

Resilienz stärken

Selbstfürsorge leben

Wochenend-Workshops

24. - 26.07.2026

2. - 4.10.2026

Waldresort Hainich





Spüren Sie die Kraft der Natur und Ihre eigene.

Der Alltag fordert uns auf vielen Ebenen. Umso wichtiger ist es, gut für sich selbst zu sorgen und die eigene innere Widerstandskraft – die Resilienz – zu stärken. Inmitten der einzigartigen Natur des Naturparks Hainich laden ich Sie ein, zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu tanken und sich bewusst mit sich selbst zu verbinden.

Was Sie erwartet:

- leichte Spaziergänge, um die Wirkungskraft von Resilienz auf Seele, Körper, Geist zu erleben
- Kraft spendende, naturgestützte Übungen im Buchenwald
- Sanfte Körperübungen zur Förderung von Wahrnehmung, Erdung und Präsenz
- Zeit für Stille, Reflexion und bewusste Naturerfahrung
- Impulse, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen

Ziel des Workshops ist es, die innere Klarheit und Stärkung erfahrbar zu machen, die Selbstwahrnehmung zu vertiefen und eigene Ressourcen bewusster zu entdecken. Die Übungen können Anregungen geben, diese Erfahrungen in den Alltag zu integrieren und auch in herausfordernden Zeiten achtsam und selbstfürsorglich zu bleiben.

Ich freue mich auf Sie!

Anmeldung & Info:

beavonborcke@auszeitnatur.de

01718317724

Kosten: 350€ zzgl. ÜN/Verpflegung

