



STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH RESILIENZ-TRAINING IN DER NATUR

8WÖCHIGER ZERTIFIZIERTER RESILIENZ KURS IN DER NATUR

PERSÖNLICHES PROFIL

Ich bin Melanie Hundacker, Mentalcoach & Resilienztrainerin. Neben meinem zertifizierten Natur-Resilienz-Kurs biete ich Themen wie Burn-Out-Prävention, Selbstmanagement, Achtsamkeit und auch Wunschthemen im Rahmen eines Kurses, eines Impulsvortrags oder als Workshop an. Zum Wunschtermin bin ich gerne für Unternehmen, Bildungseinrichtungen und/oder auch private Gruppen tätig.

KONTAKTDATEN

Melanie Hundacker
+49 1575 817 83 46
info@melanie-hundacker.de
www.melanie-hundacker.de

PREIS:

Bis 5 Teilnehmende:
Gruppenpreis: 1.050,00 Euro

Ab 6 Teilnehmende:
190 Euro p. P.

Zusatzkosten: evtl. Eintritte (Grugapark zum Gruppentarif), Fahrtkosten (je nach Veranstaltungsort), Vorbereitungs-/Vorerkundungskosten bei Individualisierungs-Wünschen (Inhaltlich/Ort)

ZU DIESEM KURS

Du bist ein Mensch mit Stressbelastungen, und willst körperliche und mentale Widerstandskraft aufbauen - dann komm mit in die Natur - dort gelingt es am besten.

Stressbewältigung und Burn-out-Prävention durch Resilienz-Training in der Natur. Resilienz bedeutet viel, und wird meist mit Widerstandskraft beschrieben. Resilienz entsteht durch eine Mischung aus: Akzeptanz, Achtsamkeit, Kreativität, Zielorientierung, Optimismus, Selbstwirksamkeit und den Menschen mit denen Du Dich umgibst. Deine eigener Resilienz-Blumenstrauß entsteht, während dieser acht Wochen. Praxisnah und alltagstauglich ist mein Konzept aufgebaut.

Ja wo sind sie denn, Deine Stressoren, lass Deinen inneren Schweinehund mal für Dich schnuppern... :-). Und wenn Du und Dein Schweinehund fündig werdet, dann schauen wir uns an, wie Du auf Deine Stressoren reagierst und Du lernst, wie Du einen gesunden Umgang mit Deinem Stress in den Alltag integrieren kannst.

Du wirst 8 Wochen Zeit haben, die Säulen der Resilienz kennenzulernen und in diesem Praxisnahem Kurs aufzubauen. Du wirst innerhalb der Gruppe sehr individuell an Deiner Situation arbeiten können. Humor und Ernst, Anspannung und Entspannung, Bewegung und Stillstand, Aktion und Reaktion - ich schaffe das passende Setting für Dich und die Gruppe!

Alle Teilnehmenden lernen sich in Ruhe kennen und schaffen dadurch ein vertrauensvolles Verhältnis.

Dieser Kurs basiert auf einem Präventionsangebot eines zertifizierten Konzepts nach § 20 ABS, 4 NR. 1 SGB V, der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit.

Die Natur nutzen wir als Spiel- und Resonanzraum. Der Aufenthalt im Freien ist gesund und gesundheitsfördernd - das ist wissenschaftlich bestätigt.

Der Kurs findet üblicherweise in der GRUGA (Park mit Eintritt) statt. Ich arbeite zudem in tollen privaten Parks (=Privatgelände - ohne Publikum), im Wald und auch an Orten, auf die ihr ohne mich nicht kommen würdet (Paar-/Einzel-Termine). (Mehr zu den Orten findest Du hier LINK): FAQ) Natur heißt: Draußen sein, alles um dich herum bietet organische Formen, alle Elemente spürbar, Nichts ist DIN-genormt, 360° Rundumblick, grün, es kann Wald, Feld, Flur sein, am Wasser oder im Park. Bei Gewitter, Sturm oder Starkregen biete ich entsprechend GESCHÜTZTE Bereiche an. Wir finden Lösungen für jedes Wetter, so dass sich alle auf das Treffen einlassen können.

