

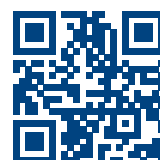
Kursnummer
MB518

Business Stopp: Waldsamkeit

Die Natur als Energielieferant für den Alltag nutzen

**13.07.2026 - 14.07.2026** | BEW-EssenStart: 09:00 am ersten Tag
Ende: 17:00 am letzten Tag**Angela Trappen**
0201 8406-804, trappen@bew.de**Teilnahmepreise in €****Präsenz****Regulär*** 1.150,-**Verbandsmitglieder*** 1.110,-AAV, BDE, BDG, BVB, BWK, DGAW, DVGW, DWA, EdDE,
InwesD, ITAD, ITVA, VDRK, vero, VKS im VKU, WfZruhr**Behörden und Kommunen*** 1.060,-In der Teilnahmegebühr sind jeweils seminargebundene
Unterlagen und bei Präsenzveranstaltungen das Mittagsbuffet
sowie Erfrischungsgetränke enthalten.

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

Ihr Nutzen

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

Zielgruppe

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

Themen/Programm

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



Dozenten/Dozentinnen

- **Melanie Bödecker**, Coaching Agent, Erftstadt
- **Sonja Hille**, Wildnis-Pädagogin & Resilienz-Trainerin, Köln

Abschluss



Teilnahmebescheinigung

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