



# KRAFTSCHÖPFEN IN DER NATUR

BURNOUT PROPHYLAXE  
YOGA IN DER NATUR  
WANDERN UND KRAFT SCHÖPFEN



2024

# Burnout

## PROPHYLAXE in und mit der Natur

Unser Angebot möchte Sie darin unterstützen, Ihr Leben erfüllt und zufrieden zu gestalten und entscheidende Ressourcen und Kräfte zum Schutz vor Burnout zu entwickeln.

Das Leben stellt im privaten wie beruflichen Bereich hohe Anforderungen an uns: Arbeitsverdichtung, Vielfachbelastung oder ein hoher Erwartungsdruck, um nur einige Beispiele zu nennen. Damit es nicht zu einer stressbedingten körperlichen und psychischen Erschöpfung – dem Burnout – kommt, ist es wichtig, schon im Vorfeld Gegenstrategien zu entwickeln, die die eigenen Ressourcen erweitern und stärken.

### Was wir bieten

- fünf Tage mit Leib und Seele spürbar in Bewegung sein, draußen in der Natur des Nationalparks Eifel mit geführten Wanderungen
- hilfreiche Impulse und Strategien zur Burnout-Prophylaxe
- praktische Erfahrungen und Trainings zur Stärkung Ihrer Ressourcen
- spirituelle Angebote

Im Kontakt mit der Natur gelingt es erfahrungsgemäß leichter, den Kontakt zu sich selbst wieder zu finden

Wir laden Sie ein, in der Natur und in bestärkender Gemeinschaft neue Kraft für Ihren weiteren privaten und beruflichen Lebensweg zu finden. Sie kommen zur Ruhe, haben Zeit für die wichtigen Themen Ihres Lebens und erfahren heilsame Begegnungen mit der Natur. Auf Tageswanderungen von bis zu 15 km erleben Sie die eindrucksvolle Natur des Nationalparks Eifel und können Ihr eigenes Leben anders als im Alltag wahrnehmen.

### Unser Angebot richtet sich an Menschen,

- die besser mit beruflichen und privaten Herausforderungen umgehen lernen möchten.
- die unter großer Anspannung stehen und sich auf einfache Art in der Natur entspannen wollen.
- die gestresst sind und mit effektiven Methoden Stress abbauen wollen.
- die Gefahr laufen, einen Burnout zu erleiden und selbst die Reißleine ziehen wollen, indem sie bewusst etwas für ihre Gesundheit tun.
- die auf der Suche nach gesundheitsfördernden Methoden sind, um wieder in ihre innere Mitte zu kommen.
- für Mitarbeitende und Führungskräfte aller Unternehmensbereiche

**TERMIN** MO 10.6. bis FR 14.6.2024

**SEMINARZEITEN** 1. Tag: 10.00 bis 17.00 Uhr  
2. bis 4. Tag: 9.00 bis 17.00 Uhr  
5. Tag: 9.00 bis 13.00 Uhr

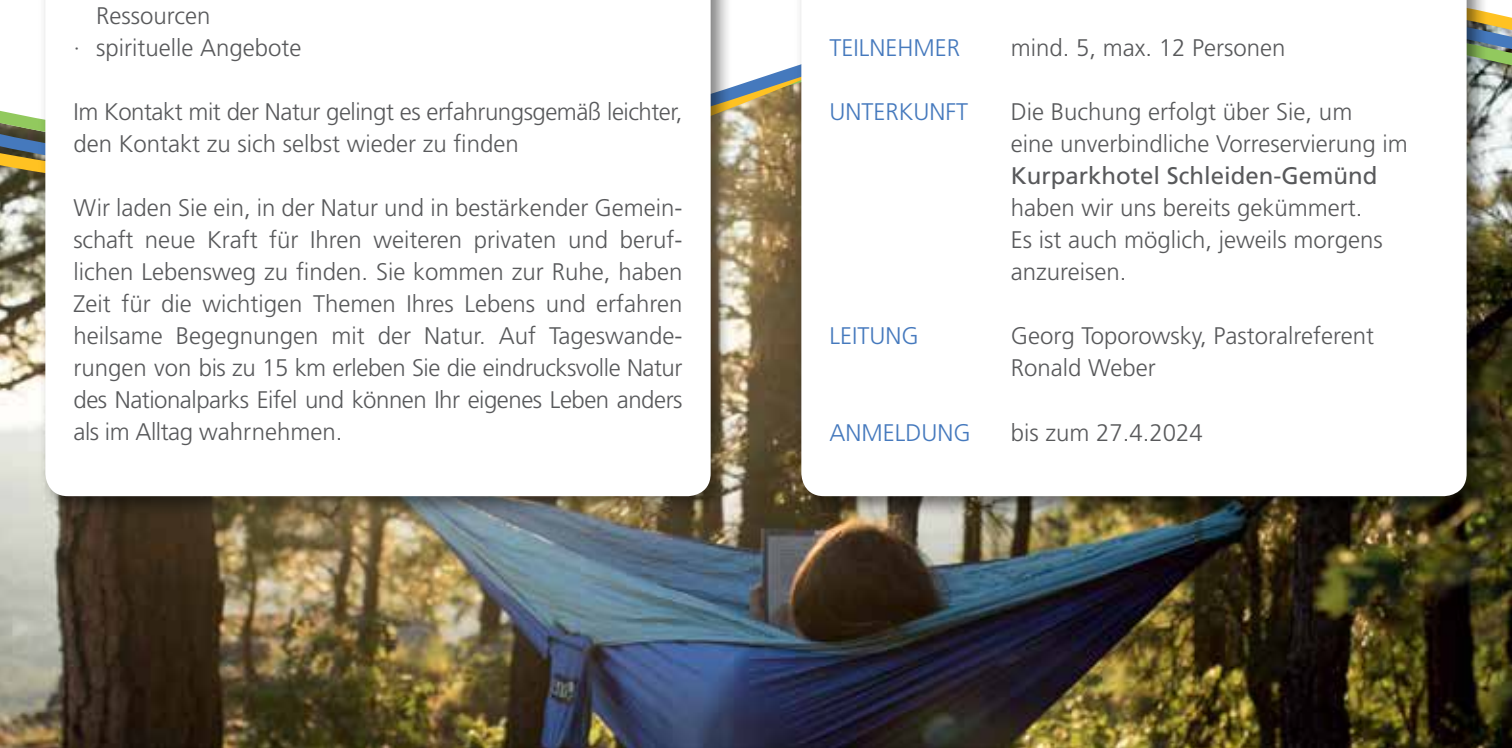
**KOSTEN** 545,- € pro Teilnehmer  
Im Seminarpreis enthalten sind:  
Arbeitsunterlagen, Teilnehmerzertifikat

**TEILNEHMER** mind. 5, max. 12 Personen

**UNTERKUNFT** Die Buchung erfolgt über Sie, um eine unverbindliche Vorreservierung im **Kurparkhotel Schleiden-Gemünd** haben wir uns bereits gekümmert. Es ist auch möglich, jeweils morgens anzureisen.

**LEITUNG** Georg Toporowsky, Pastoralreferent  
Ronald Weber

**ANMELDUNG** bis zum 27.4.2024



# Wurzeln und Wachsen

## Yoga und Achtsamkeit in der Natur

Stabile Wurzeln ermöglichen einer Pflanze das Wachstum. Ebenso unterstützt uns innere Stabilität, achtsam und flexibel auf Stresssituationen und Veränderungen zu reagieren. Wir laden euch ein, ein Miteinander zu gestalten, in dem wir uns geerdet und frei fühlen können, um über uns selbst hinauszuwachsen.

In 2,5 Tagen draußen im Wald erleben wir Natur hautnah. Wir bewegen uns achtsam und bewusst. Eine erdende Yogapraxis unterstützt uns, in unserem Körper im Hier und Jetzt anzukommen. Wir beobachten und hinterfragen unsere Gedanken und Verhaltensmuster.

Yoga bedeutet übersetzt Verbundenheit. Menschen stehen der Natur nicht gegenüber, sondern sind ein Teil von ihr, Teil der Schöpfung. Yogaübungen helfen uns dabei, uns mit uns selbst und weiterführend mit unserer Mitwelt verbunden zu fühlen.

### Euch erwarten:

- zwei Übernachtungen im gemeinsamen Tipi
- intensive Naturerfahrungen und Achtsamkeitsübungen
- Ganzheitliche Yogapraxis mit dem Fokus auf Atmen, Körper, Meditation und Philosophie
- zwei erfahrene Yogalehrerinnen unterschiedlicher Stile mit pädagogischer Ausbildung
- gemeinsames, nachhaltiges Kochen über dem Lagerfeuer
- ein unterstützendes Miteinander, um Herausforderungen gemeinsam zu bewältigen

**TERMIN** FR 5.7.2024, 14.00 Uhr bis  
SO 7.7.2024, 16.00 Uhr

**KOSTEN** 275,- € pro Teilnehmer  
Bei diesem Angebot handelt es sich um einen präventiven Kompaktkurs nach § 20 Abs. 1 SGB V. Bitte vorher bei der Krankenkasse abklären, ob und in welchem Umfang sich die Krankenkasse an den Kosten beteiligt.

**TEILNEHMER** mind. 10, max. 15 Personen

**UNTERKUNFT** im gemeinsamen Tipi in der Natur

**LEITUNG** Ania Buba und  
Alina Jakubik-Quasinowski

**ANMELDUNG** bis zum 17.5.2024

# Aufbrechen und Aufwind spüren

## Natur ist heilsam

Manche Phasen des Lebens sind herausfordernd, stressig und hektisch. Besonders dann ist es gut, für sich eine „Auszeit“ zu nehmen, in der ich auftanken kann.

Sie sind herzlich eingeladen, sich von der herrlichen Natur der Eifel inspirieren zu lassen, in der Natur einen freien Kopf zu bekommen, zu wandern, den eigenen Körper zu spüren, den eigenen Fragen und der eigenen Spiritualität nachzugehen. Sie können Gemeinschaft erleben, zur Ruhe kommen, sich mit der Natur verbunden fühlen, sich von spirituellen und naturgegebenen Impulsen zum Nachdenken und zum Austausch anregen lassen und daraus Kraft für das eigene Leben schöpfen: Die Natur ist ein heilsamer Ort.

Die Veranstaltung kann ein- oder mehrtägig auch als Gruppe gebucht werden – bitte sprechen Sie uns an.

<b>TERMIN</b>	MI 14.8.2024, 10.00 Uhr bis FR 16.8.2024, 17.00 Uhr
<b>KOSTEN</b>	Der reguläre Beitrag liegt im Bereich zwischen 90,- € und 150,- €, je nach den eigenen finanziellen Möglichkeiten.
<b>TEILNEHMER</b>	mind. 5 Personen
<b>UNTERKUNFT</b>	Die Buchung erfolgt über Sie, um eine unverbindliche Vorreservierung im <b>Kurparkhotel Schleiden-Gemünd</b> haben wir uns bereits gekümmert. Es ist auch möglich, jeweils morgens anzureisen.
<b>LEITUNG</b>	Georg Toporowsky, Pastoralreferent
<b>ANMELDUNG</b>	bis zum 10.7.2024

# Aufbrechen und Kraft schöpfen

## Tageswanderung – Die eigene Resilienz stärken

Die Welt, in der wir leben, scheint aus den Fugen geraten zu sein. Kriege, Klimawandel, Inflation, Pandemie, Vertreibung, Flucht, Ungerechtigkeit, Misstrauen... Dies alles macht vielen zunehmend Angst. Und dazu kommen oftmals ja auch noch die eigenen Herausforderungen und Zwänge.

Es braucht Kraft und Resilienz, dem etwas entgegenzustellen. Dieser Tag im Nationalpark Eifel soll eine Kraftquelle sein. Sie kommen zur Ruhe, haben Zeit für sich, erfahren Gemeinschaft und heilsame Begegnungen in und mit der Natur. Spirituelle und naturbezogene Impulse laden zum Nachdenken und Austausch ein und lassen Kraft für das eigene Leben schöpfen.

<b>TERMINE</b>	SO 7.7.2024 und SO 10.11.2024 jeweils von ca. 10.00 bis 16.30 Uhr
<b>KOSTEN</b>	Die Teilnahme ist kostenlos, um eine Spende zur Unterstützung der Seelsorge in Nationalpark Eifel + Vogelsang wird gebeten.
<b>START UND ZIEL</b>	Nationalparkseelsorge, Vogelsang 86a
<b>LÄNGE</b>	ca. 13 km
<b>LEITUNG</b>	Frank Rost
<b>ANMELDUNG</b>	bis zum 28.6.2024 bzw. 31.10.2024

## Seelsorge in Nationalpark Eifel und Vogelsang

Vogelsang 86a · 53937 Schleiden

Telefon: 02444 575 99 87

info@nationalparkseelsorge.de

www.nationalparkseelsorge.de

 nationalparkseelsorge

### Information & Anmeldung:

**Georg Toporowsky**

georg.toporowsky@bistum-aachen.de

**Christiane Jansen**

christiane.jansen@nationalparkseelsorge.de

Telefon: 02444 575 99 87



### Konzeption und Gestaltung:

**Marike Lotz-Colditz**

grafik@marikelotz.de

### Druck

Als Beitrag zur Bewahrung der Schöpfung wurde dieser Flyer von der dieUmweltDruckerei GmbH klimaneutral und mit Ökostrom mit veganen Bio-Farben auf 100% recyceltem Papier gedruckt.  
[www.dieumweltdruckerei.de](http://www.dieumweltdruckerei.de)



**Seelsorge**

**Nationalpark Eifel + Vogelsang**