



INLAND

Rheinland-Pfalz | Thüringen

Stressprävention und Persönlichkeitsentwicklung in Deutschland

Sie lernen in diesem Bildungsurlaub in Deutschland die Resilienz-
wurzeln des Menschen kennen und stärken ihre eigene Resilienz,
Achtsamkeit und Gelassenheit für den herausfordernden Berufsall-
tag unter besonderer Berücksichtigung des Resonanzraums Natur
und Mensch.

5-tägiges Retreat | max. 14 Teilnehmer*innen | 699,00 € (inkl. MwSt.)
inkl. Gesundheitsprogramm, zzgl. Unterkunft und Anreise
-> Die Unterkunft ist durch die Akademie verbindlich vorreserviert.
Die Anreise muss selbst gebucht werden.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen, die für sich selbst
einen intensiven Lern- und Entwicklungsimpuls
suchen, ihre Resilienz stärken möchten und
dieses Wissen in ihrem beruflichen Umfeld
weitergeben möchten.



Die Teilnehmenden beschäftigen sich
mit den Auslösern von Stress, eigenen
Bedürfnissen, Denkmustern und Ressour-
cen. Sie lernen die Resilienz-
wurzeln des Menschen kennen und stärken ihre eigene
Resilienz, Achtsamkeit und Gelassenheit für den
herausfordernden Berufsalltag unter

besonderer Berücksichtigung des
Resonanzraums Natur und Mensch.

INHALTE

- > Auslöser von Stress, eigene Bedürfnisse,
Denkmuster und Ressourcen
- > Kennenlernen der Resilienz-
wurzeln des Menschen
- > Stärkung der eigenen Resilienz,
Achtsamkeit und Gelassenheit im
Berufsalltag
- > Berücksichtigung des Resonanz-
raums Natur und Mensch
- > Selbstfindung und Verwirklichung