



Sachsen-Anhalt

Achtsamkeitstraining für den herausfordernden Berufsalltag – Kreative Methoden zur Stärkung von Stresskompetenz, Arbeitsfähigkeit und innerer Balance (Kerzen/Ton)

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 |
420,00 € inkl. Materialien, zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung*

Erleben Sie eine ganzheitliche Erfahrung, um Stress abzubauen, innere Stärke zu entwickeln und Achtsamkeit in der Natur sowie

kreative Ausdrucksmöglichkeiten zu fördern. Die Inhalte sind so gestaltet, dass Sie die erlernten Techniken und Erkenntnisse dauerhaft in Ihren Alltag integrieren können – im Wald, im Garten, in Ihrer Wohnung oder in den Berufsalltag.

Stress zu reduzieren und die innere Balance zu fördern ist Ziel dieses Bildungsurlaubes.

Durch gezielte Naturerfahrungen entwickeln Sie Achtsamkeit und Resilienz, um Herausforderungen gelassen begegnen zu können.

Kreativer Ausdruck dient dabei als Mittel zur Entspannung und Selbstreflexion, wodurch persönliche Ressourcen gestärkt werden.

Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Vermittlung von Kompetenzen, um die erlernten Natur- und Kreativtechniken erfolgreich in den Alltag zu integrieren. Der Kurs findet in einer ruhigen, achtsamen Atmosphäre statt, die ausreichend Raum für individuelle Erfahrungen und den Austausch mit Gleichgesinnten bietet. Ziel ist es, den Teilnehmern nachhaltige Werkzeuge an die Hand zu geben, um mehr Stärke, Gelassenheit und Kreativität in ihr Leben zu bringen.

*Die Unterkünfte sind bereits durch uns vorgebucht. Die Preise finden Sie unter dem jeweiligen Link auf unserer Homepage oder erfahren Sie telefonisch. Auch Tagespauschalen ohne Unterkunft sind möglich. Bitte beachten Sie, dass wir weder für die Preisanpassung noch Leistung der Unterkünfte verantwortlich sind. Sobald uns Preiserhöhungen bekannt sind, passen wir diese an. Daher haften wir nur für unsere Seminar- und Ausbildungsinhalte.

