Achtsamkeit in der Natur

Ganzheitliche Stressbewältigung

16.–18.08.2024

Gestresst? Ausgelaugt? Erschöpft? Dauerstress kann krank machen – das ist wissenschaftlich erwiesen. Aber wie bekommt man einen guten Ausgleich hin? Wie schafft man es, Ruhe, Entschleunigung und Entspannung zu finden? Das Naheliegendste kommt uns häufig nicht in den Sinn: durch die Kraft der Natur.

Jeder Aufenthalt in der Natur stärkt unser Immunsystem und aktiviert den Parasympathikus, der für Entspannung und Regeneration zuständig ist: Die Muskeln entspannen sich, das Herz schlägt ruhiger, das Immunsystem wird gestärkt. An diesem Wochenende erleben Sie, wie positiv und stärkend es sich auf Ihre körperliche und seelische Gesundheit auswirkt, wenn Sie intensiv in Kontakt mit der Natur gehen, sich achtsam in ihr bewegen und bewusst ihre Farben, Geräusche und Gerüche wahrnehmen.

Übungen und Methoden aus der Achtsamkeits- und Meditationslehre verbessern die gesundheitsfördernde Wirkung der Natur zusätzlich: Sie lernen Formen der Achtsamkeitspraxis und einfache Techniken aus der Naturtherapie kennen. Die Übungen lenken den Fokus auf Ihr persönliches Gleichgewicht und helfen Ihnen, Ihre Bedürfnisse und Grenzen besser wahrzunehmen. Sie erhalten »Werkzeuge«, die es Ihnen ermöglichen, den Stresspegel in Ihrem Alltag zukünftig selbstbestimmt zu regulieren.

Wir halten uns überwiegend im Freien auf. Bitte bringen Sie daher festes Schuhwerk und bequeme Kleidung mit, die es Ihnen bei jedem Wetter ermöglicht, sich im Freien zu bewegen.

**Das Leben gibt dir genügend Zeit
um zu tun, was auch immer du möchtest,
wenn du im gegenwärtigen Moment bist.**

Deepak Chopra

TERMIN

Freitag, 16. August 2024, 18:00 Uhr – Sonntag, 18. August 2024, 13:00 Uhr

LEITUNG

Aadel Maximilian Anuth Diplom-Theologe, Kommunikationstrainer und -berater nach Schulz von Thun (Schulz von Thun Institut für Kommunikation, Universität Hamburg), Gesundheitsberater (Bildungswerk für therapeutische Berufe BTB), Supervisor (i.A.), Haus Ohrbeck

Melanie Heinz arbeitet als freiberufliche Trainerin und Coach und verfügt über zwanzig Jahre Berufserfahrung in der Beratung und Begleitung von Fach- und Führungskräften namhafter Unternehmen diverser Branchen sowie im sozialen und pädagogischen Bereich. Sie ist zertifizierte Naturtherapeutin und -pädagogin sowie Kursleiterin für Achtsamkeit, Meditation und Autogenes Training. Weiterhin ist sie im Bereich der Gesundheitsprävention und als Trainerin in Gewaltfreier Kommunikation sowie als Kommunikationsberaterin und -trainerin, zertifiziert von Prof. Dr. Schulz von Thun, tätig. Sie verfügt über Weiterbildungen in Positiver Psychologie, dem Zürcher Ressourcenmodell und ist Beraterin für RELIEF Stressprävention by Scheelen.

KOSTEN Kursgebühr, Verpflegung und Unterkunft
372 € Einzelzimmer mit Dusche / WC
342 € Einzelzimmer mit Dusche / WC auf der Etage*
342 € Doppelzimmer mit Dusche / WC pro Person

*Dusche/WC befinden sich in unmittelbarer Nähe des Zimmers und werden mit maximal drei Gästen geteilt.

INFORMATION, ANMELDUNG, VERANSTALTUNGSORT

Haus Ohrbeck, Am Boberg 10, 49124 Georgsmarienhütte
0 54 01 / 336-0, info@haus-ohrbeck.de, www.haus-ohrbeck.de

HAUS OHRBECK

Titelmotiv: photocase | salvia77