

## „Trimm dich Pfad des Herzens“ ein Achtsamkeitsweg zum erwandern



### Projektbeschreibung:

#### Was entsteht?

Ein 4 Kilometer langer Achtsamkeitspfad mit 12 Stationen, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

An jeder Station steht eine 60 x 80cm große Bildtafel, die eine künstlerisch gestaltete Herzblüte zeigt – ergänzt durch eine:

- Herzbotschaft als Impuls zum Innehalten
- Achtsamkeitsübung zur aktiven Praxis (z.B. Atmung, Bewegung, Reflexion)
- Positive Affirmation zur Stärkung des Selbstwerts
- Frage zur Selbstwahrnehmung

Bewegung trifft auf Achtsamkeit – in der Natur. Für mehr seelisches Wohlbefinden.

## **Zielgruppe:**

- Kinder, Jugendliche & Erwachsene
- Familien, Schulklassen, Spaziergänger:innen
- Menschen mit Stressbelastung, Burnout-Gefährdung oder dem Wunsch nach innerer Balance

## **Ort:**

Klingenberg am Main / Trennfurt

Startpunkt: „Am Stachus“

Strecke: 4 km | Gehzeit: ca. 1 Stunde

## **Ziele & Wirkung**

- Förderung der psychischen Gesundheit durch Naturerleben und Achtsamkeit
- Stärkung der Resilienz und Selbstfürsorge
- Förderung positiver Selbstwahrnehmung durch Affirmationen
- Ruhe, Atem, Bewegung – einfache, Praxisübungen für jedermann
- Kultureller Mehrwert durch künstlerische Gestaltung

## Finanzierungsbedarf:

Folgende Posten sollen durch Sponsor:innen unterstützt werden:

- Produktion der 12 Bildtafeln (Druck, Material, wetterfeste Aufstellung)
- Künstlerische Gestaltung
- Gestaltung und Druck von Flyer / Broschüre
- Öffentlichkeitsarbeit / Broschüre / Website.

**Gesamtkosten: 12 000.- €**

## Möglichkeiten der Unterstützung:

- Übernahme einer oder mehrerer Stationen - das Sponsoring für eine Station beträgt **1 000,-€**
- Es besteht auch die Möglichkeit eine halbe Station zu übernehmen.

## Was bieten wir Sponsoren?

- Platzierung Ihres Logos auf der Tafel am Startpunkt und auf „Ihrer Station“
- Erwähnung in Pressemitteilungen, Flyern, Social Media
- Möglichkeit zur Teilnahme an der Eröffnung
- Sichtbarkeit als Unterstützer für mentale Gesundheit und Gemeinwohl



Jessica Hösch o Kirchenstraße 11-13 o 63911 Klingenberg phone: 0170 415 583 3 o info @ jessicahoesch.de o [www.der-gesellschaftsraum.org](http://www.der-gesellschaftsraum.org) o [www.jessicahoesch.de](http://www.jessicahoesch.de) o [www.kidsproject.eu](http://www.kidsproject.eu) o