

Anbieter-Profil

Waldhafen

Ankommen. Aufladen. Ankern. Natur-Resilienz-Training und Waldbaden in Hamburg und Schleswig-Holstein für Teams und Privatpersonen.



Portrait

Ankommen. Aufladen. Ankern.
Natur-Resilienz-Training und Waldbaden in Hamburg und Schleswig-Holstein für Teams und Privatpersonen.

Firmensitz:		22307 Hamburg
Mögliche Sprachen:		Deutsch, Englisch
Anbieter seit:		2023

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Anbieter-Profil

Waldhafen

Ankommen. Aufladen. Ankern. Natur-Resilienz-Training und Waldbaden in Hamburg und Schleswig-Holstein für Teams und Privatpersonen.

Unsere Story

Als zertifizierte Trainerin biete ich Outdoor-Team-Veranstaltungen zu den Themen Waldbaden (Shinrin Yoku - Achtsamkeitstraining in der Natur) sowie Natur-Resilienz-Training an.

Das Natur-Resilienz-Training bietet eine natürliche Möglichkeit, die eigenen Ressourcen und Resilienzurzeln zu reflektieren und zu stärken. In Gruppen-, Partner- und Einzelübungen werden Elemente aus der Natur genutzt, um sich Themen wie Selbstwirksamkeit, Akzeptanz, kreatives Lösungsdenken und Beziehungspflege zu nähern. Eine wunderbare Möglichkeit, auch als Team näher zusammen zu rücken.

Waldbaden, japanisch Shinrin Yoku, ist das achtsame Eintauchen in die heilsame Atmosphäre des Waldes. Mithilfe von Achtsamkeitsübungen, das entschleunigte Verweilen im Wald und weiteren Elementen erleben wir den Wald mit all unseren Sinnen. Wir tauchen ab in die Welt des Grüns, des Kiefernduftes, des Blätterrauschens und des weichen, federnden Waldbodens. Dieses achtsame Erleben der Waldatmosphäre hat nachgewiesenermaßen positive Auswirkungen auf unser Nervensystem, Hormonsystem sowie unser Immunsystem.

Meine Qualifikationen:

- Natur-Resilienz-Trainerin®
- Zertifizierte Kursleiterin für Waldbaden
- Doktorandin der Medizinwissenschaften (Thema: Resilienz stotternder Personen)
- Klinische Linguistin M.Sc.

Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung: Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.