

GEMEINSAM UNTERWEGS



**Gemeinsam in Bewegung –
Ressourcen stärken, Gesundheit erleben**

ZIELGRUPPE

- Mitarbeitende aus aller Berufsgruppen
- Führungskräfte
- Teams in Belastungs-, Veränderungs- oder Entwicklungsphasen
- Projekt-/ Arbeitsgruppen

ORT

Outdoor

DAUER

Als Halb- oder Ganztagsformat buchbar.

Gemeinsam unterwegs: Körperlich aktiv, mental präsent und sozial verbunden – als nachhaltiger Impuls für Gesundheit und Miteinander im Unternehmen.

Das Angebot „Gemeinsam Unterwegs“ verbindet vier- bis sechsstündige, moderate Wanderungen mit gezielt erlebnispädagogischen, bewegungstherapeutischen und reflexiven Methoden.

Ziel ist es, die psychische und psychosoziale Gesundheit von Mitarbeitenden zu fördern, Teamzusammenhalt und -entwicklung zu stärken, sowie gesundheitsförderliche Ressourcen nachhaltig erlebbar zu machen. Die Wanderung dient dabei als gemeinsamer Prozessrahmen, in dem aktive Pausen mit kooperativen Methoden, Achtsamkeits- und Bewegungsimpulsen integriert sind.

ZIELE

- Förderung der psychischen Gesundheit und Stressregulation
- Stärkung individueller und sozialer Ressourcen (Resilienz, Selbstwirksamkeit, soziale Unterstützung)
- Verbesserung von Teamzusammenhalt und Kommunikation
- Vertrauen und Kooperation im Team erleben und reflektieren
- Sensibilisierung für gesundheitsförderliches Verhalten im Arbeitsalltag

INHALTE

- Gemeinsame Wanderung mit aktiven Pausen
- Kooperations- und Teamaufgaben
- Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen
- Bewegungsimpulse aus der Bewegungstherapie
- Reflexions- und Transferphasen mit Bezug zum Arbeitsalltag