

Zeit für sich – Bergkraft schöpfen

Time out statt Burn out

Ruhe – Bewegung – Naturerleben – innere Entdeckungsreise

Die Berge und die Natur als Ort der Erneuerung und Kraft sind den Menschen seit Jahrtausenden bekannt. Gerade die Bergwelt wirkt auf uns reinigend, ordnend, harmonisierend und stärkend. Mit Ihrem Reichtum bietet sie uns eine Vielfalt an Möglichkeiten, um uns zu entspannen und neue Kraft zu tanken.

Wir nutzen in diesem Seminar die Natürlichkeit der Umgebung als innere Kraftquelle und als Spiegel für unsere Lebensbilder und -fragen. Am Ende der 3 Tage wollen wir voller Energie in den Alltag zurückkehren.

Inhalte:

- Abschalten: Zur Ruhe kommen, frei von Alltag, Stress und Leistungsdruck
- Entspannungsmethoden kennenlernen
- Sich in der Natur bewegen und die Bergwelt als innere Kraftquelle erleben
- Zukunftswerkstatt – Lebensträume und Berufsziele entdecken
- Persönliche Fragen klären und neue Impulse erhalten
- Stärken und Ressourcen aktivieren
- Eigene neue Wege und nächste Schritte erkennen

Zielgruppe:

Alle, die sich gerne eine Auszeit vom Berufsalltag gönnen möchten, um zu entspannen, Kraft zu tanken, Balance zwischen Arbeit und Leben wieder finden und persönliche Ziele und Visionsbilder entwickeln wollen.

Ort:

Bergbauernhaus Goldschmied auf 900m, Fügen – Finsingrund, Tirol

Ein uriges Bergbauernhaus in ruhiger, idyllischer Lage am Wildgehege in wunderschöner Natur und sehr persönlicher Atmosphäre.

Anreise: Fr. bis 11 Uhr / **Abreise:** So. ca. 16 Uhr

Teilnehmer: min.6 - max. 8 Personen

Vor Seminarbeginn erhalten Sie einen Einstimmungsbogen sowie einen detaillierten Seminarablauf und eine Ausrüstungsliste.