



Jens Schreyer

Outdoortraining für Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung

Praxisbuch mit 51 Übungen. Mit einem Geleitwort von Daniela Blickhan.

(erleben & lernen; 18)

1. Auflage 2017. 137 Seiten. 58 Abb. 10 Tab.

(978-3-497-02676-0) kt

€ [D] 24,90 / € [A] 25,60

(alle Preise inkl. gesetzlicher MwSt.)

- [Kurztext](#)
- [Inhalt](#)
- [Zielgruppe](#)
- [Autoreninfo](#)
- [Leseprobe](#)

Kurztext

Wie können wir unsere Stärken entdecken und nutzen? Wie Lebensfreude spüren, Beziehungen gut gestalten, neue Sichtweisen gewinnen und uns weiterentwickeln? Solche und ähnliche Themen stehen im Zentrum von Outdoortrainings mit dem Ziel der Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung.

Bei diesen Outdoortrainings stehen nicht Gruppe und Gruppendynamik im Vordergrund, sondern vor allem die individuellen Prozesse der einzelnen TeilnehmerInnen. Unter den zahlreichen praktischen Hinweisen zum Outdoortraining in diesem Buch finden sich viele Einzel- und Zweierübungen, wie z. B. die Flourish Life Map, mit der die TeilnehmerInnen sich vor Augen führen, wie und wo sie im persönlichen Umfeld „aufblühen“ können. Auch mit dabei: 10 Tipps zur Weiterentwicklung der Trainerpersönlichkeit!

Rezension

„Dieses Buch lohnt für alle, die Gruppenprozesse initiieren oder begleiten, sei es mit Erwachsenen oder mit Jugendlichen. Die Übungen sind „draussentauglich“ und naturnah angelegt, was die Selbstwahrnehmung fördert. Das Buch ist eine wirkliche Empfehlung für all diejenigen, die in

in diesem Bereich arbeiten (wollen).

Wilfried Nodes, Forum Sozial 2,3/2017

Inhalt

Das vollständige und ausführliche

[Inhaltsverzeichnis](#) können Sie sich als PDF-Datei herunterladen (mit Adobe Acrobat Reader, neueste Version, zu öffnen).

Zielgruppe

OutdoortrainerInnen, TrainerInnen in der Erwachsenenbildung, Coaches, ErlebnispädagogInnen, GesundheitsberaterInnen

Autoreninformation

Jens Schreyer, Dipl.-Soz.päd., Erlebnispäd. (GFE), Outdoortrainer (GFE), NLP-Lehrtrainer u. Master Coach (DVNLP), System. Coach (Inntal Institut), Lehrcoach (DCV), Trainer Positive Psychologie (DACH PP), ist an der Ostfalia Hochschule f. angew. Wissenschaften (Braunschweig) und am Inntal Institut f. Positive Psychologie u. NLP sowie als freier Trainer tätig.

Leseprobe

Eine [Leseprobe](#) können Sie sich als PDF-Datei herunterladen (mit Adobe Acrobat Reader, neueste Version, zu öffnen).

Das könnte Sie auch interessieren



Einwanger, Jürgen (Hrsg.)

Mut zum Risiko (2007)





Fürst, Walter
Gruppe erleben (2009)



Muff, Albin / Engelhardt, Horst
Erlebnispädagogik und Spiritualität (2013)



Simek, Jochen / Sirch, Simon
Das Mountainbike erlebnispädagogisch einsetzen (2014)



Grundlagen, Aktivitäten,
Ausrüstung und Sicherheit

 reinhardt

Streicher, Bernhard / Harder, Heidi / Netzer,
Hajo

Erlebnispädagogik in den Bergen (2015)



Winter, Andrea (Hrsg.)

Spielen und Erleben mit digitalen Medien
(2011)