



Brandenburg | Mecklenburg-Vorpommern Mit Wald und Stille achtsamer und entspannter den (Berufs-)Alltag gestalten

Gemeinsam werden wir den Wald erkunden, zu allen Tages- und Nachtzeiten, um so seine Vielfalt und sein Abwechslungsreichtum zu erleben.

Bildungsurlaub 5 Tage | max. 14 Teilnehmer*innen | 520,00 €
inkl. Materialien, zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung

Erleben Sie eine neue Verbindung zum Wald und seinen Organismen und spüren Sie die Kraft und Lebendigkeit der Natur. Angeleitete Übungen und Selbsterfahrung spielen eine wichtige Rolle. Das intensive Sein mit dem Wald schenkt neue Erkenntnisse, klare Sicht, Kraft und Entspannung für Ihre Gesundheit.

Wir erkunden den Wald zu allen Tages- und Nachtzeiten, meist schweigend und ohne digitale Geräte, um ungestörte Erlebnisse zu ermöglichen.

Wir tauchen tief in die Waldatmosphäre ein, entspannen uns und lassen uns inspirieren. Frei von Erwartungen genießen wir die Natur und öffnen uns für neue Erlebnisse. Diese Erfahrung bereichert Ihren weiteren Weg.

INHALTE

- > Angeleitete Übungen (kreativ, mental, dynamisch)
- > Tiefe Selbsterfahrung
- > Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen
- > Natur-Meditationen (Geh-, Sitz-, und Atemmeditation)
 - > Gerüche und Aromen der Natur entdecken
 - > Picknick
 - > Kreieren eines Wald-Credos
 - > Selbst- und Gruppenreflexion
 - uvm.

