

---

## LQB: Eigene Widerstandskraft stärken - Waldbaden einmal anders

Einen Tag lang durchatmen, Kraft schöpfen, die eigene Widerstandskraft stärken und gleichzeitig Tools erlernen, wie die persönliche Resilienz (Widerstandskraft) für sich selbst und für Gruppen mit einfachen Mitteln gestärkt werden kann? Das geht!

Am Freitag, 2. Oktober, dreht sich im Schutzwald auf der Bregenzer Fluh alles um die Frage: Was hilft uns, auch in herausfordernden Zeiten gesund, gelassen und handlungsfähig zu bleiben und was können wir uns von den Strategien aus dem Waldökosystem dafür abschauen. Dabei geht es um innere Stärke, persönliche Ressourcen und neue Wege im Umgang mit Belastungen.

Gemeinsam entdecken wir an diesem Tag die acht Resilienzfaktoren und erleben, wie sie sich mit einfachen Übungen und Naturerlebnis im eigenen Alltag und in der Anleitung für Gruppen umsetzen lassen. Der Schutzwald dient uns dabei als lebendiges Vorbild. Wir werfen einen Blick hinter die grünen Kulissen und entdecken, welche Überlebens- und Anpassungsstrategien Pflanzen, Tiere und Pilze entwickelt haben. Was hält einen Schutzwald gesund und widerstandsfähig? Und was können wir uns davon abschauen? An diesem Tag lernen wir den Wald auch als persönliche Ressource und Energietankstelle direkt vor unserer Haustüre kennen.

**Referentinnen:** Mag. Karin Müller-Vögel (systemische ausgebildete und zertifizierte Waldpädagogin, Öffentlichkeitsarbeiterin und freie Journalistin) und Mag. Alexandra Kolbitsch (Erziehungswissenschaftlerin, zertifizierte Resilienztrainerin, Entspannungstrainerin, Empowerment-EMDR-Coach®)

**Treffpunkt:** Treffpunkt Fluh 49 gelegen auf der Unterfluh an der Langenerstrasse; wir warten auch auf den Bus 820 – Abfahrt Bregenz Bahnhof um 9:51 Uhr, Ankunft Fluh Trübenbach um 10:04; die Rückfahrt ist mit dem Bus 821 um 16:21 wiederum von Fluh Trübenbach bis Bahnhof Bregenz möglich

## Information

<b>Kursdauer:</b>	6 Einheiten
<b>Kursbeitrag:</b>	90,00 € Kursgebühr gefördert (Wohnsitz Vbg.) 150,00 € Kursgebühr ungefördert Land Vorarlberg
<b>Fachbereich:</b>	Persönlichkeit & Kreativität, Natur und Garten, Forst- und Holzwirtschaft
<b>Zielgruppe:</b>	alle Waldinteressierten, Urlaub und SaB Anbieter:innen, Kräuterpädagog:innen, touristische Anbieter:innen, Naturvermittler:innen, Naturliebhaber:innen, Waldbesitzer:innen (es ist keine landw. Betriebsnummer erforderlich)
<b>Mitzubringen:</b>	Trinkflasche, Sitzkissen, Verpflegung aus dem Rucksack (etwas für das gemeinsame Picknick), wetterfeste Kleidung und waldaugliches Schuhwerk

## Verfügbare Termine

**02.10.2026 10:15,**

Beginn	02.10.2026 10:15
Ende	02.10.2026 16:15
Örtlichkeit	Privater Schutzwald bei Bregenz Fluh,
Information	Ländliches Fortbildungsinstitut Vorarlberg, Tel 05574/400-191, lfi@lk-vbg.at
Kursnummer	8-0005136
Trainer:in	Mag. Karin Müller-Vögel Mag. Alexandra Kolbitsch
Veranstalter	Ländliches Fortbildungsinstitut Vorarlberg