

SAMMELSTELLE SPRECH-Punkt

AUS-TAUSCH zu Themen der Nachhaltigkeit an der SAMMELSTELLE
von Sabine Egelhaaf, Possehlpreisträgerin für Lübecker Kunst 2023

Mittwoch, 4.9. | 11.9. | 18.9. | 25.9. | 2.10. jeweils 16.30 – 18.00 Uhr

Die offene, bepflanzte Konstruktion im Stadtraum dient als kommunikativer Treffpunkt zum AUS-TAUSCH unter freiem Himmel. Sie lädt dazu ein, Ideen und Konzepte zu einer nachhaltigen Zukunft zu diskutieren und Handlungsoptionen zu finden. Das Ergebnis sollen Wege zu einer lebenswerten Zukunft sein – kreativ, transformativ, provokativ und vorwärtsgewandt.

Leitung: Silke Meyer und Referent*innen

Thema am 4.9.2024

Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Wald – Ein nachhaltiger Weg zu mehr Wohlbefinden

Referentin: Sarah Kolbe, Wald- und Naturgesundheitstrainerin

Inmitten unserer schnelllebigen, urbanen Welt bietet der Lübecker Stadtwald eine wertvolle Ressource für nachhaltiges Stressmanagement und tiefgreifende Erholung. Ein achtsamer Aufenthalt im Wald fördert nicht nur individuelle Gesundheit, sondern stärkt auch eine nachhaltige Beziehung zur Natur. Regelmäßige Aufenthalte in der Natur mindern stressbedingte Symptome und steigern das allgemeine Wohlbefinden. Entspannungs-, Achtsamkeits- und Atemübungen verstärken diese Effekte.



© Sarah Kolbe

Es ist ein Beispiel dafür, wie gesundheitliche und ökologische Nachhaltigkeit Hand in Hand gehen können. Lasst uns gemeinsam Wege entdecken, wie wir durch achtsame Naturerfahrungen zu einer lebenswerten und nachhaltigen Zukunft beitragen können.

Die Musikerin Leonore Georgi umrahmt mit ihren Liedern die Veranstaltung.

Ort: Dachterrasse des Hansemuseums
An der Untertrave 1, Lübeck