

MENTAL HEALTH ARTS FESTIVAL

München

20.7.2024

Mit Mitmach-Aktionen, Panels, Konzerten & Diskussionen
Eintritt frei!

gasteig.de/mhaf

1 HALLE E EG	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	
14:30	Festival-Eröffnung mit Gasteig-Chor und Slam Poet Cris Ortega
15:00	Unser Kreis, der sei offen Kreistänze für alle mit Anja Jablonski-Sacher
15:30	
16:00	
16:30	Unser Kreis, der sei offen Kreistänze für alle mit Anja Jablonski-Sacher
17:00	
17:30	
18:00	
18:30	
19:00	Empowering Through Art Konzert mit Kokonelle und Ropa the DJ
19:30	
20:00	Legal Ecstasy - Dance Like Nobody's Watchin' Freies Tanzen mit Tam Tran Thi und DJ Nesstor
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	

Halle E (EG/ZG) 1
13:00-19:00
Infostände
- Mental Health First Aid (Ersthelfer-Kurse für psychische Gesundheit)
- „ich bin alles“ (Infoportal zu Depression und psychischer Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen)
- Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
- Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen, ihrer Freunde und Förderer München e.V. (ApK München)
- Mutmachleute e.V.
- Krisendienste Bayern
- Münchner Psychiatrie-Erfahrene (MüPe) e.V.

Halle E (EG) 1	
13:00-19:00	Moodsuits® eine Ausstellung der ShitShow

Generator (Halle E, 1. OG) 2	
13:00-20:00	Entspannungsbereich
13:00-20:00	Mentale Tankstelle mit Angelo Bard und Ruben Langwara (20-minütige Sessions, max. 7 Teilnehmende)
jederzeit verfügbar: Digitale Mentale Tankstelle der Beisheim Stiftung auf Tablets	

3 KULTURVERMITTLUNGSRAUM Halle E, 1. OG	
12:30	
13:00	
13:30	
14:00	Zeichnerisches Erzählen Zeichenworkshop mit Dominik Wendland (ab 13 Jahren, max. 12 Teilnehmende)
14:30	
15:00	
15:30	
16:00	
16:30	Ur-Instrument Stimme als Ressource Workshop mit Melissa Salinas-Rannenberg (max. 20 Teilnehmende)
17:00	
17:30	
18:00	Zeichnerisches Erzählen Zeichenworkshop mit Dominik Wendland (ab 13 Jahren, max. 12 Teilnehmende)
18:30	
19:00	
19:30	
20:00	
20:30	
21:00	
21:30	
22:00	

„Ich krieg‘ die Krise...“ - und jetzt?
Impulsvortrag und Austausch

„Ich krieg‘ die Krise...“ - und jetzt?
Impulsvortrag und Austausch

Die Gedanken sind Blei
Lesung und Gespräch mit Eva Jahnen, Moderation: Dominique de Marné

5 ISARPHILHARMONIE		6 SAAL X	
12:30			
13:00	Mindful Recital Pianokonzert mit Achtsamkeitsübungen mit Nicolas Namoradze		
13:30	anschließendes Künstlergespräch (Kostenfreie Tickets am München Ticket-Schalter erhältlich)		Gesundheit beginnt im Kopf Podiumsdiskussion mit Bayern 2 Nah dran
14:00			
14:30			
15:00			
15:30	Decolonize My Body Workshop mit Kokonelle (max. 15 Teilnehmende)		Yoga auf dem Stuhl Workshop mit Mechthild Kreuzer (zwei Einheiten je 30 min. Beginn 15:00/16:00)
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			„Anxiety Was Born in the Very Same Moment as Mankind“ Hintergrundgespräch mit House of Anxiety
20:00			
20:30			Vermilion Metalcore & Alternative Rock, Konzert
21:00			
21:30			
22:00			House of Anxiety Metalcore, Konzert

MENTAL HEALTH ARTS FESTIVAL MÜNCHEN

Beim Mental Health Arts Festival dreht sich im Gasteig HP8 alles um die mentale Gesundheit. Expert*innen in eigener Sache teilen in Workshops und Gesprächsrunden wertvolle Einblicke und Informationen. Kreative Impulse und barrierefreie Angebote zum Mitmachen zeigen, wie mit Tanz, Meditation, Schreibübungen oder Boxen mehr Achtsamkeit für das eigene Leben gewonnen werden kann. Das Programm bietet Inspiration und Austausch zu Themen wie Depression, Angststörungen, Resilienz, Inklusion und mehr.

Das Mental Health Arts Festival richtet sich an alle – ob neurotypisch oder neurodivergent. Betroffene und Interessierte können in geschütztem Rahmen erfahren, was ihnen guttut. Der Eintritt ist frei.

Eine Veranstaltung der Gasteig Kulturstiftung in Zusammenarbeit mit der Gasteig München GmbH, gefördert von der Beisheim Stiftung.

Gasteig KULTURSTIFTUNG  Beisheim Stiftung

In Kooperation mit   

Medienpartner 

Mit freundlicher Unterstützung von  

#GasteigHP8

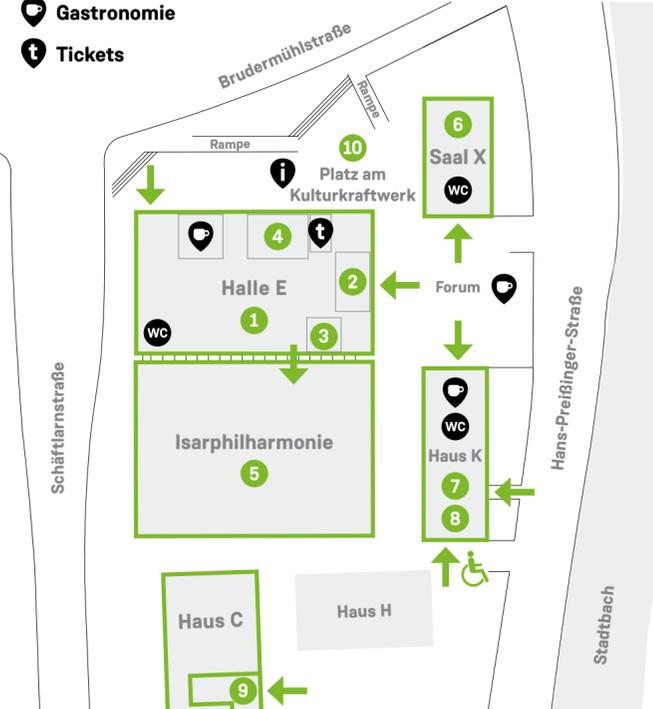
gasteig.de/mhaf

7 KLEINER SAAL Haus K, EG		8 MVHS BEWEGUNGSRAUM Haus K, 5. OG	
12:30			
13:00			
13:30	Ur-Instrument Stimme als Ressource Workshop mit Melissa Salinas-Rannenberg (max. 20 Teilnehmende)		Natürlich atmen mit der Buteyko-Methode Workshop mit Christl Kupferschmidt (max. 15 Teilnehmende)
14:00			
14:30			
15:00	Kreatives Schreiben für die Seele Schreibworkshop mit Irena Jäger		Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung zum Kennenlernen mit Antja Wiedmann (max. 15 Teilnehmende)
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00	Kreatives Schreiben für die Seele Schreibworkshop mit Irena Jäger		
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			

9 PROBENSAAL Haus C, EG		10 PLATZ AM KULTURKRAFTWERK	
12:30			
13:00			
13:30			
14:00	Tanz als Ressource Moderner Ausdruckstanz für Laien, Workshop mit Impetus Tanz (max. 24 Teilnehmende)	Boxen zum Ausprobieren mit Leo's Boxgym (ab 6 Jahren)	Wir hören zu - geh' mit momo spazieren 30-min. Spaziergänge mit momo hört zu e. V.
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00	Tanz als Ressource Moderner Ausdruckstanz für Laien, Workshop mit Impetus Tanz (max. 24 Teilnehmende)		
17:30		Rock'O Later Konzert Rock- und Popchor des Alten- und Servicezentrum Bogenhauen	
18:00			
18:30			
19:00			
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			

Infostand
13:30 und 17:00 Uhr
Führung in leichter Sprache
über das Gelände des Gasteig HP8
mit Esther Heyer
jeweils eine Stunde, max. 15 Teilnehmende, Anmeldung am Infostand

- 1 Halle E
 - 2 Generator (Halle E, 1. OG)
 - 3 Kulturvermittlungsraum (Halle E, 1. OG)
 - 4 Projektor (Halle E, EG)
 - 5 Isarphilharmonie
 - 6 Saal X
 - 7 Kleiner Saal (Haus K, EG)
 - 8 MVHS Bewegungsraum (Haus K, 5. OG)
 - 9 Probensaal (Haus C, EG)
 - 10 Platz Am Kulturkraftwerk
-  Information & Awareness-Team → Eingang Gebäude
 Gastronomie
 Tickets



PROGRAMMÜBERSICHT

GANZTÄGIG

13:00–20:00 Mentale Tankstelle
Generator (Halle E, 1. OG)
20-minütige Sessions zeigen verschiedene Übungen, mit denen man in stressigen Situationen im Alltag gezielt Ressourcen auftanken und so zu Ruhe und Entspannung finden kann. Die Kurz-Coachings mit Angelo Bard und Ruben Langwara beruhen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Je max. 7 Teilnehmende, Anmeldung vor Ort
Jederzeit verfügbar: die Digitale Mentale Tankstelle online vor Ort auf Tablets. Ein Projekt der Beisheim Stiftung

13:00–19:00 Infostände
Halle E (EG/ZG)
Verschiedene Partner*innen stellen sich und ihre Arbeit in der Halle E vor:
– Mental Health First Aid (Ersthelfer-Kurse für psychische Gesundheit)
– „ich bin alles“ (Infoportal zu Depression und psychischer Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen)
– Münchner Bündnis gegen Depression e.V.
– Aktionsgemeinschaft der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen, ihrer Freunde und Förderer München e.V. (ApK München)
– Mutmachleute e.V.
– Krisendienste Bayern
– Münchner Psychiatrie-Erfahrene (MüPe) e.V.

13:00–19:00 Moodsuits® – eine Ausstellung der ShitShow
Halle E (EG)
Moodsuits® sind Designobjekte, die psycho-somatische Empfindungen eine einfache Form geben und es ermöglichen, sie körperlich nachzuempfinden. Aufgesetzt oder angezogen erhält man mit den Moodsuits® einen intuitiven und erlebnisbasierten Zugang.

13:00–16:30 Boxen zum Ausprobieren – mit Leo's Boxgym
Platz am Kulturkraftwerk
Boxsport bietet eine effektive Möglichkeit sich auszupowern und Stress abzubauen. Beim Boxen lernt man zudem Grenzen zu überwinden und Herausforderungen zu meistern. Das Team von Leo's Boxgym bietet im Boxing Box-Showings und vergibt Slots für kurze Probeeinheiten. ab 6 Jahren

13:00–19:00 Wir hören zu – geh' mit momo spazieren
Platz am Kulturkraftwerk
30-minütige Spaziergänge an der Isar mit Zuhörer*innen von „momo hört zu“, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, für Menschen einfach da zu sein, auf Augenhöhe. Man kann erzählen, was man möchte:
Jede Geschichte, jede Freude, jeden Kummer. Vertraulich und anonym. Die Zuhörer*innen geben keine Ratschläge. Sie hören bewertungsfrei zu. Keine Anmeldung erforderlich, einfach zum Stand auf dem Platz Am Kulturkraftwerk kommen und loss pazieren – bei schlechtem Wetter mit Schirm.

12:00 UHR

12:30–14:00 Mindful Recital mit Nicolas Namoradze
Isarphilharmonie
In dem Konzert wechseln sich musikalische Beiträge mit kurzen Achtsamkeitsübungen ab. Pianist und Neurowissenschaftler Nicolas Namoradze spielt Werke von Satie, Bach, Rachmaninoff und Scriabin und gibt vor den Stücken Tipps, worauf man beim Hören achten kann. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig, im Gegenteil, Neugierde ist ausreichend. Im Anschluss an das Konzert: Gespräch mit dem Künstler, Moderation: Larissa Bothor (BR Klassik)
Kostenfreie Tickets am München Ticket-Schalter in der Halle E erhältlich

13:00 UHR

13:00–14:00 „Ich krieg' die Krise...“ – und jetzt?
Projektor (Halle E, EG)
Die Krisendienste Bayern stellen in einem kurzen Fachimpuls und Gespräch mit weiteren Profis aus der psychosozialen Versorgungslandschaft dar, was Krisen überhaupt sind, was es bedeutet, sich in einer Krise zu befinden und, was es für Unterstützungsmöglichkeiten gibt. Mit ApK München, MüPe und den Mutmachleuten

13:00–14:00 Ur-Instrument Stimme als Ressource
Kleiner Saal (Haus K, EG)
Die Stimme ist eine große, meist unausgeschöpfte Ressource, man sollte ihr Raum im eigenen Leben geben – ob durch Singen, Tönen oder andere Arten des Vokalisierens. Sie hilft nicht nur zu kommunizieren, sondern auch, uns innerlich zu regulieren.
Workshop mit Melissa Salinas Rannenber (Psychologin/ausgebildete Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin/Sängerin), auch für Laien geeignet, max. 20 Teilnehmende

13:00–14:00 Natürlich atmen mit der Buteyko-Methode
MVHS Bewegungsraum (Haus K, 5. OG)
Workshop mit Christl Kupferschmidt. Der Atem ist ein Spiegel für alles, was in uns geschieht. Jeder Zustand, in dem wir uns befinden, hat seine eigene Atmung. Er beruhigt bei Aufregung und schenkt Energie bei Müdigkeit. Geübt werden Atemtechniken, die leicht in den Alltag integriert werden können.
max. 15 Teilnehmende
Ein Beitrag der Münchner Volkshochschule

13:30–14:30 Führung in leichter Sprache
Infostand
über das Gelände des Gasteig HP8 mit Esther Heyer
jeweils eine Stunde, max. 15 Teilnehmende, Anmeldung am Infostand

13:30–14:15 Gesundheit beginnt im Kopf
Saal X
Podiumsdiskussion: Wie kann Meditation helfen, die mentale Gesundheit zu erhalten?
Klinische Studien belegen, dass therapeutische Meditation Menschen helfen kann, mentale Belastungen zu verringern und Triggerpunkte für psychische Erkrankungen zu vermindern. Bei manchen psychischen Erkrankungen kann Meditation aber auch ein Risiko sein.
Eine Expert*innen-Runde mit Angelo Bard (Coach für evidenzbasierte Meditation, Orchestermusiker), Britta Hölzel (Diplom-Psychologin, Neurowissenschaftlerin, Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR)- und Yoga-Lehrerin) und Mechthild Kreuser (Sozialpsychologin, Inklusions-, Meditations- und Achtsamkeitstrainerin), Moderation: Sybille Giel, Bayern 2 Nah dran
Das Panel wird am 25.7., zwischen 9-12 Uhr in der Sendung „Bayern 2 debattiert“ ausgestrahlt.

13:30–15:30 Zeichnerisches Erzählen mit Dominik Wendland
Kulturvermittlungsräum (Halle E, 1. OG)
Ein Kreativ-Workshop mit einer Fülle an praktischen Übungen rund um Bildsprache, Comics und das Erzählen an sich.
Dominik Wendland illustriert, veröffentlicht Graphic Novels und Comics und unterrichtet an der Technischen Universität München. Im „Antidepri Tagebuch“ verarbeitet Dominik zeichnerisch die Behandlung mit Antidepressiva und deren Auswirkungen. ab 13 Jahren, max. 12 Teilnehmende

13:30–15:30 Tanz als Ressource
Probensaal (Haus C, EG)
Der Tanz-Workshop ist darauf ausgerichtet, die Teilnehmenden auf eine persönliche und kreative Reise zu führen. Die Verwendung spielerischer Übungen aus dem Modernen Kreativen Ausdruckstanz ermöglicht, sich selbst und seinen Körper besser zu verstehen und auszudrücken sowie mit anderen in Kontakt zu treten.
Workshop für Laien mit Eva-Maria Richter und Petra Ruggiero von Impetus Tanz, max. 24 Teilnehmende

14:00 UHR

14:15–14:45 Festival-Eröffnung
Halle E (EG)
In einen guten Festivaltag geleiten der Slam Poet Cris Ortega und der Gasteig-Chor unter der Leitung von Ulrike Wanetschek. Es begrüßen Stephanie Jenke (Gasteig München GmbH) und Max Wagner (Beisheim Stiftung). Moderation: Dominique de Marné.

14:30–15:30 Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung zum Kennenlernen
MVHS Bewegungsraum (Haus K, 5. OG)
AT und PME sind bewährte Entspannungsverfahren, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Im Workshop mit Antje Wiedmann kann man herausfinden, welches Verfahren zu einem passt und wie man die beiden Methoden nutzen und kombinieren kann.
max. 15 Teilnehmende, bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen
Ein Beitrag der Münchner Volkshochschule

14:30–16:30 Kreatives Schreiben für die Seele
Kleiner Saal (Haus K, EG)
Von der Seele aufs Papier – in dieser schnellleibigen Welt hilft Schreiben das innere Gedankenkarussell zu entschleunigen und zu betrachten.
Workshop mit Irena Jäger, keine Vorkenntnisse notwendig.
max. 30 Teilnehmende

14:45–15:15 Unser Kreis, der sei offen – Kreistänze
Halle E (EG)
Gemeinsames Tanzen im Kreis ist eine uralte und bewährte Form von gelungenem menschlichem Zusammensein. Das verbindende Gemeinschaftserlebnis steht dabei im Vordergrund. Beim Workshop mit Anja Jablonski-Sacher können alle mitmachen, ob jung oder alt, groß oder klein.

15:00 UHR

15:00–17:00 Decolonize My Body – Workshop mit Kokonelle
Isarphilharmonie
Im Fokus des Workshops stehen die Auswirkungen gesellschaftlicher Strukturen auf den eigenen Körper. Es geht darum, gemeinsam mehr Verständnis zu entwickeln und alternative Strukturen zu stärken, die im Alltag den Umgang mit Diskriminierung erleichtern sollen. Kokonelle ist eine multidimensionale Künstlerin und Aktivistin mit kongoleischen Wurzeln.
max. 15 Teilnehmende
Ein Beitrag der Münchner Stadtbibliothek

15:00–15:30 Yoga auf dem Stuhl
Saal X
Workshop mit Mechthild Kreuser: Ganz egal, ob mit Behinderung oder ohne – Yoga ist für jede Person möglich. Auch für absolute Anfänger*innen oder Yoga-Skeptiker*innen. Einfach vorbeikommen und ausprobieren.

15:15–16:15 „Ich krieg' die Krise...“ – und jetzt?
Projektor (Halle E, EG)
Die Krisendienste Bayern stellen in einem kurzen Fachimpuls und Gespräch mit weiteren Profis aus der psychosozialen Versorgungslandschaft dar, was Krisen überhaupt sind, was es bedeutet, sich in einer Krise zu befinden und, was es für Unterstützungsmöglichkeiten gibt. Mit ApK München, MüPe und den Mutmachleuten

16:00 UHR

16:00–16:30 Yoga auf dem Stuhl
Saal X
Workshop mit Mechthild Kreuser: Ganz egal, ob mit Behinderung oder ohne – Yoga ist für jede Person möglich. Auch für absolute Anfänger*innen oder Yoga-Skeptiker*innen. Einfach vorbeikommen und ausprobieren.

16:00–17:00 Ur-Instrument Stimme als Ressource
Kulturvermittlungsräum (Halle E, 1. OG)
Die Stimme ist eine große, meist unausgeschöpfte Ressource, man sollte ihr Raum im eigenen Leben geben – ob durch Singen, Tönen oder andere Arten des Vokalisierens. Sie hilft nicht nur zu kommunizieren, sondern auch, uns innerlich zu regulieren.
Workshop mit Melissa Salinas Rannenber (Psychologin/ausgebildete Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin/Sängerin), auch für Laien geeignet, max. 20 Teilnehmende

16:15–16:45 Unser Kreis, der sei offen – Kreistänze
Halle E (EG)
Gemeinsames Tanzen im Kreis ist eine uralte und bewährte Form von gelungenem menschlichem Zusammensein. Das verbindende Gemeinschaftserlebnis steht dabei im Vordergrund. Beim Workshop mit Anja Jablonski-Sacher können alle mitmachen, ob jung oder alt, groß oder klein.

16:30–18:30 Tanz als Ressource
Probensaal (Haus C, EG)
Der Tanz-Workshop ist darauf ausgerichtet, die Teilnehmenden auf eine persönliche und kreative Reise zu führen. Die Verwendung spielerischer Übungen aus dem Modernen Kreativen Ausdruckstanz ermöglicht, sich selbst und seinen Körper besser zu verstehen und auszudrücken sowie mit anderen in Kontakt zu treten.
Workshop für Laien mit Eva-Maria Richter und Petra Ruggiero von Impetus Tanz, max. 24 Teilnehmende

17:00 UHR

17:00–18:00 Führung in leichter Sprache
Infostand
über das Gelände des Gasteig HP8 mit Esther Heyer
jeweils eine Stunde, max. 15 Teilnehmende, Anmeldung am Infostand

17:00–18:30 Die Gedanken sind Blei
Projektor (Halle E, EG)
Lesung und Gespräch mit Autorin Eva Jahnen: Wie fühlt es sich an, wenn die Depression wieder anklopft? Dieses Gefühl kennt Eva seit sie 13 ist. Sie spricht über Symptome, Gefühle und Nicht-Gefühle, über gut gemeinte Ratschläge, Selbsthilfestrategien, Therapiemöglichkeiten und Yeah-Momente. Moderation: Dominique de Marné

17:30–19:30 Zeichnerisches Erzählen mit Dominik Wendland
Kulturvermittlungsräum (Halle E, 1. OG)
Ein Kreativ-Workshop mit einer Fülle an praktischen Übungen rund um Bildsprache, Comics und das Erzählen an sich.
Dominik Wendland illustriert, veröffentlicht Graphic Novels und Comics und unterrichtet an der Technischen Universität München. Im „Antidepri Tagebuch“ verarbeitet Dominik zeichnerisch die Behandlung mit Antidepressiva und deren Auswirkungen. ab 13 Jahren, max. 12 Teilnehmende

17:30–19:30 Kreatives Schreiben für die Seele
Kleiner Saal (Haus K, EG)
Von der Seele aufs Papier – in dieser schnellleibigen Welt hilft Schreiben das innere Gedankenkarussell zu entschleunigen und zu betrachten.
Workshop mit Irena Jäger, keine Vorkenntnisse notwendig.
max. 30 Teilnehmende

17:30–18:15 Rock'O Later
Platz am Kulturkraftwerk
Der Pop- und Rock-Chor des Alten- und Servicezentrum Bogenhausen ist ein präventives, musikalisches Gruppen- und Kursangebot. Der Chor besteht aus etwa 40 Senior*innen im Alter zwischen 64 und 87 Jahren. Chorleitung: Susanne Savage

AB 18 UHR

18:30–19:30 Empowering Through Art – Konzert mit Kokonelle und Ropa the DJ
Halle E (EG)
Kokonelle verschmilzt verschiedene Genres und Sprachen. Ihr Stil ist ein Mix aus Hip-Hop, RnB, Afro und Soul, und das auf Englisch, Lingala, Französisch und Deutsch. Die Vielfalt spiegelt sich nicht nur in ihrer Stimme, sowie ihren Melodien und Flows wider, sondern auch in ihren tiefgründigen Texten, die eine schöne und weite Bandbreite von Emotionen und Erfahrungen einfangen. Unterstützt wird sie von Ropa the DJ (Rapperin, Sängerin, Songwriterin und DJ).

19:15–20:00 „Anxiety Was Born in the Very Same Moment as Mankind“
Saal X
Gespräch mit Dilan Faysall (Vocals, Texteschreiber) und Robert Boksznaider (Gitarrist, Hauptkomponist) von der Band House of Anxiety mit Ulrike Wanetschek (Deutsche Musiktherapeutische Gesellschaft) über Angststörungen und Musik.
Moderation: Cris Ortega
Konzert mit House of Anxiety: Beginn um 21:45 Uhr

20:00–22:30 Legal Ecstasy – Dance Like Nobody's Watchin'
Halle E (EG)
Freies Tanzen mit Tam Tran Thi und DJ Nesstor. Manche sind auf der Tanzfläche unsicher und können sich nicht wirklich gehen lassen. Hier setzt das Format an: Aufwärmende Übungen locken mühelos und vor allem unbemerkt aus der Komfortzone, bevor ein Genre-übergreifendes DJ-Set ordentlich Feuer macht.

20:15–21:15 Vermilion – Metalcore & Alternative Rock
Saal X
Die fünfköpfige Metalcore-Band überzeugt nicht nur durch ihre Härte, sondern lässt mit ihren variationsreichen Vocals eine Emotionalität durchblicken, die der Musik einen zutiefst menschlichen Touch verleiht. Vermilion bedient sich gekonnt genretypischer Konventionen, bricht diese aber gleichzeitig mit Anleihen aus den verschiedensten Musikrichtungen wieder auf.

21:45–22:45 House of Anxiety – Metalcore
Saal X
Mit dem Wechsel aus ergreifenden Refrains, kraftvollen Versen, starkem Ohrwurm-Potential und waghalsigen Arrangements testen House Of Anxiety die Grenzen des modernen Metalcores aus. In ihrem gleichnamigen Album setzt die Band sich textlich und musikalisch mit Angststörungen auseinander.

AWARENESS & BARRIEREFREIHEIT



Schön, dass Sie da sind! Mit dem Mental Health Arts Festival möchten wir einen Raum für Diskurs und Perspektivwechsel auf Augenhöhe schaffen. Unser oberstes Ziel ist es, eine sensible Umgebung zu schaffen, in der sich alle Anwesenden willkommen und sicher fühlen. Wir positionieren uns gegen jede Art der Diskriminierung und dulden keine verbalen oder körperlichen Grenzüberschreitungen.

Sollten Sie sich unwohl fühlen, einen kritischen Vorfall beobachten oder selbst erleben, wenden Sie sich bitte an unser Awareness-Team. Wir unterstützen Sie und werden mit Ihnen gemeinsam abstimmen, was zu tun ist. Gäste mit Behinderung und/oder chronischen Erkrankungen können sich bei Unterstützungsbedarf ebenso an das Awareness-Team wenden.

 Das Awareness-Team können Sie am Infostand (siehe Geländeplan) oder telefonisch unter **01573 879 5555** (auch whatsapp) erreichen. Sie erkennen das Team an den weißen Westen.

 Zwischen 16:30 und 19:30 Uhr ist eine Gebärdensprachdolmetscherin vor Ort.

 Rollstuhlgerichte Toiletten	 Übersetzungen in Gebärdensprache	 Ruheraum vorhanden
 Assistenz in Leichter Sprache	 Führungen für blinde Menschen	 Assistenzhunde willkommen

CONTENT NOTE
Einzelne Programmpunkte beinhalten Themen im Zusammenhang mit Depressionen, Angst, Traumata oder/und Suizidalität, die belastend sein können.

Bitte seien Sie achtsam mit ihren eigenen Bedürfnissen und den Bedürfnissen anderer. Wir empfehlen Ihnen, sich bei emotionalem oder sonstigem Unterstützungsbedarf an unser Awareness-Team zu wenden. Dieses wird Ihr Anliegen ernst nehmen und Ihre Interessen vertreten.