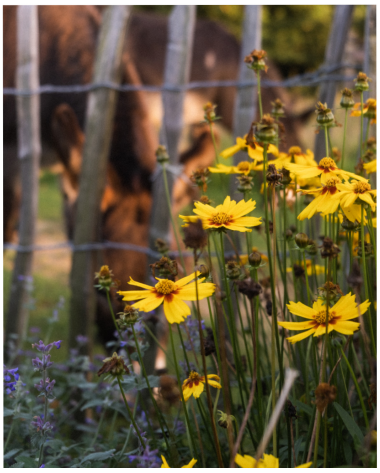
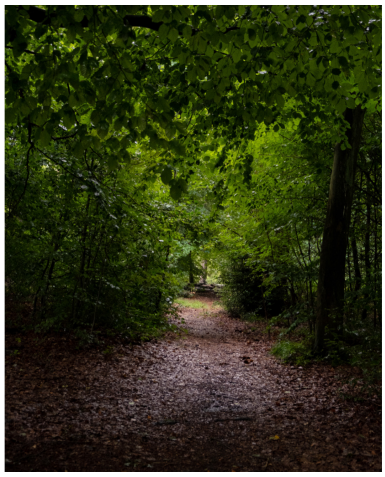
Weiterbildung

Resilienz Mentor*in im TierNaturRaum

achtsam. stärkend. in Bewegung.

Resilienzkräfte entdecken und stärken - in und mit der Natur, um in den Stürmen des Lebens gut verwurzelt zu wachsen.

Mittwoch, 08. bis Sonntag, 12. Mai 2024 auf dem Herzwurzelhof

Um die WURZELN der Resilienz zu stärken, lernst du in der KompaktWeiterbildung „Resilienz Mentor*in im TierNaturRaum“ mentale, psychosoziale und kognitive KERNKOMPETENZEN erlebbar zu machen … für einen gesunden Umgang mit Herausforderungen, mehr Lebensqualität und Lebensfreude.

Die Sanftheit mit der Kraft verbinden.
Bewegung nach Innen und Außen - Draußen.
Inne halten, abtauchen - reflektieren.
Aus der Ruhe auf den Weg begeben - gehen.
Mit Stärke verbinden - weiter gehen...

So wie das Immunsystem unseren Körper vor Krankheiten schützt, ist die Resilienz das “Immunsystem unserer SEELE, unserer Psyche“. Sie stärkt unsere psychische WIEDERSTANDSFÄHIGKEIT und verschafft uns mehr Handlungsspielräume, um gelassener mit schwierige Lebenssituationen umzugehen. Resiliente Menschen finden Wege, das Leben POSITIV zu gestalten und Krisen als Chance für die eigene Entwicklung anzunehmen und gestärkt aus ihnen hervorzugehen. Dies gelingt jedoch nicht allen Menschen in gleichem Maße.

Das Wundervolle: Diese Fähigkeit lässt sich ein Leben lang erlernen & fördern!

Die NATUR dient hier - mit ihren vielfältigen Lebensräumen und Landschaften, den spür- und sichtbaren Rhythmen, der faszinierenden Pflanzen- und Tierwelt - als wunderbarer Übungs-, Erkenntnis- und ErlebensRaum. So unterstützt sie in der RESILIENZFÖRDERUNG nicht nur als Wohlfühlort, sondern bietet vielfältige Möglichkeiten für die Stärkung unserer persönlichen Ressourcen.

Der TierNaturRaum ist mit seinen positiven gesundheitlichen Effekten ein heilsamer Helfer, eine natürliche Unterstützung um die Wurzeln der Resilienz zu stärken.

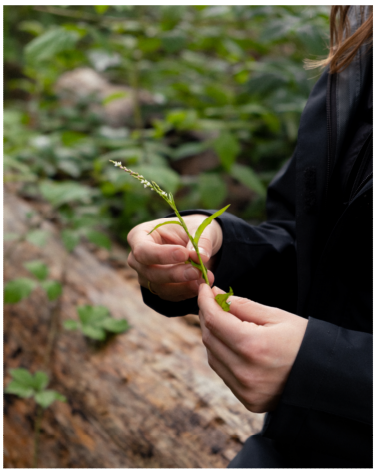
Die wohltuende, entschleunigende ATMOSPHÄRE ermöglicht es auf sanfte Weise, mit sich selber und den persönlichen Lebensthemen in Resonanz zu gehen. Naturelemente, Tiere und unterschiedliche NaturRäume können ebenso wie die Jahreszeiten und die Witterungsverhältnisse SYMBOLHAFT für unser Befinden und besondere Herausforderung stehen.

Auf dem Herzwurzelhof ist in einer kleinen Gruppe von sechs bis zehn angehenden Mentor*innen konzentriertes, PERSÖNLICHES Erleben möglich und in den gemeinsamen Reflexionsrunden ist „mit und aneinander Lernen“ in vertrauensvoller Atmosphäre gegeben.

Meist arbeiten wir methodisch in einem DREISCHRITT:

- Die Arbeitshypothese der jeweiligen Methode wird erläutert
- Die Teilnehmer*innen führen die Methode selbst durch und anschließend erfolgt
- Reflexion, Methodenfeedback und beantworten von Fragen.

Hinzu kommen ergänzende Kurzreferate zu wesentlichen Themen.



Sich auf das Lied der Natur einstimmen und dieses unser Leben, befreit von öffentlicher Geschäftigkeit, findet Stimmen in den Bäumen, Büchern, in den plätschernden Bächen, Predigten in Steinen und Gutes in Allem.

(William Shakespeare)

Weiterbildungsinhalte.

- Gesundheitsfördernde Wirkung der Natur in Theorie & Praxis
- Theorie Resilienzforschung & IKIGAI
- Resonanzraum Mensch - Tier - Natur erleben
- achtsame Kommunikation
- Die Wurzeln der Stabilität
- Stressbewältigung im TierNaturRaum
- Wechselwirkung Atmen - Bewegung - mentale Gesundheit
- Entspannungsmethoden in Theorie & Praxis
- Übungen aus der achtsamen Natrbetrachtung
- Meditation & kreativer Ausdruck

Die 7 ResilienzWurzeln.

- Akzeptanz
- Optimismus
- Achtsamkeit
- Selbstwirksamkeit
- Kreatives Lösungsdenken
- Zielorientiertes Handeln
- Netzwerkorientierung

… stärken wir mit Übungen aus der achtsamkeitsbasierten & meditativen Naturbetrachtung, der Körpertherapie und dem kreativen Ausdruck.

Resilienz in all ihren Facetten erleben und Sensibilität & Stärke miteinander verbinden lernen.

Die Seminarzeiten.

Wir starten am Mittwoch, den 08. Mai 2024 um 16 Uhr und enden an diesem Tag um 20:30 Uhr. Donnerstag bis Samstag sind die Seminarzeiten jeweils von 09:00 bis 19:30 Uhr und am Sonntag, den 12. Mai 2024 endet deine Weiterbildung mit Zertifikatsübergabe um 15:00 Uhr.

Deine Investition.

Für diese intensive Weiterbildung zahlst du 720,- € zzgl. 160,- € für BIO Verpflegung. Diese beinhaltet 3x warme vegetarisch/vegane Mittagsmahlzeit vom Feuer, 4x Brotzeit am Abend, 1x Mittagssnack sowie durchgehend Kaffee, Tee und Wasser sowie Obst & Gebäck.

Kosten für Anreise und Übernachtungen, die du dir eigenständig buchen musst, sind NICHT inbegriffen!

Die Weiterbildung findet mit mindestens sechs und maximal zehn Teilnehmenden bei Wind & Wetter in FREIERNATUR statt. Wetterfeste Kleidung ist daher notwendig! Für die Theorieeinheiten und die Mahlzeiten steht uns unsere Jurte als schützender Begegnungsraum zur Verfügung.

Wir freuen uns auf DICH, deine

Eva

Grit

Bei Interesse meldest du dich entweder per Mail admin@herzwurzelhof.com oder bei Grit per WhatsApp / Signal unter 015789115386 . Bei einem persönlichen Gespräch schauen wir, ob sich deine Vorstellungen und Wünsche in der Weiterbildung wiederfinden und klären aufkommende Fragen.

Im Anschluss werden dir per Mail die Anmeldeunterlagen zugesandt. Mit der Rücksendung wird deine Buchung verbindlich und du erhältst eine Rechnung über die Weiterbildungsgebühr. Die Anzahlung von 20% wird innerhalb von 14 Tagen fällig, der Restbetrag kann in Raten beglichen werden.