

# Urban Care

Achtsamkeit hilft uns, in kritischen Situationen ruhig und bewusst zu entscheiden, sie bewahrt uns vor unüberlegten Reaktionen, steigert unser Wohlbefinden und hilft uns, Stress abzubauen. Sie unterstützt uns, mit uns selbst und unseren Mitmenschen in Wertschätzung umzugehen, und weist den Weg zu friedlichen und gerechten Lösungen. Urban Care fördert das Thema Achtsamkeit durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit. Als Plattform berichten wir auf [www.urbancare.at](http://www.urbancare.at) und in anderen Medien über aktuelle Entwicklungen, neue wissenschaftliche Studien und machen die zahlreichen Kurse, Seminare und Veranstaltungen zum Thema sichtbar und auffindbar. Fotos: © [www.urbancare.at](http://www.urbancare.at), [www-unsplash.com/Christopher Sardegna](http://www-unsplash.com/ChristopherSardegna)