



Auszeit nehmen – Antworten finden.

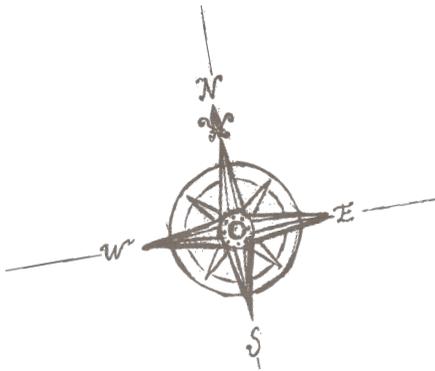
Fordert dich etwas heraus? Ist Veränderung gefragt? Was soll anders werden und welche Schritte sind nun zu gehen?

Auf deinem re:mood beschäftigst du dich nur mit einem Thema: Mit dir. Weit weg vom Alltag findest du Antworten auf dir wichtige Fragen.

Deine Auszeit lässt dich deine eigenen Stärken, Schwächen und Grenzen erkennen.

Zwei Berater*innen fangen deine Themen auf und ergründen mit dir, welche Rolle sie in deinem zukünftigen Leben spielen können.

Begib dich auf Abenteuerreise
zu deinem eigenen Ich!



Erlebnispädagogisches Bildungsnetzwerk GbR
Hertelstraße 37, 01307 Dresden
info@ep-bn.de, www.ep-bn.de



Dein re:mood – Wurzeln schlagen. Fliegen lernen.

Dein re:mood

[ri:muud]: Wieder einstimmen; auf Neues einstimmen

Reset-Button gedrückt und zurück zu den eigenen wichtigen Themen. Natur stellt dafür ein sehr nützliches Gegenüber dar – sie wirkt wie ein Spiegel und konfrontiert dich mit dir selbst. Innerhalb eines Stückes Natur, welches uns sehr vertraut ist, verbringst du deine Zeit.

Ein Tag und eine Nacht. Du und die Wildnis.

Vorbereitung

Damit du weißt, mit wem du es zu tun hast und um dich passend unterstützen zu können, lernen wir uns am Anfang kennen. Wir schauen, welche Themen du in deinem re:mood bearbeiten willst. Dabei bereiten wir dich auf die bevorstehende Nacht vor. Dazu gehört auch das Aufsuchen der eigenen Schlafstelle.

Mittendrin

Vom Basecamp – eine zentrale, immer erreichbare Stelle in der Natur – wirst du bewusst verabschiedet. Von da an heißt es: Du und die Wildnis. An deiner selbst gewählten Schlafstelle wirst du die Nacht verbringen.

Abschluss

Nach der Nacht und mit klaren Gedanken kehrst du von deiner Schlafstelle ins Basecamp zurück. In einer Runde hören wir deine Geschichte. Erlebnisse, die dir wichtig scheinen und zu deiner Veränderung beitragen können.

Unabhängig von deinem Alter ist ein re:mood genau das Richtige für dich und deine Themen.

Aktuelle Termine und
weitere Informationen
findest du unter
www.ep-bn.de

