

Raus aus der Komfortzone -neue Wege wagen!



Wir Alle kennen Zeiten des Umbruchs und der Neuerungen. Sei dies im eigene Leben oder bei der Arbeit. Solche Übergänge können als spannende Herausforderung gesehen werden, oder sie lähmen und machen Angst. An diesem Tag werden Sie in einer neuen Umgebung in der Jurte und Natur diesen Themen in sich, in der Gruppe und im Praxistransfer zur Arbeit, begegnen. Der Tag verspricht neue Möglichkeiten sich mit Übergangszeiten auseinanderzusetzen. Elemente aus der Resilienz, Naturpädagogik sowie der Natur selber werden Sie darin unterstützen. Wir werden bei jedem Wetter sehr oft draussen sein und auch Zeiten in der Jurte verbringen.

**Leitung:** Regula Eugster, Erwachsenenbildnerin, Coach, Resilienz Trainerin, viel Erfahrung in Naturpädagogik und Begleitung von Menschen in der Natur.

**Begleitperson:** Frau Martina Solenthaler, Fachfrau Naturpädagogik. Sie wird das Essen, Znüni richten, Feuer hüten und bei Anliegen immer am Jurten Platz präsent sein.

**Ziele:**

- Die TN lernen eigene und neue Resilienz Strategien kennen
- Die TN erleben sich in einer ungewohnten Umgebung
- Die TN erfahren was sie an Sicherheiten brauchen um Neues zu wagen
- Die TN erfahren untereinander wie neue Wege gelingen können
- Fallbeispiele aus der Praxis werden bearbeitet
- Die TN wagen neue Schritte auf neuen Wegen

**Zeiten:**

- kann als Tagesseminar oder 2 Tagesseminar gebucht werden. Bei 2 - Tagesseminaren gibt es Einheiten die zusätzlich spät am Abend durchgeführt und begleitet werden.

**Setting:**

- Die Tagung findet in einer Jurte in Grub SG statt
- Die Tagung findet bei jedem Wetter statt
- Verpflegung wird draussen ums Feuer eingenommen oder im Wald.
- Pausen oder Schlafmöglichkeit in der Jurte
- Wir verbringen die meiste Zeit draussen im Wald, Wiese oder Jurte.

Anfragen und Anmeldung bei Regula Eugster [www.quellengang.ch](http://www.quellengang.ch) [info@quellengang.ch](mailto:info@quellengang.ch)

Regula Eugster [www.quellengang.ch](http://www.quellengang.ch)