



#### ■ KOSTEN

Bitte **5 € pro „Team“** mitbringen und vor Ort bezahlen.

#### ■ KURSLEITER

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

#### ■ ANMELDUNG + RÜCKFRAGEN

Bitte spätestens eine Woche vor der Veranstaltung per E-Mail an **psychologische.beratungsstelle@loerrach-landkreis.de**

#### ■ VERANSTALTER

Landratsamt Lörrach  
Psychologische Beratungsstelle  
für Eltern, Kinder und Jugendliche  
des Landkreises Lörrach

Luisenstr. 35 · 79539 Lörrach  
Telefon: 07621 410-5353 · Fax: -5398



Programm zur Stärkung der Elternkompetenzen

[www.loerrach-landkreis.de/pbkurse](http://www.loerrach-landkreis.de/pbkurse)

# In der Ruhe liegt die Kraft!

## Starke Naturerfahrungen für Jungs und Väter



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

Landratsamt Lörrach  
Psychologische Beratungsstelle



## ■ IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT!

# Starke Naturerfahrungen für Jungs und Väter

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.

## ■ WIE LÄUFT DAS AB?

In einer kleinen Gruppe werden wir beim Draußensein in der Natur zur Ruhe kommen und Kraft tanken. Einfache Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen in der Natur helfen uns dabei. Wir machen überraschende Naturerfahrungen und lernen uns selbst anders kennen.

**Die erwachsenen Begleiter werden staunen!**

psychologische.beratungsstelle@  
loerrach-landkreis.de

## ■ FÜR WEN

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

## ■ WANN

Ein Samstagvormittag von 9.30 bis 13.00 Uhr, alle ein bis zwei Monate.

Die nächsten Termine unter:

**[www.loerrach-landkreis.de/pbkurse](http://www.loerrach-landkreis.de/pbkurse)**

## ■ TREFFPUNKT

Vor dem Eingang des **Freizeitbads 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 trübem Wetter und bei leichtem Regen statt. Bei Starkregen, Gewitter oder Sturm fällt sie aus. Der Kursleiter würde dann spätestens am Vorabend per E-Mail absagen.

**In der Ruhe liegt die Kraft!**