

Resilienztraining – In und mit der Natur (Outdoor)

Kursnummer	26SP0005
Zeitraum	Mo., 13.07.2026 - Di., 14.07.2026 09:30 - 16:30 Uhr
Dauer	2 Termin
Gebühr	ohne Übernachtung: 375,00 € (inkl. MwSt.) mit Übernachtung: 456,00 € (inkl. MwSt.)
Kursleitung	Andrea Bätzner
Zielgruppe	Fachkräfte in der Eingliederungshilfe und Sozialhilfe, Mitarbeitende von Pflegestützpunkten

Tauchen Sie ein in den kraftvoll grünen Naturraum - weit weg vom gewohnten (Arbeits-)Alltag. Schon kurze Aufenthalte in der Natur führen zu deutlicher Entspannung im Gehirn, stärken das Nerven- und Immunsystem. Die Vielfalt der Natur regt inneres Wachstum und Kreativität an, um flexibler und gelassener mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen.

Aus dem Inhalt:

- Naturgestützte Übungen für mehr psychische Flexibilität
- GINKGO-Kompetenz: Grundgedanke Akzeptanz, Innere Einstellung Optimismus, Netzwerkpflege, Krisenstark mit Selbstwirksamkeit, "Go" mit lösungsorientiertem Handeln
- Im Kontakt mit der Natur die Sinne öffnen, Sichtweisen und Blätter wenden, um wieder ins Gleichgewicht und stärker zu sich selbst zu finden

Frischen Wind und Widerstandskraft in und mit den Botschaften der Natur sammeln!

Datum	Uhrzeit	Ort
13.07.2026	09:30 - 16:30 Uhr	Gochsheimer Str. 19, Bildungszentrum Schloss Flehing
14.07.2026	09:00 - 16:30 Uhr	Gochsheimer Str. 19, Bildungszentrum Schloss Flehing