

NaturResilienz Training®

Teil 2

Die eigene Widerstandsfähigkeit gegen alle Stürme des Lebens heißt Resilienz – es ist das „Immunsystem der Seele“ und hilft, schwierige Lebenssituationen erfolgreich zu meistern und gestärkt daraus hervorzugehen. In der wohltuenden und entsleunigenden Atmosphäre der Natur fällt es den meisten von uns leichter als in einem geschlossenen Raum, mit sich und aktuellen Herausforderungen in Resonanz zu gehen. Also warum Natur und Resilienz nicht zusammenzuführen und sie im „grünen Seminarraum“ erlebbar machen. Die Natur ist dabei ein aufschlussreicher Spiegel für Glaubenssätze, Emotionen, Blockaden und Haltungen. Sie löst mit ihren Metaphern und Analogien Assoziationen und Entwicklungsprozesse aus, lädt ein zu kreativem, lösungsorientierten Denken und zielorientiertem Handeln. Sie lehrt uns eine optimistische Sichtweise einzunehmen und Akzeptanz für Dinge, die eh nicht zu ändern sind, zu entwickeln. So gelingt es in der Wohlfühlatmosphäre der Natur oft fast spielerisch bereits vorhandene Kompetenzen auszubauen und neu Ressourcen zum Leben zu erwecken. Beim NaturResilienzTraining® lernt man genau diese Ansätze kennen und erleben.

Alle Infos auch zur Ausbildung zum/zur Natur-Resilienz-Trainer*in® unter: www.waldbaden-akademie.com
Jasmin Schlimm-Thierjung



Foto: Jasmin Schlimm-Thierjung