



## Sachsen-Anhalt

# Natur-Resilienz-Training - Finde deinen Weg für mehr Widerstandskraft im beruflichen und privaten Alltag – Barrierefreie Sonderedition (Kleingruppe)

In unserem Natur-Resilienztraining nutzen wir die angenehme und beruhigende Atmosphäre der Natur, um unser „seelisches Immunsystem“ zu stärken. Hier finden Sie alle wichtigen Informationen zum barrierefreien Bildungsurlaub.

Bildungsurlaub 5 Tage | max. 14 Teilnehmer\*innen | 849,00 € inkl. Materialien, zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung | Kosten für Begleitperson (ohne Seminar): 99,50 € pP/Tag für Übernachtung im EZ, Verpflegung (HP + Lunchpaket), Begrüßungsgetränk, Eintrittspreise, Lesezeichen der Schriftstellerin K. Hotowetz

Das Seminarhotel K6 in Halberstadt ist als barrierefreies Haus zertifiziert.



Resilienz stärken mit der Kraft der Natur:  
Resilienz – unsere innere Stärke – hilft,  
Herausforderungen zu meistern und Krisen  
gelassener zu bewältigen.

Im Natur-Resilienztraining fördern gezielte  
Übungen in der Natur Ihr seelisches Immun-  
system. Reflexionen in der Gruppe unterstützen

Sie dabei, mehr Belastbarkeit, Lebensfreude und innere  
Stabilität für Alltag und Beruf zu entwickeln.

### INHALTE

- > Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen
- > Intensive Selbsterfahrung
- > Naturmeditationen (Geh-, Sitz- und Atemmeditation)
- > Entspannungsübungen
- > Verbesserung der Körperwahrnehmung
- > Selbst- und Gruppenreflexion
- > Übertragung der Inhalte in den Alltag

Unser Training ist so gestaltet, dass es auch für Teilnehmer mit besonderen Bedürfnissen zugänglich ist. Begleitpersonen sind herzlich willkommen und können Sie während des gesamten Programms unterstützen.

Weitere Infos:

