



Sachsen-Anhalt

Mit Wald und Stille achtsamer und entspannter den (Berufs-)Alltag gestalten – Barrierefreie Sonderedition (Kleingruppe)

Gemeinsam werden wir den Wald erkunden, zu verschiedenen Tages- und Nachtzeiten, um so seine Vielfalt und sein Abwechslungsreichtum zu erleben.

Bildungsurlaub 5 Tage | max. 14 Teilnehmer*innen | 849,00 € inkl. Materialien, zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung | Kosten für Begleitperson (ohne Seminar): 84,90 € pP/Tag für Übernachtung im EZ, Verpflegung (HP + Lunchpaket), Begrüßungsgetränk, Eintrittspreise, Begleitheft 3,95 € inkl. Lesezeichen der Schriftstellerin K. Hotowitz | Das Seminarhotel K6 in Halberstadt ist als barrierefreies Haus zertifiziert.

Achtsamkeit in der Natur – Kraftquelle Wald: In diesem Bildungsurlaub erleben Sie den Wald als Ort der Ruhe, Kraft und Selbsterfahrung. Angeleitete Übungen und achtsame Naturbegegnungen helfen Ihnen, neue Perspektiven zu gewinnen, tief zu entspannen und Ihre Gesundheit zu stärken. Gemeinsam erkunden wir die Vielfalt des Waldes in ruhigem Tempo. Die stille, ungestörte Atmosphäre lädt dazu ein, ganz im Moment anzukommen – offen, neugierig und ohne Erwartungen. Die naturnahe Umgebung der barrierefreien Gästehäuser bietet ideale Bedingungen für eine intensive Verbindung zur Natur – mit alten Bäumen, frischer Luft und inspirierender Stille.



INHALTE

- > Angeleitete Übungen
- > Tiefe Selbsterfahrung
- > Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen
- > Natur-Meditationen
- > Entdecken der Gerüche und Aromen
- > Gemeinsames Picknick
- > Kreieren eines Wald-Credos
- > Selbst- und Gruppenreflexion

Weitere Infos:

