

# Die Reise zu deinen inneren Kraftquellen

NATUR UND RESILIENZ

0.04.-11.04.2025 LA PALMA





### **Resilienz stärken**

Wurzeln der Resilienz kennenlernen und stärken



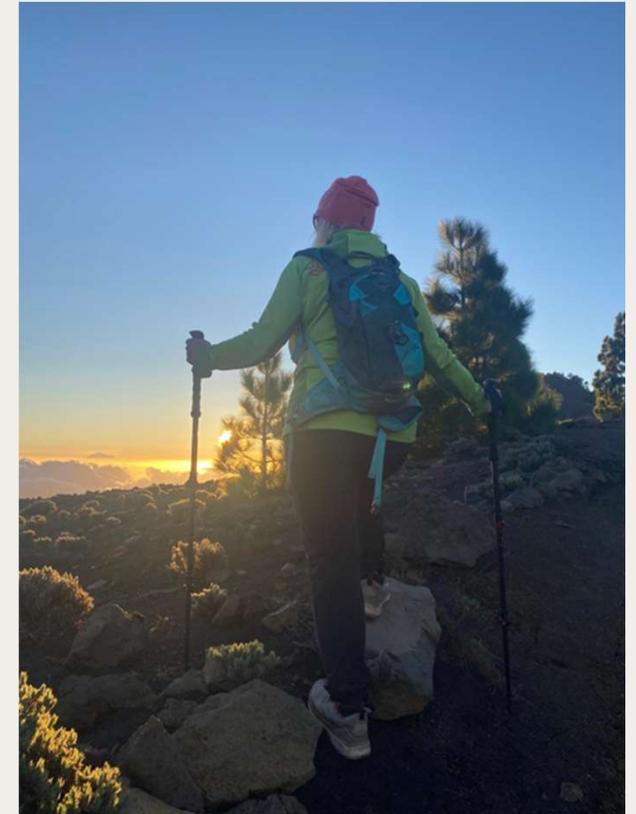
### **Natur als Partner erleben**

Geführte Wanderungen durch die atemberaubende Landschaft von La Palma - erlebe das hier und jetzt



### **Kulinarik & Kultur**

Entdecke die traditionelle kanarische Küche, lokale Weine und die herzliche Lebensart der Insel



## Unser 5 - Tages - Programm



### Tag 1: Ankommen & Entspannen

Den Alltag hinter sich lassen -  
kennenlernen der Umgebung



### Tag 2: Bewegung und Ruhe

Achtsamkeit und Atmung, finde  
Ruhe in der Natur



### Tag 3: neue Perspektiven

Reflexion und Akzeptanz - deinen  
eigenen Ruhepol finden



### Tag 4: Verstehen und Erkennen

Selbstwirksamkeit ein Schlüssel  
zum Stressabbau



### Tag 5: Kraft für den Alltag mitnehmen

Optimismus und Zielorientiertes  
Handeln



### Körper und Geist:

An allen Tagen werden Wanderungen stattfinden  
(ca. 5-10 km und 300-400 hm). In der Natur finden  
die Übungen zum Vertiefen des Gelernten statt.

## Organisatorische Informationen

Alles auf einen Blick - 07.04.-12.04.2025 LA PALMA



### Seminarpreis

550,- € pro Person (ohne Unterkunft, Verpflegung und Flug)



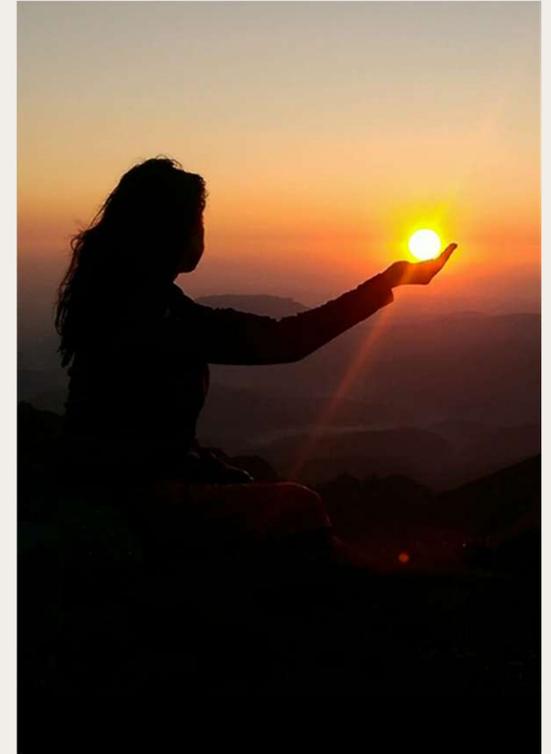
### Teilnehmeranzahl

Mindestens 4, maximal 10 Personen



### Unterstützung bei Buchung

Hilfe bei der Wahl von Partnerhotel und Flügen auf Anfrage



## Wer sind wir

### Siegmund & Liliana

Wander und MTB Guide seit 1992 auf La Palma

#### Jede Menge Geheimtipps:

...Die besten einheimische Spezialitäten,  
unvergessliche Orte, Essen für jeden  
Geschmack...



#### Kontakt:

**BIKE'n'FUN La Palma**  
38760 Los Llanos de Aridane  
Kanaren - SPANIEN  
[www.bikenfun.de](http://www.bikenfun.de)  
☎ ++34 . 922 40 19 27  
✉ [biken@bikenfun.de](mailto:biken@bikenfun.de)

### Esther

Natur-Resilienz Trainer | Sustainability Manager |  
Systemische Organisationsentwicklerin

#### Wer bin ich?

Ich unterstütze dich dabei, in der heilsamen Kraft der Natur innere Stärke,  
Ruhe und Resilienz zu finden. Meine Leidenschaft für La Palmas  
einzigartige Landschaften und meine Erfahrung in Achtsamkeit und  
persönlicher Entwicklung fließen in meine Arbeit ein.

#### Wofür stehe ich?

Ich stehe für die Überzeugung, dass die Verbindung zur Natur ein  
kraftvoller Weg ist, um Krisen zu meistern und zu persönlichem  
Wachstum zu finden. Mit einem achtsamen und individuellen Ansatz  
möchte ich Menschen inspirieren, sich selbst neu zu entdecken, Balance  
zu finden und die Herausforderungen des Lebens gestärkt anzugehen



#### Kontakt:

grüneNeun  
D-64342 Seeheim-Jugenheim  
☎ ++49 6151 4291904  
✉ Mail: [info@grueneneun.org](mailto:info@grueneneun.org)