



Die aktuelle OUTWARD BOUND Academy 3x3 Seminarreihe

Veränderung als Chance: gestärkt durch Naturerlebnisse

Viele Menschen stehen gerade vor großen Herausforderungen; jede und jeder auf seine Art und mit seinen persönlichen Themen. Aktuell müssen wir mit vielen Unsicherheiten leben und uns auch unseren Zweifeln und Ängsten stellen. Im Leben gibt es immer wieder Veränderungen und Herausforderungen, denen wir begegnen wie z.B. in Übergangsphasen wie unserem Berufseinstieg und unserem Berufsende. Was ist in dieser Zeit hilfreich und förderlich? Was gibt uns Halt und Sicherheit und was stärkt uns?

Durchhaltevermögen, menschliche Anteilnahme, Sorgfalt, Verantwortung und Initiative sind wichtige Werte, die in OUTWARD BOUND Kursen gelebt und bearbeitet werden. Sie helfen auch Krisen als Chance zu sehen und Herausforderungen konstruktiv zu meistern. Ein Schiff ist Outward Bound, wenn es gerüstet ist für die große See. Mit unserem dreiteiligen Kursangebot möchten wir Sie unterstützen, gut gerüstet durch die stürmische See zu kommen um dann gestärkt Ihre Ziele zu erreichen.

Umfang der Kursreihe: 3 x 3 Tage

Zeiten:

Fr. 10 Uhr Kursbeginn – So. 16 Uhr Kursende

Kursorte:

OUTWARD BOUND Schwangau und Baad.

Hinweis: Vier Wochen vor Kursbeginn wird der definitive Kursort bekanntgegeben.

Teilnahme-Voraussetzungen:

Alter: 18 – 80 Jahre, Offenheit, Neugierde, Lust auf Abenteuer und Begegnungen mit sich und anderen

Hinweis zur aktuellen Lage:

Bei unseren Programmen beachten wir die aktuellen Corona-Sicherheits- und Hygienevorschriften – und achten gemeinsam auf unsere Gesundheit und Sicherheit!

Termine:

- **Kurs I: Natur und Gemeinschaft erleben:** 13.05. - 15.05.21
- **Kurs II: Herausforderungen konstruktiv meistern:** 09.07. - 11.07.21
- **Kurs III: Mutig Veränderungen annehmen & neue Wege gehen:** 03.09. - 05.09.21



Kurs I: Natur und Gemeinschaft erleben

Mit Freude die Natur erleben, draußen neue Erfahrungen sammeln, den persönlichen Austausch mit anderen wieder schätzen und dabei OUTWARD BOUND kennenlernen – das sind die Themen des ersten Kurses. Vielfältige Aktivitäten in der Natur wechseln sich mit Reflexionen über das Erlebte ab.

Intensionen und Inhalte:

- Die Natur als Lehrmeisterin und Kraftquelle verstehen und erleben
- Arbeit mit den Naturelementen Feuer, Erde, Wasser, Luft
- Naturerfahrungsübungen und Landart bringen uns in einen intensiven Kontakt mit der Natur und mit uns selbst
- Raum zur Bearbeitung von persönlichen Themen
- Das eigene Immunsystem durch Ruhe und Bewegung im Freien stärken
- Die OUTWARD BOUND-Philosophie kennenlernen

Kurs II: Herausforderungen konstruktiv meistern

Sich den eigenen Herausforderungen bewusst werden und persönliche Bewältigungsstrategien erkennen, sich neuen Herausforderungen stellen und konstruktive Lösungswege suchen, darum soll es in dem zweiten Kurs gehen. Der bewusste Umgang mit eigenen Zweifeln, Ängsten und dem Mut, Neues zu wagen gehören zum Kursprogramm. Natursportliche Aktivitäten wie Klettern und Wandern sowie konstruktive Lernprojekte und ein reger Austausch zu den Themen sind die Inhalte dieses Kurses.

Intensionen und Inhalte:

- Wagnis als Voraussetzung für Entwicklung verstehen
- Herausforderungen positiv begegnen
- Krise als Wendepunkt verstehen
- Einen neuen Kurs bestimmen und kraftvoll Fahrt aufnehmen
- Vielfältige Outdoor Aktivitäten, Reflexionen über das Erlebte und der Austausch mit anderen Kursteilnehmer*innen



Kurs III: Mutig Veränderungen annehmen & neue Wege gehen

Auch wenn wir wissen, dass nichts so beständig ist wie der Wandel, so fällt es uns oft doch schwer Gewohntes loszulassen und Veränderungen positiv anzunehmen. Darüber werden wir uns austauschen und mit unterschiedlichen Outdoor Aktivitäten neue Wege erproben und reflektieren. Bei der Transferbearbeitung geht es um persönlichen Ziele und konstruktive Schritte, dies zu erreichen.

Intensionen und Inhalte:

- Von der Vision zur Mission und zur konkreten Umsetzung
- Das Alte bewusst und dankbar loslassen und das Neue voller Freude willkommen heißen
- Persönliche Ressourcen und Qualitäten auf die neue Welt ausrichten
- Von der Sicherheitskultur in die Risikokultur
- Unterschiedliche Outdoor Aktivitäten mit einer Wanderung und Übernachtung im Freien oder auf einer Hütte, Reflexionen über das Erlebte, Austausch mit anderen Kursteilnehmer*innen, Zeit zur Selbstreflexion, Grundlagen des Zielmanagements und eigene Transferbearbeitung

Hinweise zu den OUTWARD BOUND Academy Kursen:

Wenn Sie sich nach dieser Kursreihe für eine der drei Ausbildungen der OUTWARD BOUND Academy (Erlebnispädagogik, Outdoor Guiding, Natur- und Erlebnistherapie) entscheiden, wird Ihnen diese Kursreihe als Einführungslehrgang der jeweiligen Ausbildung anerkannt.

Ihre Investition:

- pro Kurs 360,00 € zzgl. 40,00 €/ Tag für Unterkunft und Verpflegung.
- Sonderpreis: 990,- € bei direkter Zahlung der gesamten Kursgebühren für drei Kurse, zzgl. 40,00 €/ Tag für ÜB und Verpflegung (360,00 € für 9 Kurstage)

Anmeldung:

Siehe Anmeldeformular im Downloadbereich

Weitere Informationen:

info@outwardbound-academy.de

Gerne können Sie uns auch anrufen: Tel: 08362-9822-11