

Achtsamkeit, gute Ernährung und Bewegung tun der Seele gut

Kostenlose Workshops im Augustinum zur Woche der seelischen Gesundheit im Oktober

Bischofswiesen. Achtsamkeit, gesunde Ernährung und Bewegung tun der Seele gut. Das Augustinum Berchtesgadener Land bietet dazu anlässlich der Woche der seelischen Gesundheit im Oktober zwei kostenlose Workshops an:

- **am Montag, 12. Oktober, zum Thema „Kraft tanken im Alltag – Achtsamkeit und kleine Auszeiten für mehr Wohlbefinden“**
- **und am Montag, 19. Oktober, zum Thema „In Bewegung kommen – Wie Ernährung und Aktivität das Wohlbefinden stärken“.**

Die Workshops finden jeweils von 18.30 bis 20.00 Uhr im Augustinum, Insulaweg 1 in Bischofswiesen statt. Referenten sind Mitarbeiter der Vorsorgeklinik und der Adipositas-Wohngruppen des Augustinum. **Interessenten können sich bis zum 5. Oktober per E-Mail an abl.adipositas-wohngruppen@augustinum.de anmelden.**

Das Augustinum beteiligt sich mit den Workshops an der Woche der seelischen Gesundheit, die bundesweit von Einrichtungen und Organisationen aus Medizin und Psychotherapie, Gesundheitsförderung, Selbsthilfe- und Angehörigenverbänden getragen und jährlich rund um den Welttag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober veranstaltet wird.

Sich Auszeiten zu gönnen und damit Stress zu reduzieren, durch gesunde Ernährung und Bewegung auch der eigenen Psyche Gutes zu tun – diese Themen sind zentrale Bausteine in der Augustinum Vorsorgeklinik in den Kuren für Eltern und pflegende Angehörige und in den Adipositas-Wohngruppen des Augustinum für Jugendliche und junge Erwachsene. Von den Erfahrungen der beiden Augustinum Einrichtungen in der Begleitung in belastenden Situationen und in der Hilfe zu einer erfolgreichen Alltagsbewältigung können in den Workshops im Oktober auch andere profitieren.

(30.09.2026)