



In der Ruhe liegt die Kraft!

■ KURSLEITER

Thomas Haug, Diplom-Sozialpädagoge/-
Sozialarbeiter, Schulsozialarbeiter, Naturkünstler

■ ANMELDUNG & INFORMATION

Anmeldung zum Kurs hier:
www.loerrach-landkreis.de/pbkurse

Für telefonische Auskünfte oder Informationen:
Telefon: 07621 410-5353

Psychologische Beratungsstelle für
Eltern, Kinder und Jugendliche
Brombacher Str. 4 · 79539 Lörrach
E-Mail: [psychologische.beratungsstelle@
loerrach-landkreis.de](mailto:psychologische.beratungsstelle@loerrach-landkreis.de)



www.loerrach-landkreis.de/pbkurse



Starke Naturerfahrungen für Jungs und Väter



Stand: 02.2024 | Fotos: shutterstock.com | Dean Drobot | Sanchik | Zhukova Irina

Landratsamt Lörrach
Psychologische Beratungsstelle



Stress in der Schule, mit Eltern, mit Geschwistern, Freunden, manchmal auch mit sich selbst. Sorgen, Ängste, Traurigkeit, Wut ... **Irgendetwas ist immer!**

Dann soll man sich auch noch benehmen, vernünftig sein, sich konzentrieren, anstrengen, Ziele erreichen, an die Zukunft denken ... Gar nicht so einfach, da auch mal wieder runterzukommen, auf sich selbst zu hören, zu entspannen, an sich zu glauben.

■ IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT!

Um mal zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken, werden wir in **einer kleinen Gruppe** das Draußensein genießen, gemeinsam spielen, Spaß haben und staunen. Einfache **Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen** helfen uns dabei. Wir machen starke Naturerfahrungen und lernen uns selbst anders kennen.

■ FÜR WEN

Jungs (8-13 Jahre) – zusammen mit ihrem Vater

■ WANN

Ein Samstagvormittag von 9.30 bis 13.00 Uhr

Die nächsten Termine unter:

www.loerrach-landkreis.de/pbkurse

Die Anmeldung erfolgt nur für **einen** bestimmten Samstag (kein fortlaufender Kurs).

Jeder angemeldete Vater kann zusammen mit **einem** Sohn im entsprechenden Alter teilnehmen.

■ TREFFPUNKT

Vor dem Eingang des **Freibads Schopfheim**, Schlattholzstraße, in der Nähe der S-Bahn-Haltestelle „Schopfheim Schlattholz“, Parkplätze sind vorhanden.

Vom Treffpunkt aus gehen wir zu Fuß circa 20 Minuten bis zu einem schönen Gebiet auf dem Dinkelberg mit Wald, Wiese und weitem Blick.

■ BITTE MITBRINGEN

Wetterangepasste, ausreichend warme Kleidung und Schuhe (die schmutzig werden dürfen), Sitzunterlage (falls vorhanden), Getränk, ggf. kleines Vesper.

■ BEI SEHR SCHLECHTEM WETTER

Die Veranstaltung findet auch bei leichtem Regen statt. Bei Starkregen, Gewitter oder Sturm fällt sie aus. Der Kursleiter würde dann spätestens am Vorabend per E-Mail absagen.