

Resilienz und Naturerleben



Durchatmen, Sinne schärfen, bei jedem Wetter achtsam in der Natur sein: All das kann helfen, psychische Widerstandskraft (Resilienz) und Lebensmut zu stärken, Akzeptanz und Zukunftsorientierung zu unterstützen.

Mit kleinen Übungen und Impulsen aus dem „Shinrin Yoku“ (Waldbaden) und der Positiven Psychologie, die auch im Alltag einfach angewendet werden können.

Bitte wettergerechte Kleidung tragen.

Referentin: Anja Lindner,
Erziehungswissenschaftlerin und Trainerin für Qi-
Gong/ Entspannung/ Resilienz

**Dienstag, 14.04.26,
16:00 - 18:00 Uhr**

Treffpunkt:

An der Bushaltestelle "Schönholzer Heide Süd" (Bus 150, 155), auf der Hermann-Hesse-Straße (gegenüber vom Friedhofsausgang)

Anmeldung notwendig:

Per E-Mail an kis@hvd-bb.de
oder telefonisch unter
030 49 98 70 910