

## Rheinland-Pfalz

# Stressprävention und Persönlichkeitsentwicklung in Deutschland

Sie lernen in diesem Bildungsurlaub in Deutschland die Resilienz-  
wurzeln des Menschen kennen und stärken ihre eigene Resilienz,  
Achtsamkeit und Gelassenheit für den herausfordernden Berufsall-  
tag unter besonderer Berücksichtigung des Resonanzraums Natur  
und Mensch.

---

5-tägiges Retreat | max. 14 Teilnehmer\*innen

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



Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die für sich selbst  
einen intensiven Lern- und Entwicklungsimpuls suchen, ihre Resilienz  
stärken möchten und dieses Wissen in ihrem beruflichen Umfeld  
weitergeben möchten.

Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit den Auslösern von Stress,  
eigenen Bedürfnissen, Denkmustern und Res-  
ourcen. Sie lernen die Resilienz-  
wurzeln des Menschen kennen und stärken ihre eigene  
Resilienz, Achtsamkeit und Gelassenheit  
für den herausfordernden Berufsalltag  
unter besonderer Berücksichtigung des  
Resonanzraums Natur und Mensch.



### INHALTE

- > Auslöser von Stress, eigene Bedürfnisse,  
Denkmuster und Ressourcen
- > Kennenlernen der Resilienz-  
wurzeln des Menschen
- > Stärkung der eigenen Resilienz, Achtsamkeit  
und Gelassenheit im Berufsalltag
- > Berücksichtigung des Resonanzraums  
Natur und Mensch