



«LERNE VON DER
GESCHWINDIGKEIT DER
NATUR: IHR GEHEIMNIS
IST GEDULD.»

Ralph Waldo Emerson, 1803 – 1883

Die Natur

- wirkt sich gesundheitsfördernd aus auf Körper, Geist und Seele
- bietet uns Weite, Natürlichkeit und Verbundenheit
- lässt uns sein wie wir sind

«DU WIRST MEHR IN DEN
WÄLDERN FINDEN, ALS
IN DEN BÜCHERN.
DIE BÄUME UND STEINE
WERDEN DICH DINGE
LEHREN, DIE DIR
KEIN LEHRMEISTER
SAGEN KANN.»

Bernhard von Clairvaux



Monika Gassmann, Olivenweg 30, 3018 Bern
Tel. 076 344 42 63, info@tunundsein.ch
www.tunundsein.ch

Um körperlich gesund und seelisch stabil zu bleiben
oder sogar Krisen zu bewältigen, brauchen Menschen
die Verbindung zur Natur

NATUR- RESILIENZ- TRAINING

Für Menschen, die

- die physischen und psychischen Widerstandskräfte stärken wollen
- bereit sind, in und aus der Natur zu lernen

DAS NATUR-RESILIENZ-TRAINING

Das Natur-Resilienz-Training basiert auf dem Konzept der deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit und dauert insgesamt 12 Stunden. Der Kurs wird als Intensivkurs von 2 Tagen à 6 Stunden angeboten. Das Training ist praxisbezogen und kann als **Erweiterung** nach einem MBSR-Kurs oder als **Standardkurs** (ohne Vorkenntnisse von MBSR) gebucht werden. Siehe dazu die Angebote auf der Website.

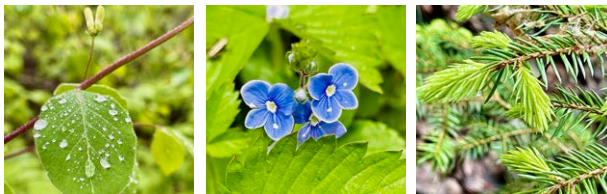
ZIELGRUPPEN

Wir alle werden mit Herausforderungen und schwierigen Umständen im Leben konfrontiert. Die Kernfrage ist, wie wir damit umgehen!

Der Kurs eignet sich für Menschen, die bereit sind

- die eigenen Denk-, Verhaltens- und Erlebensweisen zu reflektieren
- sich mit den Gegebenheiten der Natur (im Innen und Aussen) auseinanderzusetzen
- Neues auszuprobieren

Resilienz kann trainiert werden. Die Natur hilft uns zur Ruhe zu kommen und so sein zu dürfen, wie wir sind.



«ES GIBT EINE KRAFT AUS DER EWIGKEIT UND DIESE IST GRÜN.» Hildegard von Bingen

KURSinHALTE

In naturgestützten und praktischen Übungen lernen wir die einzelnen “Wurzeln” der Resilienz kennen und anzuwenden:

- Optimismus
- Akzeptanz
- Achtsamkeit
- Selbstreflektion
- Kreatives Lösungsdenken
- Zielorientiertes Handeln
- Beziehungspflege

«IN DER EINFACHHEIT UND STILLE DER NATUR FINDET DER MENSCH DIE LEBENS-KRAFT.» Julius Waldemar Grosse

KURSORT

Die Natur mit ihren Landschaften, Rhythmen und Lebensräumen der Tier- und Pflanzenwelt dient dabei als wunderbarer Übungs- und Erkenntnisraum.

Der Kursort mit Anfahrtsmöglichkeiten ist jeweils zusammen mit den Kursdaten auf www.tunundsein.ch ersichtlich.

VORAUSSETZUNGEN

Sicheres Gehen in unebenem Gelände. Bei gesundheitlichen Problemen finden wir durch ein Gespräch heraus, ob dies der richtige Zeitpunkt für diesen Kurs ist.

- **Standardkurs:** keine Vorkenntnisse notwendig
- **Erweiterungskurs:** Du bist bereits mit Achtsamkeit und den Grundlagen von Stress vertraut

Dies ist ein Kurs zur Prävention. Er vermittelt eine Methode zur Selbsthilfe, ersetzt jedoch nicht eine notwendige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

KURSKOSTEN UND ZEITEN

Kosten: Fr. 300.–, inkl. Kursunterlagen. Die aktuellen Kursdaten und -zeiten sind auf www.tunundsein.ch aufgeschaltet.



KURSLEITUNG: MONIKA GASSMANN

- Eidg. diplomierte Ergotherapeutin FH (aktuell im Bereich der Psychiatrie tätig)
- Ausbildungen in achtsamkeitsbasierten Verfahren wie MBSR-Lehrerin (Mindfulness Based Stress Reduction) und MBCT-Lehrerin (Mindfulness Based Cognitive Therapie)
- Natur-Resilienz-Trainerin®, deutsche Akademie für Waldbaden & Gesundheit

«DIE NATUR IST DIE GROSSE RUHE GEGENÜBER UNSERER BEWEGLICHKEIT. DARUM WIRD SIE DER MENSCH IMMER MEHR LIEBEN, JE FEINER UND BEWEGLICHER ER WERDEN WIRD.»

Christian Morgenstern

Für Qualität in der Gesundheitsförderung:

