



Kurs-Nr. MB518

Waldsamkeit

Die Natur als Energielieferant für den Alltag nutzen



07.07.2025 - 08.07.2025 | BEW-Essen

09:00 Uhr am 1. Tag -
17:00 Uhr am letzten Tag



Angela Trappen
0201 8406-804, trappen@bew.de



Teilnahmepreise in €

Präsenz

Regulär*

1.095,-

Verbandsmitglieder*

1.055,-

AAV, BDE, BDG, BVB, BWK, DGAW, DVGW, DWA, EdDE,
InwesD, ITAD, ITVA, VDRK, vero, VKS im VKU, WFZruhr

*zzgl. gesetzl. MwSt. auf MwSt.-pflichtige Leistungen

Weitere Infos
und Anmeldung



bew.de/mb518

Business Stopp: WALDSAMKEIT

Die Natur als Energielieferant für den Alltag nutzen

Beschreibung

KOMMEN SIE MIT UNS ZUR NATÜRLICHSTEN UND GRÖSSTEN KRAFTQUELLE, DIE ES GIBT! IN DEN WALD.

Im (Arbeits-)Alltag nimmt Schnelligkeit, Hektik und Entscheidungsdruck rapide zu. Um mit dem äußeren Wandel mitzukommen, brauchen wir innere Stabilität.

Durch Momente des Innehaltens in der Natur können Menschen dem äußeren Anforderungsdruck standhalten. Sie schaffen einen bewussten Abstand zu gewohnten und übereilten Emotions-, Gedanken- und Reaktionsmustern, reduzieren Stress und eröffnen effektive Freiräume für alternative Handlungsoptionen.

Dieses Waldsamkeitsseminar bietet verschiedene Möglichkeiten, in persönliche (Arbeits-)gewohnheiten zu schauen, neue Methoden zu etablieren und Momente der Achtsamkeit in unseren Online- und Offline-Alltag zu integrieren.

Wir finden im Wald nicht die Lösung, sondern wir finden die Energie für unsere Lösung.

IHR NUTZEN:

- Erlernbare Tools und Methoden
- Die Natur wiederentdecken als Energielieferant
- Inhalte mit Transfer in den Alltag
- Gemeinsames Reflektieren und Gestalten

ANMERKUNG

Das Seminar findet im angrenzenden Wald statt, daher ist auf wetterfeste Kleidung zu achten.

Themen



- Selbstfürsorge als Fundament
- Selbstwahrnehmung und -reflexion
- Einstieg in die Meditationen
- Nützliche Werkzeuge für mehr Selbstwirksamkeit und Resilienz
- Achtsamkeit, Ursprung und Bedeutung
- Die Fähigkeit in anstrengenden Situationen gelassen zu reagieren
- Erhöhung der eigenen Kreativität und Flexibilität
- Transfer: Waldsamkeit im beruflichen Alltag

Abschluss



Teilnahmebescheinigung

Zielgruppe

Menschen, die einen hohen Anspruch an sich und ihre Arbeit haben und sich mehr Selbstwirksamkeit und Energie für die tägliche Herausforderungen wünschen.

Dozenten/Dozentinnen

- **Melanie Bödecker**, Coaching Agent, Erftstadt
- **Sonja Hille**, Köln

Anmeldemöglichkeiten zur Kurs-Nr.: MB518

- Direkt über unser Online-Anmeldeformular: www.bew.de/veranstaltungen/anmeldung/mb518
- Über einen PDF-Ausdruck per E-Mail oder Fax: www.bew.de/anmeldeformular