



Informationen zum Seminar:

### **Waldatmen – Waldbaden – „Die Bewegungswoche im Wald“**

Frische Wald-Luft und Bewegung im Freien tun der Seele und dem Körper gut. Ein Spaziergang im Wald mit seiner Grünkraft macht den Kopf frei, den Puls ruhig, erfrischt und belebt - (nicht nur) für stark beanspruchte Menschen im Beruf ein wirksames Anti-Stressmittel.

Aber ein Waldspaziergang kann viel mehr bewirken, als nur der Entspannung zu dienen. Er bietet nachweislich einen ähnlich großen gesundheitlichen Nutzen wie schweißtreibender Sport. Das verwundert, da der Energieverbrauch beim Spaziergehen erst einmal nicht so hoch erscheint. Beim Waldspaziergang verbraucht man jedoch nur ungleich weniger Kalorien als beim Joggen, denn beim Gehen macht man etwa doppelt so viele Schritte wie beim Joggen. Über die Gründe der gesundheitsfördernden Kraft des Waldes wird bisher noch geforscht. Gesichert ist aber, dass Sauerstoff, Ruhe und die ätherische Duftstoffe der Bäume unserem Körper und Geist guttun. In Wäldern ist die Luft so staubarm wie sonst nur im Gebirge oder am Meer, denn- auch der Wald bzw. die Bäume atmen! Schlechte Luft ein, gute Luft aus. Zwischen 30.000 und 40.000 Kubikmeter Luft verarbeitet ein Baum in unseren Breitengraden täglich. Dabei nimmt er Kohlendioxid auf, gibt Sauerstoff ab, feuchtet die Luft an und filtert sie von Schadstoffen. Eine alte Buche kann so zum Beispiel 1,7 Kilogramm Sauerstoff pro Stunde produzieren – damit können 50 Menschen eine Stunde lang atmen. Viele Baumarten geben zudem flüchtige Substanzen ab, die zum Beispiel dazu dienen, sich vor schädlichen Mikroorganismen zu schützen und auch die Gesundheit des Menschen unterstützen können. Wer einmal in einem Fichtenwald tief Luft geholt hat, wird eine sehr charakteristische Duftnote wahrgenommen haben, denn das Atmen der Bäume kann man riechen!

In diesem Bildungsurlaub gelangen Sie durch tägliche - von einer erfahrenen Atem- und Bewegungstherapeutin geführte - Waldspaziergänge mit integrierten sanften Bewegungseinheiten, Konzentrations – und Entspannungsübungen zu einem veränderten Gesundheitsbewusstsein und neuem Wohlbefinden. Die Inhalte werden theoretisch mit Themen aus dem Integrativen Gesundheitscoaching für den Transfer in den Berufsalltag der Teilnehmenden aufbereitet.

Bitte festes Schuhwerk und regensichere Kleidung mitbringen. Vorkenntnisse oder besondere körperliche Fitness sind nicht erforderlich.

**Termin: 06.05. – 10.05.2019**

**Leitung: Annette Höhmann-Kost, Diplom Supervisorin,  
Lehrtherapeutin für Integrative Bewegungstherapie**



Tag / Zeit	Thema	UE
<b>Montag</b>		
16.00-18.30	Eröffnung u. Begrüßung der Teilnehmenden, Kennenlernen, Einführung in das Thema, persönliche Ziele für das Seminar	
20.00-21.30	Einführung in Bewegungs- und Atemübungen, Theorie u. Praxis, Reflektion des Tages, Bedeutung für den beruflichen Alltag.	
<b>Dienstag</b>		
09.00-10.30	Bewegung am Morgen, Erkundung des herrlichen institutseigenen Parks am See und der nahegelegenen Umgebung, mit wachen Sinnen, gezielten Wahrnehmungsübungen. Waldatmen – Waldbaden	
11.00-12.30	Reflektion der persönlichen Erfahrungen, Theorievermittlung, Vertiefung der Bewegungs- u. Atemübungen	
15.30-18.30	Waldspaziergang mit wachen Sinnen u. gezielten Wahrnehmungsübungen, Erfahrungsaustausch	
20.00-21.30	Entspannungs- u. Atemübungen, Theorie u. Praxis, Reflektion des Tages, Bedeutung für den beruflichen Alltag	
<b>Mittwoch</b>		
09.00-10.30	Bewegung am Morgen, Anwendung der erlernten Bewegungs-, Atem- u. Entspannungsübungen in der Natur	
11.00-12.30	Reflektion der Erfahrungen, persönliche Vorlieben	
15.30-18.30	Waldspaziergang mit wachen Sinnen in neuem Gelände, Waldatmen – Waldbaden, persönlicher Vergleich	
20.00-21.30	Neue Atem- u. Entspannungsübungen, Relevanz bezüglich Stressmanagement	



<b>Donnerstag</b>		
09.00-10.30	Bewegung am Morgen, Anwendung und Vertiefung der erlernten Übungen in der Natur	
11.00-12.30	Die Füße als Basis für stabiles Stehen u. trittsicheres Gehen, Theorie u. Praxis der Bedeutung der Füße für das allgemeine Wohlbefinden u. die Lebensqualität	
15.00-18.30	Anwendung u. Vertiefung des Erlernten im Wald, didaktische Hilfen für Möglichkeiten des Weitergebens des Erlernten in verschiedenen beruflichen Feldern	
20.00-21.30	Ausklang des Tages entsprechend den persönlichen Bedürfnissen der Teilnehmer/innen	
<b>Freitag</b>		
09.00-10.30	Bewegung am Morgen, Bewegungs- u. Atemübungen im Sinne der Konzentrationsförderung. Waldatmen – Waldbaden. Theorie u. Praxis	
11.00-12.30	Die positive Wirkung der sozialen Gemeinschaft in Theorie- u. Praxisverschränkung, Übertragung des Erlernten in den persönlichen beruflichen Alltag. Abschlussbesprechung.	
	<b>Unterrichtseinheiten</b>	<b>39,5</b>

### Zum Stundenplan:

Programmänderungen vorbehalten.

Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

An unserem Institut unterrichten wir grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40 %). Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.



**Zielgruppe:** Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich zunächst berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Im Besonderen richtet sich diese Weiterbildung um folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.
- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

**Veröffentlichungen:** Internet: [www.eag-fpi.com](http://www.eag-fpi.com) und [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de),  
Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre)