



Die Betriebssportgemeinschaft im Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BSG BML e. V.) bietet am **Samstag, den 18. April 2026** folgende Veranstaltung an:

„Waldmomente – Natur erleben, Ruhe spüren“.

Entdecken Sie das Gebiet rund um den Schwarzwassersee in Blankenfelde (Berlin-Pankow) – eine grüne Oase nahe der Stadtgrenze. Beim Waldbaden (Shinrin Yoku) tauchen Sie achtsam in die Atmosphäre des Waldes ein und erleben, wie die Natur Körper und Geist entspannen kann.

Langsames Gehen, bewusste Wahrnehmung und einfache Achtsamkeitsübungen können dabei helfen, den Kopf freizubekommen und neue Energie zu tanken. Der Kurs erfordert keine Vorkenntnisse – ideal für alle, die sich im Arbeitsalltag kleine Auszeiten gönnen wollen.

- 🌿 Strecke: ca. 2 km
- 🌿 keine Vorkenntnisse erforderlich
- 🌿 Sitzunterlage und wetterfeste Kleidung empfehlenswert

Die Veranstaltung mit den ausgebildeten Kursleiterinnen für Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur, Christiane und Carla Pilz, findet statt am:

Zeit:	Sa, 18.04.2026 von 14:00 – 16:30 Uhr
Ort:	Treffpunkt: Bushaltestelle 107 „Am Wäldchen“, 13159 Berlin
Kosten:	kostenlos

Wenn Sie an der Veranstaltung teilnehmen möchten, melden Sie sich am besten unverzüglich (andernfalls vergisst man es und kurzfristige Entschlüsse sind meist die besten) per Email an bei: **Rebecca Kik, E-Mail: Rebecca.Kik@bmleh.bund.de**