



# die naturbegleiter\*

Ein Pilotprojekt zum Thema Stadtnatur und Gesundheit

Info für soziale  
Träger, Vereine und  
Selbsthilfegruppen

## Natur fördert die Gesundheit ...

... deshalb gibt es jetzt **die naturbegleiter\***. Mit unseren kostenfreien Gruppenangeboten möchten wir genau diejenigen Menschen in die Stadtnatur begleiten, die diese Ressource bisher noch nicht für sich und ihre Familie nutzen.

## Unsere Zielgruppen sind ...

... Berliner\*innen jeden Alters in schwierigen Lebenslagen und mit geringem Einkommen.

## Ihre Erfahrungen ...

... sind uns wichtig! Nur im Austausch mit Ihnen können wir Angebote entwickeln, die Ihre Arbeit als sozialer Träger, Verein oder Selbsthilfegruppe bereichern.



## Wir bieten ...

... Naturerfahrung in der Stadt als Beitrag für ein gesundheitsgerechtes und lebenswertes Berlin. Ganz ruhig oder sehr bewegt, aber immer auf Augenhöhe.

## Wir fördern ...

- ... soziale Kontakte und soziale Einbindung
- ... Stressreduktion und Entspannung
- ... Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl
- ... Empathie gegenüber sich selbst und der Umwelt

## Wir arbeiten ...

... situationspezifisch mit einer Methodenmischung der Natur- und Wildnispädagogik sowie mit naturgestützten Bewegungs- und Entspannungsübungen. Die Natur ist dabei nicht nur Kulisse, sondern zentraler Bestandteil der Angebote.

## Unsere Angebote ...

... dauern in der Regel zwischen eineinhalb und drei Stunden und können sowohl als einmalige Veranstaltung, als auch in einem gemeinsam festgelegten Rhythmus stattfinden. Bei Bedarf werden die Angebote in einfacher Sprache durchgeführt.





### Die Menschen hinter dem Projekt

#### Projektkoordinator Nikolai Becker

- Erzieher und Sozialmanager
- Experte für Erlebnis-, Wald- und Naturpädagogik

*„Es ist so wichtig, dass Naturerfahrung in der Stadt für alle möglich ist.“*

#### Projektkoordinatorin Kerstin Hauswald

- Gerontologin und Gartentherapeutin
- Expertin für Entspannungstechniken und Stressreduktion durch Natur

*„Nirgends ist Entspannung so mühelos zu erreichen, wie in der Natur.“*

### Kontakt:

E-Mail: [dienaturbegleiter@stiftung-naturschutz.de](mailto:dienaturbegleiter@stiftung-naturschutz.de)

Tel.: 030 / 26 394-153 oder -157

[www.stiftung-naturschutz.de/dienaturbegleiter](http://www.stiftung-naturschutz.de/dienaturbegleiter)

die naturbegleiter\* ein Projekt der



stiftung  
naturschutz  
berlin

Potsdamer Straße 68, 10785 Berlin

[www.stiftung-naturschutz.de](http://www.stiftung-naturschutz.de)

Gefördert durch

Senatsverwaltung  
für Umwelt, Verkehr  
und Klimaschutz

