

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

Ein 2-Tages-Seminar
mit Kathrin Sowa-Mörtl



12.-13. Mai 2025

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

12.-13. Mai 2025 | 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 2025



[Zum Anmelden hier auf folgenden Link klicken:](https://seminare.goeg.at/svyga/)
<https://seminare.goeg.at/svyga/>

Ein Seminar des Fonds
Gesundes Österreich

Yes, you can!