

Boulder Dich glücklich



Stiftung
zusammen.tun.

Eine Stiftung der Diakonie Hasenberg e.V.

Foto: Miriam Meyer



Bouldern hilft gegen Stress und Depressionen.

Gemeinsam mit zwei ausgebildeten
Klettertrainer*innen können

Menschen, die an psychischen
Belastungen leiden, in der Gruppe
wichtige Klettertechniken lernen und

Strategien für einen achtsamen
Umgang mit sich selbst trainieren.

Der Kurs richtet sich vor allem an
Menschen ab 18 Jahren aus
München.

Boulder Dich glücklich wird unterstützt von: .



KLETTERN
& THERAPIE
Gemeinsam etwas tun
für mehr Lebensqualität



Kursdauer:
acht Wochen

Kursort:
Element Boulders München
Zielstattstraße 23
81379 München

Kosten:
Die Teilnahmekosten sind abhängig
von Ihren finanziellen Möglichkeiten.

Bitte wenden Sie sich an die
Sozialpsychiatrie München Nord,
Tel.089 452 235 240

Information und Anmeldung:
Sozialpsychiatrie München Nord
Schleißheimer Straße 450 a
80935 München
Tel. 089 452 235 240
Fax 089 452 235 774

E-Mail:
[sozialpsychiatrie@stiftung-
zusammentun.de](mailto:sozialpsychiatrie@stiftung-zusammentun.de)