



Nicaragua

Mentale Gesundheit und Nachhaltigkeit stärken in Nicaragua

Erleben Sie die unberührte Schönheit Nicaraguas.

10-tägiges Retreat, davon Bildungsurlaub 5 Tage | max. 14 Teilnehmer*innen | 2.099,00 € im halben DZ inkl. HP (EZ-Zuschlag: 180,00 €). Zzgl. Flug; dieser muss selbst gebucht werden.

Um Krisen unbeschadet zu überstehen und unser Leben positiv zu gestalten, benötigen wir Resilienz – bestehend aus Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität. Das Natur-Resilienz-Training nutzt die gesundheitsfördernde Atmosphäre der Natur. Die Teilnehmenden lernen spezielle Übungen zur Verbesserung ihrer Resilienz und Belastbarkeit und erfahren, wie sie das Erlernte beruflich weitergeben können.

Tauchen Sie ein in die lebendigen Farben und Klänge Nicaraguas. Nach einer Nacht in Managua entdecken wir das Naturreservat Montibelli mit über 100 Vogelarten und 55 Schmetterlingen. Weiter geht es nach Granada zum Mombacho Reservat, wo wir Nebelwälder, Brüllaffen, Faultiere und eine Kaffeefarm erkunden. In Esteli erleben wir malerische Berge und eine Pilztour. León fasziniert mit reicher Geschichte und Kultur. Auf der Insel Juan Venado erforschen wir Mangrovenwälder und beobachten Wildtiere. Die Reise endet mit einer Stadttour in Managua.

INHALTE

- > Stressmanagement und Resilienztraining
- > Naturnahe Wirtschaftskonzepte erleben und erfahren
- > Selbsterfahrung zur Förderung der Resilienz
- > Ganzheitliche Strategien für den Berufsalltag

