Zeit für Gesundheit

Natur-Achtsamkeitswochen 5 Wochen - 5 Sinne - 5 Orte

Medizinische Untersuchungen konnten positive Effekte auf die menschliche Gesundheit durch den Aufenthalt in der Natur nachweisen. Bereits 15 Minuten Spaziergehen im Wald, kann das Stressempfinden reduzieren, den Blutdruck und die Herzfrequenz senken. Zudem kann das Erlernen der Wahrnehmung der Natur zur Minderung von Grübel-Schleifen und anderen Denkmustern führen. Dies kann psychischen Problemen entgegenwirken.

Wir möchten diese positiven Effekte nutzen und im Naturraum gemeinsam verschiedene Achtsamkeitsübungen sowie einfache und wirksame Techniken zur Stressbewältigung kennenlernen.

Statt höher, weiter, schneller, ist das Motto dieser Veranstaltungsreihe langsamer, achtsamer und bewusster den Moment erleben (lernen).

Das Angebot richtet sich an Jugendliche (ab 16. Jahre) und Erwachsene, Anfänger*innen oder naturerfahrene Menschen - 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 besondere Tage, die zu Inspiration, Achtsamkeit und innerer Ruhe führen können.

Ergänzt wird das Angebot um eine Vortragsreihe zum Thema Stressmanagement.

Wöchentlich findet jeweils ein einstündiger Vortrag mit wechselnden Inhalten statt. Die Natur-Achtsamkeitswochen schließen mit einem Workshop-Tag zum Thema Stressmanagement ab, um das erworbene Wissen zu vertiefen und in den Austausch zu gehen.

Ziele der Veranstaltung:

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

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung für die verschiedenen Angebote ist erforderlich. Anmeldungen und Rückfragen unter Tel 0531 470 7015 oder per E-Mail an jasmin.frommhold@braunschweig.de.

Wir freuen uns auf Sie.

Jasmin Frommhold & Rebecca Dietrich von der Stadt Braunschweig

Ablaufplan

Datum	Ort	Uhrzeit	Treffpunkt	Streckenlänge	Thema
07.07.2025	Ölpersee	09.00 – 11.00 Uhr	Gesundheitsamt (Vorm Haupteingang), Hamburger Straße 226, 38114 BS	Ca. 4 km	Natur-Achtsamkeit
08.07.2025	Ölpersee	14.00 – 16.00 Uhr	Gesundheitsamt (Vorm Haupteingang), Hamburger Straße 226, 38114 BS	Ca. 4 km	Natur-Achtsamkeit
09.07.2025	Gesundheitsamt	15.00 – 16.00 Uhr	Hamburger Straße 226, 38114 BS -EG Belehrungsraum 46	-	Warum die Natur so einen positiven Einfluss auf den Menschen hat
14.07.2025	Riddagshausen	09.00 - 11.00 Uhr	Parkplatz Waldforum Grüner Jäger, Ebertallee 44, 38104 BS	Ca. 5 km	Natur-Achtsamkeit
15.07.2025	Riddagshausen	14.00 - 16.00 Uhr	Parkplatz Waldforum Grüner Jäger, Ebertallee 44, 38104 BS	Ca. 5 km	Natur-Achtsamkeit
16.07.2025	Gesundheitsamt	15.00 - 16.00 Uhr	Hamburger Straße 226, 38114 BS – EG Belehrungsraum 46	-	Was ist Stress überhaupt und wie kann Stressmanagement helfen?
21.07.2025	Richmond / Bürgerpark	09.00 – 11.00 Uhr	Parkplatz Kennelweg 2, 38122 BS	Ca. 2 km	Natur-Achtsamkeit
22.07.2025	Richmond / Bürgerpark	14.00 -16.00 Uhr	Parkplatz Kennelweg 2, 38122 BS	Ca. 2 km	Natur-Achtsamkeit
23.07.2025	Gesundheitsamt	15.00 – 16.00 Uhr	Hamburger Straße 226, 38114 BS – EG Belehrungsraum 46	-	Resilienz und Selbstwirksamkeit als Schutzmantel in Krisensituationen
28.07.2025	Querumer Forst	14.00 -16.00 Uhr	Waldparkplatz Steinriedendamm, 38108 BS	Ca. 5 km	Natur-Achtsamkeit
29.07.2025	Querumer Forst	09.00 – 11.00 Uhr	Waldparkplatz Steinriedendamm, 38108 BS	Ca. 5 km	Natur-Achtsamkeit
30.07.2025	Gesundheitsamt	15.00 – 16.00 Uhr	Hamburger Straße 226, 38114 BS – EG Belehrungsraum 46	-	Wie man eigene Ressourcen entdeckt- 7 Schritte für ein erfolgreiches Stressmanagement
04.08.2025	Mascheroder Holz	09.00 – 11.00 Uhr	Wanderparkplatz Jägersruh, 38126 BS	Ca. 2 km	Natur-Achtsamkeit
05.08.2025	Mascheroder Holz	14.00 – 16.00 Uhr	Wanderparkplatz, Jägersruh, 38126 BS	Ca. 2 km	Natur-Achtsamkeit
06.08.2025	Gesundheitsamt	15.00 -16.00 Uhr	Hamburger Straße 226, 38114 BS – EG Belehrungsraum 46	-	Multimodales Stressmanagement – ein Netz das trägt
13.08.2025	Gesundheitsamt	15.00 – 17.00 Uhr	Hamburger Straße 226, 38114 BS -EG Belehrungsraum 46	-	Stresskompetenz

Für die Natur Achtsamkeitsveranstaltungen bitte wetterfeste Kleidung, ggf. Sitzunterlage oder Isomatte, Trinken mitbringen.
Für die Vorträge ggf. Schreibunterlagen, z.B. Stift und Block, mitbringen.