



# TEAM Achtsamkeit (Outdoor-Walk)

- Sommer-Special von **Juni bis Oktober**
- Zeit für einen Walk über den Campus mit Achtsamkeits- und Atemübungen an frischer Luft!
- Start: 25. Juni 2025, mittwochs, 10:30 Uhr, Dauer: 30 Minuten
- Kein Umziehen oder Duschen nötig - einfach raus ans Tageslicht, Pause vom Bildschirmarbeitsplatz, durchatmen, Kopf frei bekommen!
- Weitere Informationen und Anmeldung unter: [www.hsu-hh.de/bgm/TEAM-Achtsamkeit](http://www.hsu-hh.de/bgm/TEAM-Achtsamkeit)



BUNDESWEHR