



## Sachsen-Anhalt – Exklusiv

### Resilienztraining durch Wandern auf historischen Pilgerwegen – 5 Tage auf dem Weg zu Dir

In diesem Seminar erleben Sie Wandern als Methode, um zu entspannen und die eigene Resilienz zu stärken.

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

Das Seminar beginnt in Merseburg und endet in Weimar, wobei die Natur als inspirierender Seminar- und Erlebnisraum genutzt wird. Die Veranstaltung kombiniert Aufenthalte in wechselnden Herbergen und Hotels mit Etappen direkt auf dem Pilgerweg.

Ziel ist es, Resilienzurzeln zu erkunden und zu stärken, um berufliche Herausforderungen besser zu meistern. Die Bewegung und der Aufenthalt in der Natur fördern Erholung und Gesundheit. Unterwegs bieten historische und spirituelle Orte die Möglichkeit, die kulturelle und spirituelle Dimension des Pilgerns und der Region zu erleben. Die täglichen Etappen von 10 bis 20 Kilometern setzen normale körperliche Fitness voraus. Jeder Teilnehmer trägt sein möglichst minimalistisches Gepäck.



#### INHALTE

- > Pilgern auf dem Jakobsweg
- > Körper, Geist und Seele im Unterwegs-Sein wahrnehmen
- > Eigene Wege gehen und Klarheit für eigene Lebenswege finden
- > Natur und Geschichte der Region entdecken
- > Selbstfürsorge, Resilienztraining, Naturspiritualität, Gesundheit
- > eigene Bewältigungsstrategien für Herausforderungen reflektieren und stärken
- > eigene innere Kraftquellen erkennen und Ressourcen nutzen
- > mehr Einfluss auf berufliche und persönliche Zukunft nehmen
- > Krisen überwinden und an Krisen und Herausforderungen wachsen

## Brandenburg | Rheinland-Pfalz | Sachsen-Anhalt Waldzeit und Kreativität – Mit Achtsamkeit zur inneren Balance (Bildungsurlaub Waldbaden und Kreativtechniken)

erleben Sie eine ganzheitliche Erfahrung, um Stress abzubauen, innere Stärke zu entwickeln und Achtsamkeit in der Natur sowie kreative Ausdrucksmöglichkeiten zu fördern.

Bildungsurlaub 5 Tage | max. 14 Teilnehmer\*innen | 599,00 € inkl. Materialien, zzgl. Anreise, Tagungspauschalen, Unterkunft und Verpflegung | Harz Hotel Vogelberg in Blankenburg und Grünes Schloss

Dieser Bildungsurlaub bietet Raum, um sich intensiv mit Naturverbundenheit und dem Biophilia-Effekt zu beschäftigen – dem positiven Einfluss der Natur auf unser Wohlbefinden.

Einführung und Übungen zeigen, wie Naturreize wie Gerüche, Geräusche und Bilder Körper und Psyche stärken. Achtsame Wahrnehmungsübungen in der Natur schärfen die Sinne und fördern gezielt Entspannung. Ein Schwerpunkt ist das Waldbaden (Shinrin Yoku). In Theorie und Praxis erleben Teilnehmende, wie Terpene und Waldatmosphäre Stress senken und das Immunsystem stärken. Atem- und Körperübungen unterstützen diese Wirkung.

Kreatives Arbeiten mit Ton ergänzt das Programm. Es fördert Präsenz, Ausdruck und innere Balance. Mit einfachen Techniken entstehen persönliche Objekte – ein sinnlicher Zugang zur Ruhe. Abschließend werden alltagstaugliche Übungen und Ideen vermittelt – für Naturerlebnisse im Garten, auf dem Balkon oder im Wohnraum. Ziel ist, mehr Achtsamkeit und Naturbezug in den Alltag zu integrieren.



#### INHALTE

- > Biophilia-Effekt & Naturerfahrung
- > Waldbaden & Achtsamkeit
- > Kreatives Arbeiten mit Ton
- > Alltagsnahe Integration
- > Stärkung von Resilienz & Gelassenheit
- > Erfahrungen Körper & Geist