

## Seminar „Achtsamkeitstraining“ – Alpakawanderung

Kategorie: Stressbewältigung im Alltag, arbeitsweltbezogene Jugendbildung  
Kosten: 0,00 €, Für Junge Menschen bis 27 Jahre oder Mitglieder einer der Fachgewerkschaften der dbb jugend thüringen

**Datum: Samstag, 03.08.2024**

**Uhrzeit: 09:00 Uhr - 15:30 Uhr**

**Ort: Saint-Marien-Straße 8, 99428 Tröbsdorf bei Weimar**

Persönliche Herausforderungen, Arbeitsverdichtungen, globale Krisen und Kriege und vieles Mehr können uns belasten. Der Stresspegel steigt und der Kreislauf an To-Dos endet gefühlt nie.

Umso wichtiger ist es, Strategien der Bewältigung zu kennen und anwenden zu können. Achtsamkeit im Alltag stellt eine mögliche Strategie dar, um einen gelasseneren Umgang mit Herausforderungen zu erreichen und einer dauerhaften Überforderung vorzubeugen.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden, wie sie Achtsamkeitsübungen im Alltag praktisch umsetzen und die Natur nutzen können, um alle Sinne auf das Hier und Jetzt zu schärfen. Auch Tiere haben eine positive Wirkung auf Stresshormone, und können dabei helfen, dass persönliche Stresslevel zu senken und achtsam in der Situation zu sein. Daher wird das Achtsamkeitstraining während einer Alpaka-Wanderung in der Natur stattfinden und durch einen professionellen Gesundheitsmanager begleitet.

Anmeldungen werden bis zum 01.07.2024 entgegengenommen.

### Das erwartet dich:

- Wanderung mit Alpakas und spannende Informationen über die Tiere
- Hilfreiche Tipps und Übungen rund um das Thema Achtsamkeit
- Gemeinsame Zeit, um zu entspannen und sich vom Alltag zu erholen

### Ansprechpartnerin:

Anna-Maria Abendroth  
Jugendreferentin dbb jugend thüringen  
E-Mail: [jugend@dbbth.de](mailto:jugend@dbbth.de)  
Handy: 01514 1364370  
Festnetz: 0361 55048951