

Natur - Resilienztraining in der Natur



Teilnehmer: 6 — 25 | **Dauer:** 4-6 Stunden | **Preis:** auf Anfrage zzgl. 19% MwSt.

Ein bewusster Umgang mit Stress und das Erlernen von Strategien zur Stressbewältigung wird in der heutigen Arbeitswelt immer wichtiger.

In unseren Resilienz-Trainings lernen die Teilnehmer Methoden, um besser mit herausfordernden Situationen umzugehen und Probleme zu meistern. In unseren Programmen verbinden wir Naturerlebnisse mit den Methoden der Resilienz. Wir steigern gemeinsam die inneren Resilienzmechanismen wie Selbstregulation, Selbstwirksamkeit, Kontaktfähigkeit, Lösungsorientierung, Optimismus und Akzeptanz. Diese inneren **Resilienzmechanismen** lassen sich durch den Kontakt zur Natur aktivieren und steigern!

Die Natur ist ein perfekter Unterstützer beim Resilienztraining. Neueste Untersuchungen fanden heraus, was die Menschen instinktiv schon immer wussten. Die Natur wirkt sich gesundheitsfördernd auf Körper und Geist aus. So werden z.B. schon bei einem mehrstündigen Aufenthalt im Wald die Stresshormone Cortisol und Adrenalin bei Männern um 30%, bei Frauen um 50% gesenkt.

Ein Tag im Wald steigert die Anzahl der T-Zellen, auch als Killerzellen bezeichnet, da sie Viren und Krebszellen bekämpfen, um bis zu 40%.

Unsere Leistungen:

mind. ein zertifizierter Natur-Resilienztrainer • über 10 Jahre Erfahrung • alle AUSBLICKER haben eine professionelle pädagogische Ausbildung • flexibles und funktionierendes Zeitmanagement • Bereitstellung von hochwertigen Material und Ausrüstung • An- und Abreise Trainerteam

Impressionen

