

# Naturgestütztes Achtsamkeitstraining für Seniorinnen und Senioren

**Dienstag, 21. Juli 2026 | 10:00 Uhr bis 12:30 Uhr**

**Spielplatz Karlspark, Nähe Karlsgymnasium | 83435 Bad Reichenhall**

## **Achtsamkeits- und Entspannungsübungen im Karlspark Bad Reichenhall**

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. Bei dieser Veranstaltung möchten wir gemeinsam mit allen Sinnen in die Natur um uns eintauchen. Dabei lernen wir Achtsamkeits- und Entspannungsübungen kennen, die uns helfen, auch im Alltag bewusster innezuhalten. Anmeldung: verpflichtend bis 16.07.2026 Zielgruppe: Erwachsene (Seniorinnen und Senioren) Ausrüstung: Sitzunterlage, wetterangepasste Kleidung, Getränk Referent/in: Cora Gärtner, Verwaltungsstelle Biosphärenregion ÖPNV: Bahnhof Bad Reichenhall

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/>

