

Resilienz bedeutet in der Psychologie, die psychische Widerstandsfähigkeit. In der Soziologie ist es die Fähigkeit von Gesellschaften, externe Störungen zu verkraften. Resilienztrainer vermitteln den Teilnehmern spezifische Verhaltensmuster, Fähigkeiten und Haltungen, damit diese mit belastenden und kritischen Situationen besser umgehen können. Sie üben es, Dinge klarer zu sehen, um Stärken deutlicher zu erkennen und Schwächen besser zu analysieren. Die Teilnehmer von Einzel- oder Gruppenkursen werden dabei unterstützt, individuelle Strategien zur persönlichen Resilienz zu erlernen.

Wer sich für einen Termin zum Waldbaden mit Karin Wiessmann interessiert kann Einzeltermine vereinbaren oder sich für folgende Veranstaltungen anmelden. (Änderungen vorbehalten)

Samstag, 30. Januar 2021

Winterwaldbad:

Entspannen und stärken

Samstag, 27. Februar 2021

Kraftvolles Waldbaden

Samstag, 20. März

und Sonntag, 20. März 2021

Gesundheitstage Wermelskirchen
(Bürgerzentrum)

Kennenlernen am Stand während
der Gesundheitstage

Samstag, 27. März 2021

Powerfrauen treffen sich im Wald:
Kraftvoll in den Frühling

Samstag, 24. April 2021

Waldbaden-Special: Waldbaden für
Paare – gemeinsam die Natur erleben

Samstag, 29. Mai 2021

Waldbaden zur Stressreduktion

Samstag, 26. Juni 2021

Waldbaden – Schenke Dir Ruhe
und Entschleunigung

Samstag, 26. September 2021

Sommerfrische – Waldbaden

Samstag, 23. Oktober 2021

Waldbaden – Ruhe hören

Samstag, 20. November 2021

Loslassen – gesund durch den Herbst

Die Orte der jeweiligen Termine
werden noch bekannt gegeben.

Informationen über die homepage
www.karinwiessmann.de

Oder direkt bei

Karin Wiessmann

*Gründerin Forest-Medicine
und Expertin zur Erhaltung
der Leistungsfähigkeit,
Systemischer Business Coach*

Telefon 0 21 03 4 92 53 52

mail@karinwiessmann.de

Zusätzlich werden Termine für Tagesworkshops für Unternehmen und Privatpersonen angeboten.
Die neuen Termine stehen noch nicht final fest.

Wichtig: Waldbaden ersetzt keinen Arztbesuch. Wenn Sie sich krank fühlen, suchen Sie bitte Ihren Arzt auf.

