



Bayern / Rheinland-Pfalz

Stressprävention und mehr Stärke für Körper und Psyche im herausfordernden (Berufs-) Alltag durch Achtsamkeit in der Natur und tiergestützte Intervention

Durch Tiergestützte Interventionen lassen sich stressfördernde Verhaltensmuster in der Selbstreflexion erkennen und Sie werden sie dadurch nachhaltig verändern können.

Bildungsurlaub 5 Tage | max. 14 Teilnehmer*innen | 450,00 € inkl. Materialien, zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung*

Das Ziel in dieser achtsamen Woche ist, Stressoren rechtzeitig zu erkennen und auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse (Waldbaden nach Shinrin Yoku und Resilienztraining) eigenverantwortlich zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit beizutragen. Neben Übungen zur Stressbewältigung, die Sie im Berufsalltag umsetzen können, werden sie in diesem Bildungsurlaub eigene Strategien für eine gesunde Work-Life-Balance erarbeiten.

Durch Tiergestützte Interventionen lassen sich stressfördernde Verhaltensmuster in der Selbstreflexion erkennen und Sie werden sie dadurch nachhaltig verändern können.

INHALTE

- > Grundlagen der neurophysiologischen Prozesse bei Stressbelastung
- > Angeleitete Übungen aus dem Resilienz-Training
- > Stressbewältigungseinheiten aus dem Waldbaden - Achtsamkeit in der Natur
- > Tiergestützte Intervention (Lamas oder Alpakas) als eine Methode zur Selbstreflexion und -wirksamkeit

* Die Unterkünfte sind bereits durch uns vorgebucht. Die Preise finden Sie unter dem jeweiligen Link auf unserer Homepage oder erfahren sie telefonisch. Auch Tagespauschalen ohne Unterkunft sind möglich. Bitte beachten Sie, dass wir weder für die Preisanpassung noch Leistung der Unterkünfte verantwortlich sind. Sobald uns Preiserhöhungen bekannt sind, passen wir diese an. Daher haften wir nur für unsere Seminar- und Ausbildungsinhalte.



Brandenburg / Rheinland-Pfalz / Österreich

Natur-Resilienz-Training

Finde deinen Weg für mehr Widerstandskraft im beruflichen und privatem Alltag.

Bildungsurlaub 5 Tage | max. 12 Teilnehmer*innen | 450,00 € zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung*

Um unser Leben trotz aller Widrigkeiten positiv zu gestalten und aus Krisen unbeschadet hervorzugehen, benötigen wir Resilienz, welche sich aus Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität zusammensetzt.

In unserem Natur-Resilienz-Training nutzen wir die wohlthuende und entschleunigende Atmosphäre der Natur im schönen Pfälzerwald zur Stärkung unseres „seelischen Immunsystems“. Durch spezielle Übungen und anschließende Reflexion in der Gruppe lernen Sie, wie Sie Ihre Resilienz ausbauen können: Für mehr Belastbarkeit, Lebensqualität und Lebensfreude im beruflichen und privaten Alltag.

INHALTE

- > Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen
- > Tiefe Selbsterfahrung
- > Natur-Meditationen (Geh-, Sitz-, und Atemmeditation)
- > Entspannungsübungen
- > Den Körper besser wahrnehmen
- > Selbst- und Gruppenreflexion
- > Transfer in den Alltag

* Die Unterkünfte sind bereits durch uns vorgebucht. Die Preise finden Sie unter dem jeweiligen Link auf unserer Homepage oder erfahren sie telefonisch. Auch Tagespauschalen ohne Unterkunft sind möglich. Bitte beachten Sie, dass wir weder für die Preisanpassung noch Leistung der Unterkünfte verantwortlich sind. Sobald uns Preiserhöhungen bekannt sind, passen wir diese an. Daher haften wir nur für unsere Seminar- und Ausbildungsinhalte.

