

# Auszeit-Seminar mit Wald - Achtsamkeitstraining und Natur-Coaching



## Komfortable Auszeit vom Alltag mit viel Naturerleben - Achtsamkeitstraining und Natur-Coaching in einem

Bei diesem besonderen Seminar-Angebot stehen ganz und gar **Selbsterfahrung und persönliche Entwicklung** im Mittelpunkt. Und das in einem sehr schönen Seminarhaus, welches idyllisch mitten im Wald gelegen ist, somit ideal für unsere **AUSZEIT MIT WALD**.

Täglich haben wir die Möglichkeit, **wohltuende Übungen in der Natur** zu erleben, mal alleine, mal zu zweit oder alle gemeinsam in der ganzen Gruppe. Dabei werden die Angebote von Carsten bereichert durch einen offenen **wertvollen Austausch guter Erfahrungen** aller Teilnehmenden. Optionale Aktivitäten am Morgen und gesellige Runden am Abend runden unsere Auszeit-Tage ab.

**...eindrücklich und hilfreich für Körper, Geist und Seele.**

### Inhalte unserer Auszeittage

- Erleben des Waldes als Wohlfühlraum
- Kennenlernen netter Menschen bei gemeinsamen Übungen, Mahlzeiten und am Abend

- tägliches intuitives Bogenschießen als meditative Übung und/oder zur Fokussierung
- optionale Angebote für Morgenaktivitäten
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen in der Natur in Stille
- Achtsamkeitsübungen in Bewegung
- Übungen zum Schärfen unserer Sinne
- Raum für Natur-Kunst (Landart, Fotografie, Lyrik)
- mehrere Interventionen aus dem Natur-Coaching für mehr Klarheit
- moderierter Austausch in der Gruppe konkret zu jedem der Bereiche Körper, Geist und Seele
- Entwickeln einer eigenen neuen Routine "**Best of Ausgleichssachen**", die machbar und flexibel ist.
- Auf Wunsch: Finden von Umsetzungspartnern für gegenseitige Motivation/Hilfe
- Persönliche Wünsche der Teilnehmenden werden zu Beginn gesammelt.

[...weitere Infos auf der Webseite.](#)

**Beginn:**

Sonntag, 21. Juli 2024, 16:00 Uhr

**Ende:**

Mittwoch, 24. Juli 2024, 15:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

97461 Hofheim in Unterfranken

Deutschland

**Website & Anmeldung:**

Email [kontakt@natur-coaching.de](mailto:kontakt@natur-coaching.de)

<https://natur-coaching.de/offene-coaching-angebote-seminare-ausbildungen/natur-auszeit-seminar-wald-natur-coaching.html>