

# Ab nach draußen! Resilienter & achtsamer werden mit der Kraft der Natur

Ein 2-Tages-Seminar  
mit Kathrin Sowa-Mörtl



**13.-14. Mai 2024**

9-17 Uhr | Dom Aurora | Grassen 5 | 9311 Kraig

gefördert vom Fonds Gesundes Österreich

*Yes, you can!*

# Ab nach draußen!

## Resilienter & achtsamer werden mit der Kraft der Natur

mit Kathrin Sowa-Mörrtl

**Achten Sie gut auf sich**, dann können Sie gut auf andere achten und **kraftvoll** wirken!

Das ist **kein egoistischer Spruch**, sondern der Faktor **Selbstregulation**, einer der sieben Resilienzfaktoren. **Resilienz** ist unsere **psychische Widerstandsfähigkeit**, die wir ganz besonders in fordernden und turbulenten Zeiten brauchen! Nur **resiliente Menschen** – jene die sich selbst gut spüren und ein Gefühl für ihre Bedürfnisse haben, können in belastenden Situationen effizient handeln und agieren. Das Positive: **Resilienz lässt sich erlernen und ausbauen.**

Einen vielseitigen **Lernraum** bietet die **Natur**, besonders der Wald, weil wir uns dort wieder **mit unseren Sinnen verbinden** können. Die **Natur** kann uns **körperlich, geistig** und **seelisch unterstützen**, um gesund zu bleiben.

- **Bewusstsein** schaffen und **Sichtbarmachen** von **Bedürfnissen, Lebensrollen** und den Umgang damit.
- Kennenlernen der **Resilienzfaktoren** sowie der **Kraft** und **Zyklen** von **Natur & Wald** als wertvolle **Strategie** für die **Gesundheitsförderung, Burnout-prävention & Resilienzstärkung** erkennen und anwenden
- Alltagstaugliche **Übungen** zur **Stärkung der Achtsamkeit und Resilienz** in der **Natur** und im **Wald** ausprobieren

## 2-Tages-Seminar

13.-14. Mai 2024 | 9-17 Uhr  
Dom Aurora | Grassen 5 | 9311 Kraig  
**Seminarpreis: 150 Euro**

**Ideal für: Führungskräfte, Projekt- und Teamleiter\*innen und alle Menschen, die ihre Selbstwirksamkeit und Resilienz stärken und präventiv wirken wollen.**



### Anmeldung bis 29. April 2024

➔ Zum Anmelden hier auf diesen Link klicken oder **QR-Code scannen** Registrieren, anmelden & buchen.



Ein Seminar des Fonds  
Gesundes Österreich

*Yes, you can!*