Paket P-0525537

Event ohne Übernachtung

Naturerlebnis - Entspannung und Resilienz

Mit gezielten Achtsamkeitsübungen aus der Hektik des Alltags ausbrechen - ohne Ziel und Verpflichtung. Bewusstes Verweilen, konzentriert…

Programm-Idee

Ich lade zu Übungen ein, in denen neue Reize, Oberflächen, Strukturen, Wegbeschaffenheiten, Farben, Lichteinstrahlungen, Gerüche konzentriert bestaunt und bewusst wahrgenommen werden. Die Übungen sind jederzeit und überall in den Alltag integrierbar.

Paket-Nummer: 0525537

Region:	Mehrere Orte
Verfügbarkeit:	mehrere
Teilnehmer:	8 - 20 Teilnehmer
Dauer:	4 Stunden
Mögliche Sprachen:	Deutsch
Preis zzgl. MwSt:	ab **139,00 € p.P.**

Paket P-0525537

Event ohne Übernachtung

Naturerlebnis - Entspannung und Resilienz

Mit gezielten Achtsamkeitsübungen aus der Hektik des Alltags ausbrechen - ohne Ziel und Verpflichtung. Bewusstes Verweilen, konzentriert…

Beschreibung

*Shinrin Yoku stärkt:

• die Gesundheit
• die Konzentrationsfähigkeit
• das Immun-/ Abwehrsystems, Hormonhaushalt
• erhöht die Schmerz- und Reiztoleranz,
• die mentale Widerstandskraft- Resilienz
• das Herz- Kreislaufsystem/ Senkung des Blutdrucks

Bewusstes Verweilen, konzentriert Sinneseindrücke aufnehmen, Entspannung für die Augen, Atmen, sanfte Bewegungen, bewusste Langsamkeit - alles kann, nichts muss.

Die gewonnenen Eindrücke, den Blick für die kleinen und großen Dinge, das Staunen und Wahrnehmen, die Konzentration bringen unglaubliche Ruhe, Kraft und klaren Verstand.
Über Interaktionen und Selbsterfahrung werden die Blickwinkel neu ausgerichtet.

Entwickeln Sie mit den gewonnenen Erkenntnissen Ihre persönliche Entspannungsstrategie für Resilienz.
Du kannst die Situation nicht ändern. Ändere deine Einstellung.

Wichtige Hinweise

Wir haben ein schönes Naturgelände, mit Panorama Blick über die Stadt Saalfeld mit vielen Möglichkeiten des Nutzung, im ungestörten Naturraum.
Wählen sie ihre Kleidung entsprechend des Wetters.

Von März bis Oktober empfehlenswert. Bei starkem Regen wird der Termin verschoben. Bei leichtem Regen gibt es Unterstellmöglichkeiten.

Leistungen inkl.

- Kleiner Outdoor Imbiss
  gesunde Getränke und kleine Leckereien
- Entspannungsequipment
  Hängematten, Sitzkissen, Zimbel...

Zusatzleistungen

- 4 Stunden Teamtraining Resilienz
  In dieser Zeit kommt das Team mit den 7 Säulen der Resilienz in Berührung.
  Preis: 190,00 € p.P. zzgl. MwSt

Paket P-0525537

Event ohne Übernachtung

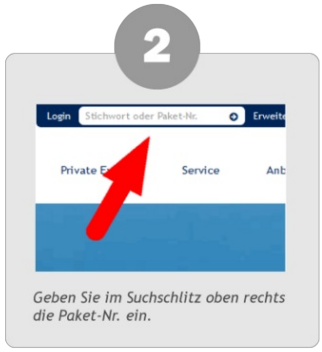
Naturerlebnis - Entspannung und Resilienz

Mit gezielten Achtsamkeitsübungen aus der Hektik des Alltags ausbrechen - ohne Ziel und Verpflichtung. Bewusstes Verweilen, konzentriert…

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0525537

Gehen Sie zu www.hirschfeld.de



Geben Sie im Suchschlitz oben rechts die Paket-Nr. ein.

Folgen Sie dem Schalter „Termin und Preis unverbindlich anfragen“