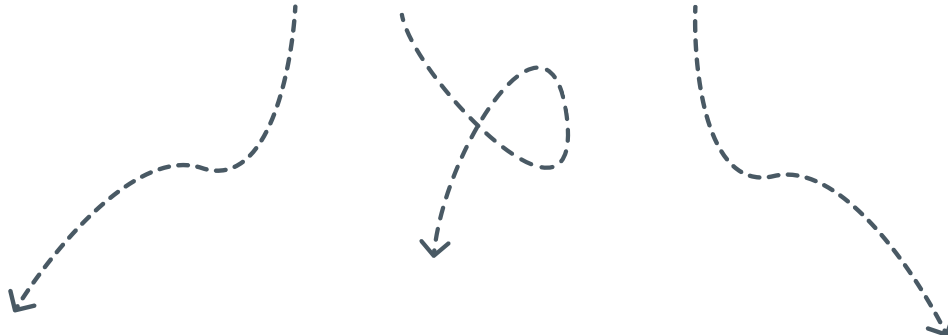


WILDLAND JOURNEY 2026

Wünsche klären. Wege finden. Weiterkommen.

Ein Jahr. Drei Wege der Entwicklung.

Workshops und Coachings an einem besonderen Ort –
dem Bio-Nature-Resort Wildland.



Leadership

Führung mit Sinn,
Fokussierung und Balance
gestalten.

**Workshops mit Birte
Denecke**

Neue Impulse und
Reflexion für eine gesunde
Führungskultur



Mental Health

Mentale Gesundheit und
Selbstmitgefühl als Basis
für innere Stärke.

**Gruppen- und
Einzeltrainings mit Senta
Perschmann.**



Kreativität

Schreiben als Weg zu sich
selbst. Loslassen, Visionen
entwickeln und im
Selbsta Ausdruck Neues
schaffen mit **Martina Dodl**



WILDLAND JOURNEY 2026



Leadership

18.04-19.04.

„Gesundes Führen beginnt bei mir selbst und wirkt in meinem Team. Bewusster Umgang mit Stressoren.“

11.07-12.07.

„Reflexion und Fokussierung. Grenzen setzen, Kraftquellen entdecken und Balance halten.“

10.10-11.10.

„Entwicklung und Wachstum: Blockaden lösen. Unter Druck wirksam bleiben.“

12.12 - 13.12.

„Jahresreflexion für Führungskräfte – Bilanz ziehen. Altes Loslassen – Platz machen für Neues.“



Mental Health

20.02.-21.02.

„Die entspannteste Woche von allen.“
Stressmanagement und Burnout-Präsentation durch Selbstreflexion, Selbstmitgefühl und Selbstwirksamkeit.

05.06.-06.06.

„Emotionale Gesundheit stärken – individuell und gegenseitig“ Mental Health Gruppentraining.

KONTAKT:

Birte Denecke

COATRAIN® Hannover

Alte Döhrener Straße 78, 30173 Hannover

b.denecke@coatrain.de

Tel. +49 (0)511 69 09 98 33

www.coatrain.de/wildland



Schreibwerkstätten

24.01.-25.01.

„Los:lassen – mit Stift, Papier und Wertschätzung für das, was geht.“

02.05.-03.05.

„Ich schreibe mein Leben um.“ Kreativ eine Vision entwickeln und dranbleiben.

04.07.

„Acht:sam mit mir“: mehr Achtsamkeit durch Schreiben.

26.09.

Kreative Schreibwerkstatt:
„Schreiben im Moment.“