

252-20262 Resilienz – Finden Sie Ihre eigenen Stressbewältigungsstrategien mit Unterstützung der Natur

Beginn	Mittwoch, 03.09.2025, 18:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	66,00 €
Dauer	3x
Kursleitung	Michael Hohmann
Informationen	Zielgruppe: Für einen besseren Umgang mit Herausforderungen, mehr Lebensqualität und Lebensfreude. Wir nutzen die wohltuende und entschlernigende Atmosphäre der Natur. Das Seminar findet sowohl draußen als auch im Seminarraum statt. Die Einheiten, die in der Natur stattfinden, findet bei jedem Wetter statt (außer bei Sturm- und Unwetterwarnungen). Bitte passende Kleidung mitbringen!
Kursort	Korschenbroich, Alte Schule, Steinstr. 18, 41352 Korschenbroich

Sie möchten gelassener durch den Alltag gehen und lieben die Natur? Dann ist dieses Seminar genau das Richtige für Sie. Durch spezielle Übungen in der Natur und anschließenden Reflexionen lernen Sie, wie Sie Ihre Resilienz aufbauen und stärken können - für einen besseren Umgang mit Herausforderungen, mehr Lebensqualität und Lebensfreude. Wir nutzen die wohltuende und entschlernigende Atmosphäre der Natur. Das Seminar findet sowohl im Seminarraum als auch draußen in der Natur statt. Sie erwarten verschiedene praktische Übungen aus den Bereichen: Progressive Muskelentspannung, Atemtechniken, Achtsamkeitsmeditation und Natur-Resilienz (Achtsamkeit, Akzeptanz, Optimismus und kreatives Lösungsdenken). Diese Übungen werden wir vor Ort ausprobieren, sodass Sie ein Gespür dafür entwickeln können, welche am besten zu Ihnen passen und wie Sie diese im Alltag nutzen können.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.09.2025	18:00 - 20:30 Uhr	Korschenbroich, Alte Schule, vhs - Raum
17.09.2025	18:00 - 20:30 Uhr	Korschenbroich, Alte Schule, vhs - Raum
01.10.2025	18:00 - 20:30 Uhr	Korschenbroich, Gymnasium Containerkomplex T103

[zur Kursdetail-Seite](#)