



Mecklenburg-Vorpommern | Schleswig-Holstein | Dänische Südsee

Leinen los - Resilienztraining auf dem Segelschiff (Deutschland-Dänemark)

Unser Leben bewegt sich ständig, von Flaute bis Sturm. Auf dem Segelschiff erkunden wir Stressauslöser, Bedürfnisse und Denkmuster sowie die Herausforderungen des Alltags.

Segelreise 7 Tage | max. 16 Teilnehmer* innen | Start-/Zielhafen: Kappeln, Stralsund | 1399,00 € inkl. Seminargebühr, Unterkunft + VP im DZ, inkl. Materialien und Skript. Hafengebühren, Kurtaxe, Vorübernachtung, Buchungsgebühr sowie Treibstoffkosten sind im Reisepreis inklusive. Zzgl. Anreise und Bettwäsche (30 €).

Erleben Sie eine einzigartige Bildungsreise in der dänischen Südsee.

Sie segeln sieben Tage mit Vollverpflegung und lernen wertvolle Resilienztechniken. Eine umfassende Einführung in Segel- und Schiffskunde stärkt Ihre Ressourcen und Resilienz durch praxisnahes Segeln und Handanlegen.

Beruflicher und privater Alltag sind geprägt von Informationsflut und Terminverdichtung. Unser Leben gleicht einer Reise von Flaute bis Sturm, wobei Ruhe und Balance oft fehlen. Das ständige Steuern erschwert Gelassenheit und Bedürfniswahrnehmung.



INHALTE

- > Auseinandersetzung mit Stressauslösern, Denkmustern und Bedürfnissen
- > Stärkung von Resilienz, Achtsamkeit und innerer Gelassenheit
- > Natur und Mensch im Resonanzraum bewusst erleben
- > Seminarimpulse an Bord und an Land – praxisnah und alltagsbezogen
- > Gemeinsames Leben und Kochen als Teil des Lernprozesses
- > Erkunden Sie die Dänische Südsee

