

RESI im Wald

Termine: 15.3. und 6.10.

Dieser Workshop ist für dich, wenn du dir mehr Flexibilität im Umgang mit herausfordernden Situationen wünschst.

Wir erforschen persönliche Verhaltensmuster und Antreiber und identifizieren individuelle Schutzfaktoren. Zudem praktizieren wir Mikro-Übungen für mehr Achtsamkeit, Präsenz und Selbstwirksamkeit, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen.

Ort: teils im Wald und teils im LebensRaum bei ChiemgauKorn

Beginn: 13 Uhr, Dauer: ca. 5 Stunden

Kosten: 69 EUR



Wald & Genuss

Terimne: 19.4. und 27.9.

Wir erfahren Wissenswertes über das geheime Leben der Bäume und lassen uns vom Wald zu mehr Achtsamkeit und Präsenz inspirieren. Anschließend zaubern wir gemeinsam mit Julia von ChiemgauKorn ein leckeres Menü mit Zutaten von Wiese, Feld und Wald.

Treffpunkt: LebensRaum ChiemgauKorn

Beginn: 14 Uhr, Dauer: ca. 7 Stunden

Kosten: 79 EUR

Achtsam im Wald

Termin: 17.5.

Wir tauchen in die regenerative Atmosphäre des Waldlebens ein, erfahren Wissenswertes über das geheime Leben der Bäume und lassen uns vom Wald zu mehr Achtsamkeit und Präsenz inspirieren.

Beginn: 14 Uhr, Dauer: ca. 3 Stunden

Kosten: 29 EUR