

Informationen zum Seminar:

## **Achtsames Erleben – mit Waldbaden Stress mildern**

Alles gleichzeitig erledigen! Termine ohne Ende! Kaum noch Zeit für sich selbst! – Kommt Ihnen das bekannt vor? Das ist bei vielen Menschen Alltag und bekanntermaßen ungesund. Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Gelenkschmerzen, Gewichtsprobleme u.v.m. – können die Folge von Überstressung sein. Was können Sie dagegen tun? Hilft es, einfach öfter mal in den Wald zu gehen? Ist es so einfach? Fast. Studien aus Japan, Korea, aus den USA, und Europa beweisen, dass beim sogenannten „Waldbaden“ zahlreiche positive und nachhaltige Effekte auf die Minderung von Stresshormonen, auf die Regulation des Blutdrucks und der Herzleistung sowie das Immunsystem stattfinden.

In diesem Seminar lernen Sie theoretisch und praktisch flankiert mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR, wie im Wald in kurzer Zeit Entspannung von Körper, Geist und Seele entstehen kann und wie wir Menschen uns wieder als Teil der Natur erleben können. In den Theorieeinheiten werden Ihnen Kenntnisse über die präventive und heilende Wirkung des Waldes vermittelt. Angeleitet werden Sie von einer erfahrenden Waldtherapeutin (und Ärztin) sowie einer zertifizierten Achtsamkeitstrainerin. (Dieses Seminar ersetzt keinen Arztbesuch)

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
<b>Montag</b>		
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	
<b>Dienstag</b>		
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	
<b>Mittwoch</b>		
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	
<b>Donnerstag</b>		
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	
<b>Freitag</b>		
09:00 - 11:30	Was benötige ich für den Alltag? Anleitungen und Übungen	
11:30 - 12:30	Abschluss und Auswertung	
	Unterrichtsstunden gesamt	<b>38</b>

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