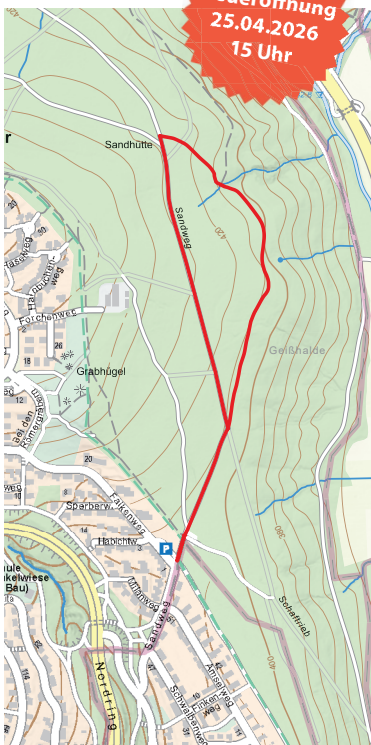


G'mütswege – *Pfad für mentale Fitness*

Herzlich willkommen
auf dem ersten Tübinger G'mütswege



G'mütswegle – *Pfad für mentale Fitness*

Dieser Pfad ist etwas Besonderes. Er lädt dich ein, frische Luft zu tanken, den Kopf freizubekommen und neue Energie zu sammeln.

In einer schnelllebigen und oft stressigen Welt ist es wichtig, auf unsere mentale Gesundheit zu achten. Das „G'mütswegle – *Pfad für mentale Fitness*“ bietet dir einen Ort, um Schritt für Schritt mehr Achtsamkeit, Freundlichkeit und Zufriedenheit in dein Leben zu bringen.

Dieser Weg führt durch fünf Stationen, die dich mit einfachen Übungen begleiten, die deinen Geist stärken und dir helfen, deine innere Balance zu finden. Außerdem erhältst du vertiefendes Wissen zu den einzelnen Themen.

Station 1	Mentale Zufriedenheit Was macht dich glücklich?
Station 2	Freundlichkeit Die Magie des Gebens nutzen
Station 3	Stärken Die Balance der Stärken finden
Station 4	Positive Emotionen Mit guten Gefühlen wachsen
Station 5	Achtsamkeit Finde deine innere Ruhe

Einstieg: Fitnessstation Sand
gegenüber Falkenweg 3 bzw. 5, 72076 Tübingen

Öffis: Linie 6: Haltestelle Sperberweg oder Amselweg |
Linie 2: Haltestelle Sand Nordring

***Hinweis:** Die beschriebenen Übungen, Tipps und Impulse auf den Schildern des „Weges der Inspiration“ unterliegen dem Bildungs- und Informationszweck und ersetzen keine ärztliche und therapeutische Diagnose, Behandlung und Betreuung.*