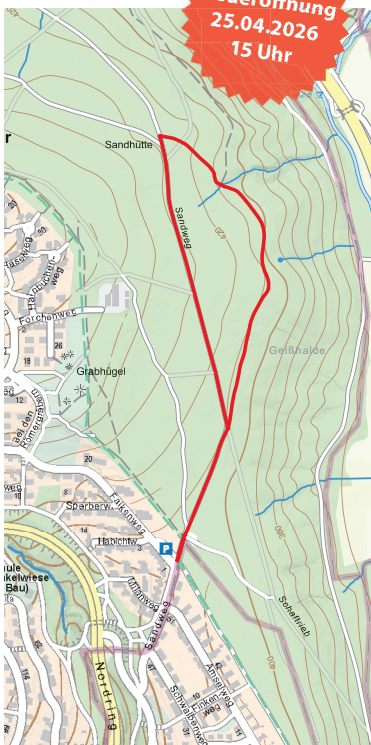


# G'mütswegle – *Pfad für mentale Fitness*

**Herzlich willkommen**  
auf dem ersten Tübinger G'mütswegle



# 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.

<b>Station 1</b>	<b>Mentale Zufriedenheit</b> Was macht dich glücklich?
<b>Station 2</b>	<b>Freundlichkeit</b> Die Magie des Gebens nutzen
<b>Station 3</b>	<b>Stärken</b> Die Balance der Stärken finden
<b>Station 4</b>	<b>Positive Emotionen</b> Mit guten Gefühlen wachsen
<b>Station 5</b>	<b>Achtsamkeit</b> 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.*

Impressum | © März 2026

Herausgegeben von der Universitätsstadt Tübingen | FAB Schule und Sport

Bilder: © Fahroni/shutterstock.com; © Barbara Honner – Verkehrsverein Tübingen;

Amtlicher Stadtplan 2026 © Universitätsstadt Tübingen

Layout und Druck: Reprostelle Hausdruckerei