



## Rheinland-Pfalz – *Exklusiv*

# Stressprävention und mehr Stärke für Körper und Psyche im herausfordernden (Berufs-) Alltag durch Achtsamkeit in der Natur und Tiergestützte Intervention

Durch tiergestützte Interventionen lassen sich stressfördernde Verhaltensmuster in der Selbstreflexion erkennen, wodurch Sie sie nachhaltig verändern können.

---

Bildungsurlaub 5 Tage | max. 14 Teilnehmer\*innen | 529,00 €  
inkl. Materialien, zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung

---

Tanken Sie Kraft und entdecken Sie Neues im Naturpark Pfälzerwald. Lernen Sie, was Stress ist, wie er entsteht und welche Auswirkungen er auf Ihre Gesundheit hat. Erkennen Sie frühzeitig Stressoren und entwickeln Sie Strategien für eine gesunde Work-Life-Balance mit Waldbaden und Entspannungstraining.



Tiergestützte Interventionen und gezielte Übungen fördern tiefe Entspannung und Selbstentdeckung. Die beruhigende Atmosphäre des Waldes stärkt sowohl körperliche als auch geistige Fitness. Achtsamkeitsübungen in der Natur führen zu mehr Entspannung und schnellerer Regeneration.

Das UNESCO Biosphärenreservat Pfälzerwald-Nordvogesen lädt dazu ein, den Stress hinter sich zu lassen.

### INHALTE

- > Stressbewältigung und Achtsamkeit in und mit der Natur
- > Wald- und Naturerleben und Entspannungstraining
- > Tiergestützte Interventionen
- > Gezielte Übungen zur Stressprävention
- > Naturerleben
- > Reflexion und Transfer
- > Stress erkennen und Wege finden zur Entschleunigung