

Informationen kompakt

Seminarleitung: Astrid Katzberg

Termin: 21.-22.09.2019

Samstag, 21.09.19, 10:00 – 17.00 Uhr

Sonntag, 22.09.19, 10:30 – 15:00 Uhr

Ort: Bonn

Kosten: 120,-- €

Kurs-Nr.: 2180

Anmeldung online möglich unter:
www.indito.de [Seminarprogramm]

Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis 4 Wochen vor Seminarbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis 2 Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren fällig. Danach wird der Gesamtbetrag einbehalten bzw. nachgefordert.

Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten den Beitrag.

Wir über uns

IndiTO – Bildung, Training und Beratung

Wir gestalten Weiterbildung wirkungsvoll, lebensnah und praxisorientiert.

Unser Programm umfasst Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen.

Zudem bieten wir Beratungsleistungen für Organisationen, für Teams und für Einzelpersonen an.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Wenn Sie nähere Informationen zu unseren Angeboten wünschen, rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder besuchen Sie uns im Internet. Wir sind gerne für Sie da!



IndiTO
Estermannstraße 204
53117 Bonn
Telefon 0228 674 663
Fax 0228 680 400

www.indito.de
info@indito.de

Volksbank Bonn Rhein-Sieg
Konto 1 501 895 039
BLZ 380 601 86
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39
BIC GENODED1BRS

Resilienz stärken

Die Kräfte der Natur bewusst nutzen

Vortrag mit Praxisworkshop

21.-22.09.2019

Bonn



Bildung, Training und Beratung für
Individuen, Teams und Organisationen



Resilienz stärken - Die Kräfte der Natur bewusst nutzen

Wir alle kennen die entspannenden, vitalisierenden und regenerierenden Auswirkungen von Naturaufenthalten. Nun werden diese Faktoren zunehmend auch wissenschaftlich belegt.

Besondere Auswirkungen hat dabei der bewusste, achtsame Aufenthalt in Wäldern. Bisher vor allem in Japan erforscht, wurde Shinrin Yoku hierzulande unter dem Begriff "Waldbaden" bekannt:

- Die von Bäumen abgegebenen ätherischen Öle stärken unser Immunsystem
- Unser Körper produziert aufgrund der in der Waldluft enthaltenen Terpene verstärkt Killerzellen, die gegen Krebs wirken können.
- Angstzustände und Depressionen werden verringert, Stresshormone abgebaut, die Vitalität steigt.
- Das Sonnenlicht fördert die Serotonin-Ausschüttung, die mehr Ruhe und Gelassenheit bewirkt

Darüber hinaus verbindet Achtsamkeit in der Natur uns mit unseren natürlichen, ureigenen Ressourcen und stärkt unsere Intuition.

Mit ihren steten Veränderungen stellt die Natur uns vor Herausforderungen, die Flexibilität, Akzeptanz und Handlungsfähigkeit erfordern.

An ausgewählten Naturstationen werden die sieben Säulen der Resilienzfähigkeit mit Hilfe achtsamer Wahrnehmungsübungen erfahr- und erlebbar. So können wir sie in herausfordernden Lebenssituationen jederzeit abrufen und nutzen.



Nicht zuletzt wirkt das bewusst gestaltete Naturerleben klärend und anregend bei konkreten Lebens- und Entscheidungsfragen und bietet eine Quelle der Inspiration.

Mit geführten Körperübungen, Geh-, Sitz- und Stehmeditationen lösen wir uns von den üblichen Formen des Tuns in der Natur: dem Erwandern, Erklettern, Durchfahren.

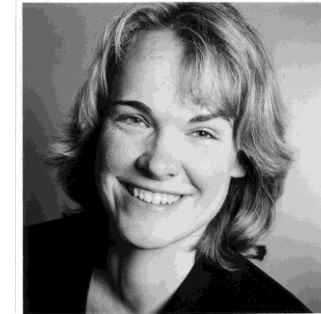
So entdecken wir die tiefergehenden Verbindungen und das einfache Da-Sein wieder.

Wetterfeste Kleidung macht unsere Entdeckungsreise bei jeder Witterung möglich.

Seminarziele/ Inhalte

- Resilienzfähigkeit steigern
- Gesundheitsförderung und Stressbewältigung durch bewusste Naturaufenthalte
- Körper- und Wahrnehmungsübungen
- Achtsamkeitstraining
- Partnerübungen und Austausch in der Gruppe
- Transfer in den Alltag

Ihre Trainerin



Astrid Katzberg
Diplom-Sozialpädagogin
Systemisch-Lösungsorientierte Beratung
Achtsamkeitstraining