

# Klima schützen – Gesundheit fördern – Waldzeit wirkt!

**Gesundheitsförderung für Mensch und Klima**

**Ein 2-Tages-Seminar**  
mit Kathrin Sowa-Mörrtl



**11.-12. Mai 2026**

**9-17 Uhr | Dom Aurora | Grassen 5 | 9311 Kraig**

gefördert vom Fonds Gesundes Österreich

*Yes, you can!*

# Klima schützen - Gesundheit fördern – Waldzeit wirkt!

mit Kathrin Sowa-Mörtl

In diesem Seminar zur **nachhaltigen Gesundheitsförderung im Wald und in der Natur** verbinden wir eine wirksame Strategie für eine klimafreundliche Gesundheitsförderung mit der heilsamen **Kraft von Wald und Natur**. An zwei intensiven Tagen inmitten der Natur erleben Sie, wie man aktiv zum Klimaschutz beitragen kann und mit **sanfter Bewegung, Achtsamkeit und Naturverbundenheit** eigenes körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden und die eigene **Resilienz** stärken kann.

- **Gesundheitskompetenz und Resilienz stärken** (erleben und verstehen, wie Naturaufenthalte körperliche, mentale und soziale Gesundheit fördern)
- **Zusammenhang von Klimaschutz und Gesundheit erkennen** (verstehen, wie klimafreundliche Lebensweisen das Wohlbefinden verbessern und umgekehrt)
- **Praktische Methoden kennenlernen** (u.a. einfache Achtsamkeits- und Bewegungsübungen im Wald, die ohne großen Ressourcenverbrauch im Alltag umsetzbar sind)
- **Naturverbundenheit vertiefen** (Bewusstsein für den Wert von Wald und Natur als Gesundheits- und Klimaschutzraum entwickeln)
- **Nachhaltige Handlungsstrategien mitnehmen** (Ideen für gesundheitsfördernde Aktivitäten, die gleichzeitig klimafreundlich und ressourcenschonend sind)

**2-Tages-Seminar**  
11.-12. Mai 2026 | 9-17 Uhr  
Dom Aurora | Grassen 5 | 9311 Kraig  
**Seminarpreis: 150 Euro**

**Ideal für: Führungskräfte, Projekt- und Teamleiter\*innen und alle Menschen, die ihre Selbstwirksamkeit und Resilienz stärken und präventiv wirken wollen.**



**Anmeldung  
bis 27. April 2026**



Zum Anmelden hier  
auf folgenden Link klicken:  
<https://seminare.goeg.at/rzxqd/>

Ein Seminar des Fonds  
Gesundes Österreich

*Yes, you can!*