

# **Naturgestütztes Achtsamkeitstraining & Biosphären-Frühstück für Frauen**

**Sonntag, 08. März 2026 | 09:00 Uhr bis 12:30 Uhr**

**Parkplatz Böcklweiherstraße | 83483 Bischofswiesen, Böcklweiherstraße**

## **Achtsamkeits- und Entspannungsübungen am Böcklweiher**

Natur hilft uns, Abstand vom Alltag und von Problemen zu gewinnen – und neue Kraft zu tanken. Bei dieser Veranstaltung am Internationalen Frauentag möchten wir gemeinsam mit allen Sinnen in die Natur eintauchen und die noch frühlingshaft kühle, belebende Luft bewusst wahrnehmen. Dabei lernen wir Achtsamkeits- und Entspannungsübungen kennen, die uns helfen, auch im Alltag bewusster innezuhalten. Im Anschluss kann der Morgen bei einem wärmenden Biosphären-Frühstück im Wassererleben, einem landwirtschaftlichen Familienbetrieb und Biosphären-Partner gemütlich ausklingen. Anmeldung: verpflichtend bis 27.02.2026 Zielgruppe: Erwachsene (Frauen) Ausrüstung: Sitzunterlage, wetterangepasste Kleidung, warmes Getränk Strecke: ca. 1,5km Referent/in: Cora Gärtner, Verwaltungsstelle Biosphärenregion ÖPNV: Bus 839 bis Haltestelle Böcklweiher, Bischofswiesen

Kosten: optionales Frühstück auf Selbstzahlerbasis

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/>

