LANDESSPORTBUND BREMEN Sport vereint!

Woche der seelischen Gesundheit 10.–20. Oktober 2025

10.10.2025

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

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

Entsapnnung, Achtsamkeit & Yoga im Verein
Mit einfachen Übungen zu mehr Ruhe und Körperbewusstsein – auch im Vereinsalltag.

Stundenbeispiel Praktish für die Praxis - Yoga & Achtsamkeit

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

Foto: Andrea Bowinkelmann

Zurück