



Spanien

Stressprävention und Persönlichkeitsentwicklung in Spanien

In diesem Bildungsurlaub in Spanien stärken Sie Ihre Resilienz, Achtsamkeit und Gelassenheit für den Berufsalltag, mit Fokus auf Natur und menschliche Resonanzräume.

8-tägiges Retreat | max. 12 Teilnehmer*innen

Termine und Preise siehe
www.waldbaden-akademie.com



Dieser Bildungsurlaub in Spanien richtet sich an Menschen, die für sich selbst einen intensiven Lern- und Entwicklungsimpuls suchen, die 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 Ressourcen. Sie lernen die Resilienzurzeln 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 Resilienzurzeln des Menschen
- > Stärkung der eigenen Resilienz, Achtsamkeit und Gelassenheit im Berufsalltag
- > Berücksichtigung des Resonanzraums Natur und Mensch