



Bayern

Stressprävention und Achtsamkeit im Böhmerwald und Bayern

Der Böhmerwald (Sumava) ist zusammen mit dem Bayerischen Wald das größte zusammenhängende Waldgebiet in Mitteleuropa.

Bildungsurlaub 5 Tage | max. 14 Teilnehmer*innen | 599,00 €
zzgl. Anreise, Verpflegung und Übernachtung im EZ

Der Böhmerwald (Sumava) und der Bayerische Wald bilden das größte zusammenhängende Waldgebiet in Mitteleuropa. Gemeinsam erkunden wir die Waldnatur und Kultur dieser Region durch Wanderungen, Waldbäder und Ausflüge, um Naturwahrnehmung, Ruhe und Resilienz zu stärken.

Wir beschäftigen uns intensiv mit Stressverhalten und Stressbewältigung, stärken Achtsamkeit und Resilienz für den beruflichen Alltag. Einheiten finden im Seminarraum, in der Natur und während der Wanderungen statt.

Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen mit hohen psychischen Belastungen im Beruf, z.B. in gesundheitsfördernden, sozialen, medizinischen, therapeutischen, pädagogischen und beratenden Berufen sowie in leitenden Positionen.



INHALTE

- > Wanderungen und Waldbäder
- > Intensive Naturwahrnehmung
- > Theoretische Einheiten zur Stressbewältigung
- > Praktische Übungen zur Resilienzstärkung
- > Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- > Selbst- und Gruppenreflexion