

INFOS

10 Stunden Workshop zur Stärkung der seelischen Widerstandskraft mit

- Methoden aus der kreativtherapeutischen Arbeit
- Achtsamkeitsübungen
- Naturerfahrungen
- Gruppengespräche und Austausch
- Selbstreflexion

In diesem Intensivkurs lernst du praxisnahe Übungen aus der Kreativtherapie, dem Achtsamkeits- und Resilienztraining kennen. Die ausgewählten Übungen stärken deine Widerstandsfähigkeit. Dabei wird das Vertrauen in die eigenen Qualitäten und Ressourcen aktiviert. Dieser Kurs lädt zur Selbstreflexion über das eigene Potential und zum Austausch von Erfahrungen in der Gruppe ein. In naturnaher Umgebung kannst du dich erholen und Kraft für den Alltag sammeln. Ein Highlight des Programms ist das Kanufahren und das Bogenschießen.

