

# Achtsamkeits- und Entspannungsübungen in der Natur - für mehr Gelassenheit im Alltag

**Samstag, 17. Mai 2025 | 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr**

**Karlsark Bad Reichenhall | 83435 Bad Reichenhall, Salzburger Straße 28**

## **Übungen für Entspannung, Gelassenheit und Achtsamkeit in der Natur**

In diesem Workshop lernen Sie Übungen kennen, um im Alltag bewusster innehalten zu können. Ob im Wald, auf der Wiese, im Park oder im eigenen Garten - die Natur bietet uns überall die Möglichkeit, mehr Achtsamkeit zu entwickeln, zu entspannen und innere Ruhe zu finden. Die Verwaltungsstelle der Biosphärenregion Berchtesgadener Land hat mit verschiedenen Partnern im Rahmen des Projekts „Green Care - Natur und psychische Gesundheit“ zur Wirkung von Achtsamkeits- und Entspannungsübungen in der Natur geforscht. Das Ergebnis: Die entwickelten Übungen können helfen, Stress zu reduzieren und Burnout vorzubeugen. Das Training richtet sich an alle, die sich Impulse zur Stressreduktion und Anregungen für einen bewussteren Alltag wünschen. Anmeldung: verpflichtend bis 12.05.2025 unter [veranstaltung-brbgl@reg-ob.bayern.de](mailto:veranstaltung-brbgl@reg-ob.bayern.de) oder telefonisch unter +49 (8654) 30946-10 Zielgruppe: Erwachsene Ausrüstung: Sitzunterlage, angemessene Kleidung für draußen, Getränk, kleine Brotzeit ÖPNV: BRB bis Bahnhof Bad Reichenhall und Bus 4 bis Haltestelle St. Zeno, Münster

Veranstalter:

[Biosphärenregion Berchtesgadener Land](#)

Sägewerkstr. 3  
83395 Freilassing

Telefon: +49 (8654) 30946-10

[veranstaltung-brbgl@reg-ob.bayern.de](mailto:veranstaltung-brbgl@reg-ob.bayern.de)

<https://www.biosphaerenregion-bgl.de/>

