

Informationen zum Seminar:

## **„Natur-Parkour der Sinne – zu mehr Frische finden“**

Nutzen Sie die Kraft des Waldes und der Natur zum Stressabbau und zur Gesundheitsförderung. In dieser Bildungswoche richten wir den Fokus auf Stressbewältigung durch den Aufenthalt in der Natur und der Sensibilisierung der eigenen Sinneswahrnehmung.

Wie soll das gehen?

Shinrin Yoku, "das Einatmen der Waldatmosphäre" oder kurz das Waldbaden, ist in Japan bereits seit Jahrzehnten eine wissenschaftlich anerkannte Methode zur Stärkung der Gesundheit und wird von japanischen Ärzten erforscht und verordnet. Auch in Deutschland interessiert man sich zunehmend für die "Waldmedizin". In der Kombination mit Achtsamkeitsübungen sowie fein dosierten erlebnispädagogischen Angeboten werden Sie nicht nur theoretisch erfahren, wie und warum die Waldatmosphäre so positiv und regenerativ auf unseren Körper wirkt.

Nach einer Woche mit täglichen Wald- und Naturaufenthalten gehen Sie gestärkt und mit vielen Ideen zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung zurück in den beruflichen Alltag.

Schenken Sie sich eine frische grüne Auszeit.

Ein Natur-Parkour der Sinne.

In diesem Bildungsurlaub gelangen Sie durch tägliche Atem-, Bewegungs- & Wahrnehmungsübungen zu einem veränderten Gesundheitsbewusstsein. Die Entspannungseinheiten am Abend fördern zudem einen erholsamen Schlaf. 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: 09.08. - 13.08.2021**

**Leitung: Silke Bausch** HPA, Waldtherapeutin, Yogalehrerin & Yogatherapeutin

Tag / Zeit	Thema	UE
<b>Montag</b>		
15.30-18.30	Eröffnung u. Begrüßung der Teilnehmenden, Kennenlernen, Einführung in das Thema, persönliche Ziele für das Seminar	
20.00-21.30	Entspannungseinheit und die Bedeutung für den beruflichen Alltag.	
<b>Dienstag</b>		
09.00-10.00	Aktivierung am Morgen. Atem-, Bewegungs- & Wahrnehmungsübungen am See.	
10.30-12.30	Wissen rund um Shinrin Yoku / Modell der Salutogenese	
15.30- 18.30	Waldspaziergang, Parkour der Sinne	
<b>Mittwoch</b>		
09.00-10.00	Aktivierung am Morgen. Anwendung der erlernten Atem-, Bewegungs- & Wahrnehmungsübungen am See	
10.30-12.30	Stressmodell, Prävention und Entspannungsmethoden Outdoor: Naturmeditation	
15.30-18.30	Waldspaziergang, Parkour der Sinne	
20.00-21.30	Entspannungseinheit am Abend	
<b>Donnerstag</b>		
09.00-10.00	Aktivierung am Morgen. Atem-, Bewegungs- & Wahrnehmungsübungen am See	
10.30-12.30	Bewegungsübungen in der Natur	
15.00-18.30	Waldspaziergang Parkour der Sinne	
20.00-21.30	Ausklang des Tages nach den persönlichen Bedürfnissen der Teilnehmer	

<b>Freitag</b>		
09.00-11.00	Aktivierung am Morgen. Anwendung und Vertiefung der erlernten Atem-, Bewegungs- & Wahrnehmungsübungen am See	
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>38,0</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 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)