

# OFFLINE HEROES – MUT ZUM ECHTEN LEBEN

## DEUTSCH-POLNISCHE BEGEGNUNG



**31. Januar – 7.  
Februar 2026**

Wie viel echtes Leben steckt im analogen Alltag? Bei unserer deutsch-polnischen Jugendbegegnung erleben wir eine Woche lang, wie sich Achtsamkeit, analoges Erleben und digitaler Alltag neu verbinden lassen. In Workshops, Outdoor-Aktionen und Austauschformaten finden wir heraus, wie wir Stress besser bewältigen, digitale Ablenkungen reduzieren und unser Wohlbefinden stärken können. Dich erwarten kreative Methoden, praktische Übungen und inspirierende Gespräche.



Bildungsstätte HochDrei,  
Holzmarktstraße 11/12,  
14467 Potsdam



Jugendliche, die in Deutschland oder  
Polen leben, 14-18 Jahre



- Kosten: 100 Euro (du kannst den Beitrag nicht bezahlen? Melde dich bei uns, alle können mitmachen!)
- Kosten enthalten: Übernachtung, Verpflegung, Programm
- Übernachtung in den Gästezimmern unserer Bildungsstätte
- Gefördert durch Erasmus+ und das Ministerium für Bildung, Jugend und Sport

### Anmeldung & weitere Infos

bildung@hochdrei.org | [www.hochdrei.org](http://www.hochdrei.org)  
Ansprechperson: Anku Religa  
Tel: 0331 5813 237  
Signal/WhatsApp: 0152 29394858



Co-funded by  
the European Union

**BILDEN UND  
BEGEGNEN MIT  
HOCH<sup>3</sup>**

instagram: hochdrei\_potsdam

facebook: hoch.drei.5