

## **Natur und Resilienz -Tag 13.09.25 Eine Auszeitinsel mitten im Alltag! Innere Kraft und Stärke gewinnen, um resilienter vorwärts zu gehen.**

Herzliche Einladung!

Im Grünen kann unsere Seele wieder aufatmen und sich melden. Der Kopf wird freier und klarer, die Sinne geschärfter und auf einmal fällt uns Entscheidung treffen leichter.

Diese Erfahrung hat jede/r schon mal gemacht. **An diesem Tag biete ich den Rahmen und die Anleitung mit sich selber und Gott neu in Kontakt zu kommen, mehr zu spüren und wahrzunehmen über den Körper und die Natur.**

Oft sind wir im Alltag so sehr im „funktionieren“, versuchen vielen Erwartungen gerecht zu werden und unsere To-Do-Liste abzuarbeiten. Da fällt es oft schwer den Zugang zu sich oder Gott zu finden. Hier kann und will der Natur + Resilienz-Tag eine Hilfe sein.

**Die Übungen in der Natur sind Brücken zu unseren Herzen und unserem Schöpfer.**

**Im Freien werden unsere Sinne angeregt, unsere Abwehrkräfte gestärkt und das Immunsystem aktiviert.**

**Zum Ablauf:** Wir starten mit einer Einführung zum Thema Resilienz, werden dann rausgehen viel Zeit mit Übungen und einem leckeren Mittagessen im Stadtpark Hainichen verbringen. Den dritten Teil mit Praxistransfer für den Alltag und Kaffee und Kuchen werden wir wieder am Ausgangsort erleben.

**Themen:**

- 1) Resilienz – innere Stärke für den Alltag finden und üben**
- 2) Kontakt zu mir und Gott (neu) finden – Sinne schärfen**
- 3) Persönliche Reflexionszeiten in der Natur**
- 4) Ideen für den Praxistransfer in den Alltag**

**Wann:** Samstag 13.09.25 von 9.00 – 17.00 Uhr

**Wo:** in **Hainichen** – genauer Ort wird vorher bekannt gegeben

**Investition:** bis 5 TN 75,00 € und ab 6 TN 65,00 € - Freunderabatt für dich 5,00€, wenn Sie/du Jemand mitbringst. Im Preis sind Starterset, AB, Snack + Kaffee + Kuchen inklusive.

**Frühbucherrabatt:** bis **12.Juli 2025 nur 65,00 €**

**Mindestens 5 TN** - Teilnehmerzahl ist begrenzt 5-10 TN.

**Fragen + Anmeldung:** [beratung.schnake@online.de](mailto:beratung.schnake@online.de) oder 037207 -589 210

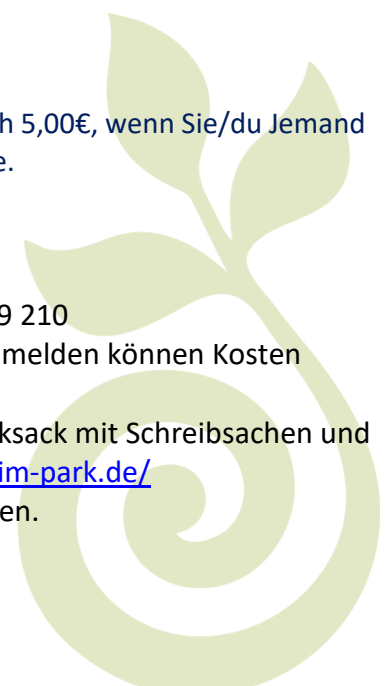
Bitte verbindlich anmelden. Das bedeutet, wenn Sie sich kurzfristig abmelden können Kosten entstehen.

**Achtung unbedingt mitbringen:** Wettergemäße Kleidung, Kleiner Rucksack mit Schreibsachen und Getränk, evtl. Picknickdecke, Geld für Mittagessen: <https://apotheke-im-park.de/>

Nur bei Unwetter und Dauerregen fällt der Tag aus. Also alles einpacken.

Ich freue mich auf Sie/dich! 😊

Herzlich



*Anja Schnake*

*Anja Schnake*  
LEBENSBERATUNG & COACHING

