

HainICH-Auszeit nach der Hainich ShinrinYoku-Methode® - Der eigenen Natur auf der Spur -

5-tägige Auszeit im WaldResort – Am Nationalpark Hainich

Nehmen Sie sich eine Auszeit vom Alltagsstress!

Bringen Sie Ihre alltäglichen Herausforderungen mit ihrem Lebensziel in Einklang!

Die HainICH-Auszeit bietet Ihnen:

- eine einzigartige, naturbelassene Waldatmosphäre direkt vor der Tür
- Natur genießen, Ruhe finden, Kraft tanken
- natürliche Werkzeuge zur Stressbewältigung
- die Betrachtung netzwerkförmiger Wechselbeziehungen in Anlehnung an das Ökosystem Wald
- intensives Training zur eigenen Wahrnehmung und Einschätzung von Situationen
- Achtsamkeitsübungen, Meditationen und Sinnesstärkung durch ShinrinYoku
- Übungen zum Erlangen neuer Bedeutungszuschreibungen
- individuelle Unterstützung von erfahrenen Therapeuten und Coaches
- die Möglichkeit zu Einzelcoachings oder-gesprächen
- ein persönliches Präventionsprogramm für Ihren Alltag

Ihre persönlichen Vorteile der HainICH-Auszeit:

- Sie können Stressfaktoren besser entgegenwirken und Schlafstörungen lindern.
- Sie können Ihr Konzentrationsvermögen optimieren.
- Sie können Aufgaben effizienter priorisieren und sich auf das Wesentliche fokussieren.
- Sie können sich gezielte Ruhepausen zum Innehalten verschaffen.
- Sie können gelassener auf Konfliktsituationen reagieren.
- Sie erhalten neue Energien, indem Sie sich als Teil der Natur verstehen.

Ihr persönlicher Coach: Tobias Widdra - Diplom-Psychologe,
Kognitionswissenschaftler, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Termin: 18. – 22.09.2019

Leistungen:

- * 5 Tage Seminar inkl. aller Coachings und Meditationen
- * 4 Wanderungen lt. Programm
- * 4 Übernachtungen im Doppelzimmer zur Einzelnutzung im Ferienhaus
- * Vollpension
- * Nutzung von Kneipp-Becken, Bibliothek, WLAN und Parkplatz

Preis: € 1.490,- p.P.

Anmeldung: 036022 – 18810 oder info@waldresort-hainich.de