



Wildföhlung

ACHTSAMKEITSTRAINING, TEAMEVENTS
UND STRESSMANAGEMENT ANGEBOTE
FÜR FIRMEN & GRUPPEN

ÜBER MEINE ARBEIT

MEHR RESILIENZ IM ALLTAG DURCH ACHTSAMKEIT, STRESSMANAGEMENT UND NATURVERBINDUNG.

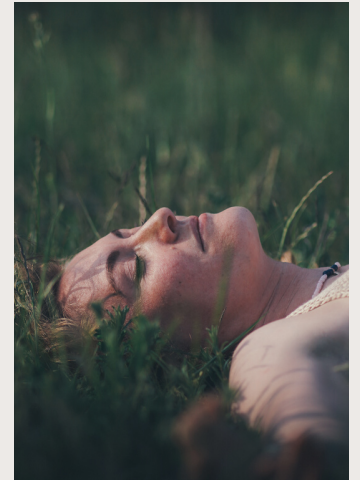
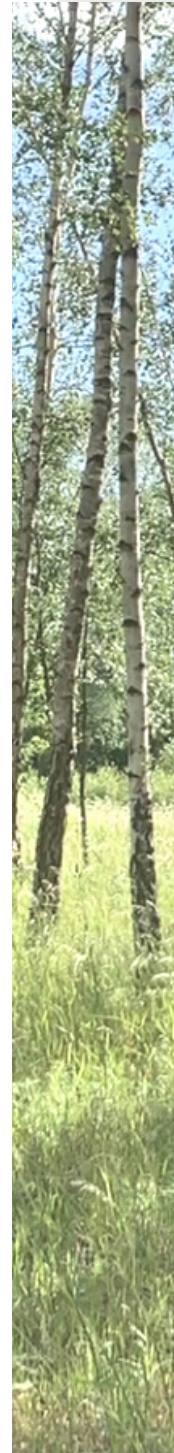
Stress schafft eine innere Atmosphäre, in der es nicht möglich ist, Potenziale zu entfalten. Individuelle Stressmanagement-Strategien und das Kennenlernen unserer Ressourcen bescheren uns mehr Kraft, Raum und frischen Wind im Kopf.

In meinen Workshops entdecken wir, wie wir mehr Entspannung in unseren Alltag holen und wie uns ein achtsamer Umgang mit der Natur dabei unterstützt.

WER VIEL LEISTEN MÖCHTE IM LEBEN, SOLLTE SICH EBENSO ZEIT SCHENKEN, UM DIE EIGENE LEISTUNGSFÄHIGKEIT ZU ERHALTEN.

Die gesundheitsfördernde Wirkung von Naturerfahrungen ist bereits vielfach wissenschaftlich untersucht und belegt. Wie man die Natur wahrnimmt und wie sie zum Wohlbefinden beiträgt, hängt dabei nicht nur von äußeren Kriterien, sondern auch von einer persönlichen Haltung ab. Das Konzept der Achtsamkeit und Umweltbildung erfährt in diesem Kontext zunehmend Beachtung.

Mehr dazu auf: www.wildfuehlung.de



WORKSHOPS, SEMINARE & TEAMBUILDING IM GRÜNEN

FOKUS: STRESSMANAGEMENT & RESSOURCEN STÄRKEN

Bei diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, was Stress in uns bewirkt und wie wir unser individuelles Stressmanagement verbessern können. Gemeinsam erstellen wir uns einen "Notfallkoffer" mit wertvollen Methoden und Tipps für mehr Resilienz im Alltag. Auch die gesundheitsfördernde Wirkung von Naturerfahrungen wird erklärt und erlebbar gemacht. Naturpädagogische und kreative Übungen in der Natur lassen dabei den Spaß nicht zu kurz kommen.



DIESEN UND WEITEREN FRAGEN GEHEN WIR GEMEINSAM AUF DEN GRUND:

Was passiert in unserem Körper, wenn wir Stress empfinden?

Kenne ich meine Grenzen und kann diese gut kommunizieren?

Was hilft mir, mehr Struktur in meinen Arbeitsalltag zu bringen?

Wie kann mich der achtsame Umgang mit der Natur dabei unterstützen, mehr Entspannung zu finden?

FOKUS: TEAMBUILDING & ACHTSAMKEIT

Die Natur ist nicht nur ein Ort der Erholung, sondern auch ein vielfältiges Spiegelbild unseres Selbst und der Gemeinschaft, in der wir leben. Durch interaktive und naturpädagogische Übungen, lernen wir, klar zu kommunizieren, aufeinander zuzugehen und effektiv zusammenzuarbeiten. Der Wechsel vom alltäglichen Arbeitsplatz in die Natur trägt dazu bei, alte Denkmuster zu lockern und frische Perspektiven zu gewinnen. Die Achtsamkeitsübungen in der Natur fördern die Entspannung, die Kreativität und das Gemeinschaftsgefühl bereits nach kurzer Zeit.



DIESEN UND WEITEREN FRAGEN GEHEN WIR GEMEINSAM AUF DEN GRUND:

Was macht unser Team besonders?

Welche Stärken bringe ich & das Team mit?

Wie können wir ein unterstützendes und respektvolles Arbeitsumfeld schaffen?

Auch gut geeignet für Gruppen die sich noch nicht oder nur wenig kennen!

INDIVIDUELLE ZIELSETZUNGEN WERDEN IM DETAIL BESPROCHEN.

FOKUS: NATUR & MENSCH IN VERBINDUNG

Bei diesem Workshop, erkunden wir, was es eigentlich bedeutet, sich als Mensch in Verbindung mit der Natur zu erleben und wie dies unser individuelles und kollektives Leben beeinflusst. Dabei erhalten die Teilnehmenden Inspirationen und praktische Impulse, die uns einladen, mehr Naturverbindung in unseren Alltag zu integrieren. Spielerisch, kreativ und mit kindlicher Neugierde, erleben wir, dass wir nicht getrennt leben können, von der Welt, die uns umgibt, sondern ein Teil dieser sind.



DIESEN UND WEITEREN FRAGEN GEHEN WIR GEMEINSAM AUF DEN GRUND:

Was heisst es eigentlich "in Verbindung" zu sein?

Wie hängt die Verbindung zur Natur mit unserer Gesundheit zusammen?

Was kann ich zurück geben, an die Natur?

Wie kann ich mehr Naturverbindung in meinen Alltag integrieren?

Wie kann mich der achtsame Umgang mit der Natur dabei unterstützen, mehr Entspannung zu finden?

Alle Seminare & Workshops können in ihrer Länge und Umfang an Ihre Bedürfnisse angepasst werden und sind in Deutsch und Englisch verfügbar.

Von 2-3 Stunden Workshops, über Tagesseminare bis hin zu Wochenendseminaren ist alles möglich.

KREATIVE WALDBADEN-PAUSE

Durch das kreative Auseinandersetzen mit der Natur kommen wir in uns zur Ruhe und schaffen Raum für Reflexion. Beim Land-Art werden Steine mit Feingefühl gestapelt und aus Ästen entstehen seltene Wesen. Sich selbst als ein in der Natur kreativ schaffendes Wesen wahrzunehmen, ist für viele Menschen etwas Wohltuendes und bringt ganz nebenbei auch noch richtig Spaß.



ACHTSAMES FOTOGRAFIEREN

Das achtsame Fotografieren, nimmt uns an die Hand, die Welt da draußen mit mehr Neugierde und Offenheit zu erkunden. Sie bringt uns das Staunen zurück. Dabei lernen wir, unsere Motive nicht einfach nur fotografisch festzuhalten, sondern sie mit allen Sinnen zu erkunden. Beim achtsamen Fotografieren gilt Qualität vor Quantität, es bedarf lediglich einer Handy-Kamera. Am Ende dieses Workshop erstellen wir eine kleine Galerie, in der Jeder sein liebstes Motiv ausstellen kann.



NATURE JOURNALING

In unserer hektischen Zeit nehmen wir uns oft nicht den Raum, um unsere Umgebung einmal aufmerksam und bewusst wahrzunehmen. Oft bemerken wir dann gar nicht im Detail, was uns alles umgibt und wie sich unsere Umwelt im Laufe des Jahres verändert. Die Anfertigung eines Naturtagebuchs bietet uns die Möglichkeit einmal langsamer zu werden, innezuhalten und genau hinzuschauen. Um ein Naturtagebuch anzufertigen, müssen wir keine guten Zeichner*Innen sein.



WEITERES ANGEBOT:

- interaktive Vorträge (ca.1-2h) | Online & Vor Ort möglich
 - “Ressourcen Werkstatt” - Stressmanagement lernen, Arbeitsalltag gesund gestalten!
 - “Mensch & Natur in Verbindung” - Warum das wichtig ist & wie es uns gelingt”
- Tages & Wochenendseminare
- naturpädagogische Weiterbildungsseminare für pädagogisches Personal



LUISA WOLF

FACHKRAFT FÜR STRESSMANAGEMENT (IHK)
HEILPRAKTIKERIN FÜR PSYCHOTHERAPIE
NATUR- UND WILDNISPÄDAGOGIN
SYSTEMISCHER COACH


ÜBER MICH

Als ausgebildete Event-Managerin habe ich über 10 Jahre erfolgreich in der Event-, Film- und Medienbranche gearbeitet. In meinem Job durfte ich viel reisen und neue Menschen, Kulturen und Landschaften kennenlernen. Dafür bin ich sehr dankbar, denn es hat mich und meinen Blick auf die Welt sehr bereichert.

Doch mit dem Umzug aus der Stadtmitte ins Grüne sowie dem Zugang zur Meditation & Achtsamkeit, fand ich nicht nur ein neues „äußeres“ Zuhause, sondern auch in meinem Inneren. Während der Ausbildung zur Naturpädagogin wurde mir schnell bewusst, wie stark der Umgang mit der Natur unsere persönliche Entwicklung beeinflusst.

Durch meine Ausbildung und Arbeit als Natur- und Wildnispädagogin, Heilpraktikern für Psychotherapie und Fachkraft für Stressmanagement (IHK), bringe ich das Wissen über die stärkende Kraft der Natur mit den Erkenntnissen der Psychologie und Achtsamkeit zusammen.

KONTAKTIEREN SIE MICH GERNE UND WIR GESTALTEN EIN PROGRAMM NACH IHREN INDIVIDUELLEN BEDÜRFNISSEN UND SCHWERPUNKTEN!

 0176 7240 31 49

 info@wildfuehlung.de

 www.wildfuehlung.de

SPRACHEN

Deutsch - Muttersprache

Englisch - verhandlungssicher

