



B

E

A

auszeitnatur

12.-14.06.2026

NATURAL BEING

Stress wirkt nicht nur im Kopf, sondern auch im Körper und kann sich in Anspannung und Erschöpfung zeigen. Der Workshop unterstützt dabei, besser zu verstehen, was Stress im Körper bewirkt und was helfen kann, seine Auswirkungen zu reduzieren. In naturgestützten Übungen werden alltagstaugliche Impulse vermittelt, um achtsamer, stabiler und selbstfürsorglicher mit Belastungen umzugehen.



BURGHOF STAUF
PFALZ

SARAH MONZ
BEA VON BORCKE

Stress zeigt sich im ganzen Körper. Die Atmung wird flacher, Muskeln spannen sich an, innere Unruhe entsteht. Hält dieser Zustand an, kostet er viel Energie.

Unser Workshop unterstützt dabei, diese körperlichen Stressreaktionen besser zu verstehen und frühzeitig wahrzunehmen. Er vermittelt praktische Impulse durch Körper-/Wahrnehmungsübungen, Entspannungsmethoden sowie das Hintergrundwissen, wie man seine Gesundheit durch gezielten Stressabbau unterstützen kann.

Besonders naturgestützte Übungen helfen, zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu schöpfen und mehr Gelassenheit in den Alltag zu bringen.

Wir freuen uns auf Euch!

Sarah & Bea



BEA VON BORCKE
NATURRESILIENZ & COACHING



SARAH MONZ
ÄRZTIN MIT SCHWERPUNKT
STRESSMEDIZIN, SCHMERZTHERAPIE UND
KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Anmeldung/Info:

beavonborcke@auszeitnatur.de

01718317724

<https://auszeitnatur.com/>

Kursgebühr 380€ zzgl. ÜN/Verpfl.

Der Workshop vermittelt Wissen im Bereich Prävention und ersetzt keine Diagnose / medizinische Behandlung durch einen qualifizierten Arzt oder Heilpraktiker.