



Naturresilienz

Neue Wege für mehr Belastbarkeit, Lebensqualität
und Lebensfreude

10. März 2027



AGewiS



OBERBERGISCHER KREIS
AKADEMIE GESUNDHEITS-
WIRTSCHAFT UND SENIOREN

Wie gelingt es, auch in herausfordernden Zeiten stabil zu bleiben, mit Belastungen konstruktiv umzugehen und gestärkt aus Krisen hervorzugehen? Die Antwort liegt in unserer Resilienz – der seelischen Widerstandskraft, dem „Immunsystem unserer Seele“ (DAWG).

Resilienz bedeutet die Fähigkeit, sich an Veränderungen anzupassen, schwierige Lebenssituationen zu bewältigen und dabei die eigene innere Balance zu bewahren. Die gute Nachricht: Resilienz ist nicht angeboren – sie lässt sich gezielt entwickeln und stärken.

In diesem besonderen Trainingsangebot wird Resilienzarbeit mit der heilsamen Wirkung der Natur verbunden. Der „grüne Seminarraum“ eröffnet neue Erfahrungsräume: In der entschleunigenden, wohltuenden Atmosphäre der Natur fällt es leichter, zur Ruhe zu kommen, sich selbst besser wahrzunehmen und neue Perspektiven zu entwickeln. Natur schafft Weite – innerlich wie äußerlich – und unterstützt nachhaltige Lern- und Entwicklungsprozesse.

Inhalte

Die Teilnehmenden erhalten die Möglichkeit, ihre kognitiven, mentalen und psychosozialen Kernkompetenzen gezielt auszubauen. Grundlage bilden die sieben zentralen Resilienzfaktoren:

- Optimismus
- Akzeptanz
- Achtsamkeit
- Selbstwirksamkeit
- Netzwerkorientierung
- Kreatives Lösungsdenken
- Zielorientiertes Handeln

Durch praxisnahe Übungen, Reflexion und Naturerfahrungen werden diese Kompetenzen erlebbar gemacht und in den Alltag übertragbar gestärkt.

Ihr Nutzen

- Mehr innere Stabilität und Belastbarkeit
- Stärkung persönlicher Ressourcen
- Förderung von Selbstfürsorge und Achtsamkeit
- Neue Impulse für den beruflichen und privaten Alltag

Erleben Sie, wie wirkungsvoll die Verbindung von Natur und Resilienztraining sein kann – und eröffnen Sie sich und Ihren Teilnehmenden neue Wege zu mehr Lebensqualität und Lebensfreude.

Lehrgangsdaten

Seminarzeit

Veranstaltung von 9.00 Uhr bis 14.30 Uhr

Termin

Sie erhalten 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung eine Email mit dem Treffpunkt

Jetzt buchbar bei der AGewiS

(Akademie für Gesundheitswirtschaft und Senioren des Oberbergischen Kreises)

Wir freuen uns auf Ihr Interesse!

Teilnahmebescheinigung

Teilnehmende erhalten eine Teilnahmebescheinigung

Seminarkosten

Die Seminargebühren betragen **EUR 45,-**

Die Veranstaltung startet mit 8 Teilnehmenden, max. 15 Teilnehmende.

Bewerbungs- und Lehrgangsinformationen

Die Veranstaltung findet in jedem Fall draußen statt - bitte sorgen Sie für wetterangemessene Kleidung gegen Regen und Sonne.

Bitte beachten Sie:

- Die Veranstaltung ersetzt keinen Besuch beim Arzt oder Therapeuten
- Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr

Ansprechpartner Anja Henk-Göbel zert. Naturresilienztrainerin

Anbieter

AGewiS, Akademie Gesundheitswirtschaft und Senioren
Steinmüllerallee 28
51643 Gummersbach

Anmeldeunterlagen

Verbindliches Anmeldeformular in digitaler Form

Ihre AnsprechpartnerInnen

Mo - Fr 8.00 - 12.30 Uhr
Telefon 02261 - 884482

Regina Wesselmecking

(Verwaltung)
regina.wesselmecking@obk.de



Teilnahmebedingungen

Anmeldung

Ihre Anmeldung ist verbindlich und gilt als angenommen, wenn Sie keine Absage erhalten. Die Anmeldungen bearbeiten wir in Reihenfolge der Eingänge.

Informationen zu finanziellen Fördermöglichkeiten finden Sie auf unserer Homepage www.agewis.de

Kündigung | Rücktritt

Bei Rücktritt bis zu zwei Wochen vor Kursbeginn werden 30% der Kursgebühr fällig (EUR 13,-). Rücktritt bzw. Kündigung ist nur schriftlich möglich. Bei Kündigung nach Beginn des Lehrgangs ist eine Erstattung der Lehrgangskosten nicht möglich.

Bildungsurlaub

Die AGewiS Oberbergischer Kreis ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW anerkannt. Informationen zum Bildungsurlaub halten wir für Sie bereit.