

Informationen zum Seminar:

Achtsames Erleben im Wald – Stresssymptome mildern

Alles gleichzeitig erledigen, Termine ohne Ende, kaum Zeit für sich selbst – das ist heute bei vielen Menschen Alltag und in hohem Masse ungesund. Stresssymptome nehmen zu – dies lässt sich aber mit Hilfe des Waldes und entsprechenden Achtsamkeitsübungen wirksam mildern.

Studien aus Japan, Korea, aus den USA, und Europa beweisen, dass beim sogenannten „Waldbaden“ zahlreiche positive und nachhaltige Effekte auf die Reduktion von Stresshormonen, auf die Regulation des Blutdrucks und der Herzleistung sowie das Immunsystem stattfinden.

Das Seminar vermittelt mit Achtsamkeitsübungen einerseits, wie im Wald in kurzer Zeit Entspannung von Körper, Geist und Seele entsteht und wie wir Menschen uns wieder als Teil der Natur erleben können. Andererseits werden anhand von Theorieeinheiten auch Kenntnisse über die präventive und heilende Wirkung des Waldes vermittelt.

Dieser Bildungsurlaub bringt die Teilnehmenden in heilsamen Kontakt mit der Natur und mit sich selbst und wird von fachkundigen Dozentinnen angeleitet.

Für dieses Seminar sind keine Vorkenntnisse erforderlich, bitte feste Schuhe, Regenschutz und Taschenlampe mitbringen.

Termin: 23.09.-27.09.2019

**Leitung: Birgit Kühne, Dipl. Sozialpädagogin, Achtsamkeitstrainerin MBSR
Dr.med. Dagmar Wemmer, Fachärztin für Psychiatrie und
Psychotherapie FMH**

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag		
16:00 - 16.30	Begrüßung, Organisatorisches und Vorstellung des Seminarablaufes Erdende Übung im Freien	
16:30 - 18:30	Gemeinsamer erster Gang in den Wald	
20.00 - 21.30	Kreative Vorstellungsrunde Klärung eigener Motive und Erwartungen	
Dienstag		
09.30 - 11:00	Theorieinputs: Was macht den Wald heilsam / was benötigt der Wald, um heilsam sein zu können? Herkunft und Bedeutung von Achtsamkeit Kurze Einführung in die Gehmeditation	
11.00 - 12.30	Im Wald: Achtsames Gehen zum Ort des gemeinsamen Sitzens	
15.30 - 16:00	Kurze Einführung in die Sitzmeditation	
16:00 - 18:30	Gemeinsam im Wald. Schwerpunkt achtsam „Hören“	
20:00 - 21:00	Kleine Sinneskunde: Sehen und Hören	
Mittwoch		
09:30 - 10:00	Meditative Einheit / Stille-Übung	
10:00 - 12:30	Gemeinsam im Wald: Einführung in Land-Art	
15.00 - 16.30	Gemeinsam im Wald: Offenes Gewahrsein (angeleitet)	
16.30 - 17.00	Austausch	
17.00 - 18.30	Kleine Sinneskunde: „Tasten und Riechen“	
20:00 - 21:30	Lagerfeuer: Erzählrunde zum Thema Wald	
Donnerstag		
09.30 - 10.00	Meditative Einheit / Stille-Übung	
10.00 - 12.30	Der Wald und ich: Spaziergang allein im Wald / Austausch in der Gruppe	
15.30 - 18:30	Geführte Meditation mit kreativem Austausch	
20:00 - 21:00	Spaziergang in den Wald, Literarisches hören	
Freitag		
09:00 - 11:30	Was benötige ich für den Alltag? Anleitungen und Übungen	
11:30 - 12:30	Abschluss und Auswertung	
	Unterrichtsstunden gesamt	38

Stundenplan: Programmänderungen vorbehalten.

Die Veranstaltungsinhalte lassen sich in keinen starren zeitlichen Rahmen einordnen. Wir achten auf den situativ entstehenden Lernprozess.

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 Veranstaltung 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 und www.bildungsurlaub.de, Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre).