

Vortrag: Stress verstehen - Ruhe lernen, Gesundheit stärken

Montag, 20. April 2026 | 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Stadtbücherei, Dritter Ort | 57319 Bad Berleburg, Poststraße 42



Mentale Gesundheit

Vortrag BLB-Gesund am Dritten Ort: Stress verstehen - Ruhe lernen, Gesundheit stärken

Mentale Gesundheit neu gedacht - Präsenz statt Perfektion **Wie Nervensystem, Achtsamkeit, Natur und Pferde Balance erfahrbar machen** In einer Welt voller Reize, Tempo und innerem Druck geraten viele Menschen dauerhaft in Anspannung - oft ohne es bewusst zu merken. Mentale Gesundheit beginnt jedoch nicht im Kopf allein, sondern im Zusammenspiel von Körper, Nervensystem und bewusster Wahrnehmung. In diesem inspirierenden Vortrag laden Claudia Keßler & Karin Kunze dazu ein, mentale Gesundheit

neu zu betrachten: wissenschaftlich fundiert, alltagsnah und erlebbar. Sie zeigen, was im Gehirn und Nervensystem unter Stress geschieht - und wie wir durch Atmung, Achtsamkeit, Naturerfahrung und die besondere Resonanz von Pferden wieder in Regulation, Klarheit und innere Balance finden können. Der Vortrag verbindet neurowissenschaftliche Erkenntnisse mit praktischen Impulsen und berührenden Beispielen. Er richtet sich an alle, die ihre mentale Gesundheit stärken, Stress besser verstehen und neue Wege zu mehr Ruhe, Präsenz und Selbstwirksamkeit entdecken möchten. Ein Vortrag, der nicht nur informiert - sondern etwas in Bewegung bringt.

Anmeldungen bitte direkt an: Marion Nöling, Gesundheitsmanagerin, Stadt Bad Berleburg
E-Mail: m.noelling@bad-berleburg.de oder Telefon 02751 923 210.

3,00 €

Veranstalter:

Stadt Bad Berleburg / BLB-Gesund

Poststraße 42

57319 Bad Berleburg

Telefon: 02751 923-210

m.noelling@bad-berleburg.de

<http://www.blb-gesund.de>