

RAUS AUS DEM HAMSTERRAD

Auszeit auf einer Alp

- Abstand vom beruflichen und privaten Alltag
- Seele baumeln lassen
- Erleben, Geniessen, Erholen

Termin:

5./6./7. November 2021
(oder nach Vereinbarung)

Preis:

Fr. 950.–

«Eine Ahnung davon, wie wichtig die Natur für unser Wohlbefinden ist, bekommen wir, wenn wir uns in den Wald begeben, auf einen Berg steigen oder an einem Fluss entlangwandern. Wir erfreuen uns an der Natur und erleben, wie erholsam sie ist. Immer noch rührt die Natur etwas zutiefst Vertrautes in uns an.»

Remo Largo

Motivation

Schnelllebende
Gesellschaft

Gefühl der ständigen
Erreichbarkeit

Unentbehrlich sein

Stress

Zunahme von
Burn-Out Diagnosen

Forschungsdaten über die heilende Wirkung der Natur für den Menschen.*

Das Bedürfnis der Menschen wieder vermehrt in der Natur, im Wald, in den Bergen und auf der Alp zu sein, ist deutlich erkennbar.

Persönliche Erfahrungen in der Natur mit deren Wirkung.

Erfahrungen und Rückmeldungen von Personen, die an Events, Anlässen und Outdooraktivitäten teilnahmen.

** Der Umwelt- und Verhaltensforscher Ming Kuo von der Universität Illinois hat zahlreiche Studien zusammengestellt und kommt zu dem Ergebnis, dass die starke Wirkung der Natur auf unsere Gesundheit Folge eines kumulativen Effekts ist – oder auch: viele kleine Bäche machen einen grossen Fluss. Die Kombination aus tiefer Entspannung, Ruhe, Aufmerksamkeit und das Einatmen von Terpenen führt zu besserer Impulskontrolle, tieferem Schlaf, besserem sozialen Anschluss und einem stärkeren Immunsystem.*

Lars Ström

*...nennt Spaziergänge eine
Wundermedizin, gratis und
vollkommen frei von Nebenwirkungen.*

Angebote:

aktive:

- Bergsteigen
- Wandern

ruhige:

- Spaziergänge in der Natur
- selbstgestaltete Zeit

Weitere Angebote:

- Holzhacken
- Feuern
- Backen
- Steinofen bauen
- Kochen auf dem Feuer
- Rituale
- Kräuter und Pilze
- Kühe melken
- Hotpot
- individuelle Ideen einbringen

*Bei einem Spaziergang oder einer
Wanderung kann das Hirn wieder aufladen.*

Eva Robild

Entscheidungsprozess

1. Schritt

Interesse per Email kundgeben, erste Fragen klären

noch mehr
Interesse

im Moment
kein Interesse

2. Schritt

Video- oder Telefongespräch
detaillierte Fragen, erstes kennenlernen

Ja, ich bin dabei
Anmeldung erfolgt

im Moment
kein Interesse

3. Schritt

Informationen und Eckdaten,
Ablauf, Packliste, Erwartungen

Raus aus dem Hamsterrad-Weekend

4 – 6 Wochen später Video- oder
Telefongespräch (optional).
Wie gehts?