Zeit für MICH: Resilienz, Selbstvertrauen, Balance



Erkennst Du Dich wieder?

Zwischen Kita, Schule, Beruf und Haushalt bleibt oft nur noch das Funktionieren. Die eigenen Bedürfnisse geraten dabei immer mehr in den Hintergrund. Du hast das Gefühl, es niemandem wirklich recht machen zu können? Und irgendwann kommen Selbstzweifel, Erschöpfung und Frust dazu? Dann ist es Zeit, wieder bei Dir selbst anzukommen.



Was Dich erwartet!

Begleite uns zu magischen Orten in der Natur und wir schauen gemeinsam, was Dir Kraft raubt und welche Bereiche Dein ICH belasten. Mit praktischen Übungen aus der Resilienz-Arbeit, erlebnisorientierten Naturerfahrungen und dem Austausch in einer kleinen Gruppe entwickelst Du neue Perspektiven und alltagstaugliche Strategien.

Du lernst, zur Ruhe zu kommen, Deine eigenen Stärken wiederzuentdecken, Herausforderungen gelassener zu begegnen und Deine innere Widerstandskraft nachhaltig zu stärken.





Wann und wo:
- 4 Termine á ca. 2 Stunden
- Termine nach Vereinbarung
- Elztal / Winden im Elztal

Themen:
- was/wer bin ich / was stört mich / was mag ich?
- Deine Ressourcen wieder spüren und nutzen
- gelassener reagieren, wenn es turbulent wird
- ruhig agieren statt direkt zu explodieren
- weniger schlechtes Gewissen, mehr Selbstvertrauen
- wieder ICH sein zu dürfen
- kleine Auszeiten mit Quality-Time

Dieser Kurs schenkt Dir wertvolle Zeit – draußen in der Natur, Zeit zum Durchatmen, Auftanken und Kraft sammeln.

Kursgebühr: 180,- € für 4 Termine

Interesse? Melde Dich jetzt: Stark-sein@SportundAbenteuer.de

Sport- & Abenteuerschule
Anna und Uwe Schiessel
Hauptstrasse 93a, 79297 Winden
Wildnis@SportundAbenteuer.de