

Die Kraft der Natur

„Dein Resilienz-Training im Grünen“

In diesem einzigartigen Seminar entdecken Sie, wie Sie Ihre Resilienz stärken können, indem Sie die Kraft der Natur nutzen. Inmitten von Bäumen, Wäldern und offenen Feldern lernen Sie, wie Sie innere Stärke und Gelassenheit entwickeln, um Herausforderungen im Alltag mit mehr Selbstvertrauen zu begegnen. Durch gezielte Achtsamkeitsübungen, Reflektionen und praktische Methoden erfahren Sie, wie die Natur als Spiegel für Ihre eigene Resilienz dienen kann. Kommen Sie mit auf eine Reise, die Körper, Geist und Seele stärkt – für mehr Ausgeglichenheit und innere Ruhe.



Mit einem Klick
zur Anmeldung ↓

Inhouse Training

Offenes Seminar

Onlinetraining



Address



Date

Sie erfahren, wie Sie durch Achtsamkeit und Naturerlebnisse besser mit stressigen Situationen umgehen und Ihre innere Ruhe bewahren können. Das Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre persönliche Stärke zu entdecken und dauerhaft in Ihren Alltag zu integrieren – für mehr Gelassenheit und Selbstvertrauen in herausfordernden Zeiten.

Inhalte:

- Die Natur als Wirkungsraum wahrnehmen
- Akzeptanz, Netzwerk, Selbstfürsorge, Selbstwirksamkeit
- Was ist Resilienz?
- Optimismus, Achtsamkeit, kreatives Lösungsdenken
- Wie kann die Natur helfen, meine Resilienz zu stärken?
- Welche Resilienzurzeln muss ich stärken?

Dauer
2 Tage

Zeit
9:00 – 16:30

Trainerin
Christine Dörband