



## Brandenburg | Mecklenburg-Vorpommern | Thüringen

Die Natur als Raum für Stressbewältigung  
und Entspannung erschließen - mit Wald-  
baden und Achtsamkeit zu besserer Balance  
im Berufsalltag

Die Natur hilft dabei, Achtsamkeit zu finden, zu entschleunigen und  
sich zu erholen.

---

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

---

Die hohen Anforderungen im Job, besonders in Gesundheitsberufen, führen oft zu Erschöpfung und Lustlosigkeit. Vorbeugen Sie solchen Situationen durch Maßnahmen zur Stressresistenz und Wohlbefinden. Nehmen Sie sich eine Auszeit vom beruflichen Stress, um Ihre Kraftreserven aufzubauen. Der Bildungsurlaub bietet Naturerleben und Achtsamkeits-Meditation, die Ihnen helfen, achtsam zu werden und zu regenerieren. Waldbaden – das Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes – fördert körperliche und geistige Entspannung, stärkt das Immunsystem und reduziert Kortisol. Naturaufenthalte verbessern Kreativität und Lösungskompetenz und berühren die Seele durch ihre Vielfalt und Schönheit.

Sie erleben diese positiven Wirkungen nicht nur für sich selbst, sondern können das Erlernte auch bei Ihren Patienten anwenden und deren Heilungsprozess fördern. Inspirierende Locations, umgeben von schönen Wäldern und Wiesen, laden zum Wohlfühlen ein und unterstützen Sie dabei, Ihre innere Balance wiederzufinden. Gönnen Sie sich diese Auszeit und lernen Sie, wie Sie Achtsamkeit nachhaltig in Ihren Alltag integrieren können.



### INHALTE

- > Hohe Anforderungen im Job und deren Auswirkungen
- > Maßnahmen zur Stressresistenz und Wohlbefinden
- > Auszeit und Selbstfürsorge im Bildungsurlaub
- > Seminarinhalte und Transfer in den Berufsalltag