



In der Psychologie bezeichnet Resilienz die seelische Widerstandskraft, welche Auswirkungen auf den Körper hat. Das heißt, wer innerlich nicht gefestigt ist, wird fast immer Probleme haben, seinen Körper gesund, leistungsfähig und schmerzfrei zu halten.

Die Natur machen wir uns dabei zunutze. Sie verfügt über Mechanismen, sich selbst immer wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Durch das Erkennen von Parallelen können sich bestimmte Resilienzfaktoren wie Selbstregulation, Achtsamkeit, Optimismus, Akzeptanz und Lösungsorientierung steigern lassen.

Anfänglich werden in einem theoretischen Teil der Ablauf und Inhalt des Workshops erklärt. Dann geht es in die Natur, wo wir mit Achtsamkeits-Wahrnehmungs- und Atemübungen die meiste Zeit verbringen werden. Zum Schluss kehren wir wieder zum Ausgangsort zurück und tragen die Ziele und Erfahrungen zusammen.