



## Rheinland-Pfalz

# Die Natur als Raum für Stressbewältigung und Entspannung erschließen - exklusiv mit eigenem Hund

Nutzen Sie diesen Bildungsurlaub mit Hund, um Kraftreserven aufzubauen und nachhaltig in den Alltag zu integrieren.

---

Bildungsurlaub 5 Tage | max. 14 Teilnehmer\*innen | 799,00 € inkl. Materialien, zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung\*

---

Die Anforderungen im Job, besonders in Gesundheitsberufen, sind hoch und erfordern neben fachlichen Kenntnissen auch soziale Kompetenz. Das ständige Umschalten zwischen diesen Fähigkeiten kann anstrengend sein und bei zunehmenden Aufgaben zur Erschöpfung führen.



Nutzen Sie diesen Bildungsurlaub mit Hund, um Ihre Stressresistenz und Ihr Wohlbefinden zu stärken.

Gönnen Sie sich eine Auszeit, um Ihre Kraftreserven aufzubauen und lernen Sie, dies nachhaltig in den Alltag zu integrieren.

Naturerleben und Achtsamkeits-Meditation helfen dabei. Waldbaden fördert Entspannung, stärkt das Immunsystem und reduziert Kortisol. Es verbessert Kreativität und Lösungskompetenz und berührt die Seele. Das

Erlernete können Sie auch bei Patienten anwenden und deren Heilungsprozess positiv beeinflussen. Inspirierende Locations inmitten schöner Wälder und Wiesen laden zum Wohlfühlen ein.

### INHALTE

- > Hohe Anforderungen im Job und deren Auswirkungen
- > Maßnahmen zur Stressresistenz und Wohlbefinden
- > Auszeit und Selbstfürsorge im Bildungsurlaub mit Hund
- > Positive Wirkungen der Natur und Waldbaden mit Hund