

## STARK WIE EIN BAUM

### *Mit der Kraft der Natur die Widerstandskraft stärken*

Um herausfordernde Lebenssituationen gut meistern zu können, benötigen wir eine gute Resilienzfähigkeit. Die wohltuende und gesundheitsfördernde Atmosphäre des Waldes unterstützt dabei, unsere Widerstandskraft auf seelischer und körperlicher Ebene zu kräftigen, persönliches Wachstum zu fördern und die eigenen physischen und psychischen Ressourcen zu stärken.

Durch vielfältige Methoden wie Achtsamkeitsschulung, Sinnes- und Wahrnehmungsübungen, bewusstes Atmen und Gehen, Bewegungseinheiten sowie Entspannungsmethoden erhalten Sie mit den Übungen nicht nur Anregungen für sich persönlich sondern auch für die pädagogische Arbeit mit Kindern.

Wir möchten Sie einladen, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, das Potential der Natur für die Stärkung der eigenen Widerstandskräfte zu erfahren, neue Kraft zu schöpfen und dabei Ihre Gesundheit auf natürliche Art und Weise zu stärken.

- 
- ⇒ **BIKO-MODUL: 3.2**
  - ⇒ **ALTER: BERUFSTÄTIGE**

#### **DATUM**

nach Vereinbarung

#### **ZEIT**

ganzjährig

#### **ORT**

in Ihrer Einrichtung

#### **DOZENT/-IN**

Maika Hoffmann

#### **KOSTEN**

Angebotsanfrage

