



Schweden

Natur-Resilienz-Training – Finde deinen Weg für mehr Widerstandskraft im beruflichen und privaten Alltag

In unserem Natur-Resilienztraining in Schweden nutzen wir die wohlthuende und entschleunigende Atmosphäre der Natur zur Stärkung unseres „seelischen Immunsystems“.

7 Tage Bildungsurlaub | max. 10 Teilnehmer*innen

Termine und Preise siehe
www.waldbaden-akademie.com



Bildungsurlaub Natur-Resilienztraining in Schweden:

Um unser Leben trotz aller Widrigkeiten positiv zu gestalten und aus Krisen unbeschadet hervorzugehen, benötigen wir Resilienz, welche sich aus Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität zusammensetzt.

In unserem Natur-Resilienztraining in Schweden nutzen wir die wohlthuende und entschleunigende Atmosphäre der Natur zur Stärkung unseres „seelischen Immunsystems“.

durch spezielle Übungen und anschließende Reflexion in der Gruppe lernen Sie, wie Sie Ihre Resilienz ausbauen können: Für mehr Belastbarkeit, Lebensqualität und Lebensfreude im beruflichen und privaten Alltag.



INHALTE

- > Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen
- > intensive Selbsterfahrung
- > Naturmeditationen (Geh-, Sitz-, und Atemmeditation)
- > Entspannungsübungen
- > Verbesserung der Körperwahrnehmung
- > Selbst- und Gruppenreflexion
- > Transfer in den Alltag