

# **Naturgestütztes Achtsamkeitstraining für Jugendliche**

**Freitag, 24. April 2026 | 15:30 Uhr bis 18:00 Uhr**

**Parkplatz Friedhof Salzburghofen | 83395 Freilassing, Pfarrweg 4-5**

## **Achtsamkeits- und Entspannungsübungen in der Freilassinger Au**

Die Natur kann uns helfen, Abstand vom Alltag zu gewinnen und neue Energie zu finden. Heute gehen wir gemeinsam nach draußen und tauchen bewusst in die Natur ein - wir fühlen die frische Frühlingsluft und nehmen den Geruch, die Geräusche und Stimmung des Waldes wahr. Dabei nehmen wir uns Zeit, zur Ruhe zu kommen, den eigenen Wahrnehmungen Raum zu geben und zu spüren, wie wohltuend die Natur auf Körper und Geist wirken kann. Dabei lernen wir Achtsamkeits- und Entspannungsübungen kennen, die uns dabei helfen können, auch im täglichen Leben kurze Pausen einzubauen, um besser mit Stress umzugehen. Anmeldung: verpflichtend bis 21.04.2026 Zielgruppe: Jugendliche ab 14 Jahren Strecke: ca. 2 km Ausrüstung: Sitzunterlage, wetterangepasste Kleidung, Getränk Referent/in: Cora Gärtner, Verwaltungsstelle Biosphärenregion ÖPNV: Bus 852 bis Haltestelle Mädchenrealschule/Friedhof

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/>

