



## Schweden

# Naturerlebnis Schweden - Waldbaden und Achtsamkeit für mehr Stärke im (Berufs-) Alltag

Auf dieser Reise erleben Sie ein Programm, bei dem Sie an Ihre Grenzen und darüber hinaus gehen dürfen.

---

Bildungsurlaub 6 Tage | max. 14 Teilnehmer\*innen | 1.699,00 € inkl. Unterkunft im halben Doppelzimmer mit Vollpension und Rahmenprogramm. Einzelzimmerzuschlag 150,00 Euro. Zzgl. Flug ab Frankfurt/Hahn für ca. 220,00 €. Die Kosten für das Seminar sind gemäß §4 Nr. 21a, bb UStG von der Umsatzsteuer befreit. Eine Anrechnung von Bildungsprämien, Bildungsgutscheinen oder Bildungsurlaub und europ. Sozialfonds sind möglich.

---

Die unberührte Natur Skandinaviens und die einmalige Winterwelt des Nordens faszinieren Sie? Sie haben Lust auf Hundeschlittenfahren, Übernachten im Iglu und Polarlichtersuche? Dann kommen Sie mit uns nach Schweden! Auf dieser Reise erleben Sie ein

Programm, bei dem Sie an Ihre Grenzen und darüber hinaus gehen dürfen. In der Sicherheit einer Gruppe und mit fachkundiger Führung werden Sie zum Abenteurer.



Sie trainieren ihre Resilienz und mentale Stärke, um mit den Herausforderungen dieser Reise positiv umgehen zu können.

Die theoretischen und praktischen Trainingseinheiten zu Achtsamkeit und Mentaltraining in der Natur übertragen sie im Bildungsurlaub auf Herausforderungen in ihrem Alltag und wie sie diese mit mehr Stärke bewältigen können.

### INHALTE

- > Einmalige Winterwelt des Nordens erleben
- > Faszination Waldbaden und Achtsamkeitsübungen im schwedischen Winter
- > Abenteuer Hundeschlittenfahren
- > Übernachten im Iglu
- > Polarlichtersuche