

Gemeinsame Auszeit: Natur entdecken, entschleunigen, auftanken

Samstag, 10. Oktober 2026 | 10:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Spielplatz Karlsplatz, Nähe Karlsgymnasium | 83435 Bad Reichenhall

Naturgestützte Achtsamkeits- und Entspannungsübungen

Die Natur kann uns helfen, Abstand vom Alltag zu gewinnen und neue Energie zu finden. Heute sind wir gemeinsam draußen und tauchen bewusst in die Natur ein. 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: wir bitten um Anmeldung bis 08.10.2026 unter veranstaltung-brbgl@reg-ob.bayern.de oder telefonisch unter +49 (8654) 30946-10 Zielgruppe: Erwachsene Barrierearm: ja Ausrüstung: Sitzunterlage, wetterangepasste Kleidung, Getränk Referent/in: Cora Gärtner, Verwaltungsstelle Biosphärenregion Kosten: keine ÖPNV: Bahnhof Bad Reichenhall

Veranstalter:

[Biosphärenregion Berchtesgadener Land](#)

Sägewerkstr. 3
83395 Freilassing

Telefon: +49 (8654) 30946-10

veranstaltung-brbgl@reg-ob.bayern.de

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

