



Deutschland / Österreich / Spanien

Grüne Oase – Stressprävention und mehr Stärke mit Achtsamkeit in der Natur und Yoga

Entspannung für Körper und Seele mit dem Biophilia-Effekt und Yoga.

Bildungsurlaub / Retreat 5 Tage | max. 14 Teilnehmer*innen | 450,00 € inkl. Gesundheitsprogramm und Yogakurse. zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung. Hiervon können von der Krankenkasse bis zu 180 € bezuschusst werden.

Erleben Sie mit uns während der Gesundheitswoche die nährende Wirkung des Grüns kleiner Wälder und Botanischer Gärten auf Körper, Geist und Seele. In dieser Woche zeigen wir Ihnen, wie Sie auch kleine grüne Stadt-Oasen zu Ihrem Kraftort machen. Begleitet wird dies durch tägliche Yoga-Einheiten zur Gesundheitsprävention und Stressbewältigung. Österreich bietet uns eine wunderschöne Umgebung – perfekt, um eine grüne Oasen-Auszeit zu erleben, die Körper, Geist und Seele nachhaltig stärkt und Sie dabei unterstützt, wieder in Kontakt mit sich selbst zu treten. Alles, was Sie lernen und erleben, können Sie zuhause weiter anwenden – im Wald, im Garten oder in Ihrer Wohnung. Mit viel Zeit und Ruhe, Stille und Entspannung werden wir die Tage zu einer wirklichen Auszeit machen. Die Natur erleben wir in den Wäldern und Gärten vor der Tür.

INHALTE

- > Waldbaden (Shinrin Yoku)
- > 7 Einheiten Hatha Yoga á 90 Minuten
- > Achtsamkeits- und Entspannungs-Übungen
- > Rahmenprogramm „Land und Leute“ und Tagesausflüge in die Umgebung

* 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 Preis-erhöhungen bekannt sind, passen wir diese an. Daher haften wir nur für unsere Seminar- und Ausbildungsinhalte.



Deutschland/Schweden

Leinen los - Resilienztraining auf dem Segelschiff (Deutschland/Schweden)

Von der Flaute, über die Brise bis hin zum Sturm – unser Leben ist immer mehr oder weniger in Bewegung.

Segelreise 7 Tage max. 16 Teilnehmer*innen | Start und Zielhafen: Schleswig-Holstein, 24376 Kappeln, Museumshafen
Reiseroute Kieler Bucht > Dänemark > Schweden > Kieler Bucht
Preis 1299,00 € (inkl. MwSt.) inkl. Seminargebühr, Unterkunft VP im DZ, inkl. Getranken, Bettwäsche, Materialien und Skript. zzgl. Anreise

Von der Flaute, über die Brise bis hin zum Sturm – unser Leben ist immer mehr oder weniger in Bewegung. Da bleibt der Wunsch, Ruhe, Zufriedenheit und innere Balance zu finden meist „auf der Strecke“ weil wir ständig das Steuerrad in Händen halten und selten den Anker werfen.

Um (wieder) mehr Zufriedenheit und Balance auf der beruflichen und/oder persönlichen Ebene zu erlangen, ist es daher notwendig, den persönlichen körperlichen und seelischen Auslösern von Stress auf die Schliche zu kommen.

Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit den Auslösern von Stress, eigenen Bedürfnissen, Denkmustern und Ressourcen. Sie lernen die Resilienz-wurzeln des Menschen kennen und stärken ihre eigene Resilienz, Achtsamkeit und Gelassenheit für den herausfordernden Berufsalltag unter Berücksichtigung des Resonanzraums Natur und Mensch.

Das Seminar richtet sich am Menschen, die für sich selbst einen intensiven Lern- und Entwicklungsimpuls suchen, die ihre Resilienz stärken möchten und dieses Wissen in ihrem beruflichen Umfeld weitergeben möchten.

* 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 Preis-erhöhungen bekannt sind, passen wir diese an. Daher haften wir nur für unsere Seminar- und Ausbildungsinhalte.

