



Willkommen

Natur-Training mit Mehrwert für Beruf und Alltag - Weg zur souveränen Gelassenheit

Wer gesund ist, denkt nicht viel über Krankheiten nach. Solange nichts weh tut und man seine Arbeit bewältigt, scheint eine gute Gesundheit die selbstverständlichste Sache der Welt zu sein. Immer mehr Menschen erkennen die Notwendigkeit eines Ausgleiches gegenüber ungesundem und auf Dauer krankmachendem Verhalten im Alltag und Beruf.

Doch viele bisher angewandte Instrumente für den geistigen, seelischen und physischen Ausgleich haben kläglich versagt. Seien es medizinische Behandlungen oder ausgefeilte, aber einseitige Sportarten. Allein die Instrumente und Regeln der Natur haben bisher über die Jahrtausende als effizientes und erfolgreiches Regulativ gewirkt.

Das Team von MAINAU AKTIV schöpft zum Teil schon über zwei Jahrzehnte aus dem Fundus dieser natürlichen Quellen. In den naturorientierten Programmen von MAINAU AKTIV entsprechen die Abläufe den an die Natur angelehnten Gesetzen, die den Teilnehmern in den Team-Trainingsangeboten in einer Form nahe gebracht werden, dass sie sie später gut in den privaten und beruflichen Alltag integrieren können.

MAINAU AKTIV nutzt die Instrumente der Natur über die Ernährung, die Bewegung und die Entspannung, verbunden mit ausführlichen und nützlichen Erläuterungen. Die natürlichen Sinne und Instinkte werden geschärft, um ein verbessertes, naturorientiertes Verhalten zu fördern und dauerhaft zu erhalten.

Diese Aspekte sind auch Grundlage der MAINAU-AKTIV-Kanutouren. Bootstouren auf dem Bodensee haben ihren ganz besonderen Reiz und können entsprechend Ihren Wünschen auch individuell geplant werden. Bei geführten Kanuwanderungen lernt man neue Bootsreviere kennen und kommt in den Genuss eines eindrucksvollen "Wassertages".

Ihr MAINAU AKTIV - Team