

# Stress – unterschiedliche Strategien kennenlernen

## Das Positive aus den Strategien der Bäume im Umgang mit Stress für sich einsetzen

Liestal, Sonntag, 30. Juni, 9.00-12.30

- **Ziel:** Sie lernen Strategien kennen, wie Bäume auf Stress reagieren. Daraus leiten Sie Strategien für sich ab.
- **Inhalt:** Unterschiedliche Waldbilder vermitteln Ihnen, wie Bäume auf Stress reagieren. Daraus entwickeln Sie Ihre eigenen Strategien, um positiv mit Stress umgehen zu können. Diese verankern Sie mit der angeleiteten Achtsamkeitsübung «Journaling».
- **Modelle / Theorien:** Situativ eingesetzt und weiterentwickelt: Empathie Spaziergang – Kontemplation – angeleitetes Journaling
- **Ansatz:** «[bewusster Walddialog](#)»
- **Treffpunkt:** 9.00, am Waldrand des Schleifenbergs, Weissfluhweg (15 min zu Fuss von Bahnhof Liestal, vgl. [Plan](#), Route mit ca. 140 m Höhendifferenz)
- **Mitnehmen:** dem Wetter angepasste Kleidung, gute Schuhe (Waldstrassen, -wege), Zwischenverpflegung
- **Preis:** 150 CHF/Person (inkl. MWST), die nach verbindlicher Anmeldebestätigung einzuzahlen sind; vgl. [AGB](#))
- **Anmeldung:** bis 27. Juni 2024 an [karin.hilfiker@waldcoaching.ch](mailto:karin.hilfiker@waldcoaching.ch) oder [Formular](#) mit Referenz: Modul SR2024-2