



## Achtsamkeit in der Natur

- Probanden für Studie gesucht -

*„Gefühle kommen und gehen wie Wolken am Himmel.  
Das achtsame Atmen ist mein Anker im Hier und Jetzt.“ Thích Nhất Hạnh*

**Achtsamkeitsübungen und das Erleben mit allen Sinnen in der Natur** können dabei helfen, die eigene psychische Flexibilität zu erhöhen und mehr inneren Spielraum zu entwickeln, um im Umgang mit persönlichen Schwierigkeiten emotional und kognitiv flexibler zu werden. Die Verwaltungsstelle der Biosphärenregion Berchtesgadener Land untersucht in einer **wissenschaftlichen Studie**, wie sich achtsamkeitsbasierte Übungen und Naturerleben zur **Stressreduktion und Burnout-Prophylaxe** einsetzen lassen.

Gesucht werden Personen zwischen 18 und 64 Jahren, die keine akuten psychischen Erkrankungen haben. Es werden verschiedene Übungen zur Sinneswahrnehmung, Meditation und Yoga angeleitet. Sie sollten über wetterfeste Kleidung verfügen und an allen drei Terminen Zeit haben.

**Termine: 16.09., 23.09., 30.09.2021 von 09-13 Uhr in den Salzachauen in Freilassing  
25.09., 02.10., 09.10.2021 von 10-14 Uhr in Bayerisch Gmain**

### Weitere Informationen und Anmeldung:

[www.biosphaerenregion-bgl.de](http://www.biosphaerenregion-bgl.de) unter „Green Care“

Meike.Krebs-Fehrmann@reg-ob.bayern.de, Tel. 08654/30946-17

