

Gesundes Wesen

Ein Outdoor-Workshop zu Selfcare und Resilienz

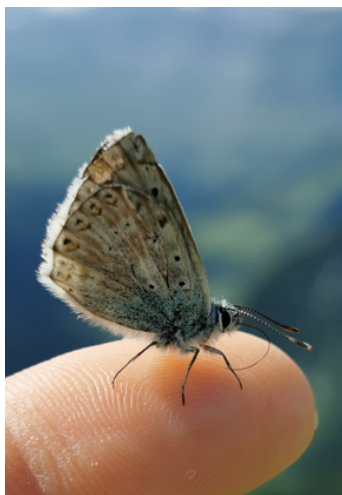
Ein Angebot für Privatpersonen, Unternehmen und Institutionen

Ihre Situation

Sind auch Sie täglich anspruchsvollen Situationen ausgesetzt, sei es als Teammitglied, Führungskraft oder als Mensch?
Leiten Sie ein Team oder eine Organisation und suchen nach einem Workshop für Ihre Mitarbeitenden zur Förderung von Resilienz?

Unser Angebot

Wir bieten einen Workshop an, welcher Menschen in ihrem Selbstwert festigt und ihre Resilienz fördert. Unsere Arbeit stellt das Erleben in der Natur ins Zentrum und ist deshalb nachhaltig.



Ihr Gewinn

Resilienz

Mit der NaturArt-Technik visualisieren Sie ihr eigene Resilienz-Landkarte. Achtsamkeitsübungen stärken Sie für zukünftige Herausforderungen.

Selfcare

Durch unsere Methoden in der Natur ermöglichen wir Selbstfürsorge, indem Sie Zeit für die Wahrnehmung Ihrer eigenen Bedürfnisse haben.



Energie folgt der Aufmerksamkeit

In stressigen Alltagssituationen geht der Fokus für das, was bereits gut gelingt, leicht verloren. Darum ist es wichtig in regelmässigen Abständen ganz bewusst das eigene Wohl, die eigene Gesundheit und Zufriedenheit in den Mittelpunkt zu rücken. Es ist sinnvoll sich dafür zu sensibilisieren, was Sie persönlich zufrieden macht und gesund hält.

Das Feuer verbindet Menschen. Der Austausch nährt.



Wählen Sie aus

Basis (1 Tag)

Outdoor-Prozessarbeit mit erlebnisorientierten Methoden

Intensiv (2 Tage)

Outdoor-Prozessarbeit mit erlebnisorientierten Methoden mit grösserem Tiefgang mit der Option einer Übernachtung im Freien

Verankerung (halber Tag)

Standortbestimmung, Vogelschau/Metaebene, Vertiefung des persönlichen Prozesses

Kursleitung

Guido Heller

Systemischer In- und Outdoor-Coach,
Erwachsenenbildner



Nathalie Bojescu-Cognet

Spitalseelsorgerin, Integral-Coach



Aurel Bojescu

Integral-Coach, Outdoor-Trainer



Outdoor

Outdoor-Prozessarbeit ist eine innovative Methode, die Elemente der Naturtherapie, des Coachings in der Natur und der Erlebnispädagogik kombiniert. Sie richtet sich gezielt an Erwachsene und nutzt bewusst die Qualitäten natürlicher Räume.

Durch erlebnis- und prozessorientierte Aktivitäten in der Natur, wie zum Beispiel Kreativ-Techniken, Symbolarbeit oder szenische Arbeit, werden persönliche Prozesse angeregt, individuelle Entwicklung sowie Achtsamkeit gefördert.

Outdoor-Prozessarbeit ermöglicht eine tiefere Verbindung zur Natur, unterstützt die Selbstreflexion, stärkt die Selbstwirksamkeit und fördert die persönliche und berufliche Weiterentwicklung.

Investieren Sie in Ihre Gesundheit; Sie sind es wert.

Anmeldung, Kontakt

Auf unserer Website finden Sie weitere Informationen.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.



[gesundes-wesen.ch](https://www.gesundes-wesen.ch)

gesundewesen@gmail.com
079 392 91 71 (Guido Heller)