



Resilienz durch Naturverbindung

Bildung

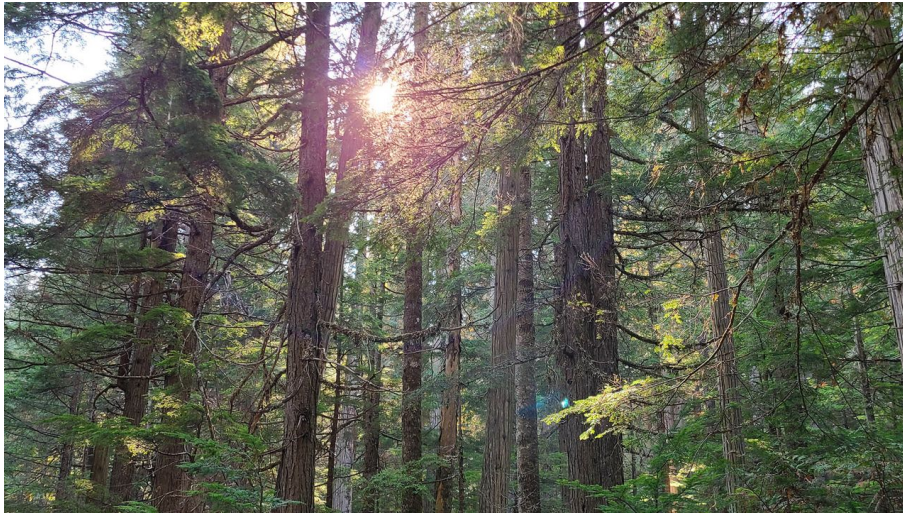
Gesundheit/Wellness

Natur

Sonstiges

Uhlenkolk

Veranstungskalender



Widerstandskraft durch die Natur



Selbstfürsorge und Praxisübungen für pädagogische Fachkräfte - Halbtagsseminar

Resilienz ist die Widerstandskraft gegen Stress. Eine hohe Arbeitsbelastung und Stress gehören zum Berufsalltag pädagogischer Fachkräfte, denn die täglichen Anforderungen sind hoch. Umso wichtiger ist es, persönliche und individuelle Strategien zu entwickeln, um schnell in das eigene Gleichgewicht zurück zu finden.

In diesem Seminar lernen wir unterschiedliche Übungen aus den Bereichen Entspannung und Achtsamkeit kennen und probieren sie aus. Wir verbinden sie mit der wohltuenden Wirkkraft der Natur um uns herum. Wir nutzen das Gelände, den Wald und die Bäume des Waldes vom Uhlenkolk, um ruhig zu werden, Kraft zu tanken und uns selbst auf die Spur zu kommen.

Die Teilnehmenden gehen mit stärkenden Erlebnissen aus diesem Seminar, die sie mit den kennengelernten Übungen in ihren Alltag integrieren und somit selbst abrufen können.

Inhalte des Seminars

- Übungen für Entspannung und Achtsamkeit
- eigene Ressourcen entdecken und stärken
- Naturbegegnung
- Natur- und Selbstverbindung
- Austausch und Reflexion
- Übertragung auf berufliche Situationen

Eckdaten der Veranstaltung

Zielgruppe: Erzieher:innen, pädagogische Fachkräfte, Tagespflegepersonen und weitere

Termin: Fr. 20.09.2024, 14 bis 18:00 Uhr

Teilnehmerzahl: max. 8 Personen

Veranstungsort:

Umweltzentrum Uhlenkolk
Waldhallenweg 11
23879 Mölln

☎ +49 4542 803 - 345

📞 04542 82201 40

🏠 <https://www.landschaftsabenteuer.de/>

✉ Uhlenkolk@moelln.de

Veranstalter:

LANDSCHAFTSABENTEUER
Am Sande 49
21335 Lüneburg

☎ +49 4131 / 2198511

🏠 www.landschaftsabenteuer.de/

✉ info@landschaftsabenteuer.de

Autor:

Tourismus- und Stadtmarketing Mölln
info@moelln-tourismus.de

Organisation:

Tourismus- und Stadtmarketing Mölln
<https://www.stadtmarketing-moelln.de/>



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/WmqZf>

Weitere Informationen unter www.moelln-tourismus.de

Herausgeber:

Tourismus- und Stadtmarketing Mölln, Am Markt 12, 23879 Mölln
04542 85688-90 • info@moelln-tourismus.de

Für die Richtigkeit der Angaben kann keine Gewähr übernommen werden.
Änderungen vorbehalten.

Referentin: Johanna Freygang, Diplom Biologin und Erzieherin

Kosten: 76,- Euro/Person

Quelle: destination.one

ID: e_100726468

Zuletzt geändert am 12.12.2023, 07:06

Anmeldung: Nutze bitte folgendes Anmeldeformular unseres Partners Landschaftsabenteuer

EIN ANGEBOT VON LANDSCHAFTSABENTEUER

Diese Fortbildung wird von unserem Kooperationspartner LANDSCHAFTSABENTEUER durchgeführt. Im Zentrum der Arbeit des Naturerlebnis-Anbieters steht die vielfältige Beziehung zwischen Mensch und Natur. Die umfangreichen Erfahrungen aus ihrer langjährigen Tätigkeit bringt das Naturpädagogen-Team in ihre praxisnahen Fortbildungen mit ein.

Preisinformationen:

76 Euro/Person

Merkmale:

Allgemeine Informationen

Anmeldung erforderlich, Open Air

Eignung

Zielgruppe Erwachsene, für Individualgäste

Hygiene- und Infektionsschutzmaßnahmen

Ausreichende Lüftung

Preisinformationen:

76 Euro/Person

Termine:

Freitag, 20.09.2024, 14:00 - 18:00 Uhr

Herausgeber:

Tourismus- und Stadtmarketing Mölln, Am Markt 12, 23879 Mölln
04542 85688-90 • info@moelln-tourismus.de

Für die Richtigkeit der Angaben kann keine Gewähr übernommen werden.
Änderungen vorbehalten.



Resilient: Mohn