

Teamabenteuer und Naturerlebnisse

Teamtraining in der Natur

Inhalte

Der menschliche Körper und die menschliche Psyche sind für eine ursprüngliche Art des Lebens gemacht, dafür, sich als Jäger und Sammler in der freien Natur zu bewegen. Heute können das nur noch wenige Naturvölker praktizieren. Viele unserer psychischen und körperlichen Probleme basieren unter anderem auf dieser Entfremdung.

Wir können die Zeit nicht zurückdrehen, aber wir können uns wieder mehr in Kontakt bringen mit dem, was unserer inneren Natur entspricht. In einer ausgewogenen, gesunden Mischung von Aktion, Entspannung, Wahrnehmung, Herausforderung, Erlernen von Techniken und Genießen kommen wir über den Kontakt zur äußeren Natur wieder mehr in den Kontakt mit uns selbst. Themen und Probleme des Einzelnen wie auch eines Teams oder einer Gruppe werden dabei deutlicher, wir erkennen problematische/ungünstige Muster im Denken, Fühlen und Verhalten und finden Möglichkeiten, diese zu verändern.

Zielsetzung

Themen

- Wahrnehmung
- "Dialog" mit der Natur
- Herausforderung und Ängste
- Survival und Konsum ("Was brauche ich wirklich?")
- Ziele und Wege finden
- Teamarbeit und Führung
- künstlerisches Gestalten in und mit der Natur
- Problemlösungen
- Entwicklung, Veränderung, Lebendigkeit

Methoden

- Ausrüstung "Was brauche ich für welche Aufgabe?"
- Orientierung "Wo/Was ist das Ziel?" und "Wo stehe ich/wir?" (der Einzelne/ das Team)
- Innere Ruhe und Gelassenheit über das Spüren und Erfahren mit allen Sinnen
- Das Selbst besser kennen lernen (Potentiale, Probleme, Ängste)
- Wahrnehmung "Was genau nehme ich wahr, optisch, akustisch, haptisch, ...?"
- Kommunikation "Wie drücke ich mich aus, Was zeige ich von mir, Wie nehme ich die anderen wahr?"
- Teamfähigkeit weiterentwickeln
- Führung (Entscheidungen, Motivierung, Kommunikation)

Zielgruppe

Teams

Es gibt keine speziellen Voraussetzungen für diesen Kurs. Bei bestehenden körperlichen oder psychischen Erkrankungen sollte die Möglichkeit der Teilnahme vorab mit dem Kursleiter besprochen werden.

Termin

10 Personen
1 Woche

Ort

Veranstaltungsort ist eine abgelegene, natürliche Umgebung, mit Wald, Wiese und Gewässer, in Deutschland (evtl. auch in Norwegen, Schweden, Schweiz, Polen), die uns die Möglichkeit bietet, ohne große Wegstrecken die verschiedenen benötigten Umgebungen zu erreichen und zu nutzen. Wir übernachten grundsätzlich in einfachen Unterkünften (1-2-Bett-Zimmer), teilweise auch im Zelt. Die Erfahrung der Übernachtung unter freiem Himmel oder in einer Laubhütte ist eine zusätzliche, freiwillige Möglichkeit. Wir essen "normales" Essen, das für uns zubereitet wird, vereinzelt ergänzt durch Wildgemüse und Wildkräuter.

Teilnahmegebühr

nach mündlicher Vereinbarung

Trainer

Angeleitet durch den Diplompsychologen Christian Tesch und, je nach Einzelthema und Aktion, zusätzlich durch erfahrene Wildnisführer und andere Experten.

Teilnahmebedingungen

Leistung

Im Seminarpreis enthalten sind:

Ihre Tagungsunterlagen, die Konferenzgetränke sowie Verpflegung und Unterkunft.
Die Anreise liegt bei den Teilnehmern/innen.

Stornierung

Eine Stornierung ist bis zu sechs Wochen vor der Veranstaltung kostenfrei. Bei schriftlicher Abmeldung bis 14 Tage vor dem Seminar fallen 50 Prozent des Teilnahmebetrags an. Danach müssen wir Ihnen leider die Gesamtsumme berechnen.

Seminarabsage

Forum La Vida behält sich vor, eine Veranstaltung aus wichtigem Grund (z.B. wegen Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl) abzusagen. Bereits gezahlte Teilnahmebeträge werden rückerstattet. Weitere Ansprüche gegenüber Forum La Vida bestehen nicht.

Kontakt

Forum La Vida GmbH
Bernhardstraße 15
50968 Köln

T (0221) 7885740
F (0221) 16991379
info@forumlavidade.de
www.forumlavidade.de