

Waldbaden für als Stressprävention

für Unternehmen und Einrichtungen



Jetzt Termin
für 2026
buchen



**Stressprävention in
der Natur**



**Naturbasierte
Resilienzförderung für
Mitarbeitende**



**Regeneration und
Klarheit für
Führungskräfte**



**Teambuilding -
gemeinsam geht's
besser**

**Interventionsgestützte Maßnahmen für das
betriebliche Gesundheitsmanagement**

Info und Buchung: www.sehnsucht-wald.de





Zertifikat Natur-Resilienztrainer 2020

„Ein Naturresilienztrainer fördert mit naturgestützten Methoden die Stressbewältigung, Regenerationsfähigkeit und Leistungsstabilität von Mitarbeitenden in belasteten Arbeitskontexten.“



Zertifikat Waldachtsamkeitstrainer 2019

„Ein Waldachtsamkeitstrainer unterstützt Unternehmen mit naturbasierten Formaten zur Stressreduktion, Förderung von Konzentration, Regeneration und mentaler Stabilität von Mitarbeitenden.“



Zertifikat Waldpädagogik HessenForst 2023

„Ein Waldpädagoge verbindet Wissen, Wahrnehmung und Reflexion in der Natur und schafft Anlaogien zum Alltag.“

Ich bin Stefan Pruschwitz

58 Jahre, wohnhaft in Mansbach/Hohenroda.
Seit 1997 bin ich als Führungskraft in den Bereichen Stadtentwicklung, Marketing tätig.
Seit 2019 unterstütze ich Unternehmen im Bereich Stressprävention in der Natur



4 Module für Ihr Team



Stressprävention in der Natur - Kompaktformat

3 Stunden - kleine Gruppe (max. 10 Pers...) - klarer
Ablauf - standortnah

Naturbasierte Resilienzförderung für Mitarbeitende

Feste Gruppe, 4-6 Termine, Integration in BGM-
Programme, Mit Vorher-Nachher-Feedback



Regeneration & Klarheit für Führungskräfte

ab 1 Person, auch als Gruppenprogramm (max. 6 Pers.),
halbtägig, Fokus auf Entscheidungsfähigkeit, mentale Ruhe
und Selbstführung, mit Vor-Nacher-Feedback, standortnah

Teambuilding - wenn Neues oder Eingefahrenes zusammen gehört

für bis zu 12 Personen - halbtägig bis ganztägig, sich
kennenlernen - Rollen- und Verantwortungsbewußtsein
trainieren, gegenseitige Wahrnehmung fördern,
Arbeitsfähigkeit des Teams verbessern



**Gerne erstelle ich ein passendes Angebot
für Ihr Unternehmen**

Kundenmeinungen

ZU SEHNSUCHT WALD



“Es waren alle begeistert, vor allem weil es einfach mal was ganz anderes war und mein Team aus dem Alltagstrott und ihrem Gedankenkarussell gut rausgekommen ist. Und es hat vor allem auch allen Spaß gemacht”.

Sabine, 63 Jahre bei Teambuilding am 24.09.2025 mit 18 Personen



“Wir haben als Team einen tollen Tag im Wald mit Stefan verbracht. Er hat uns ganz schön gefordert. Die Zeit ist wie im Flug vergangen. Wir haben uns ganz neu kennengelernt. Das hilft uns in unserer täglichen Arbeit.”

Sandra 23; Team-Tag Waldbaden 24. Juni 2025



“Die Waldführung war sehr gut vorbereitet. Stefan achtet auf viele Dinge, die mir bei der Organisation eines Ausfluges in den Wald mit unserer Gruppe nicht bewusst waren.”

Sebastian 23, Erzieher Waldkinderführung 7. Mai 2025



“Unser Integrationskurs fühlt sich bei Stefan gut aufgehoben. Er zeigt auf einfache Art und Weise, wie Wald für das Stressmanagement genutzt werden kann.”

Frau Kirchner, VIA, Juni 2025



“Ganz besonders hat mir die Ameisenduftstrecke gefallen. Jetzt weiß ich wie Ameisen ohne Augen ihr Nest finden können.”

Lena, 6 Jahre Waldpädagogische Führung zum Thema Ameise, Mai 2025



BUCHUNGSANFRAGE

WALDBADEN FÜR UNTERNEHMEN



Unternehmen

Wunschtermin

Startzeit

Wunschort

Anzahl Teilnehmer*innen

Anprechpartner*in

Position:

Telefon/E-Mail

Wir interessieren
uns für:

☐

Stressprävention in der Natur - Kompaktformat

☐

Naturbasierte Resilienzförderung für Mitarbeitende

☐

Regeneration & Klarheit für Führungskräfte

☐

Teambuilding - wenn Neues zusammen gehört

Adresse

PLZ Ort

Rückrufbitte am:

☐

**Bitte erstellen Sie mir ein
unverbindliches Angebot!**

Unterschrift

Datum