Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander
Frankfurt am Main Gallus

WIR
Hessisches Ministerium für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales

MEGA e.V.
MENTOREN FÜR GESUNDHEITSAUFKLÄRUNG

Klimaangst: Wie findet man Halt in Zeiten der ökologischen Unsicherheit? Entspannungs- und Bewegungspraktiken für innere Ruhe

20 NOVEMBER 2025 15:00 - 17:00 UHR

Mehrgenerationenhaus Kinder im Zentrum Gallus e. V.
Idsteiner Straße 91, 60326 Frankfurt

Referent
Dr. Andrey Smotritskiy
Sozialpsychologe - Tanz und Bewegungstherapeut

THEMEN:

Theoretischer Kurzinput
- Unterschied zwischen Angst und Ängstlichkeit
- natürliche Stressreaktion oder chronische Belastung

Praktischer Teil
- Atemübungen zur Beruhigung des Nervensystems
- Erdungs- und Balanceübungen
- Bewegungsübungen
- Körperhaltung als Ressource für innere Stabilität
- 5.Entspannungspraktiken zur Stressregulation

Meditation (ca. 30 Minuten)
- Geführte Imaginations- und Achtsamkeitsübung
- Sichere innere Orte“ finden und stabilisieren

Veranstaltung im Rahmen des Präventionsprojektes "WIR fördern Gesundheit" des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration und dem GKV-Bündnis für Gesundheit um die Gesundheitskompetenzen von Menschen mit Migrationsgeschichte sowie Geflüchteten zu stärken

Im Anschluss: Diskussion, Fragen und Antworten

Teilnahme kostenfrei

MEGA „Mentoren für Gesundheitsaufklärung“ e.V. | Vereinsregister VR 16845 | E-Mail: info@mega-ev.de