Natürlich stressfrei: Dein Natur-Reset-Programm gegen Stress

Stress verstehen, loslassen und neue Kraft im Grünen schöpfen

Nehmen Anforderungen, Termine und ständige Erreichbarkeit überhand, hilft es, den Blick zu heben – hinaus in die Natur. In diesem Seminar lernst du, wie du Stress erkennst, gelassener damit umgehst und in der Natur neue Kraft tankst. Du erfährst, wie Stress im Körper entsteht, welche Denk- und Verhaltensmuster ihn verstärken – und wie du ihnen mit Achtsamkeit und Selbststeuerung begegnen kannst. Gleichzeitig erlebst du, wie erholsam Bewegung, Atmung und Sinneswahrnehmung im Grünen wirken. So entwickelst du dein persönliches Stressmanagement, das dir hilft, im Berufsalltag ruhig, konzentriert und entspannt zu bleiben.

rəthink

Hast du den Mut, Etabliertes auf den Kopf zu stellen?
Mit den rethink Weiterbildungen veränderst du dein Mindset und entdeckst neue Horizonte.

Inhalte

Stresskompetenz & Naturwahrnehmung.

Stress verstehen und gelassener reagieren

- Was Stress wirklich ist und wie er in Körper und Geist entsteht.
- Persönliche Stressauslöser und typische Reaktionsmuster.
- Den Einfluss einer dynamischen und komplexen Arbeitswelt auf das eigene Stresserleben verstehen.
- Warnsignale des Körpers und mentale Stressreaktionen frühzeitig wahrnehmen.
- Erste Schritte zu mehr innerer Ruhe und Selbststeuerung.

Persönliche Stresskompetenz – vom Opfer zum Akteur

- Wie du deine Stresskompetenz Schritt für Schritt stärkst.
- Selbstreflexion: Was stresst mich wirklich?
- Mentale Stärke trainieren – Einfluss von Bewertungen und Gedanken.
- Achtsamkeit und Meditation zur Stressreduktion und Impulskontrolle.
- Schnelle Strategien, um in Stresssituationen wieder handlungsfähig zu werden.

Mit Naturkraft regenerieren

- Heilsames Waldbaden (Shinrin Yoku) für innere Ruhe, erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem.
- Achtsamkeit und Atmung als Schlüssel zur inneren Balance.
- Bewegung in der Natur – Körperübungen im grünen Trainingsraum.
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson.
- Regeneration durch bewusste Sinneswahrnehmung.

Natur als Ressource für deinen Alltag

- Kleine Auszeiten im Grünen wirkungsvoll gestalten.
- „Being Away“ – wie Loslassen gelingt.
- Natur als Vorbild: Der Standort macht’s!
- Persönliches Stressmanagement-Konzept mit Naturbezug.
- Naturerlebnisse als Impuls für neue Perspektiven.

Lernumgebung

In deiner Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung nützliche Informationen, Downloads und Extra-Services zu dieser Qualifizierungsmaßnahme.

Dein Nutzen

- Du hast deine persönlichen Stressauslöser erkannt und kannst bewusster damit umgehen.
- Du nutzt Waldbaden, Outdoor-Bewegung, progressive Muskelentspannung, Meditation und Achtsamkeit gezielt, um Stress abzubauen.
- Du hast wirksame Strategien entwickelt, um Ruhe, Gelassenheit und mentale Klarheit im Alltag zu bewahren.
- Du setzt die Natur bewusst als Quelle für Regeneration, Kraft und innere Balance ein.
- Du hast dein individuelles „Stressmanagement-Konzept“ für mehr Leichtigkeit und Stabilität im Berufsalltag erarbeitet.

Methoden

Impulsvorträge, Achtsamkeits- und Mentalübungen, Naturerlebnisse, Bewegungseinheiten im Freien, Selbstreflexion, Gruppenübungen und Embodiment.

Wichtige Hinweise:

Das Seminar findet **überwiegend draußen in der Natur** statt. Die **Mittagspausen verbringst du im Seminarhotel**, das jederzeit erreichbar ist.

Du **agierst eigenverantwortlich** und solltest **in deiner Mobilität nicht eingeschränkt sein**.

Bitte komme in **sportlicher, wetterfester Kleidung** und mit **festem Schuhwerk**. Bringe gern – wenn du möchtest – eine **dünne Wolldecke** für die Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen mit; alternativ stellt das Seminarhotel Decken o.ä. zur Verfügung.

Teilnehmer:innenkreis

Fach- und Führungskräfte, die Stressbelastungen besser verstehen und souveräner damit umgehen möchten, die sich Gelassenheit, Gesundheit und innere Balance wünschen und die Natur als Kraftquelle in Beruf und Alltag entdecken und nutzen wollen.

Open Badges - Zeige auch digital, was du kannst.

Open Badges sind anerkannte, digitale Teilnahmezertifikate. Diese verifizierbaren Nachweise sind der aktuelle Standard für die Einbindung in Karrierenetzwerken wie z.B. LinkedIn.



Damit zeigst du digital, über welche Kompetenzen du verfügst.

Nach erfolgreichem Abschluss erhältst du von uns ein Open Badge.

Mehr erfahren kannst du unter:
https://www.haufe-akademie.de/seminare-lehrgaenge/trending-topics/open-badges

Trainer:in



Katja Lange
"Albert Einstein sagte: Schau` tief in die Natur, dann wirst Du alles besser verstehen. In meinen Trainings und Seminaren möchte ich den Teilnehmer:innen ermöglichen ganzheitliche, nachhaltige, tiefe und spannende

Erfahrungen auf dem Weg zu mentaler Stärke und Gesundheit zu machen. Hierbei habe ich die Natur als wertvolle Ressource und Vorbild für Veränderung und Kreativität erlebt. Es ist mir eine Herzensangelegenheit diese Erfahrungen zu teilen und Menschen auf ihrem ganz persönlichen Weg in Richtung Lebensfreude und Gesundheit zu begleiten.

Deine Vorteile im Überblick

Open Badges
Binde deinen digitalen Badge in die Karrierenetzwerke ein und zeige, was du kannst.

Kleine Gruppe – großer Lernerfolg
Für optimales Lernen ist die Teilnahmezahl bei dieser Qualifizierung begrenzt.

Rundum versorgt
Die Teilnahmegebühr beinhaltet:
- gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag
- Pausenverpflegung

Alle Lernmaterialien auf einen Blick
In deiner App oder Online-Lernumgebung findest du nach deiner Anmeldung alle relevanten Infos, Services & Arbeitsunterlagen zu deiner Qualifizierung.

Details zur Weiterbildung

Seminar | Präsenz

2 Tage
Zahl der Teilnehmenden begrenzt

Termine & Orte

17.-18.06.2027
Schneverdingen/Nähe Hamburg
Veranstaltungsort
Hotelcamp Reinsehlen

Tage & Uhrzeit
Donnerstag, 17.06.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Freitag, 18.06.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

13.-14.09.2027
Irsee/Allgäu
Veranstaltungsort
Kloster Irsee

Tage & Uhrzeit
Montag, 13.09.2027
09:00 Uhr - 18:00 Uhr
Dienstag, 14.09.2027
09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Aktuelle Termine und weitere Informationen findest du unter www.haufe-akademie.de/42543

Teilnahmegebühr

€ 1.540,- zzgl. MwSt.
€ 1.832,60 inkl. MwSt.
Die angegebene Teilnahmegebühr beinhaltet

- ein gemeinsames Mittagessen pro vollem Seminartag,
- Pausenverpflegung und
- umfangreiche Arbeitsunterlagen.

Die Übernachtungskosten im Hotel werden von den Teilnehmenden direkt mit dem Hotel abgerechnet. Für die Hotelbuchung findest du in deiner Lernumgebung ein Reservierungsformular.

Deine Anmeldemöglichkeiten

Online: www.haufe-akademie.de/42543
E-Mail: anmelden@haufe-akademie.de

Buche deine Weiterbildung einfach und schnell online. Gib sonst bitte unbedingt den Namen des Teilnehmenden und die vollständige Rechnungsanschrift mit Telefonnummer sowie E-Mail-Adresse an.

In unserem Bereich Fragen & Antworten (FAQ) findest du alle Antworten auf die häufigsten Fragen rund um unsere Weiterbildungen:
https://www.haufe-akademie.de/faqs

Unsere ausführlichen Teilnahmebedingungen findest du auch im Internet unter www.haufe-akademie.de/agb oder im Gesamtprogramm.
Die vollständigen Datenschutzbestimmungen findest du unter www.haufe-akademie.de/datenschutz.