Über mich

M.A. Sportwissenschaften | Entwicklerin Natur Resilienz Training® | Dozentin Deutsche Akademie Waldbaden und Gesundheit | Achtsamkeits- und Meditationstrainerin | Natur-Coach Kangitanka | Resilienz-Coach Curamed

Freuen Sie sich

auf einen abwechslungsreichen Mix aus praktischen Übungen und theoretischen Impulsen. Der integrative Ansatz führt verschiedene Elemente von **Resilienz, Stressmanagement** und **Achtsamkeit** im grünen Seminarraum zusammen.

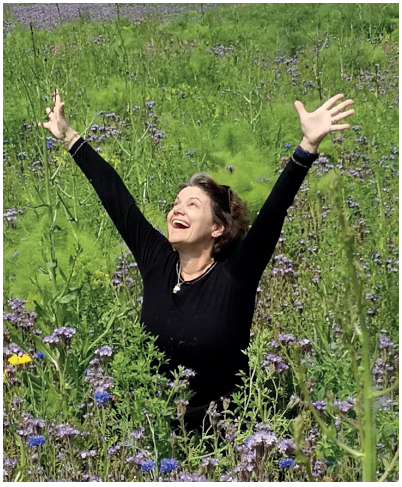
"DU WIRST MEHR IN DEN WÄLDERN FINDEN ALS IN DEN BÜCHERN."
(BERNHARD VON CLERVEAUX)

Die Kraft der inneren Haltung
Neue Wege zur Stärkung der Resilienz

13.04. & 29.06.2024
Tagesseminare - einzeln buchbar

My Way - Naturheilpraxis
Am Erlengraben 2, 76275 Ettlingen

Anmeldung & Infos
beavonborcke@auszeitnatur.com, 0171 8317724
www.auszeitnatur.de, facebook: AuszeitNatur



In einer hektischen und fordernden Welt gewinnt Resilienz, also die Fähigkeit zur inneren Stärke und Widerstandsfähigkeit, zunehmend an Bedeutung. Ohne diese Fähigkeit können wir von den Herausforderungen des Lebens überwältigt werden, was sich negativ auf unsere Gesundheit und Zufriedenheit auswirkt.

Entdecken Sie in unserem kraftvollen Kurs wirkungsvolle Methoden für ein resilienteres, freudvolles und sinnstiftendes Leben. Wir führen Sie durch eine transformative Reise, stärken nicht nur Ihr Mitgefühl für sich selbst, sondern verankern auch resilientes Denken und Handeln in Ihrem Alltag.

Lernen Sie, wie Selbstachtung und Selbstfürsorge unverzichtbare Bausteine für eine starke Resilienz sind, um mit den Herausforderungen des Lebens auf eine positive und kraftvolle Weise umzugehen.

Nutzen Sie diese einzigartige Gelegenheit, Ihre innere Stärke zu entfalten und mit mehr Leichtigkeit und Resilienz durchs Leben zu gehen!

Die eigene Widerstandsfähigkeit gegen alle Stürme des Lebens, heißt Resilienz.

Sie ist das “Immunsystem unserer Seele“ und hilft, schwierige Lebenssituationen erfolgreich zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen.

Hierbei ist die Natur ein wahrer Helfer für mehr Gelassenheit, Wohlbefinden und Lebensfreude. Wir werden - vorausgesetzt das Wetter lässt es zu - unseren Seminarraum ins Grüne verlegen und die Impulse, die uns die Natur zu unserer eigenen Entwicklung bietet, umsetzen.

"Resilienz basiert auf Mitgefühl für uns selbst sowie Mitgefühl für andere." (Sheryl Sandberg)