



# Stärke deine "Wurzeln"

1. Termin 25. - 29.05.2020
2. Termin 14. - 18.09.2020

## Die Kraft der Natur entdecken und für den persönlichen Ausgleich im beruflichen und privaten Alltag nutzen

Wer kennt das nicht: Die Anforderungen im Beruf und Alltag werden immer größer und es scheint schwierig, aus dem "Hamsterrad" wieder heraus zu kommen. Je größer die Anforderungen sind, umso wichtiger werden jedoch Zeiten, in denen wir innehalten, entspannen und regenerieren können. Mit diesem Seminar möchten wir Sie einladen, sich diese wichtige Zeit zu nehmen und uns in die wunderschöne Natur des Westerwaldes zu begleiten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie durch unmittelbare Naturerfahrungen Ihre persönlichen "Wurzeln" stärken können.

- Sie erfahren, wie Sie sich in der Natur effektiv entspannen können - auch im Alltag -.
- Bei täglichen Gesundheitswanderungen lernen Sie verschiedene Bewegungstechniken kennen, so dass Kräftigung, Beweglichkeit, Entspannung und Wohlbefinden gleichermaßen gefördert werden.
- Sie lassen sich begeistern und faszinieren von Entdeckungen in der Natur.
- Sie erleben bewusst die Kraft der Natur und erfahren wie Sie diese für sich nutzen können.
- Sie erkennen die Zusammenhänge zwischen Natur, Mensch, Arbeit und Schöpfung.
- Sie diskutieren in der Gruppe die Bedeutung von Achtsamkeit und Nachhaltigkeit für unsere Gesundheit sowie für Umwelt- und Klimaschutz.

Die Bewegung in der Natur und die kreativen Einheiten während diesem Seminar unterstützen die tiefe Regeneration von Körper und Geist, so dass Achtsamkeit, Lebensfreude und Leistungsfähigkeit für Beruf und Alltag nachhaltig gestärkt werden.

Die Anerkennung der Bildungseinrichtung in NRW und Baden-Württemberg liegt vor.

Wir freuen uns über Ihre Anmeldung.

### ORGANISATION UND LEITUNG

Christoph Diefenbach  
Ref. für ländl. Bildung

### TERMINE

1. Termin vom 25.05.2020, 10.00 Uhr bis 29.05.2020, 17.00 Uhr
2. Termin vom 14.09.2020, 10.00 Uhr bis 18.09.2020, 17.00 Uhr

### PREIS

449,00 EUR inkl. Verpflegung & Übernachtung im EZ

## KONTAKT UND ANMELDUNG

Evangelische Landjugendakademie

Dieperzbergweg 13 -17 | 57610 Altenkirchen/Westerwald

[www.lja.de](http://www.lja.de) | [info@lja.de](mailto:info@lja.de) | Telefon 0 26 81 / 95 16 0

