



Event Planer

2024/2025

*Denke immer daran,
dass es nur eine
wichtige Zeit gibt:*

*Heute.
Hier.
Jetzt.*

Tolstoi

15.01. - 19.01.2024 Life Balance und die heilsame Kraft des Waldes! Berggasthof Schotten - Hoherodskopf	19.02. - 23.02.2024 Den Stürmen des (Berufs) Lebens standhalten! Resilienz Berggasthof Schotten - Hoherodskopf Tanja Kohl	26.02. - 01.03.2024 Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut! Genussgasthof Fuldaquelle Gersfeld - Rhön	04.03. - 08.03.2024 Den Stürmen des (Berufs) Lebens standhalten! Resilienz Vogelsbergdorf Herbstein Daniela Friedrich	08.04. - 12.04.2024 Life Balance und die heilsame Kraft des Waldes! Berggasthof Schotten - Hoherodskopf
22.04. - 26.04.2024 Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut! Seminarhotel Jakobsberg Grünberg VHS	13.05. - 17.05.2024 Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut Vogelsbergdorf Herbstein	03.06. - 07.06.2024 Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut! Berggasthof Schotten - Hoherodskopf VHS	05.08. - 09.08.2024 Shinrin Yoku - Herzenspfade; Bewegende Zeiten. Berggasthof Schotten - Hoherodskopf	19.08. - 23.08.2024 Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut! Berggasthof Schotten - Hoherodskopf
02.09. - 06.09.2024 Den Stürmen des (Berufs) Lebens standhalten! Resilienz CasaVita Eschwege Daniela Friedrich	23.09. - 27.09.2024 Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut! Genussgasthof Fuldaquelle Gersfeld - Rhön	07.10. - 11.10.2024 Life Balance und die heilsame Kraft des Waldes! Berggasthof Schotten - Hoherodskopf VHS	21.10. - 25.10.2024 Life Balance und die heilsame Kraft des Waldes! Berggasthof Schotten - Hoherodskopf	11.11. - 15.11.2024 Den Stürmen des (Berufs) Lebens standhalten! Resilienz Seminarhotel Jakobsberg Grünberg Tanja Kohl

"Mach doch mal wieder Urlaub!"

Anerkannte Bildungsurlaube 2024/ 2025

18.11. - 22.11.2024	09.12. - 13.12.2024	13.01. - 17.01.2025	20.01. - 24.01.2025	17.02. - 21.02.2025
Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut!	Life Balance und die heilsame Kraft des Waldes!	Life Balance und die heilsame Kraft des Waldes!	Den Stürmen des (Berufs) Lebens standhalten! Resilienz	Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut
Genussgasthof Fuldaquelle Gersfeld - Rhön	Genussgasthof Fuldaquelle Gersfeld - Rhön	Genussgasthof Fuldaquelle Gersfeld - Rhön	Seminarhotel Jakobsberg Grünberg	Vogelsbergdorf Herbstein
10.03. - 14.03.2025	24.03. - 28.03.2025	31.03. - 04.04.2025	05.05. - 09.05.2025	12.05. - 16.05.2025
Life Balance und die heilsame Kraft des Waldes!	Den Stürmen des (Berufs) Lebens standhalten! Resilienz	Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut!	Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut!	Den Stürmen des (Berufs) Lebens standhalten! Resilienz
Berggasthof Schotten - Hoherodskopf	Vogelsbergdorf Herbstein	Seminarhotel Jakobsberg Grünberg	Seminarhotel Jakobsberg Grünberg	Genussgasthof Fuldaquelle Gersfeld - Rhön
19.05. - 23.05.2025	02.06. - 06.06.2025	28.07. - 01.08.2025	04.08. - 08.08.2025	18.08. - 22.08.2025
Life Balance und die heilsame Kraft des Waldes!	Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut!	Life Balance und die heilsame Kraft des Waldes!	Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut!	Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut!
Vogelsbergdorf Herbstein	Vogelsbergdorf Herbstein	Berggasthof Schotten - Hoherodskopf	Berggasthof Schotten - Hoherodskopf	Genussgasthof Fuldaquelle Gersfeld - Rhön

"Mach doch mal wieder Urlaub!"

Anerkannte Bildungsurlaube 2025

01.09. - 05.09.2025	15.09. - 19.09.2025	06.10. - 10.10.2025	03.11. - 07.11.2025	10.11. - 14.11.2025
Life Balance und die heilsame Kraft des Waldes!	Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut	Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut!	Shinrin Yoku - Herzensepfade; Bewegende Zeiten.	Den Stürmen des (Berufs) Lebens standhalten! Resilienz
Genussgasthof Fuldaquelle Gersfeld - Rhön	Vogelsbergdorf Herbstein	Berggasthof Schotten - Hoherodskopf	Seminarhotel Jakobsberg Grünberg	CasaVita in Eschwege
				<i>Daniela Friedrich</i>
17.11. - 21.11.2025	24.11. - 28.11.2025	01.12. - 05.12.2025		
Den Stürmen des (Berufs) Lebens standhalten! Resilienz	Waldbaden - Shinrin Yoku; Der Wald als Therapeut	Life Balance und die heilsame Kraft des Waldes!		
Vogelsbergdorf Herbstein	Vogelsbergdorf Herbstein	Genussgasthof Fuldaquelle Gersfeld - Rhön		

VHS in Lich: 3 Tages-Seminar Resilienz und Achtsamkeit - der Schlüssel zur inneren Balance

• 26.01. - 28.01.2024

• 14.06. - 16.06.2024

• 29.11. - 01.12.2024

"Den Stürmen des Lebens
standhalten!"



"Mach doch mal wieder Urlaub!"

Zertifizierte Weiterbildungen nach AZAV und als Bildungsurlaub anerkannt

*Bildungsgutscheine möglich

„...weiter bilden...“

06.11. - 11.11.2023	04.12. - 09.12.2023	29.01. - 03.02.2024	11.03. - 16.03.2024	04.11. - 09.11.2024
Ausbildung Kursleiter*in Shinrin Yoku; Entspannungs- pädagogik in der Natur (Gruppen und Teams)	Ausbildung zum*r Resilienztrainer*in mit dem Schwerpunkt: Achtsamkeit und Resilienz im betriebl. Gesundheitswesen	Ausbildung zum*r Resilienztrainer*in mit dem Schwerpunkt: Achtsamkeit und Resilienz im betriebl. Gesundheitswesen	Ausbildung Kursleiter*in Shinrin Yoku; Entspannungs- pädagogik in der Natur (Gruppen und Teams)	Ausbildung zum*r Resilienztrainer*in mit dem Schwerpunkt: Achtsamkeit und Resilienz im betriebl. Gesundheitswesen
Berggasthof Schotten - Hoherodskopf	Seminarhotel Jakobsberg Grünberg	Seminarhotel Jakobsberg Grünberg	Berggasthof Schotten - Hoherodskopf	Seminarhotel Jakobsberg Grünberg
03.02. - 08.02.2025	07.04. - 12.04.2025	13.10. - 18.10.2025	08.12. - 12.12.2025	
Ausbildung Kursleiter*in Shinrin Yoku; Entspannungs- pädagogik in der Natur (Gruppen und Teams)	Ausbildung zum*r Resilienztrainer*in mit dem Schwerpunkt: Achtsamkeit und Resilienz im betriebl. Gesundheitswesen	Ausbildung Kursleiter*in Shinrin Yoku; Entspannungs- pädagogik in der Natur (Gruppen und Teams)	Ausbildung zum*r Resilienztrainer*in mit dem Schwerpunkt: Achtsamkeit und Resilienz im betriebl. Gesundheitswesen	
Berggasthof Schotten - Hoherodskopf	Seminarhotel Jakobsberg in Grünberg	Berggasthof Schotten - Hoherodskopf	Seminarhotel Jakobsberg Grünberg	



SHINRIN YOKU - WALDBADEN in Grünberg

- Impulsreiche (R)Auszeit
- Achtsamzeit
- Ich-Zeit
- *Treffpunkt: Waldparkplatz an der Theo - Koch - Schule in Grünberg

- | | | |
|--------------|---------------|--|
| • 07.01.2024 | 14 bis 17 Uhr | Frische Impulse im neuen Jahr |
| • 27.03.2024 | 17 bis 20 Uhr | Frühlingshafte Waldentspannung |
| • 12.05.2024 | 10 bis 13 Uhr | Waldbaden am Muttertag, incl. Picknick |
| • 20.06.2024 | 19 bis 22 Uhr | Abendliche Waldentspannung (Deutschland geht Waldbaden) |
| • 02.08.2024 | 19 bis 22 Uhr | Abendlicher Sommerwald "Einfach mal hängenlassen" |
| • 28.09.2024 | 14 bis 17 Uhr | Waldbaden Herbstwinde - "Frische Luft und neue Gedanken" |
| • 23.11.2024 | 14 bis 17 Uhr | Kühl und Heiß; Waldimpulse und Teezeremonie |



SHINRIN YOKU-HERZENSPFADE im Grünberger Brunnental

Tagesworkshop von 10 - 17 Uhr

- Mit der Kraft der Natur die Selbstheilungskräfte aktivieren
- Neue Wege gehen - Gedankenkarussell stoppen
- Mit Optimismus Herzensthemen angehen

➡ 23.03.2024

➡ 29.09.2024

*Treffpunkt: Winterplatz 4, Grünberg

Pilgern trifft auf Waldbaden

pilgern - bei Dir sein - Stille spüren - Resilienz stärken



- 18.03. - 21.03.2024
- 16.09. - 19.09.2024

Sabine Dörr und Thomas Schnick

Das Leben und die Arbeit wunderbar und wandelbar

Mit Kompetenz und

Sie wünschen sich

- Einen besseren Umgang mit hohen Anforderungen und Erwartungen
- Eine höhere Stressresistenz
- Starke mentale Widerstandskraft
- Mehr Achtsamkeit und Selbstfürsorge
- Ein Mehr an Wohlbefinden
- Einen "Koffer" voll mit Präventions- und Entspannungsmethoden
- Mehr Bewusstsein und Gelassenheit im privaten und beruflichen Leben

**Betriebliches
Gesundheits-
wesen**

**Coaching/
Teambuilding**

**Projekte für
Schulen/
Kitas**

**Maßnahmen
nach SGB III**

- **AZAV**
- **AVGS**

**Auszeiten/
Urlaube**

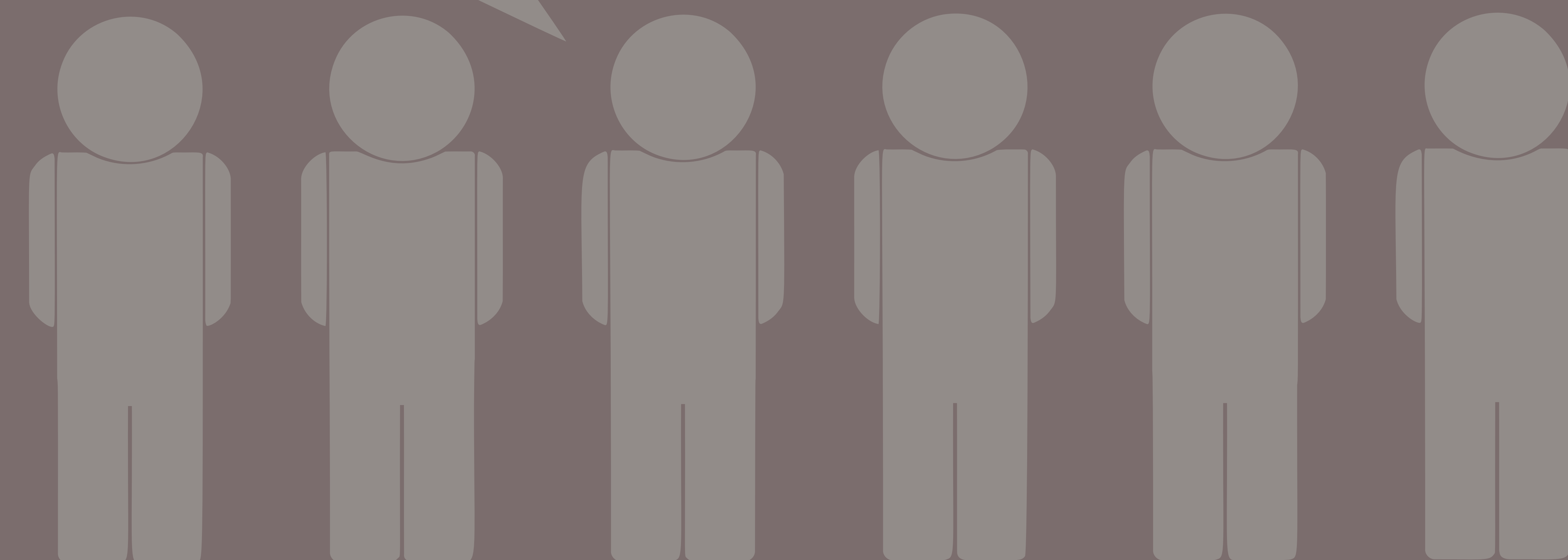
Seminare

**Weiter-
bildungen**

Kurse

**Bildungs-
urlaube**

Vorträge



...in und mit der Natur..

Mobil 0176 600 188 53



DEINE (R)AUSZEIT



Reloaded Gesundheitsprävention • Coaching

Sabine Dörr

www.reloaded.coach • sabine.doerr@reloaded.coach