

ZEIT FÜR GESUNDHEIT

Das Angebot richtet sich an Jugendliche (ab 16 Jahre) und Erwachsene. Egal ob Anfänger*in oder naturerfahrener Mensch - unsere Wochen sind für alle offen, die sich Zeit für Ihre Gesundheit nehmen und die Natur als eine Ressource für die eigene Gesundheit entdecken möchten. Die Natur dient uns in diesem Veranstaltungsformat als Unterstützung beim Erlernen von Achtsamkeit und zur Stärkung der körperlichen und mentalen Gesundheit. Freuen Sie sich auf entspannte Tage voller Inspiration und Achtsamkeit.



» DIE NATUR MUSS
GEFÜHLT WERDEN «

Alexander
Humboldt

Achtsamkeit meint eine bewusste und aufmerksame Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments. Sie beinhaltet, ohne Urteil, die eigenen Gedanken, Gefühle und Empfindungen sowie die Sinneseindrücke der Umgebung wahrzunehmen. Achtsamkeit ist mehr als nur Aufmerksamkeit, es ist eine Qualität des Bewusstseins, die Präsenz, Offenheit und Akzeptanz betont.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:
☎ 0531-470 7015

oder senden Sie eine formlose Anfrage an:
✉ jasmin.frommhold@braunschweig.de



ACHTSAMKEIT IN DER NATUR

Entdecken Sie
unser Angebot

Stadt Braunschweig
Fachbereich Soziales und Gesundheit

ZIELE DER REIHE ACHTSAMKEIT IN DER NATUR

- ☞ Stärkung der körperlichen und mentalen Gesundheit
- ☞ Natur als Kraftquelle und Ressource entdecken
- ☞ Verschiedene Stressbewältigungsmethoden für ein gelingendes Stressmanagement kennenlernen
- ☞ Selbstwirksamkeit erhöhen
- ☞ Resilienz stärken
- ☞ Stressquellen sichtbar machen



Weitere Informationen erhalten Sie unter:
☎ 0531-470 7015

oder senden Sie eine formlose Anfrage an:
✉ jasmin.frommhold@braunschweig.de

UNSER KURSANGEBOT VOM 07. JULI - 13. AUG. 2025

ACHTSAMKEIT IN DER NATUR FÜR JUGENDLICHE AB 16 J. UND ERWACHSENE

- ☞ Jeden Montag
- ☞ 09.00 bis 11.00 Uhr
- ☞ Wechselnde Orte
- ☞ Anfänger*in
- ☞ Kostenlos, mit Anmeldung

ACHTSAMKEIT IN DER NATUR FÜR JUGENDLICHE AB 16 J. UND ERWACHSENE

- ☞ Jeden Dienstag
- ☞ 14.00 bis 16.00 Uhr
- ☞ Wechselnde Orte
- ☞ Anfänger*in
- ☞ Kostenlos, mit Anmeldung

VORTRAGSREIHE STRESSMANAGEMENT

- ☞ Jeden Mittwoch
- ☞ 15.00 bis 16.00 Uhr
- ☞ Gesundheitsamt, BS
- ☞ Wechselnde Inhalte
- ☞ Kostenlos, mit Anmeldung

©Foto und Grafik von freepik.com

KONTAKT

Jasmin Frommhold
Gesundheitspädagogin

jasmin.frommhold@braunschweig.de

Stadt Braunschweig
Fachbereich Soziales und Gesundheit
Abteilung Gesundheitsamt
Gesundheitsförderung
Hamburger Straße 226
38114 Braunschweig

Stadt Braunschweig
Fachbereich Soziales und Gesundheit