist ein Kraut gewachsen
Jetzt gönne ich mir was.	Wie überlebe ich Krebs? Spielball sein vs. Spielball spielen
Longevity: Prävention statt Reaktion - gesund & glücklich alt werden	Basiskurs Pflege

Weitere Infos zur Festwoche

Wanderausstellung
"Über jede Hürde. Frauen im Sport in Sachsen"

Eröffnung und Begleitvortrag am 07.09. um 15:45 Uhr

Täglich Informationsstände und Aktionen im Verein

GEMEINSAM FEIERN MIT HERZ

Gesundheitssportverein Leipzig e.V. - Lessingstr. 1, 04109 Leipzig

> Neue Jubiläumspostkarte

Seit zehn Jahren bringen wir, meist zu den Wochen der Seelischen Gesundheit, eine Postkarte in verschiedenen Farben mit dem Spruch „*Heute schon für dich gesorgt?*“ raus. Selbstfürsorge ist etwas, was vielen schwer fällt: Sich um sich selbst kümmern, sich bewusst etwas Gutes tun, achtsam mit sich umgehen, ... Schon allein die **10 Jahre Postkarten** sind ein Grund zum Jubeln, aber in diesem Jahr wurden wir zusätzlich noch als **deutschlandweit aktivstes Bündnis auf allen 4 Ebenen der Suizidprävention** durch die **Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention** ausgezeichnet. Zwei gute Gründe um eine kleine Jubelpostkarte anzubieten, die ab sofort bei uns oder an unseren Infoständen kostenfrei erhältlich ist.

Die 4 Ebenen der Suizidprävention sind:

1. Kooperation mit Hausärzten
2. Öffentlichkeitsarbeit
3. Schulungen von Multiplikatoren
4. Unterstützung für Betroffene und deren Angehörige



> **SAVE THE DATE: Anfang November startet unser Tanzkurs „Line-Dance“**

Anfang November startet im **Projekt Kulturbummel** montags ab 16:30 Uhr ein Line Dance Kurs. Vor, zurück, zur Seite, ran - der Reihentanz macht Spaß, kann schnell erlernt werden und bringt Schwung in den Herbst.

Jetzt anmelden: kultur@buendnis-depression-leipzig.de



> Rückblick: Infostand auf der Sachsenbrücke als die Mut-Tour kam

Am Freitag den 14.8.2026 konnten wir die Tandemfahrenden der Mut-Tour beim Aktionstag in Leipzig begrüßen, die gegen 14:00 Uhr auf der Sachsenbrücke einfuhren.

Trotz sehr sommerlicher Temperaturen fanden sich Akteur*innen des Netzwerks zusammen, um über die Angebote in Leipzig zu informieren und ein offenes Ohr zu haben. Es war ein schöner Nachmittag mit netten Gesprächen, neuen Bekanntschaften und einem gemeinsamen Ziel: zu entstigmatisieren und psychische Erkrankungen sichtbar zu machen. Danke an alle Beteiligten, ehrenamtlich Helfenden und vor allem an die Organisierenden der Mut-Tour



> Rückschau: Spendenempfang vom NeuseenSport

Wir bedanken uns für eine tolle Spende von NeuseenSport nach einer neuseensport Talkrunde mit Biathlon-Olympiasieger Michael Rösch, moderiert von Roman Knoblauch!

Wir vom Leipziger Bündnis gegen Depression setzen uns für die Aufklärung

über und Entstigmatisierung von Depression ein und gehen damit auch an Leipziger Schulen – damit es einfacher für Kinder, Jugendliche Familien und uns alle wird, darüber zu sprechen und Hilfe zu holen, wenn jemand in unserem Umfeld depressiv erkrankt.

Wir durften im Mai als Gäste zuhören und uns inspirieren lassen. Depression hat viele Gesichter – und wir danken Michael Rösch für seine Offenheit und die eindringliche, bewegende Art darüber zu sprechen! Nun dürfen wir den Erlös der Veranstaltung in unsere Aufklärungsarbeit einbringen, wo auch junge Menschen ihre eigenen Erfahrungen teilen, und so das Thema für ganze Schulklassen zugänglicher gestalten.

Danke, dass ihr das möglich macht! Danke, dass ihr einen ganzen Saal mitgenommen habt auf die Reise. Danke, dass ihr an uns denkt und unsere gemeinnützige Arbeit unterstützt!!!



Sie wollen uns unterstützen?



> Mit Ihrer Spende können Sie etwas bewegen. Auch kleine Beträge machen Großes möglich!

Jede Woche erreichen uns Nachrichten von Menschen, die dank unserer Arbeit Hilfe finden. Damit wir solche Momente auch künftig möglich machen können, **benötigen wir Ihre Unterstützung**. Wenn Ihnen unser Newsletter gefällt und Sie unsere Mission teilen, **freuen wir uns sehr über Ihre Spende – ob groß oder klein, einmalig oder regelmäßig**.

Hier können Sie uns via Überweisung oder betterplace unterstützen!

Spendenkonto: SozialBank**IBAN: DE87 3702 0500 0001 7079 00****Name: Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.**

Für eine Spendenquittung nennen Sie uns im Verwendungszweck bitte eine E-Mail-Adresse.

Vielen Dank. Ihr Team vom Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.

Unsere Beratungsangebote

Beratung in der Anlaufstelle des Leipziger Bündnis gegen Depression e.V.,
Hinrichsenstr. 35, 04105 Leipzig (Waldstraßenviertel)

Wir machen eine Sommerpause bei den Beratungen. In der Zeit vom 01.07. bis 02.08.2026 finden keine Beratungen statt. Ab dem 03.08.2026 sind wir wieder zu den gewohnten Öffnungszeiten (Di 09:00–12:00 Uhr | Mi 14:00–16:30 Uhr) erreichbar.

Weitere Angebote

Auf unserer Website finden Sie weitere verschiedene, hilfreiche [Angebote und Informationen für Betroffene und Angehörige](#).

Hinweise zur Therapieplatzsuche finden Sie [hier](#).

Ein PDF dieses Newsletters finden Sie in unserem [Newsletter-Archiv](#).

**Haftungshinweis:**

Das Leipziger Bündnis gegen Depression e.V. übernimmt keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Abmeldung vom Newsletter:

Sie wollen sich von unserem Newsletter abmelden? Dann können Sie das [hier](#).