

jugend@dbbth.de

01514 13 64370

Schmidtstedter Straße 9, 99084 Erfurt



**dbb jugend**  
beamtenbund  
und tarifunion  
thüringen

**03.08.**  
**2024**  
ab 9:00 Uhr

# Achtsamkeitstraining mit Alpaka-Wanderung

📍 Saint-Marien-Straße 8, 99428 Tröbsdorf bei Weimar

Fühlst du dich auch manchmal erschöpft, überspannt und gestresst? Dann wird es höchste Zeit, dem mit Achtsamkeit entgegenzuwirken.

Achtsamkeit bedeutet ein bewusstes Wahrnehmen des Moments und ein Verzicht auf Multitasking. Es kann dabei helfen, einen gelasseneren Umgang mit Herausforderungen zu erreichen und einer dauerhaften Überforderung vorzubeugen. Auch Tiere können dabei helfen, dass persönliche Stresslevel zu senken.

Daher laden wir dich zu einer Alpaka-Wanderung mit Achtsamkeitstraining in der freien Natur ein!

**Melde dich bis zum 01.07.2024 unter [jugend@dbbth.de](mailto:jugend@dbbth.de) an!**

## Das erwartet dich:

- ➔ Wanderung mit Alpakas und spannende Informationen über die Tiere
- ➔ Hilfreiche Tipps und Übungen rund um das Thema Achtsamkeit
- ➔ Gemeinsame Zeit, um zu entspannen und sich vom Alltag zu erholen

Die Veranstaltung ist (für junge Menschen unter 27 Jahren und für Fachgewerkschaftsmitglieder der dbbjth) komplett kostenlos!

