

Woche der seelischen Gesundheit

10.10.2025

Nicht nur in dieser Woche möchten wir Impulse geben, wie Sportvereine und Engagierte zur mentalen Stärke beitragen können.

Seelische Gesundheit braucht Raum - für Bewegung, Achtsamkeit und Gemeinschaft.

Helfen hilft auch dir selbst

Wer sich für andere einsetzt, stärkt oft auch die eigene Resilienz. Warum das so ist, erfährst du hier: Wer anderen hilft, hilft sich selbst

Stress regulieren durch Bewegung

Sport kann Stress abbauen und das seelische Gleichgewicht fördern. Mehr zum Thema Stress

Entsapnnung, Achtsamkeit & Yoga im Verein

Mit einfachen Übungen zu mehr Ruhe und Körperbewusstsein – auch im Vereinsalltag.

Stundenbeispiel Praktish für die Praxis - Yoga & Achtsamkeit

Nutzt die Woche, um euch selbst und andere zu stärken.

Foto: Andrea Bowinkelmann

Zurück

