



## Sachsen-Anhalt

# Resilienztraining durch Wandern auf historischen Pilgerwegen – 5 Tage auf dem Weg zu Dir

In diesem Seminar erleben Sie Wandern als Methode, um zu entspannen und die eigene Resilienz zu stärken.

---

5 Tage Bildungsurlaub | max. 14 Teilnehmer\*innen

Termine und Preise siehe  
[www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com)



---

Das Seminar beginnt in Merseburg und endet in Weimar, wobei die Natur als inspirierender Seminar- und Erlebnisraum genutzt wird. Die Veranstaltung kombiniert Aufenthalte in wechselnden Herbergen und Hotels mit Etappen direkt auf dem Pilgerweg.

Ziel ist es, Resilienzurzeln zu erkunden und zu stärken, um berufliche Herausforderungen besser zu meistern. Die Bewegung und der Aufenthalt in der Natur fördern Erholung und Gesundheit. Unterwegs bieten historische und spirituelle Orte die Möglichkeit, die kulturelle und spirituelle Dimension des Pilgerns und der Region zu erleben. Die täglichen Etappen von 10 bis 20 Kilometern setzen normale körperliche Fitness voraus. Jeder Teilnehmer trägt sein möglichst minimalistisches Gepäck.



### INHALTE

- > Pilgern auf dem Jakobsweg
- > Körper, Geist und Seele im Unterwegs-Sein wahrnehmen
- > Eigene Wege gehen und Klarheit für eigene Lebenswege finden
- > Natur und Geschichte der Region entdecken
- > Selbstfürsorge, Resilienztraining, Naturspiritualität, Gesundheit
- > eigene Bewältigungsstrategien für Herausforderungen reflektieren und stärken
- > eigene innere Kraftquellen erkennen und Ressourcen nutzen
- > mehr Einfluss auf berufliche und persönliche Zukunft nehmen
- > Krisen überwinden und an Krisen und Herausforderungen wachsen