



**Woche der Seelischen
Gesundheit**

10. – 20. Oktober 2025

**„Lass Zuversicht wachsen –
Psychisch stark in die
Zukunft“**

Worum geht es:

Seit 2022 ist die „Woche der Seelischen Gesundheit“ im Burgenlandkreis im Rahmen der bundesweiten Aktionswoche etabliert. Die Erhaltung und Förderung unserer seelischen und damit auch körperlichen Gesundheit ist von entscheidender Bedeutung für unser Leben und unsere Lebensqualität. Ausgehend vom Aktionsbündnis Seelische Gesundheit in Berlin, mit Bezugnahme auf den „Tag der seelischen Gesundheit“ der WHO, findet die Woche der Seelischen Gesundheit vom 10. bis 20. Oktober 2025 statt. Das diesjährige Motto lautet:

„Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft“.



Programm:

Mittwoch, 01.10.2025

Beratungsangebot für Menschen mit psychischen Erkrankungen und ihre Angehörigen in Zeitz

Ein Expertenteam berät Menschen mit psychischen Erkrankungen und ihre Angehörigen zu Unterstützungs- und Präventionsangeboten im Burgenlandkreis. Im Mittelpunkt stehen Selbsthilfegruppen, Tipps zum (Wieder-)Einstieg in den Arbeitsmarkt sowie Hilfen in Krisensituationen, bei Alltagsproblemen und behördlichen Fragen.

Das Beraterteam:

- Doreen Gloede, Jobcenter Burgenlandkreis
- Annett Kötteritz, Jobcenter Burgenlandkreis
- Jan Skrzypkowski, Selbsthilfekontaktstelle Burgenlandkreis
- Anika Sperlich, Integrationsfachdienst Halle-Merseburg
- Josephine Friedrichs / Janet Bischof, Sozialpsychiatrischer Dienst Burgenlandkreis

Ort: Paritätische Selbsthilfekontaktstelle Burgenlandkreis, Am Kalktor 5, Zeitz

Zeit: 9:00–13:00 Uhr

Kosten: kostenfrei, keine Anmeldung erforderlich



Freitag, 10.10.2025

Vorstellung der integrierten psychosozialen Beratungsstelle

Leitung: Beate Ritzel
Zeit: 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Beratungsstelle der Diakonie und des IB,
Grochlitzer Straße 55 in Naumburg

kostenfrei

Anmeldung bis zum 02.10.2025:

beate.ritzel@diakonie-naumburg-zeitz.de

Montag, 13.10.2025

Hatha Yoga zur Entspannung – Schnupperangebot

Sie lernen in angenehmer Atmosphäre eine Reihe von Yoga-Stellungen (Asanas) kennen. Ihre volle Konzentration auf die einzelnen Bewegungsphasen, das Beobachten und Steuern des Atemflusses werden Ihnen helfen, Ihren Körper und seinen Lebensfluss auf ganz neue Weise zu erleben. Ihnen wird eine Möglichkeit eröffnet, Entspannung zu erfahren und das Leben gelassener zu sehen. Diese Übungen wirken ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele.

Leitung: Eleona Patzer
Zeit: 10:00 – 11:30 Uhr
Ort: Volkshochschule Burgenlandkreis,
Domherrenstraße 1, Zeitz

kostenfrei

Anmeldung:

03441/ 879112 oder info@vhs-burgenlandkreis.de
25HZ3011S



Freitag, 10.10.2025

**Filmvorführung und Filmgespräch im Cineplex Naumburg
"Die Unbeugsamen 2 - Guten Morgen, Ihr Schönen"**

Eine filmische Verbeugung vor den beeindruckenden Lebensleistungen der Frauen in der DDR und wie uns unsere Mütter und Großmütter heute noch prägen.

Ein Film über die Lebensleistungen von Frauen in der DDR – klug, humorvoll und bewegend. 15 Frauen erzählen von Absurditäten, Demütigungen und ihrer Gegenwehr. Entstanden ist ein kraftvolles Porträt weiblicher Stärke, begleitet von Liedern und DDR-Filmausschnitten.

Gäste im Filmgespräch:

Torsten Körner (Regie) · Annette Leo (Historikerin) ·
Anne Misselwitz (Kamera)

 **10 Uhr**

Vorführung & Filmgespräch für Schulen ab Klasse 9

Moderation: Peter Schütz, SchulKinoWochen

 Anmeldung: eveeno.com/234836321



 **16 Uhr**

Ausstellung „Frauen im geteilten Deutschland“

Vortrag & Führung: Clara Marz (Kuratorin)

 **17 Uhr**

Filmvorführung & Filmgespräch

Moderation: Danne Hoffmann

Eintritt: 6 €

 **Voranmeldung: eveeno.com/dieunbeugsamen2**



**Samstag 11.10.2025,
Workshop „Du, lass dich nicht verhärten“**

Aufbauend auf die Filmvorführung am Vortag laden die Referentinnen Danne Hoffmann und Beate Jaquet auf eine Zeitreise in die gemeinsame getrennte Vergangenheit ein mit dem Wunsch, eine gemeinsame Zukunft zu visualisieren, in der sich Vielfalt abbildet.

Zeit: 09:30 – 12:30 Uhr

Ort: Nietzsche-Dokumentationszentrum, Jakobsmauer 18,
06618 Naumburg

Das Angebot richtet sich an alle Generationen und ist kostenfrei.

**Weitere Infos und Anmeldung unter:
<https://eveeno.com/workshop1110>**



Montag bis Mittwoch, 13.10.2025-15.10.2025

Körper, Seele & Klang - Ferienangebot für Hortgruppen in der Stadtbibliothek Naumburg

Ablauf:

- Begrüßung
- Ankommen & Einstimmen (Cornelia Hoffer, Psychiatriekoordinatorin des Burgenlandkreises)
- Atem- & Achtsamkeitsübungen, Klangreise mit Klangschalen, die zum Entspannen und Loslassen einlädt (Sandra Wölbeling, Naumburg)

Klangreisen sind Phantasiegeschichten begleitet von den zauberhaften Klängen der Klangschalen.

Zielgruppe: Hortgruppen, Klassenstufe 1-4

Gruppengröße: maximal 25 Kinder

Ansprechpartnerin: Antje Key (Tel.: 03445/273650)

Leitung: Stadtbibliothek Naumburg,
Salzstraße 35, Naumburg

Zeit: jeweils 9:30-10:30 Uhr & 10:45-11:45 Uhr

Ort: Stadtbibliothek Naumburg, Salzstraße 35

Geschlossene Veranstaltungen für Hortgruppen, nur mit Anmeldung, keine Einzelanmeldung möglich. Bitte eine Matte, Decke, Kissen und warme Socken mitbringen!

Montag, 13.10.2025

Familienyoga

Gemeinsam werden Asanas und Atemübungen ausprobiert. Eine Kakaozeremonie rundet die Stunde ab.

Leitung: Frau Schenke, Yogakindertrainerin

Zeit: 17:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Sebastian-Kneipp-Grundschule Saubach,
Schulstr. 1, Saubach

Bitte bequeme Kleidung und Stoppersocken mitbringen!

kostenfrei

Teilnehmerzahl auf 10 Kinder ab 5 Jahre und 10 Erwachsene begrenzt

Anmeldung: 03445/731630 oder Psychiatriekoordinatorin@blk.de



Dienstag, 14.10.2025

Mein Jakobsweg- Die Reise ist das Ziel

Der Jakobsweg - die berühmte Pilgerroute, die seit Jahrhunderten Menschen aus aller Welt auf ihrem Weg nach Santiago de Compostela in Spanien führt. Eine ganz persönliche Reise für jeden, der den Weg auf sich nimmt und ein unvergessliches Abenteuer.

In diesem Vortrag berichtet der Referent von seinem Weg, über 1.000 Kilometer zu Fuß auf dem Camino Francés, vom Süden Frankreichs an die Westküste Spaniens. Sie erwartet ein ganz besonderer Reisebericht über die Höhen und Tiefen des Pilgeralltags, voller Sehnsuchtsorte und prägender Begegnungen.

Leitung: Roy Heinemann

Zeit: 14:00 bis 15:30 Uhr

Ort: Volkshochschule Zeitz, Domherrenstraße 1, Zeitz

kostenfrei

Anmeldung:

03441/ 879112 oder info@vhs-burgenlandkreis.de



Dienstag, 14.10.2025

Kleine Auszeit für Körper und Seele

Gönnen Sie sich eine kurze Auszeit vom stressigen Alltag und tun Sie sich selbst etwas Gutes! Unser 90-minütiger Kurs richtet sich an jeden, der nach einer kleinen Pause suchen, um wieder zur Ruhe zu kommen. Sie brauchen keine Vorerfahrung – wir zeigen Ihnen einfache Wege, um sich zu entspannen und neue Energie zu tanken.

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch sanfte Übungen Ihren Körper entspannen können. Dazu gehören einfache Atemübungen, die Sie überall und jederzeit anwenden können sowie entspannende Muskelübungen, die Verspannungen lösen. Außerdem führen wir Sie behutsam in kurze, ruhige Übungen ein, die Ihnen helfen, den Kopf frei zu bekommen und sich wohler zu fühlen.

Sie erhalten praktische Tipps, wie Sie auch zuhause kleine Ruheinseln schaffen können, um im Alltag immer wieder kurze Pausen einzubauen.

Der Kurs findet in einer ruhigen, angenehmen Atmosphäre statt, begleitet von entspannter Musik und bequemen Sitzgelegenheiten.

Lassen Sie den Stress hinter sich und entdecken Sie, wie einfach es sein kann, sich selbst wieder näher zu kommen und mehr Ruhe in Ihr Leben zu bringen. Wir freuen uns auf Sie!

Leitung: Marcel Schirmer
Zeit: 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: Volkshochschule Weißenfels,
Promenade 37, Weißenfels

kostenfrei

Anmeldung 03443/ 3396800 oder
info@vhs-burgenlandkreis.de
25HW3010F

Dienstag, 14.10.2025

Neue Kräfte für seelische Gesundheit sammeln durch Farbe und Kreativität

Leitung: Annegret Beck

Zeit: 14:00 bis 16:00 Uhr und 17:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Citypastoral, Judenstraße 28, Weißenfels

kostenfrei; ohne Vorkenntnisse; mit Anleitung

Anmeldung: Tel.03443 2381277 oder

E-Mail: annegret.beck@bistum-magdeburg.de

Dienstag und Donnerstag von 10:00 bis 12:00 Uhr und 13:00 bis 17:00 Uhr sowie nach Absprache haben Sie die Möglichkeit zum seelsorglichen Gespräch.

Bitte melden Sie sich vorher zur Terminvereinbarung.

Dienstag, 14.10.2025

**Das Seniorenbüro des Luisenhauses Naumburg stellt sich vor
Einladung zum Schachnachmittag**

Zeit: ab 14:00 Uhr

Ort: Seniorenbüro Luisenhaus, Humboldtstraße 11,
Naumburg, Bildungsraum

kostenfrei

Anmeldung:

Frau Janko, Telefon 03445/ 706125 (Anrufbeantworter) oder
seniorenbuero@luisenhaus.de

Dienstag, 14.10.2025

Klangreise mit Sandra Wölbeling

Entspannen Sie sich mit zauberhaften Klangschalen...

Leitung: Sandra Wölbeling

Zeit: 18:30 bis 19:15 Uhr

Ort: Stadtbibliothek, Salzstraße 35, Naumburg

kostenfrei; Spenden gern gesehen

Teilnehmerzahl auf 25 begrenzt.

Verbindliche Voranmeldung: Stadtbibliothek Naumburg
03445/ 273650 oder bibliothek@naumburg-stadt.de



Mittwoch, 15.10.2025

Leben mit der Hochsensitivität

Hochsensitivität ist eine Wahrnehmungsbegabung. Viele Hochsensitive empfinden diese Eigenart als Makel, weil sie nie verstanden wurden.

Inhalte und Ziele

- die eigene Hochsensitivität verstehen und Schritte zu einer neuen inneren Freiheit gehen
- neurobiologische Grundlagen
- Aspekte und Typen der Hochsensitivität
- schützende Grenzen entdecken
- negative Lebensbotschaften ablegen
- Selbsttest hochsensitive Persönlichkeit

für

hochsensitive Personen sowie deren Partner, Verwandte und interessierte Freunde

Leitung:

Hella Höser

(Dipl.-Pharm.-Ing., Gemeindepädagogin mit Ausbildg.,
ACC-akkreditierte Seelsorgerin, Beraterin und Traumabegleiterin)

Pastorin Dr. Katharina Roth

Zeit:

10 – 13 Uhr Seminare (inkl. Pause)

- Hochsensitivität verstehen
- Verschiedene Typen & schützende Grenzen

Mittagspause

(Essen & Getränke können vor Ort erworben werden)

14:30 Uhr Workshop

- Selbsttest Hochsensitivität
- Persönlicher Austausch

19:00 Uhr Abendveranstaltung

„Hochsensitivität erfolgreich nutzen“

Alle Programmpunkte sind einzeln besuchbar

Ort: Biblisches Glaubenszentrum Weißenfels,
Dammstraße 18 (Gebäude im Hof)

Kostenfrei (es steht eine „Dankeschön-Box“ bereit)

Anmeldung: bgz.wsf@gmail.com oder 0170 / 2060879

Donnerstag, 16.10.2025

**Das Seniorenbüro des Luisenhauses Naumburg stellt sich vor
Fasziengymnastik**

Leitung: Johanna Watanabe

Zeit: 10:00 bis 11:00 Uhr

**Ort: Seniorenbüro Luisenhaus, Humboldtstraße 11,
Naumburg, Gymnastikraum**

kostenfrei

Teilnehmerzahl auf 5 begrenzt

Anmeldung: Frau Janko, Telefon 03445/ 706125

(Anrufbeantworter) oder seniorenbuero@luisenhaus.de



Donnerstag, 16.10.2025

**Die Selbsthilfegruppe „Polyneuropathie“ im Luisenhaus
Naumburg stellt sich vor**

Zeit: 11:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Seniorenbüro Luisenhaus, Humboldtstraße 11,
Naumburg, Computerkabinett

kostenfrei

Anmeldung:

Frau Janko,

Telefon 03445/ 706125 (Anrufbeantworter)

oder Seniorenbuero@luisenhaus.de



Donnerstag, 16.10.2025

Gelassen durch den Alltag: Stress verstehen und bewältigen

Stress begleitet viele von uns tagtäglich – sei es im Beruf, in der Familie oder bei den vielen kleinen Herausforderungen, die der Alltag mit sich bringt. Doch wie können Sie Stress frühzeitig erkennen und ihm wirksam begegnen?

In diesem Kurs erhalten Sie einen verständlichen Einblick in das Thema Stress. Sie erfahren, wie sich Stress auf Körper und Psyche auswirkt und welche typischen Stresssignale im Alltag auftreten. Gemeinsam schauen wir uns an, wie Stressquellen entstehen und wie Sie diese in Ihrem persönlichen Alltag besser wahrnehmen können. Im Mittelpunkt stehen praktische Tipps und Übungen, die Sie direkt in Ihren Alltag integrieren können. Sie lernen verschiedene Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen kennen, mit denen Sie Stress aktiv abbauen und vorbeugen können. Zudem erhalten Sie wertvolle Anregungen, wie Sie auf stressige Situationen gelassener reagieren und Ihr Wohlbefinden stärken.

Lassen Sie uns gemeinsam neue Wege zu einem entspannteren und bewussteren Alltag entdecken!

Leitung: Franziska Schlegel

Zeit: 17:30 bis 19:00 Uhr

Ort: Volkshochschule Weißenfels,
Promenade 37, Weißenfels

kostenfrei

Anmeldung:

03443/ 3396800 oder info@vhs-burgenlandkreis.de

Donnerstag, 16.10.2025

Blue Zones - das Geheimnis der Langlebigkeit

Was haben Menschen gemeinsam, die gesund über 100 Jahre alt werden? In diesem Kurs lernen Sie die Lebensweise der sogenannten „Blue Zones“ kennen – Regionen, in denen Menschen besonders lange und vital leben. Gemeinsam entdecken wir, welche Ernährungsweisen, Gewohnheiten und sozialen Strukturen dazu beitragen – und wie sich viele dieser Elemente einfach in den eigenen Alltag integrieren lassen.

Leitung: Yasemin Civrilli

Zeit: 16:00 bis 16:45 Uhr

Ort: Volkshochschule Burgenlandkreis,
Domherrenstraße 1, Zeitz

kostenfrei

Anmeldung:

03441/ 879112 oder info@vhs-burgenlandkreis.de
25HZ3050D



Volkshochschule
Burgenlandkreis „Dr. Wilhelm Harnisch“

Donnerstag, 16.10.2025

Power Pilates für Einsteiger – Schnupperangebot

Ein aktiver Pilateskurs für alle, die ihren Körper stärken und gleichzeitig etwas für ihr seelisches Gleichgewicht tun möchten. Durch gezielte Übungen zur Körpermitte, kombiniert mit bewusster Atmung, entsteht eine Verbindung von körperlicher Aktivität und innerer Ruhe.

Leitung: Yasemin Civrilli

Zeit: 17:15 bis 18:00 Uhr

Ort: Volkshochschule Burgenlandkreis,
Domherrenstraße 1, Zeitz

kostenfrei

Anmeldung:

03441/ 879112 oder info@vhs-burgenlandkreis.de

25HZ3012C



Volkshochschule
Burgenlandkreis „Dr. Wilhelm Harnisch“

Donnerstag, 16.10.2025

Paul Bartsch – „ ... und das ist noch nicht alles!“ – Lieder und Texte vom Kommen und Gehen

... das behauptet der hallesche Liedermacher, Autor und Literaturwissenschaftler Paul Bartsch in seiner musikalischen Lesung. Eine unterhaltsame Lebensreise in Liedern und Texten, ausdrücklich als Zwischenbilanz angelegt, denn da soll durchaus noch was kommen. Das Programm basiert auf dem gleichnamigen Buch, das 2024 anlässlich des 70. Geburtstags von Paul Bartsch erschienen ist. Und natürlich hat er seine Gitarre dabei, um die poetischen Worte mit einem flotten Stilmix aus Folk, Blues und Chanson zu unterlegen.

(Quelle: <https://www.zirkustiger.de>)

In Kooperation mit dem Förderverein der Stadtbibliothek Naumburg e.V. & der Psychiatriekoordinatorin des Burgenlandkreises.

Leitung: Paul Bartsch
Zeit: 19:00 Uhr
Ort: Stadtbibliothek,
Salzstraße 35, Naumburg

kostenfrei

Reservierung unter:
Stadtbibliothek Naumburg 03445/ 273650
oder bibliothek@naumburg-stadt.de

Samstag, 18.10.2025

Deep Flow - Yoga für Schulter und Hüfte

Diese Yoga-Sequenz funktioniert nach dem Prinzip der Muskeldehnung und Ausrichtung der Muskeln, Sehnen und Bänder im Körper mit dem Schwerpunkt Schultern und Hüftbereich. Beide Bereiche sind in stressigen Situationen sehr anfällig für Verspannungen und gehören daher unmittelbar zusammen. Dort sind emotionale Anspannungen gespeichert, die durch den Flow wieder ins Fließen kommen. Die Anzahl der Bewegungsmöglichkeiten wird erhöht, Kreislauf und Stoffwechsel werden angeregt.

Bitte bequeme Kleidung, eine Woldecke, eine Matte, ein kleines Kissen und warme Socken mitbringen.

Leitung: Nicole Sassowsky

Zeit: 9:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Volkshochschule Burgenlandkreis,
Seminarstraße 1, Naumburg, Raum 1.17

kostenfrei

Anmeldung:

03445/ 770058 oder info@vhs-burgenlandkreis.de

25HN3011C4

Montag, 20.10.2025

Rückengesundheit – Vortrag (Hybrid-Kurs)

Rückengesund - Bandscheiben in Takt oder was starke Beine & ein fester Po damit zu tun haben. Viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen - oft ohne zu wissen, dass schwache Beine und ein schlaffer Po die Ursache sein können.

In diesem Vortrag erfahren Sie auf verständliche und motivierende Weise, wie wichtig eine stabile Bein- und Gesäßmuskulatur für die Entlastung der Bandscheiben ist.

Mit anschaulichen Beispielen, leicht nachvollziehbarem Hintergrundwissen und praktischen Tipps zeigt Michaela Hackel, wie Sie Rückenschmerzen vorbeugen und Ihre Lebensqualität verbessern können - ganz ohne teures Equipment, aber mit einem starken Fundament.

Dieser Vortrag wird als Hybrid-Kurs angeboten, d. h. Sie können präsent vor Ort sein oder ganz bequem von zu Hause aus online teilnehmen.

Leitung: Michaela Hackel
Zeit: 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: Volkshochschule Burgenlandkreis,
Domherrenstraße 1, Zeitz

Anmeldung:
03441/ 879112 oder info@vhs-burgenlandkreis.de
25HZ3040A

Montag, 20.10.2025

Seelenfit im Netz - Übersicht behalten in der digitalen Infolut

Wir leben heutzutage in einer Welt, die verbunden scheint wie ein digitales Dorf. Handy, WhatsApp & Co. sind für viele von uns so selbstverständlich wie der Briefkasten am Gartentor. Doch ständiges „online sein“ birgt Gefahren und kann aufs Gemüt schlagen. Im Nachrichtenstrom des Netzes schwimmen Wahrheit und Lüge oft Seite an Seite. Weltuntergangsstimmung und unseriöse Angebote lauern an jeder Ecke.

In unserer 90-minütigen Lernwerkstatt erfahren Sie

- wie Sie Falschmeldungen, digitale Kettenbriefe und Verschwörungsgeschichten erkennen,
- warum solche Inhalte Stress machen können,
- welche einfachen Schritte dabei helfen, Kopf und Seele ruhig zu halten.

Wir üben gemeinsam kleine Faktenchecks, schauen auf unsere Bildschirmgewohnheiten und sammeln Tipps für einen gesunden Medienalltag.

Leitung: Oliver Müller

Zeit: 17:00 bis 18:30 Uhr

Ort: Volkshochschule Burgenlandkreis,
Promenade 37, Weißenfels

kostenfrei

Anmeldung: 03443 / 3396800 oder info@vhs-burgenlandkreis.de

Nachlese:

Freitag, 24.10.2025

Wandern für die Seelische Gesundheit

Wir werden die „Alte Poststraße“ Richtung Neue Welt und weiter den Saaleradwanderweg sowie ein kurzes Stück entlang des Mühlenwanderweges wandern.

Leitung: Herr Doeleke und Frau Hoffer

Zeit: 9:30 bis ca. 12:00 Uhr

Treffpunkt: Innenhof Landratsamtsamt Burgenlandkreis,
Schönburger Straße 41, Naumburg; Holzbänke
(zwischen den Gebäuden)

Bitte entsprechende Kleidung und Schuhwerk sowie evt. Getränke mitbringen.

Anmeldung:

Frau Hoffer,

Tel. 03445/731630 oder Psychiatriekoordinatorin@blk.de



Save
the
Date

Save the Date:

Konzert für die Seelische Gesundheit

Datum: 29.10.2025

Uhrzeit: 14 Uhr

Ort: Stadtbibliothek Naumburg, Salzstraße 35, 06618 Naumburg

Eintritt frei

weitere Informationen Frau Hoffer,

Tel.: 03445/731630 oder Psychiatriekoordinatorin@blk.de

Wir danken allen Kooperationspartnern für ihr Engagement und die Zusammenarbeit!

Die Veranstaltungsorte sind größtenteils barrierefrei. Bitte fragen Sie bei Bedarf nochmals unter 03445/731629.

Rückfragen zum Angebot bitte an Frau Hoffer, Tel. 03445/731630 oder Psychiatriekoordinatorin@blk.de, Gesundheitsamt Burgenlandkreis, Schönburger Straße 41, Naumburg. Weitere Informationen unter <https://www.seelischegesundheit.net/aktionen/aktionswoche> (mit bundesweitem Veranstaltungskalender)

Akzeptanz für psychische Erkrankungen- grueneschleife.com

Impressum

Herausgeber:

Pressestelle Burgenlandkreis
Schönburger Str. 41
06618 Naumburg

V.i.S.d.P.

Marie - Luise Luther, Pressestelle Burgenlandkreis

Redaktion:

Cornelia Hoffer

Gestaltung:

Marie - Luise Luther, Pressestelle Burgenlandkreis