

Resilienz – von den Strategien der Bäume zu Ihren eigenen Strategien

Liestal, Freitag, 15. September 2023, 13.30-17.00

- **Ziel:** Sie kennen verschiedenen Strategien zur Widerstandsfähigkeit von Bäumen. Basierend darauf erarbeiten Sie sich Ihre persönlichen Resilienz-Strategien «mein Baum».
- **Ablauf gemäss Ansatz «[bewusster Walddialog](#)»:** Wahrnehmen von Waldbildern – Assoziationen zu Widerstandsfähigkeit eines Baumes mit Resilienz eines Menschen – Selbstreflexion mit Zeichnen «meines Baums» – Achtsamkeitsübung – erste Schritte zur Umsetzung
- **Ihre Vorbereitung:** Sie vergegenwärtigen sich verschiedene Situationen, in denen Sie sich antriebslos oder nach einem Rückschlag orientierungslos fühlten sowie Situationen, in denen Sie Ihre Widerstandsfähigkeit spürten.
- **Treffpunkt:** 13.30, am Waldrand des Schleifenbergs, Weissfluhweg (15 min zu Fuss von Bahnhof Liestal, vgl. [Plan](#))
- **Dauer des Waldspaziergangs:** 3.5 h (ca. 140 m Höhendifferenz, [Route](#))
- **Mitnehmen:** dem Wetter angepasste Kleidung, gute Schuhe (Waldstrassen, -wege), Zwischenverpflegung
- **Preis:** 90 CHF/Person (exkl. MWST), die nach verbindlicher Anmeldebestätigung einzuzahlen sind; vgl. [AGB](#))
- **Anmeldung:** bis 28. August 2023 an karin.hilfiker@waldcoaching.ch oder [Formular](#) mit Referenz: Modul RE2023-1
- **Kontakt:** Karin Hilfiker, 077 483 90 50, karin.hilfiker@waldcoaching.ch

- [Buch](#) «Der Wald als Organisation – was wir unbewusst aus einem Waldbesuch lernen»
- vgl. Waldbild «Meine Widerstandskraft» im Buch resp. Ausführungen zu [Resilienz](#) online