

»Das Leben rund machen«

erleben | erfahren | mitnehmen

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

In unserem 3-Tagesseminar (Freitagnachmittag bis Sonntagmittag) erleben die Teilnehmenden durch angeleitete Übungen im Wald, ihre Sinne wieder zu schärfen, dem Alltagsstress zu entfliehen und spüren dadurch ungeahnte Natureindrücke. Eine Einführung in das Thema Meditation und Achtsamkeit sind Bestandteile des »Shinrin Yoku«, dem klassischen Waldbaden, das in Japan bereits seit Jahrhunderten vermittelt wird. Informiert wird auch von der wissenschaftlich nachgewiesenen heilenden Wirkung des Waldes und der Natur auf Körper und Seele.

Diese Natureindrücke dienen am zweiten Seminartag im Kommunikationstraining dazu, das eigene Kommunikationsverhalten zu erfahren und besser zu verstehen. Durch den direkten Bezug zum Vortag, kann ein Zusammenhang zwischen physischem Erlebnis und Erkenntnisgewinn des Kommunikationstrainings hergestellt werden und wirkt somit langfristig nach.

Um die Nachwirkung selber trainieren und somit Strategien für die eigene Resilienz in Alltagssituation mitnehmen zu können, wird am dritten Seminartag das Naturerlebnis Wald in Zusammenhang mit den Übungen aus dem Kommunikationstraining wiederholt und durch weiterführende Techniken aus dem NLP für zuhause abrufbar gemacht.



Seminarort	Landgut Burg Landgut Burg 1 71384 Weinstadt
Seminardatum	02.06. – 04.06.2023
Seminarzeiten	
<u>Freitag</u>	<u>Naturerlebnis & Meditation</u>
15.00 - 18.00	Shinrin Yoku (Waldbaden)
<u>Samstag</u>	<u>Naturerlebnis & Kommunikation</u>
09.00 - 12.30	erleben · erfahren · Transfer
12.30 - 13.30	Mittagspause
13.30 - 17.00	Kommunikationsoptionen
<u>Sonntag</u>	<u>Naturerlebnis & NLP</u>
06.00 - 08.00	Shinrin Yoku <i>early bird</i>
08.00 - 09.00	Frühstück Seminarraum
09.00 - 13.00	NLP & Feedback
Anmeldung und Rückfragen unter	
Andreas	0157 33140072
Antje	0173 8045973
Claus	0178 5208795
Mail:	erfahrungswerk@gmail.com
Anmeldeschluss	28.04.2023

»Das Leben rund machen«

erleben | erfahren | mitnehmen

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

In unserem 3-Tagesseminar (Freitagnachmittag bis Sonntagmittag) erleben die Teilnehmenden durch angeleitete Übungen im Wald, ihre Sinne wieder zu schärfen, dem Alltagsstress zu entfliehen und spüren dadurch ungeahnte Natureindrücke. Eine Einführung in das Thema Meditation und Achtsamkeit sind Bestandteile des »Shinrin Yoku«, dem klassischen Waldbaden, das in Japan bereits seit Jahrhunderten vermittelt wird. Informiert wird auch von der wissenschaftlich nachgewiesenen heilenden Wirkung des Waldes und der Natur auf Körper und Seele.

Diese Natureindrücke dienen am zweiten Seminartag im Kommunikationstraining dazu, das eigene Kommunikationsverhalten zu erfahren und besser zu verstehen. Durch den direkten Bezug zum Vortag, kann ein Zusammenhang zwischen physischem Erlebnis und Erkenntnisgewinn des Kommunikationstrainings hergestellt werden und wirkt somit langfristig nach.

Um die Nachwirkung selber trainieren und somit Strategien für die eigene Resilienz in Alltagssituation mitnehmen zu können, wird am dritten Seminartag das Naturerlebnis Wald in Zusammenhang mit den Übungen aus dem Kommunikationstraining wiederholt und durch weiterführende Techniken aus dem NLP für zuhause abrufbar gemacht.



Seminarort	Landgut Burg Landgut Burg 1 71384 Weinstadt
Seminardatum	02.06. – 04.06.2023
Seminarzeiten	
<u>Freitag</u>	<u>Naturerlebnis & Meditation</u>
15.00 - 18.00	Shinrin Yoku (Waldbaden)
<u>Samstag</u>	<u>Naturerlebnis & Kommunikation</u>
09.00 - 12.30	erleben · erfahren · Transfer
12.30 - 13.30	Mittagspause
13.30 - 17.00	Kommunikationsoptionen
<u>Sonntag</u>	<u>Naturerlebnis & NLP</u>
06.00 - 08.00	Shinrin Yoku <i>early bird</i>
08.00 - 09.00	Frühstück Seminarraum
09.00 - 13.00	NLP & Feedback
Anmeldung und Rückfragen unter	
Andreas	0157 33140072
Antje	0173 8045973
Claus	0178 5208795
Mail:	erfahrungswerk@gmail.com
Anmeldeschluss	28.04.2023