

7-Wochen- Natur-Resilienztraining

- Selbststärkung und Achtsamkeit in der Natur-



Verena Grohs
Yogalehrerin, Meditationsleiterin
Natur-Resilienz-Trainerin

Trainings-Inhalt:

Resilienz-Theorie

- Begriff und Bedeutung
- Die 7 Resilienzurzeln

Selbstwahrnehmung als wichtige Kompetenz

- Bewusstseinsklärung - körperliche Signale vs. kognitive Prozesse
- Achtsamkeit und Meditation für mehr Impulskontrolle
- Erlebnisse, die mehrere Sinne ansprechen, zur Stärkung der inneren und äußeren Aufmerksamkeit.

Resilienzübungen in der Natur-Praxis

- Naturaufenthalte zur Selbstreflexion und Interaktion mit persönlichen Ressourcen
- Kreatives Gestalten mit Naturmaterialien entlang des Persönlichkeitsprofils
- Achtsame Bewegungen und Atemtechniken im grünen Seminarraum
- Bewusste Naturwahrnehmungen zur Schärfung der fünf Sinne.

Nutzen:

- Das Erleben lernen von entspannenden, stärkenden und gesundheitsfördernden Momenten in der Natur als wichtiger Ressource.
- Erweiterung des theoretischen und praktischen Wissensspektrums zur Resilienz
- Erlangung von Klarheit über die eigenen stark/ schwach ausgeprägten Resilienzurzeln
- Erlernen von Methoden zur Förderung einzelner Resilienzfactoren.

Methode:

Impulsvermittlung, kreative Praxisübungen in der Natur, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, mentale und körperliche Übungen, Embodiment.

Kursleitung:

Verena Grohs, Yogalehrerin, Meditationsleiterin Natur-Resilienz-Trainerin