

Informationen zum Seminar:

Yoga und Meditation im Wald – Ruhe und Kraft schöpfen in der Natur

Haben Sie schon einmal ausprobiert im Wald zu meditieren? Verweilen – zu innerer Ruhe finden - den Moment genießen und sich an den großen und kleinen Wundern der Natur erfreuen. Erleben Sie in diesem Bildungsurlaub die wohltuende Wirkung von Waldlandschaft. Sie lernen in Verbindung von einfachen Meditations-, Achtsamkeits-, Yoga- und Atemübungen die Technik der Waldmeditation kennen. In Ruhe und Bewegung. Ganz still und leise durch den Wald streifen, mit offenen Augen und einem wachen Geist dem Wald begegnen.

Nach dieser Woche gehen Sie mental gestärkt und mit vielen Anregungen in Theorie und Praxis für Ihre persönliche Gesundheitsförderung und ein besseres Stressmanagement in Ihren Berufsalltag zurück.

Bitte geeignete, wetterfeste, warme und bequeme Kleidung für die Meditations-, Yoga - und Entspannungseinheiten mitbringen, die größtenteils im Freien stattfinden. Outdoor-Sitzmatten erhalten Sie bei uns.

Dieses Seminar ist auch für AnfängerInnen geeignet, denn es sind keine Vorkenntnisse in Yoga und Meditation erforderlich.

Termin: 13.03.-17.03.2023

Leitung: Judith van de Bruck, Dipl. Heilpädagogin, Entspannungstherapeutin, Yogalehrerin, Waldtherapeutin im Integrativen Verfahren

Programm

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag		
15.30 - 17.00	Begrüßung und gegenseitiges Kennenlernen Vorstellung des Hauses und Wochenüberblick	
17.00 - 18.30	Waldspaziergang und Kennenlernen der Umgebung	
20.00 - 21.30	Kleine Entspannungsübung im Raum	
Dienstag		
09.00 - 10:00	Guten Morgen! - Bewegungseinheit mit Atem- und Achtsamkeitsübungen auf der Wiese oder am See	
10.30 - 11.00	Einführung in die Gehmeditation	
11.00 - 12.30	Waldmeditation 1 – Gehmeditation – Reflexion	
15.30 - 18.30	Waldmeditation 2 – Sinneswahrnehmungsübungen in der Natur und Erfahrungsaustausch	
20.00 - 21.30	Kleine Entspannungsübung im Raum	
Mittwoch		
09.00 - 10.00	Guten Morgen! - Bewegungseinheit mit Atem- und Achtsamkeitsübungen auf der Wiese oder am See	
10.30 - 11.00	Einführung in die Baum-Meditation	
11.00 - 12.30	Waldmeditation 3 – Baum-Meditation	
15.30 - 18.30	Waldmeditation 4 – Sinneswahrnehmungsübungen in der Natur und Erfahrungsaustausch	
20.00 - 21.30	Abendentspannung – Body Scan	
Donnerstag		
09.00 - 10.30	Guten Morgen! – Aktivierung am Morgen - Bewegungseinheit mit Atem- und Achtsamkeitsübungen auf der Wiese oder am See	
10.30 - 11.00	Einführung in die Atem-Meditation	
11.00 - 12.30	Waldmeditation 5 – Atem- Meditation im Wald / am See	
15.30 - 18.30	Waldmeditation 6 – Sinneswahrnehmungsübungen in der Natur und Erfahrungsaustausch	

20.00 - 21.30	Abendentspannung – Body Scan	
Freitag		
09.00 - 10.30	Aktivierung am Morgen - Bewegungseinheit mit Atem- und Achtsamkeitsübungen auf der Wiese oder am See	
11.00 – 13.00	Übertragung des Erlernten in den persönlichen und beruflichen Alltag. Gesundheitsförderung/Stressmanagement: Rituale, Zeit für mich. Abschlussrunde	
	Unterrichtsstunden gesamt	40,5

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 an 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).