



Lettland

Mit Wald und Stille achtsamer und entspannter den (Berufs-)Alltag gestalten

Gemeinsam werden wir den Wald erkunden, um so seine Vielfalt und seinen Abwechslungsreichtum zu erleben.

Bildungsurlaub 5 Tage + An- & Abreisetag | max. 8–10
Teilnehmer*innen | 1.399,00 € p. P. inkl. Übernachtung im halben
DZ, Vollpension und Transfer ab/bis Flughafen Riga. Zzgl. Anreise.
EZ-Aufschlag: einmalig 150,00 €



In diesem Bildungsurlaub in Lettland werden Sie eine vollkommen neue Verbindung zum Wald mit all seinen Organismen aufbauen und die Kraft und Lebendigkeit der Natur hautnah erleben und spüren.

Neben angeleiteten Übungen spielt die Selbsterfahrung eine wichtige Rolle. Das intensive Sein mit dem Wald wird viel bewegen und Ihnen neue Erkenntnisse schenken. Durch diese tiefe Erfahrung werden Sie Dinge nicht nur klarer sehen, sondern auch auf eine neue Art und Weise Kraft tanken und Entspannung finden und so etwas aktiv für Ihre Gesundheit tun.

INHALTE

- > Achtsamkeit in der Natur
- > Gemeinsam den Wald und seine Vielfalt erkunden
- > Schweigemodus und weitestgehender Verzicht auf digitale Geräte
- > Picknick
- > Kreieren eines Wald-Credos
- > Selbst- und Gruppenreflexion
- uvm.

