



Sachsen-Anhalt | Niedersachsen | Rheinland-Pfalz

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

Durch Tiergestützte Interventionen (Pferd) 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

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie, Stress frühzeitig zu erkennen und ihm mit wissenschaftlich fundierten Methoden wie Waldbaden (Shinrin Yoku), Entspannungstraining und Achtsamkeit zu begegnen. Ziel ist es, Ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit nachhaltig zu stärken. Tiergestützte Interventionen mit Pferden fördern die Selbstreflexion und helfen, stressverstärkende Verhaltensmuster zu erkennen und zu verändern. Übungen in und mit der Natur unterstützen Sie dabei, zu innerer Ruhe zu finden, Ihre Resilienz zu stärken und eine gesunde Work-Life-Balance zu entwickeln.

Durch bewusste Naturerfahrungen, achtsame Bewegung und gezielte Entspannung wird das Immunsystem gestärkt, Stress abgebaut und Ihre innere Stärke im beruflichen wie privaten Alltag gefördert.



INHALTE

- > Grundlagen neurophysiologischer Stressreaktionen
- > Praktische Selbstfürsorge-Strategien für den Alltag
- > Selbst- und Gruppenreflexion
- > Bewegung und Ernährung als Stresspuffer
- > Resilienz- u. Achtsamkeitstraining
- > Waldbaden: Stressbewältigung in der Natur
- > Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen
- > Tiergestützte Selbstreflexion mit Pferd
- > Rückfallprävention: Strategien für zu Hause