

## Natur- und Resilienztraining: Vom Wissen zur Haltung

---

**Modul-Nr.:** 26-23-01.4

**Dauer:** 7 Stunden

**Zeitrahmen:** Teilzeit

**Kategorien:** Pädagogik & Soziales, Gesundheit & Pflege, Wirtschaft & Management, Spiritualität, Familie & Erziehung

**Bildungsarten:** Seminar

**Kosten:** 987,00 €

**Standort:** Würzburg

Gönne Dir Zeit für Dich und Deine innere Stärke. Lerne wie Du Deine Widerstandskraft stärkst, Stress gelassener begegnest und neue Energie für Beruf und Alltag schöpft. Verbinde Bewegung und Natur mit Deinem persönlichen Wachstum! Lehrinhalte Jeder Termin widmet sich einer sogenannten „Resilienzwurzel“. Du erfährst, wie innere Stärke entsteht, was hinter Konzepten wie Salutogenese, Kintsugi und Resilienz steckt und wie Du dieses Wissen praktisch im Alltag anwendest. Durch Übungen, Reflexion und kreative Impulse wächst Deine persönliche Stresskompetenz und mentale Flexibilität. Lernort / Unterlagen Die Natur rund um Würzburg wird zu Deiner Lern- und Erfahrungswelt. Entdecke die Frankenwarte und das Steinbachtal neu. Du erhältst wöchentlich kreative Vorlagen, um das Gelernte festzuhalten und umzusetzen. Dozierende Die Seminarleitung übernimmt Frau Kirsten Hart, eine zertifizierte Trainerin der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit mit langjähriger Erfahrung in Resilienzförderung und Stressmanagement. Abschluss und berufliche Einsatzmöglichkeiten Das Seminar schließt bei aktiver Teilnahme und Beteiligung mit einer Teilnahmebescheinigung ab. Die Inhalte fördern Deine persönliche und berufliche Stressresistenz. Du stärkst Deine Selbstwirksamkeit, förderst Konzentration und Gelassenheit – wertvolle Kompetenzen für alle, die in dynamischen Arbeitsumfeldern erfolgreich und gesund bleiben möchten. Das Seminar schließt mit einer Teilnahmebescheinigung der Kolping Akademie ab. Wichtige Hinweise Anmeldeschluss: 02.09.2026 Alle Termine finden im Freien statt. Achte auf wetterangepasste Kleidung und feste Schuhe. Bringe Schreibzeug, ein Getränk (mind. 0,5 l) sowie einen Rucksack mit Platz für ein Outdoor-Sitzkissen mit. Die Streckenlänge beträgt pro Einheit etwa 2–3 km mit leichtem Schwierigkeitsgrad. Individuelle Absprache zu Inhalten beachten. Nutze jetzt unser einzigartiges Beratungsangebot und lasse Dich von unserem erfahrenen Team persönlich beraten. Wir beraten Dich gerne persönlich und freuen uns auf Deinen Anruf. Telefon: 0931-4537 1505 Fordere Deine persönliche Informationsmappe an. Mail: [bildung.akademie@kolping-mainfranken.de](mailto:bildung.akademie@kolping-mainfranken.de) Finde weitere Informationen auf der Website von Kirsten Hart. Link: <https://kirstenhart.de/natur-resilienz-training/>

## Ihr Ansprechpartner für die Bewerbung:

Kolping-Akademie Würzburg  
Stefanie Büttner

Fon: [+49 931 4537-1500](tel:+4993145371500) , E-Mail: [stefanie.buettner@kolping-mainfranken.de](mailto:stefanie.buettner@kolping-mainfranken.de)

## Termine

- 15.09.2026 - 15.09.2026
- 24.09.2026 - 24.09.2026
- 01.10.2026 - 01.10.2026
- 08.10.2026 - 08.10.2026
- 15.10.2026 - 15.10.2026
- 22.10.2026 - 22.10.2026
- 29.10.2026 - 29.10.2026