



Österreich / Südtirol / Dänemark

Natur-Resilienz-Training im Ausland

Finde deinen Weg für mehr Widerstandskraft im beruflichen und
privatem Alltag.

Bildungsurlaub 5 Tage | 520,00 € zzgl. Unterkunft, Verpflegung und
Anreise | max. 14 Teilnehmer*innen

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-Resilienz-Training nutzen wir die wohltuende und entschleunigende Atmosphäre der Natur im schönen Pfälzerwald 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
- > Tiefe Selbsterfahrung
- > Natur-Meditationen
(Geh-, Sitz-, und
Atemmeditation)
- > Entspannungsübungen
- > Den Körper besser
wahrnehmen
- > Selbst- und
Gruppenreflexion
- > Transfer in den Alltag



* Die Unterkünfte sind bereits durch uns vorgebucht. Die Preise finden Sie unter dem jeweiligen Link auf unserer Homepage oder erfahren sie telefonisch. Auch Tagespauschalen ohne Unterkunft sind möglich. Bitte beachten Sie, dass wir weder für die Preisanpassung noch Leistung der Unterkünfte verantwortlich sind. Sobald uns Preiserhöhungen bekannt sind, passen wir diese an. Daher haften wir nur für unsere Seminar- und Ausbildungsinhalte.