

Naturstark Resilienztraining

waldfreude Akademie

Maren Günther

Inhalte

1

Achtsamkeit

Im Hier und Jetzt sein
ohne ständige Bewertung

2

Glückspsychologie

Im Austausch über Werte,
Rituale & Routinen zu
natürlicher Zufriedenheit finden

3

Embodiment

Einfache Körperarbeit für
dein Selbstvertrauen

4

Emotionsregulation

Wissen zu & Umgang mit
starken Gefühlen

Die Natur als Vorbild

In der heutigen Zeit haben wir unsere natürlichen Rhythmen verloren. Lautstärke, Termindruck und Informationsflut führen zu dauerhaftem Stressempfinden.

In und mit der Natur finden wir in diesem Kurs zurück in einen geerdeten Zustand, lernen von Neuem, was uns gut tut und stark macht. Wir folgen unserer Intuition und trainieren Techniken zu Stressmanagement und Selbstregulation, den Umgang mit Emotionen und kommen in ein umfassendere Verständnis unserer körperlichen und geistigen Zusammenhänge.





Naturerleben

Die Natur ist die erste Säule des Naturstark Resilienztrainings.

Sie zwingt uns flexibel zu bleiben, zeigt uns unzählige Möglichkeiten auf und weist uns einen Weg zu uralten Rhythmen und Routinen, die uns biologisch und seelisch gut tun.



Persönliche Entwicklung

Das Naturstark Resilienztraining hilft dir von Anfang an viele kleine und große Schritte zu machen auf deinem ganz persönlichen Weg. Kläre dein Anliegen, entdecke deine Ressourcen und lerne neue Pfade und dich selbst mit Freude kennen.



Gruppensupport

Im Naturstark Resilienztraining bist du Teil einer Gruppe. Mit maximal 12 Teilnehmer*innen lernen wir uns intensiv kennen und unterstützen. Wir entdecken Gemeinsamkeiten, wachsen über uns hinaus und feiern zusammen unsere Erfolge.

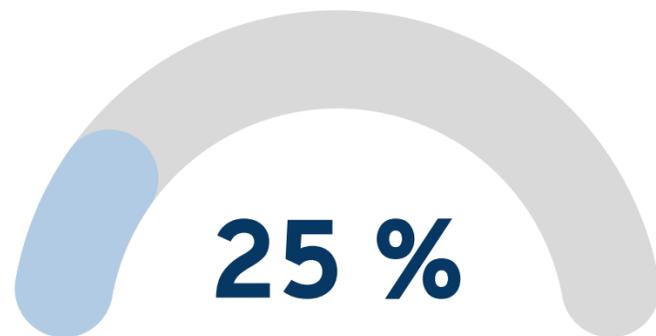
Werde ein Teil des waldfreude Clans!

Dein Workbook

Du willst nicht nur monatliche Inputs und Austausch, sondern richtig dranbleiben? Dein Workbook hilft dir auch in deinem Alltag neue Wege zu finden und ihn selbstbewusst zu gehen.

Mit Hintergrundwissen aus Psychologie, Pädagogik und aktuellen Studien verknüpfst du Tipps, Tricks und Methoden. Du entwickelst frische Routinen für mehr Belastbarkeit und spürbare Stressresistenz, die ganz auf dich und deine individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind.





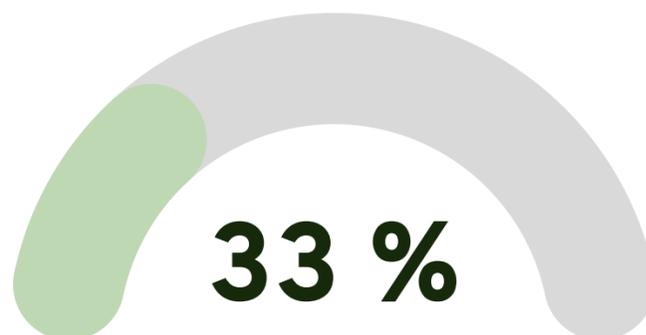
25 %

Bewegung hilft

Moderate körperliche Aktivität senkt das Sterblichkeitsrisiko um 20-30%
Gerade im Naturraum kommen wir in Bewegung.
Embodiment fördert die körperliche Aktivität zusätzlich.

Rund ein Drittel aller Europäer*innen sind mindestens einmal jährlich wegen psychischer Beschwerden in Behandlung. Naturerleben ist nachweislich eine wichtige Ressource bei der Prävention dieser Erkrankungen.

Psychische Stabilität



33 %



100 %

Gemeinschaft tut gut

Der Einsatz von Naturräumen und -materialien als Ressource in Coaching und Therapie ist besonders geeignet, um auch soziale Kontakte und Kompetenzen zu fördern.
Gemeinsame Erlebnisse schaffen darüber hinaus Nähe und Verbundenheit.

Dein Coach

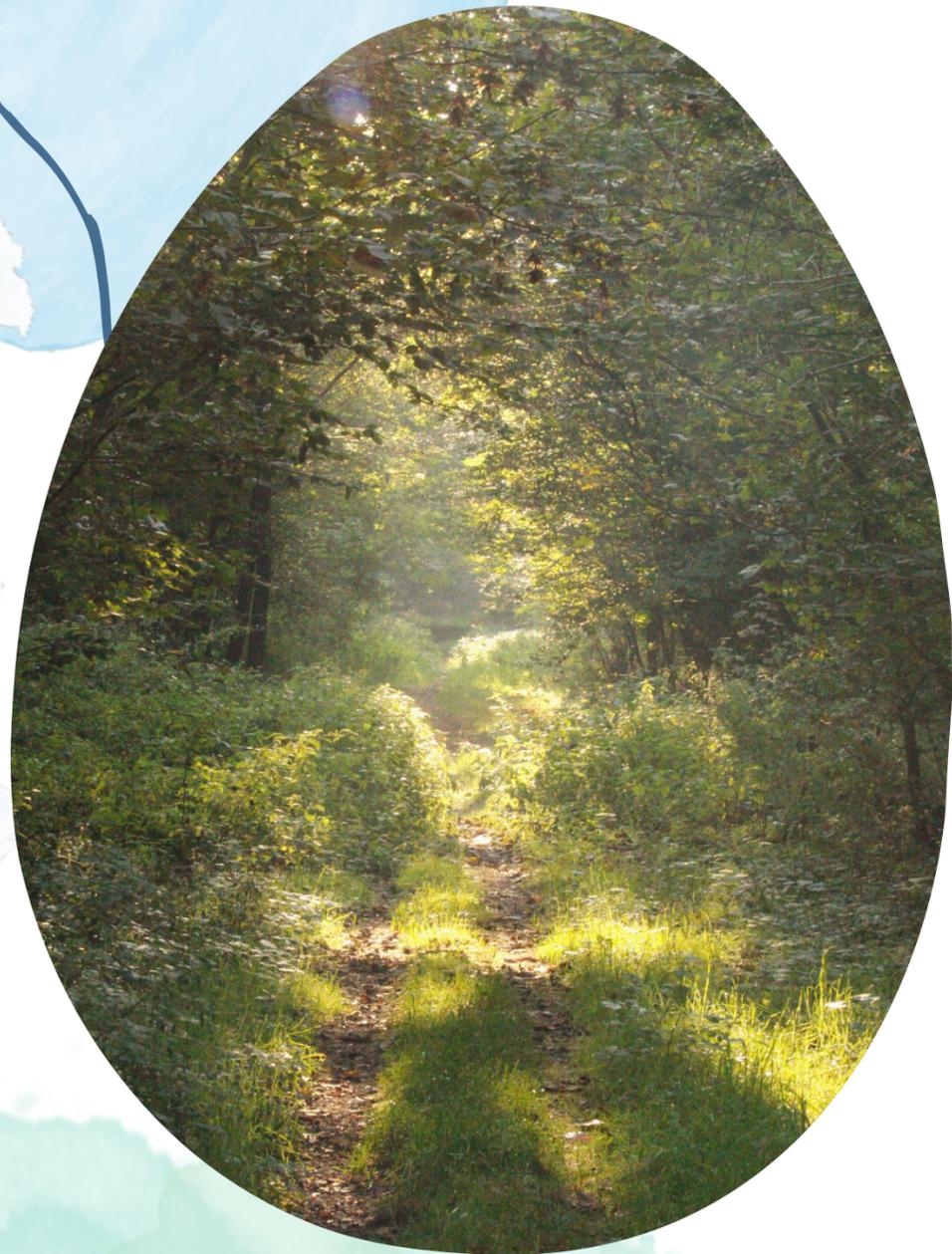
Mein Burnout war meine Chance.

Mein Name ist Maren Günther. Ich bin
Diplompädagogin, Natur- und Wildnispädagogin und
Naturcoach.

Nach meiner dunkelsten Zeit in Selbstüberforderung,
Perfektionismus und dem ständigen sich selbst nur
noch über Leistung definieren, habe ich wieder zur
Natur gefunden. Zu echter Freude und tiefer
Verbindung.

Mit dem Naturstark Resilienztraining gebe ich dir die
Werkzeuge an die Hand, mit deinen Emotionen gesund
umzugehen und wieder zu deinen natürlichen
Rhythmen und individuellen Ressourcen zu finden.





Wähle deinen Weg

Das Naturstark Resilienztraining ist in verschiedenen Kombinationen buchbar:

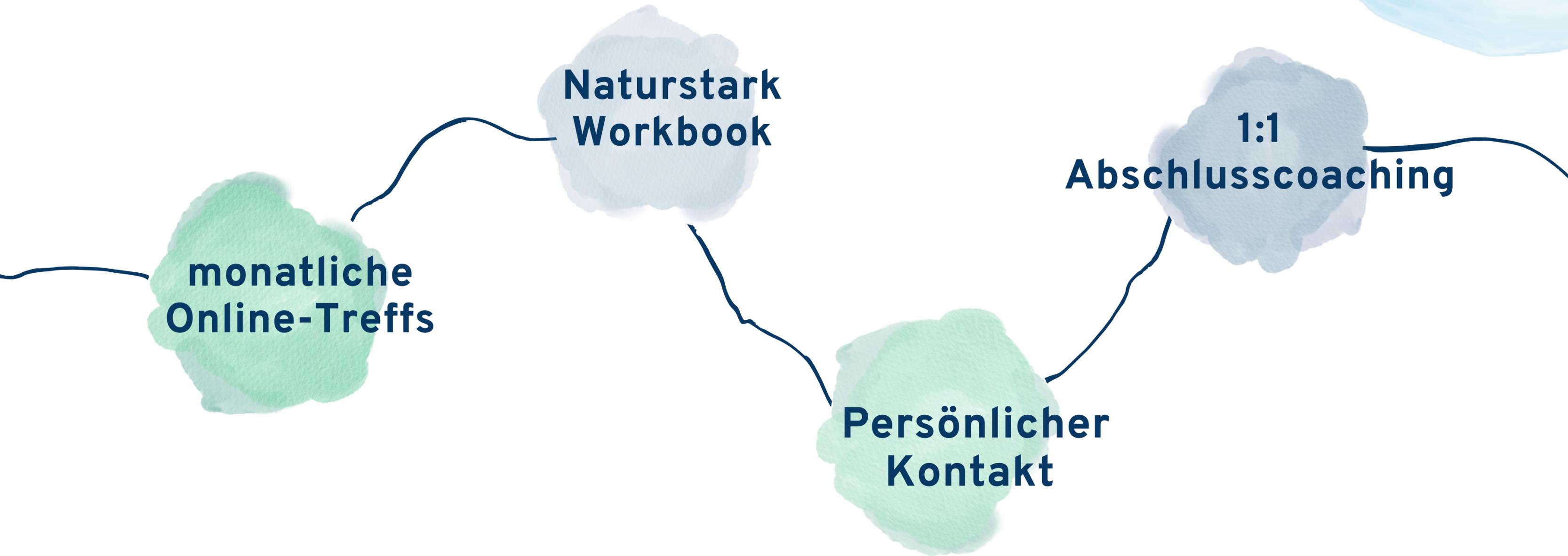
Basiskurs mit 9 Treffen im Jahr & Startgeschenk
für 49€/Quartal

Basiskurs plus mit Workbook zur persönlichen
Entwicklung
für 220€

Tu-dir-Gut Paket mit allen Leistungen Basiskurs plus
und einem persönlichen Coaching
für 299€



Dein individueller Support



**monatliche
Online-Treffs**

**Naturstark
Workbook**

**Persönlicher
Kontakt**

**1:1
Abschlusscoaching**

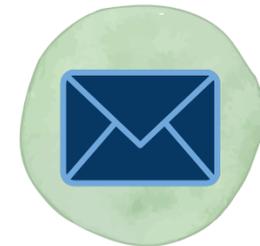


Meld dich mal!

Kontakt:



Friedrich-Weick-Str.
15, 76189 Karlsruhe



info@waldfreude.de



0152-09175289



www.waldfreude.de



tu dir natürlich gut

mit
[@waldfreude](#)

rund um Karlsruhe und online!