

## Woche der seelischen Gesundheit

10.10.2025

Nicht nur in dieser Woche möchten wir Impulse geben, wie Sportvereine und Engagierte zur mentalen Stärke beitragen können.

Seelische Gesundheit braucht Raum – für Bewegung, Achtsamkeit und Gemeinschaft.

### **Helfen hilft auch dir selbst**

Wer sich für andere einsetzt, stärkt oft auch die eigene Resilienz. Warum das so ist, erfährst du hier: [Wer anderen hilft, hilft sich selbst](#)

### **Stress regulieren durch Bewegung**

Sport kann Stress abbauen und das seelische Gleichgewicht fördern.

[Mehr zum Thema Stress](#)

### **Entspannung, Achtsamkeit & Yoga im Verein**

Mit einfachen Übungen zu mehr Ruhe und Körperbewusstsein – auch im Vereinsalltag.

[Stundenbeispiel Praktisch für die Praxis - Yoga & Achtsamkeit](#)

---

Nutzt die Woche, um euch selbst und andere zu stärken.

---

Foto: Andrea Bowinkelmann

[Zurück](#)

