



# Wandern-Singen-Seele stärken!

## *Kraftquelle Natur für mehr Resilienz*

Ein Wochenend-Workshop  
im PfälzerWald  
Treffpunkt: Parkplatz [Forsthaus Lindemannsruhe](#)

**21.03.2020, 11:00 - ca. 16:30**

Bei der **Resilienz** geht es in erster Linie um die physischen und psychischen Widerstandskräfte, um allen Stürmen des Lebens zu trotzen. Sie ist das Immunsystem der menschlichen Körperlichkeit und Seele und hilft, den Menschen in einem gesunden Gleichgewicht zu halten. **Wandern und Singen** ist deswegen besonders wirkungsvoll. Auf genussvolle Art und Weise bringen wir so Körper, Geist und Seele in Bewegung und Balance: Für mehr Belastbarkeit, Ausgeglichenheit und Lebensfreude!

### **Der grüne Seminarraum**

Workshops in geschlossenen Räumen? Nicht bei uns! Der Aufenthalt in der Natur bietet neben seiner gesundheitsfördernden und entschleunigenden Wirkung auch den idealen Raum für Persönlichkeitsentfaltung und Selbstwirksamkeit. Wir lernen in und mit der Natur wie wir unsere eigenen Kompetenzen stärken und ausbauen können.

### **Singen macht glücklich**

Singen ist eine hervorragende Form den richtigen Atem zu trainieren. Aber nicht nur das: beim Singen werden körpereigene Glückshormone ausgeschüttet und Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin abgebaut. Singen ist nachweislich sogar lebensverlängernd.



**Kursgebühr:** 55€/Pers. (bei Buchung von 2 und mehr Personen 45€) inkl. PausenSnack

**Kursleiter:** Bea von Borcke  
und [Jutta Brandl](#) (Chorimprovisation, CircleSingen)

**Wir freuen uns auf Sie!**

Bea von Borcke – AuszeitNatur, [beavonborcke@gmx.de](mailto:beavonborcke@gmx.de), 0171 831 7724  
Jutta Brandl - [info@juttabrandl.com](mailto:info@juttabrandl.com), 06235-929359; 0176 960 895 82