



Resilienztraining im Grünen

Workshop im
[Das Wandelhaus/Schwarzwald](#)

05.-07.06.2020

(Beginn Freitag 16:00, Ende Sonntag 15:00)

Nach den herausfordernden Wochen, die hinter uns liegen, braucht es eine wohlwollende Pflege der Seele und des Geistes, um wieder Energie zu tanken. In diesem Resilienztraining im „grünen Seminarraum“ lernen Sie von der Natur! Sie erfahren und erleben, wie z.B. Optimismus, Akzeptanz, Achtsamkeit und Selbstfürsorge in kritischen Momenten ihre Haltung und ihr Sein verändern können: Für mehr Gelassenheit, Lebensfreude und seelischer Widerstandskraft!

Interaktiv erfahren Sie mehr über die gesundheitsfördernde Wirkung der Natur und in naturgestützten, eigens entwickelten Natur-Resilienz-Übungen® über den Resonanzraum „Mensch und Natur“ als Lern- und Regenerationsraum.

Für mehr Selbstbestimmung, Zufriedenheit und Wohlbefinden im alltäglichen Leben.

Kursgebühr: 229€

Kursleiter: Bea von Borcke

ÜN inkl. vegetarischer Verpflegung: ca. 50€/Tag, im EZ/DZ mit Etagendusche, max. 8 Personen (derzeitige Abstands- und Hygieneregeln werden eingehalten)

Ich freue mich auf Sie!

Bea von Borcke – AuszeitNatur, beavonborcke@gmx.de, 0171 8317724