



Dänemark

Die Natur als Raum für Stressbewältigung und Entspannung erschließen in Dänemark

Die Natur unterstützt enorm dabei, in eine achtsame Haltung zu kommen und Sie können garnicht anders als dem zu folgen.

Bildungsurlaub 5 Tage | max. 14 Teilnehmer*innen | 599,00 € inkl. Materialien, zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung

Die Anforderungen in Gesundheitsberufen sind hoch und erfordern sowohl fachliche Kenntnisse als auch soziale Kompetenz. Diese Balance ist anstrengend, besonders wenn die Aufgaben zunehmen, der Ausgleich fehlt oder private Herausforderungen hinzukommen. Dies kann zur Erschöpfung führen.

Beugen Sie solchen Situationen vor, indem Sie Ihre Stressresistenz und Ihr Wohlbefinden stärken. In Zeiten hoher Belastung ist es wichtig, Ruhe zu bewahren und den Überblick zu behalten. Zuversicht und Kompetenz im Umgang mit Patienten erfordern viel Energie.



Eine Auszeit vom beruflichen Stress hilft, Kraftreserven wieder aufzubauen. Nutzen Sie diese Zeit für achtsames Naturerleben und Achtsamkeits-Meditation. Das Seminar bietet sowohl Indoor- als auch Outdoor-Übungen, unterstützt durch die Natur, die körperliche, mentale und seelische Erholung fördert.

INHALTE

- > Stressbewältigung und Resilienz
- > Persönliche Entwicklung
- > Achtsames Naturerleben
- > Achtsamkeits-Meditation
- > Gesundheitsfördernde Aspekte der Natur
- > Selbsterfahrung und -wahrnehmung
- > Transfer in den Berufsalltag
- > Kompetenzentwicklung

