

Resilienztraining

Selbsterfahrung – Reflexion – Wachstum

Reif für die Insel? – Resilienztraining durch systemische Lebensberatung

Du fühlst dich erschöpft vom Alltag mit all seinen Themen?
Dir fehlen Momente zum Durchatmen?

Erlebe eine intensive Seminarwoche auf der wunderschönen, naturnahen Nordseeinsel Wangerooge! Tauche ein in einen geschützten Raum voller Selbsterfahrung, Reflexion, Wachstum und Erneuerung. Im Fokus steht dein Wohlbefinden und deine persönliche Entwicklung.

Unser Resilienztraining bietet dir viele Ansätze, um Körper, Geist und Seele miteinander in Einklang zu bringen. Im Rahmen unserer täglichen Seminareinheiten werden erfahrene systemische Beraterinnen mit dir folgende Inhalte behandeln:

Systemische Lebensberatung

In einem ausführlichen Erstgespräch werden deine individuellen Bedürfnisse definiert und es wird ein Bild der Systeme erstellt, in denen du lebst.

Je nach Anliegen kann es sich dabei um die Herkunftsfamilie, die jetzige Familie, den Arbeitsplatz oder verschiedenen Persönlichkeitsanteile handeln. Im Rahmen von Aufstellungen können verborgene Dynamiken sichtbar werden und durch die Arbeit mit ihnen neue Perspektiven für dein Leben entstehen.

Selbsterfahrung

Erforsche deine Bedürfnisse und Grenzen, um dein dir innewohnendes Potential zu entfalten.

Gruppenübungen

Gemeinsam mit Gleichgesinnten erlebst du transformative Prozesse und erfährst Unterstützung auf deinem Weg.

Meditation

In täglichen geführten Mediationen kannst du den Alltagsstress hinter dir lassen und innere Ruhe und Klarheit finden.

Körperarbeit

In ausgewählten Übungen lernst du deinen Körper als Spiegel deiner Seele kennen und körperliche Symptome neu zu deuten.

Ziel ist, dass sich jede*r am Ende dieser Seminarwoche lebendig, gestärkt und voller Mut fühlt, und mit neuer Zuversicht in die Zukunft blickt.

Die idyllische Insel Wangerooge bietet dafür einen wunderbaren Rahmen. Überall ist heilsame Kraft der Natur spürbar, die dir die Gelegenheit bietet, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu tanken. Lass dich bei langen Spaziergängen am Strand vom Rauschen der Wellen inspirieren und genieße die erfrischende Brise des Meeres!

Die Seminarleiterinnen:

Christiane Kramer ist Heilerziehungspflegerin und systemische Beraterin mit Schwerpunkt Familienaufstellung.

Nicole Reznicek ist Allgemeinmedizinerin und systemische Beraterin mit Schwerpunkt Familienaufstellung.

ALLGEMEINE HINWEISE

Nicht enthalten: örtlicher Kurbeitrag

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/10564

Leistungen

- ✓ 7 Übernachtungen mit Vollverpflegung
Handtuchpaket
Begrüßungstee
- ✓ Tägliche Seminareinheiten mit Systemischen Beraterinnen
Fährüberfahrt ab Harlesiel und Zurück
Gepäcktransport Hin & Zurück
- ✗ Nicht enthalten: Örtlicher Kurbeitrag

Termine & Preise

15. 03. 2025 - 22. 03. 2025

- 👉 **7 Übernachtungen mit Vollpension,**
Einzelzimmer mit Du / WC
18 - 26 Jahre: 957,50 € pro Person
ab 27 Jahre: 997,50 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 6 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

Information & Buchung:

Jugendherberge Wangerooge,
Westturm
26486 Wangerooge

☎ +49 4469 439
✉ wangerooge@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

Die JugendHerbergen gemeinnützige GmbH
Woltmershauser Allee 8
28199 Bremen

☎ +49 421 59830-50
✉ service.nordwesten@jugendherberge.de