

Event ohne Übernachtung

## Naturerlebnis - Entspannung und Resilienz

Mit gezielten Achtsamkeitsübungen aus der Hektik des Alltags ausbrechen - ohne Ziel und Verpflichtung. Bewusstes Verweilen, konzentriert...



### Programm-Idee

Ich lade zu Übungen ein, in denen neue Reize, Oberflächen, Strukturen, Wegbeschaffenheiten, Farben, Lichteinstrahlungen, Gerüche konzentriert bestaunt und bewusst wahrgenommen werden. Die Übungen sind jederzeit und überall in den Alltag integrierbar.

Paket-Nummer: 0525537

Region:	 Mehrere Orte
Verfügbarkeit:	 mehrere
Teilnehmer:	 8 - 20 Teilnehmer
Dauer:	 4 Stunden
Mögliche Sprachen:	 Deutsch
Preis zzgl. MwSt:	 ab 139,00 € p.P.

**Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung:** Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

## Event ohne Übernachtung

# Naturerlebnis - Entspannung und Resilienz

Mit gezielten Achtsamkeitsübungen aus der Hektik des Alltags ausbrechen - ohne Ziel und Verpflichtung.

Bewusstes Verweilen, konzentriert...

### Beschreibung

\*Shinrin Yoku stärkt:

- die Gesundheit
- die Konzentrationsfähigkeit
- das Immun- / Abwehrsystems, Hormonhaushalt
- erhöht die Schmerz- und Reiztoleranz,
- die mentale Widerstandskraft- Resilienz
- das Herz- Kreislaufsystem/ Senkung des Blutdrucks

Bewusstes Verweilen, konzentriert Sinneseindrücke aufnehmen, Entspannung für die Augen, Atmen, sanfte Bewegungen, bewusste Langsamkeit - alles kann, nichts muss.

Die gewonnenen Eindrücke, den Blick für die kleinen und großen Dinge, das Staunen und Wahrnehmen, die Konzentration bringen unglaubliche Ruhe, Kraft und klaren Verstand.

Über Interaktionen und Selbsterfahrung werden die Blickwinkel neu ausgerichtet.

Entwickeln Sie mit den gewonnenen Erkenntnissen Ihre persönliche Entspannungsstrategie für Resilienz.  
Du kannst die Situation nicht ändern. Ändere deine Einstellung.

### Wichtige Hinweise

Wir haben ein schönes Naturgelände, mit Panorama Blick über die Stadt Saalfeld mit vielen Möglichkeiten des Nutzung, im ungestörten Naturraum. Wählen sie ihre Kleidung entsprechend des Wetters.

Von März bis Oktober empfehlenswert. Bei starkem Regen wird der Termin verschoben. Bei leichtem Regen gibt es Unterstellmöglichkeiten.

### Leistungen inkl.

- Kleiner Outdoor Imbiss  
gesunde Getränke und kleine Leckereien
- Entspannungsequipment  
Hängematten, Sitzkissen, Zimbel...

### Zusatzleistungen

- 4 Stunden Teamtraining Resilienz  
In dieser Zeit kommt das Team mit den 7 Säulen der Resilienz in Berührung.  
Preis: 190,00 € p.P. zzgl. MwSt

**Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung:** Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.

Event ohne Übernachtung

## Naturerlebnis - Entspannung und Resilienz

Mit gezielten Achtsamkeitsübungen aus der Hektik des Alltags ausbrechen - ohne Ziel und Verpflichtung.  
Bewusstes Verweilen, konzentriert...

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

[www.hirschfeld.de](https://www.hirschfeld.de) - Paket-Nr. 0525537



**Hinweis zur inhaltlichen Verantwortung:** Dies ist kein bindendes Vertragsangebot, sondern eine Programm-Idee. Die Inhalte dieser Programm-Idee (z. B. Bilder, Beschreibungen, Leistungsangaben) wurden durch den jeweiligen Anbieter auf der Plattform hirschfeld.de bereitgestellt. Hirschfeld & Heide GmbH & Co. KG stellt diese Inhalte ausschließlich im Rahmen einer technischen Vermittlung dar und übernimmt keine Verantwortung für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Rechteinhaberschaft. Alle Angaben stammen vom jeweiligen Anbieter. Urheber- und Nutzungsrechte verbleiben bei den jeweiligen Rechteinhabern. Bei Anfragen zur Rechteinhaberschaft der dargestellten Inhalte geben wir unverzüglich Auskunft über den Anbieter, der für die Inhalte verantwortlich ist.