

# Auf einen Blick Weg der Inspiration

Am Kreuzberg

## 1 Impulse

Übungen, die sofort umgesetzt und auch im Alltag gelebt werden können und so langfristig das Wohlbefinden steigern.

## 2 Glücksmomente

Mit Schildern, die Inspirationen für mehr Wohlbefinden bieten.

## 3 Vertieftes Wissen

Über eine Website und QR Codes geben wir Informationen zur Wirkweise.

## 4 Bewegung in der Natur

Schafft zusätzliche positive Effekte für das Immunsystem, das mentale Wohlbefinden und die eigene Entspannung.

## 5 Highlights

Der Weg, eingefügt in die Gegebenheiten des Kreuzbergs, schafft bleibende Erinnerungen.

Anfahrt über A 93,  
Ausfahrt Schwandorf Mitte  
weiter stadteinwärts und Beschilderung  
zur Wallfahrtskirche am Kreuzberg folgen

Tourismusbüro Schwandorf  
Kirchengasse 1  
92421 Schwandorf

Tel.: 09431 45-550  
Fax: 09431 45-551

[tourismus@schwandorf.de](mailto:tourismus@schwandorf.de)  
[www.schwandorf.de](http://www.schwandorf.de)

Konzept und Umsetzung

**WOHLGLÜCKHEIT**<sup>®</sup>

[www.wellbeing-places.de](http://www.wellbeing-places.de)  
[kontakt@wohlgluckheit.de](mailto:kontakt@wohlgluckheit.de)



**WELLBEING PLACES**  
Mental Health Network

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.

# Weg der Inspiration

Am Kreuzberg

Gehen · Fühlen · Glückliche sein



Große Kreisstadt  
**Schwandorf**

# Die Stationen auf dem „Weg der Inspiration - Am Kreuzberg“



## Wer wir sind:

### Das Team von Wellbeing-Places

Wir - vier junge Leute - kommen aus ganz unterschiedlichen Arbeitswelten und haben uns gemeinsam aufgemacht, etwas Positives in unserer Gesellschaft zu bewirken.

## Unser Anliegen:

### Mentales Wohlbefinden steigern

Mit unserem „Weg der Inspiration - Am Kreuzberg“ möchten wir dich mit positiven Erlebnissen und deinen mentalen Kraftquellen in Kontakt bringen. Acht individuelle Stationen geben dir dafür Impulse und Antworten - passend zur Umgebung.

Auf diesem Weg möchten wir das mentale Wohlbefinden der Bürger und Gäste von Schwandorf nachhaltig steigern.

## Unser Beitrag:

### Positive Emotionen wecken

Wir leben in einer Zeit des stetigen Wandels und ständiger Reize. Die Folge: Viele von uns erleben mehr negative als positive Emotionen. Menschen sind dadurch mental gestresst und begegnen einander häufig gereizt statt wertschätzend.

Unser gemeinsames Ziel mit der Stadt Schwandorf ist es, dich im öffentlichen Raum und im Kontakt mit der Natur, bewusst mit Glücksempfinden und Lebensfreude in Berührung zu bringen.

Was sind Quellen für Wohlbefinden?

Was kann jeder für sein Wohlbefinden tun?

Zu diesen Fragen wollen wir sensibilisieren und inspirieren.

Getragen wird das durch neueste Erkenntnisse aus der Wissenschaft und in Anlehnung an das „Mental Health“ Programm der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

## Unsere Idee:

### Wellbeing Places aufbauen

Es braucht Orte, die einen positiven Beitrag für den mentalen Ausgleich im Leben der Menschen leisten. So entsteht ein gutes Miteinander und in der Welt von morgen offene, freundliche und wertschätzende Menschen, die gemeinsam eine schöne und lebenswerte Zukunft gestalten.

Gemeinsam mit der Stadt Schwandorf haben wir den Weg der Inspiration am Kreuzberg umgesetzt. Wir freuen uns sehr, diesen ersten „Wellbeing Place“ seiner Art hier präsentieren zu können.



**Mini-Urlaub:**  
Nimm dir eine Auszeit.

02:00

**Achtsamkeit:**  
Finde innere Ruhe.



**Glücksmomente:**  
Was tut dir gut?



**Stärken:**  
Erkenne deine Stärken.



**Kindheitserinnerungen:**  
Wecke das Kind in dir.



**Glücksquellen:**  
Was macht dich glücklich?



**Dankbarkeit:**  
Spüre das Gefühl von Dankbarkeit.



**Freude:**  
Entdecke die Kraft des Gebens.