

Ein Projekt zum Thema Stadtnatur und Gesundheit

Info für soziale  
Träger, Vereine und  
Selbsthilfegruppen

## Stadtnatur tut gut...

... deshalb möchten wir mit unseren kostenfreien Gruppenangeboten die positiven Effekte vom *Draußen* erfahrbar machen. Denn nirgendwo ist es so leicht seine Batterien aufzuladen, wie in der Natur!

## Soziale Einrichtungen...

... können diese Angebote kostenfrei und unkompliziert über uns buchen. Unsere Angebote finden in der nahegelegenen Stadtnatur statt und sind maßgeschneidert für ihre jeweiligen Adressaten und Adressatinnen.



## Zielgruppe sind...

... insbesondere Menschen, die besonders belastet sind (z. B. durch ein geringes Einkommen) und die Stadtnatur bisher noch nicht als Ressource für ihr Wohlbefinden nutzen. Unsere Angebote richten sich u. a. an:

- » Familien, Ein-Eltern-Familien
- » Kinder (z. B. in Patentandems)
- » Frauen
- » Migrant\*innen, Menschen mit Fluchterfahrung
- » Menschen mit Einschränkungen, ältere Menschen

## Unsere Angebote dauern...

... in der Regel zwischen eineinhalb und drei Stunden und können sowohl als einmalige Veranstaltung, als auch in einem gemeinsam festgelegten Rhythmus in allen Berliner Bezirken stattfinden.



## Wir arbeiten...

... mit einer Methodenmischung der Natur- und Wildnispädagogik sowie mit naturgestützten Bewegungs- und Entspannungsübungen. Dabei entstehen erholsame Auszeiten vom Alltag, die Begeisterung und Neugierde für das Draußensein wecken.

## Mit unseren Angeboten fördern wir...

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



## Sie haben Fragen?

Weitere Informationen zum Projekt, zur Angebotsbuchung und zu unseren Fachseminaren finden Sie auf unserer Internetseite unter:

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

### Projektkoordinator

Nikolai Becker

Tel.: 03026394-153

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

## Wir bieten auch Fachseminare...

... für Pädagog\*innen, Sozialarbeiter\*innen, Erzieher\*innen und Ehrenamtliche, die Naturbegleitung in ihre Arbeitspraxis integrieren wollen. Hier führen wir in niederschwellige Methoden der Naturbegleitung ein und informieren über psychische und physische Wirkungen von Naturkontakt.

Ein Projekt der



stiftung  
naturschutz  
berlin

Projekt *die naturbegleiter\**  
Potsdamer Straße 68  
10785 Berlin

Gefördert durch

Senatsverwaltung  
für Umwelt, Mobilität,  
Verbraucher- und Klimaschutz

**BERLIN**



### Impressum

Herausgeber: Stiftung Naturschutz Berlin

Fotos: Bluemoon 1981 / Photocase [S.1 u. r.], Nikolai Becker [S.1 m. l.], Maria Schoenen [S.2 m. l.], Stiftung Naturschutz Berlin [alle anderen]  
3. Auflage, August 2022