



## Deutschland / Österreich / Spanien Grüne Oase – Stressprävention und mehr Stärke mit Achtsamkeit in der Natur und Yoga

Entspannung für Körper und Seele mit dem Biophilia-Elekt und Yoga.

Bildungsurlaub / Retreat 5 Tage | max. 14 Teilnehmer\*innen |  
490,00 € inkl. Gesundheitsprogramm und Yogakurse. zzgl. Anreise,  
Unterkunft und Verpflegung. Hiervon können von der Krankenkasse  
bis zu 180 € bezuschusst werden.

Erleben Sie mit uns während der Gesundheitswoche die nährende  
Wirkung des Grüns kleiner Wälder und Botanischer Gärten auf  
Körper, Geist und Seele. In dieser Woche zeigen wir Ihnen, wie Sie  
auch kleine grüne Stadt-Oasen zu Ihrem Kraftort machen. Begleitet  
wird dies durch tägliche Yoga-Einheiten zur Gesundheitsprävention  
und Stressbewältigung. Österreich bietet uns eine wunderschöne  
Umgebung – perfekt, um eine grüne Oasen-Auszeit zu erleben, die  
Körper, Geist und Seele nachhaltig stärkt und Sie dabei unterstützt,  
wieder in Kontakt mit sich selbst zu treten. Alles, was Sie lernen und  
erleben, können Sie zuhause weiter anwenden – im Wald, im Garten

oder in Ihrer Wohnung. Mit viel Zeit und Ruhe,  
Stille und Entspannung werden wir die Tage  
zu einer wirklichen Auszeit machen. Die  
Natur erleben wir in den Wäldern und  
Gärten vor der Tür.

### INHALTE

- > Waldbaden (Shinrin Yoku)
- > 7 Einheiten Hatha Yoga  
à 90 Minuten
- > Achtsamkeits- und  
Entspannungs-Übungen
- > Rahmenprogramm „Land  
und Leute“ und Tages-  
ausflüge in die Umgebung

\* 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 Preis-  
erhöhungen bekannt sind, passen wir diese an. Daher haften wir nur für unsere Seminar- und Ausbildungsinhalte.



## Deutschland/Dänemark Leinen los - Resilienztraining auf dem Segelschiff! (Deutschland/Dänemark)

Von der Flaute, über die Brise bis hin zum Sturm – unser Leben ist  
immer mehr oder weniger in Bewegung.

Segelreise 7 Tage max. 16 Teilnehmer\*innen | Start und Zielhafen:  
Schleswig-Holstein, 24376 Kappeln, Museumshafen  
Reiseroute Kieler Bucht > Dänemark > Kieler Bucht  
Preis 1399,00 € (inkl. MwSt.) inkl. Seminargebühr, Unterkunft VP im  
DZ, inkl. Getränken, Bettwäsche, Materialien und Skript. zzgl. Anreise

Von der Flaute, über die Brise bis hin zum Sturm – unser Leben ist  
immer mehr oder weniger in Bewegung. Da bleibt der Wunsch, Ruhe,  
Zufriedenheit und innere Balance zu finden meist „auf der Strecke“  
weil wir ständig das Steuerrad in Händen halten und selten den  
Anker werfen.

Um (wieder) mehr Zufriedenheit und Balance auf der beruflichen  
und/oder persönlichen Ebene zu erlangen, ist es daher notwendig,  
den persönlichen körperlichen und seelischen Auslösern von Stress  
auf die Schliche zu kommen.

Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit den Auslösern  
von Stress, eigenen Bedürfnissen, Denkmustern  
und Ressourcen. Sie lernen die Resilienz-  
wurzeln des Menschen kennen und  
stärken ihre eigene Resilienz, Achtsamkeit und Gelassenheit für den  
herausfordernden Berufsalltag  
unter Berücksichtigung des Resonanzraums Natur und Mensch.

Das Seminar richtet sich am  
Menschen, die für sich selbst  
einen intensiven Lern- und  
Entwicklungsimpuls suchen, die  
ihre Resilienz stärken möchten und  
dieses Wissen in ihrem beruflichen  
Umfeld weitergeben möchten.

\* 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 Preis-  
erhöhungen bekannt sind, passen wir diese an. Daher haften wir nur für unsere Seminar- und Ausbildungsinhalte.

