

Samstag, 28.11.2026, 10.00 -15.00 Uhr

Happy Life - Forest Mind

Achtsamer (Jahres-) Rückblick

Das Jahr Revue passieren lassen, entspannen und auftanken für den Jahresendspurt

Hast du den Wunsch mal innezuhalten, durchzuatmen und in aller Ruhe auf das vergangene Jahr zu blicken? Dir Zeit zu nehmen, um deine Erfahrungen, Begegnungen, Erfolge und Herausforderungen anzuschauen und zu würdigen? Dir den nötigen Raum zu schaffen, um deiner inneren Ausrichtung für das neue Jahr nachzuspüren?

Zwischen achtsamen Spaziergängen im Wald und Reflexionszeiten im Seminarraum entsteht Raum, Erlebtes und Erfolge anzuerkennen, Belastendes loszulassen und persönliche Erkenntnisse zu integrieren. Die Natur begleitet uns dabei als entschleunigender Erfahrungsraum, der Klarheit, Orientierung und innere Stabilität schenkt.

Durch eine Mischung aus achtsamkeitsbasierten Übungen, angeleiteten Reflexionen und kurzen Coaching-Impulsen kannst du deine eigenen Ressourcen bewusst wahrnehmen, neue Perspektiven entdecken und gestärkt in die kommende Zeit gehen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Kosten: Investition in ein zufriedenes Leben 99,00 €

Ort: Waldforum Riddagshausen, Ebertallee 44, 38104 Braunschweig (Bus 423 „Grüner Jäger“)

Leitung und Veranstalterin: Jasmin Frommhold Gesundheitspsychologin (B.A.), Hochschulzertifizierte Gesundheitscoachin & Hochschulzertifizierte Waldachtsamkeitstrainerin

Weitere Infos und Anmeldung unter: <https://harz-happiness.de/events/happy-life-forest-mind-achtsamer-jahres-rueckblick/>