

Eine einzigartige  
Kombination aus  
Naturerlebnis,  
Kommunikations-  
und vertiefendem  
Resilienz-Training

»erfahrungs-  
werk«  
kommt mit seinem

Konzept dem Wunsch vieler Menschen nach, sich wieder auf das Wesentliche zu besinnen. Entschleunigung, Krafttanken und vielfältige Sinneserfahrungen im Wald regen dazu an, sich einem positiven Perspektivenwechsel auszusetzen und somit seine persönliche Situation besser reflektieren zu können.

»erfahrungswerk«  
»erfahrun&2merk«

Weitere Infos unter:

[www.erfahrungswerk.com](http://www.erfahrungswerk.com) und [www.ahpcoaching.de](http://www.ahpcoaching.de)

»Das Leben rund machen«

Naturerlebnis | Kommunikation | Resilienz für alle, die aus unterschiedlichsten Motiven heraus Handwerkszeug suchen, um ihren Alltag mit mehr Gelassenheit und Souveränität zu bestreiten.

»erfahrungswerk«  
»erfahrun&2merk«

»Das Leben rund machen«  
erleben | erfahren | mitnehmen



Seminar-Broschüre 26. – 28. April 2024



## Seminarinhalt

Unser Seminar bietet angeleitete, die Sinne schärfende Übungen im Wald an. Das klassische Waldbaden wird kombiniert mit Methoden aus den Bereichen Kommunikation / Coaching und NLP / Resilienz. Die Natureindrücke dienen dazu, das eigene Verhalten zu erkennen und besser zu verstehen. Es wird ein Zusammenhang zwischen physischem Erlebnis (Waldbaden) und Erkenntnisgewinn (Kommunikation/NLP) hergestellt. Dies wird verinnerlicht und ist nachhaltig abrufbar.



## Begrifflichkeiten

**Coaching/Kommunikation** zeigt hier anhand unterschiedlicher Methoden, wie Kommunikation funktioniert, bietet Perspektivwechsel an und sensibilisiert somit, Alltagssituationen besser zu meistern. Ziel ist es, seine eigenen Ressourcen zu finden und zu aktivieren.

Die Abkürzung **NLP** steht für Neuro-Linguistisches Programmieren. „Neuro“ steht für die Erkenntnis, dass unsere Wahrnehmungen und Verhaltensmuster auf neurologischer Ebene, also im Nervensystem, ablaufen. Linguistisch bedeutet: Wir kommunizieren durch verbale wie non-verbale Sprache. Durch gezieltes Training können Verhaltensmuster geändert werden.



## »Das Leben rund machen«

erleben | erfahren | mitnehmen

Seminardatum 26. – 28. April 2024

**Freitag** erleben | erfahren | mitnehmen

18.00 – 20.00 Einführung: online

**Samstag** Naturerlebnis & Reflexion, Teil 1

08.00 – 11.00 Waldbaden + Coaching „Augenhöhe“

11.30 – 13.30 Coaching „Perspektivwechsel“

13.00 – 14.00 Mittagspause

14.15 – 15.30 NLP Methode des „Ankerns“

15.45 – 17.00 NLP „innere Haltung“

17.15 – 19.00 Waldbaden + „Wölfe“ zur Guten Nacht

**Sonntag** Naturerlebnis & Reflexion, Teil 2

08.00 – 10.00 Waldbaden + NLP Vertiefung

10.15 – 11.00 Frühstück

11.15 – 13.00 Waldbaden + Coaching „Werte/Eisberge“

13.15 – 14.30 Abschluss mit „KartenSpiel“ u. Feedback

**Seminarkosten** 349,- € inklusive Verpflegung

**Seminarort** witterungsabhängig (Raum Wernau/ES/Schurwald) wird rechtzeitig bekannt gegeben

**Anmeldung/Interesse** [erfahrungswerk@gmail.com](mailto:erfahrungswerk@gmail.com)

**Anmeldeschluss** 31.03.2024

**Rückfragen**

Andreas Benz (Waldbaden) 0157 33140072

Antje Heide-Picht (Coaching) 0173 8045973

Claus Schlosser (NLP) 0178 5208795