

# **MUT.FOKUS.HALTUNG**

## **EIN ERLEBNISPÄDAGOGISCHES PROJEKT MIT**

### **NATUR.weiter.BILDUNG**

Mein Angebot richtet sich an Menschen in Freiwilligendiensten und eignet sich insbesondere für erfahrungs- und gruppenbezogenen Phasen im Rahmen der Bildungstage. In halb- bis ganztägigen Einheiten kombiniere ich Baumklettern und intuitives Bogenschießen – zwei praxisnahe Methoden, die Resilienz stärken und eine positive Haltung fördern. Die Übungen bauen schrittweise aufeinander auf und können modular an verschiedenen Zeitpunkten der Jahresbegleitung eingebunden werden.



Der praxisnahe Ansatz verbindet körperliche Herausforderung mit mentaler Klarheit. Baumklettern benötigt Mut, Planung, Risikoeinschätzung und Bewegungskoordination, Bogenschießen unterstützt Fokussierung, Zielorientierung und Stressregulation. In den gemeinsamen Sessions werden persönliche Fragen und Ziele formuliert, Fortschritte sichtbar gemacht und die Transformation in den Arbeitsalltag konkret vorbereitet. Ich orientiere mich dabei an den Grundsätzen von Bildung für nachhaltige Entwicklung. Die Teilnehmenden erleben greifbare Erfolge, lernen mit Rückschlägen konstruktiv umzugehen und stärken ihre innere Haltung für kommende Aufgaben im Freiwilligendienst und darüber hinaus.

#### **MEIN ANGEBOT IM ÜBERBLICK:**

- Halb- und ganztags Formate die modular kombinierbar sind
- Intensive und kompakte Lernphase, ideal für Gruppen als Impuls an Bildungstagen oder für Teams in Einsatzstellen
- Langjährige Praxiserfahrung in der sozialen Arbeit
- Die Kosten richten sich nach der TN Anzahl, nehmen Sie dazu gern Kontakt auf

#### **ZU MEINER PERSON**

Ich bin Martin Grohmann, Jahrgang 1988, gelernter Erzieher und lebe mit meiner Partnerin und unseren 5 Kindern in Dresden. Geprägt von meiner langjährigen Arbeit in der Natur- und Umweltschule Dresden fließen neben naturpädagogischen Inhalten, Atemzentrierte Achtsamkeitsübungen sowie Ressourcen- und Stärkenorientiertes Coaching in meinen Praxisalltag mit ein.

#### **KONTAKT**



**info@naturweiter  
bildung.de**



**0176 75882332**