

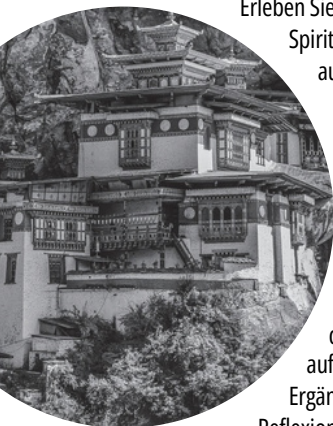


Bhutan entdecken

Resilienz stärken, Stress bewältigen

Bildungsurlaub mit nachhaltigen Impulsen für Gesundheit und persönliche Widerstandskraft:

Die Auseinandersetzung mit Achtsamkeit, Stressmanagement und resilientem Handeln wird mit kulturellen Erfahrungen in Bhutan verbunden. Bildungseinheiten und praktische Übungen vermitteln Strategien, um Belastungen bewusster wahrzunehmen, Ressourcen zu aktivieren und die eigene Resilienz nachhaltig zu stärken.



Erleben Sie Bhutan – ein Land, in dem Tradition, Spiritualität und Nachhaltigkeit aufeinandertreffen. Die Reise verbindet kulturelle Bildung mit Lerneinheiten zu Stressbewältigung, Achtsamkeit und Resilienz.

Auf der Reise von Thimphu bis Bumathang vermitteln Klöster, traditionelle Dörfer, Begegnungen mit Einheimischen und Einblicke in den Buddhismus neue Perspektiven auf bewusste Lebensgestaltung.

Ergänzende Übungen und Reflexionen unterstützen dabei, persönliche Ressourcen wahrzunehmen, Stress zu reduzieren und die eigene Widerstandskraft zu stärken.

