

Informationen zum Seminar:

Die Heilkraft des Waldes – Bewegung in der Natur

Der stetig ansteigende Stresslevel gehört für viele Menschen heutzutage schlichtweg zum Alltag. Zur Ruhe kommt man meistens erst abends, und selbst das gelingt nicht immer so einfach. Ruhe und Entspannung sollten für jeden Menschen zugänglich sein, da sie für einen gesunden Lebensstil unabdingbar sind.

Schenken Sie sich eine grüne Auszeit um Stress effektiv abzubauen, das Immunsystem zu stärken und Strategien zu entwickeln, Berufs- und Alltagsthemen entspannter zu bewältigen. Tauchen Sie in die Unberührtheit und die Stille des Waldes ein.

Die Frische der Natur und der Aufenthalt im Wald, sind eine wundervolle Schatzkiste und beherbergen zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften. Bereits der Anblick des Waldes senkt Stresshormone, hebt die Laune und sorgt für ein inneres Gleichgewicht. Frische Waldluft beflügelt unseren Geist, bringt Klarheit und aktiviert unser Immunsystem.

Die Inhalte werden für den Transfer in den Berufsalltag der Teilnehmenden aufbereitet.

Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung, sowie bequeme Kleidung für die Bewegungs- und Entspannungseinheiten mitbringen. Vorkenntnisse oder besondere körperliche Fitness sind nicht erforderlich.

Termin: 14.06. - 18.06.2021

Leitung: Silke Bausch Waldtherapeutin i.A. Yogalehrerin & Yogatherapeutin

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag		
15.30-18.30	Eröffnung u. Begrüßung der Teilnehmenden, Kennenlernen, Einführung in das Thema, persönliche Ziele für das Seminar	
20.00-21.30	Einführung in sanfte Bewegungsübungen , Bedeutung für den beruflichen Alltag.	
Dienstag		
09.00-10.30	Aktivierung am Morgen. Atem-, Bewegungs- & Wahrnehmungsübungen am See.	
11.00-12.30	Reflektion der persönlichen Erfahrungen, Theorie & Praxis, Vertiefung und Integration sanfter Bewegungsübungen	
15.30-18.30	Waldspaziergang; Wahrnehmungsübungen in der Natur: ShinrinYoku; Waldbaden der Sinne , Erfahrungsaustausch	
20.00-21.30	Entspannungsübungen, Theorie u. Praxis, Reflektion des Tages, Bedeutung für den beruflichen Alltag	
Mittwoch		
09.00-10.30	Aktivierung am Morgen. Anwendung der erlernten Atem-, Bewegungs- & Wahrnehmungsübungen am See	
11.00-12.30	Reflektion der Erfahrungen, persönliche Vorlieben, Integration im Alltag	
15.30-18.30	Waldspaziergang; Wahrnehmungsübungen in der Natur: Waldatmen & Bewegung, Erfahrungsaustausch	
20.00-21.30	Neue Entspannungsübungen, Relevanz bezüglich Stressmanagement	
Donnerstag		
09.00-10.30	Aktivierung am Morgen. Anwendung und Vertiefung der erlernten Atem-, Bewegungs- & Wahrnehmungsübungen am See	
11.00-12.30	Vertiefung und Integration sanfter Bewegungsübungen	
15.00-18.30	Waldspaziergang; Wahrnehmungsübungen in der Natur: Shinrin Yoku; Alle Sinne vereint Verknüpfung und Vertiefung des Erlernten im Wald Transfer in den Alltag und die verschiedenen beruflichen Felder	
20.00-21.30	Ausklang des Tages entsprechend den persönlichen Bedürfnissen der Teilnehmer/innen	

Freitag		
09.00-11.00	Aktivierung am Morgen. Anwendung und Vertiefung der erlernten Atem-, Bewegungs- & Wahrnehmungsübungen am See	
11.00-12.30	Übertragung des Erlernten in den persönlichen beruflichen Alltag. Abschlussbesprechung.	
	Unterrichtseinheiten	41

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 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)