



Waldretraite – Tapetenwechsel im Büroalltag

Verbringen Sie einen halben Arbeitstag im Wald! Lernen Sie in und mit der Natur zu arbeiten und geniessen Sie ein ausserordentliches Erlebnis im und doch ausserhalb des Büroalltags.

Wir organisieren für Sie einen anregenden Rahmen mit kurzen Beiträgen zu Entspannung, Kreativtechniken, Arbeiten in der Natur. Die Retriate bietet aber auch viel Raum zum individuellen Arbeiten und Entwickeln. Wir sind für Sie da, wenn Sie ein offenes Ohr oder ein Feedback brauchen.

Die Waldretraite eignet sich besonders dafür,

- Ideen und Ziele für ihr Team, Ihre Arbeit oder neue Projekte zu entwickeln
- Projekte, Strategien und Konzepte zu entwerfen und zu skizzieren
- Neue Wege in verkrusteten und steinigten Projekten zu gehen
- Rückblick, Ausblick, Monats- und Jahresplanungen zu machen
- Den Kopf durchzulüften und einen Blick von (Dr)Aussen zu erhalten
- Entspannungsmöglichkeiten kennen zu lernen und die Sinne zu schärfen

Die Waldretraite findet jeweils am letzten Freitag des Monats im Waidwald in Zürich statt.

Kosten: 180.- sFr. pro Person und 1/2 Tag (inkl. Getränke und Zvieri), ab dem 2. mal 120 Fr. pro Halbttag

Treffpunkt: Bucheggplatz 12:30 Uhr zum gemeinsamen Mittagessen (Mittagessen selbst mitbringen),
Programmstart 13.15 Uhr, Ende 17.00 Uhr

Daten: 26. März, 30. April, 28. Mai, 25. Juni, 27. Juli, 24. September, jeweils letzter Freitag im Monat
Bei jeder Witterung (bei schlechter Witterung teilweise Indoor)
Durchführung ab 8 Personen

Weitere Angebote auf Anfrage: Teamretraiten, Teamevents, Stressmanagement und Gesundheitsförderung

Team und Philosophie

Franziska Oswald, Kultur- und Umweltpsychologin, Gesundheitsfördererin und Inhaberin des Büro sprouts – *lernen und kreieren für die zukunft* welches Projekte, Ideenentwicklung, Aus- und Weiterbildungen u.a. im Schnittbereich Mensch, Umwelt, Gesundheit und Nachhaltige Entwicklung anbietet.

„Alleine von Natur umgeben zu sein, hat einen entspannenden aber auch aktivierenden Effekt auf uns Menschen. Zudem kann uns die natürliche Umgebung Impulse, Ideen und Anregungen geben, die wir in den 4 Bürowänden nicht bekommen. Arbeiten in der Natur macht uns leistungsfähig, fördert unsere Gesundheit, regt unsere Sinne an und lässt uns einen Arbeitstag einmal ganz anders erleben.“



Tania Schellenberg, Umweltnaturwissenschaftlerin, Dozentin an der Fachhochschule für Wirtschaft und Verwaltung, Fliessgewässerkennerin und Geschäftsleiterin des Umweltkommunikationsbüros Gammarus. Weiterbildung in Didaktik und Personalführung.

„Als Geschäftsleiterin und Familienfrau kenne ich die Tücken einer übervollen Agenda. Als ich meine Tochter einen Tag im Waldkindergarten begleitete, entdeckte ich die positive Wirkung des Waldes auch für mich. Die zwei Stunden, die ich schreibend im Wald verbrachte, waren produktiver als mancher Nachmittag im Büro. Auf der Suche nach einer neuen Arbeitskultur bietet der Wald Ruhe-Oasen, Raum für Gespräche und Bildern und Erlebnissen, die manchen Knopf lösen können.“



Barbara Sintzel, Umweltnaturwissenschaftlerin, exec. MBA, Geschäftsführerin der NASKA GmbH – Nachhaltige Strategie und Kommunikation, Ausbildungsleitung
Zertifikatslehrgan Naturbezogene Umweltbildung für die Stiftung SILVIVA.

„“



Die Waldretraite ist ein gemeinsames Projekt von:

G A M M A R U S

NASKA

sprouts

lernen & kreieren für die zukunft

Kontakt: Waldretraite c/o Naska,, Röntgenstrasse 44, 8005 Zürich, info@naska.ch, Tel. 044 241 27 22