

Raus aus dem Kopf. Rein in die Natur.

Innere Ruhe finden in einer schnellen Arbeitswelt

Ein 3-stündiges Natur-Mental-Training für Menschen, die im Arbeitsalltag viel leisten und oft unter Druck stehen.

Du erlebst, wie sich dein Kopf wieder sortiert und innere Ruhe spürbar wird.

Was Dich erwartet

Du nimmst Methoden mit, um:

- Stress schneller zu regulieren
- den eigenen Fokus bewusster zu steuern
- klarer mit Druck und Entscheidungen umzugehen
- wieder Zugang zu innerer Ruhe zu finden

Wie wir arbeiten

- Draußen in der Natur.
- Mit einfachen, alltagstauglichen Übungen.
- Nicht nur durch Theorie, sondern durch eigenes Erleben.

Rahmeninfos

Dauer: 3 Stunden (14 - 17 Uhr, direkt vor der Spreewindrunde am 16. Juni 2026)
Ort: Landgut Stober (Treffpunkt wird vor der Veranstaltung per E-Mail mitgeteilt)
Preis: 179 € netto pro Person



Anmeldung

Die verbindliche Anmeldung erfolgt per E-Mail an:

kontakt@josefin-hahn.de

Bitte beachten: Die Rechnungstellung erfolgt vor der Veranstaltung. Eine Stornierung ist nicht möglich, es kann aber der Platz auf jemand anderes übertragen werden.