

Informationen zum Seminar:

Die zehn Elemente des Waldbadens zur Stressregulation im Berufsalltag am Starnberger See

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Arbeitnehmer*innen, die aus gesundheits-fördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen kommen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und oder die Inhalte im beruflichen Kontext weitergeben möchten, sowie für alle, die mehr Bewegung und Kraft im Sinne von Stressprävention in ihren beruflichen Alltag bringen möchten.

Im Shinrin-Yoku, dem Waldbaden, ist die besonders wohltuende Wirkung des Waldes auf den Menschen und seine Gesundheit erfahrbar.

Erfahren Sie die zehn Elemente des Waldbadens und nutzen Sie diese für Ihr Wohlbefinden und zur Stärkung im Berufsalltag. Richten Sie sich auf und gehen Sie staunend und achtsam durch den Wald. Mit dieser Körperhaltung können Sie durchatmen und somit Stress reduzieren.

Neben dem ruhigen Aspekt des Waldbadens werden Sie mit Humor und Freude Methoden erlernen und üben, um unterschiedliche Perspektiven kennenzulernen. Der Transfer in den Berufsalltag ist gewiss!

Das Kloster Bernried befindet sich direkt am Starnberger See in einem schönen Klostersgarten. Die Waldbade-Praxis ist – bei jedem Wetter – auf den Wiesen vor dem Haus, im nahen Wald oder am See für Sie geöffnet.

Der Fokus während der fünf Tage liegt auf der alltagstauglichen Übertragbarkeit der Übungen in den Berufsalltag, um präventiv die eigene Gesundheit durch gestärkte Haltung zu verbessern.

Bitte bringen Sie wettertaugliche und warme Kleidung, feste Wanderschuhe, Wanderrucksack, Trinkflasche und Sitzkissen sowie einen Regenschirm mit.

Termin: 21.10. - 25.10.2024

Leitung: Gertrud Pilgrim, NLP-Master, Externe Prozeßbegleiterin und zertifizierte Kursleiterin Waldbaden

Programm

Tag / Zeit	Die zehn Elemente des Waldbadens	UE
Sonntag		
	Anreise, Zimmerverteilen, Abendessen, Erstes Kennenlernen, Organisatorisches für die Woche	
Montag		
09:00 – 10:00	Begrüßung, Organisation Vorstellungsrunde, Erwartungen der TeilnehmerInnen und der Dozentin	1,3
10:00 – 12:30	Einführung in das Thema "Shinrin Yoku - Waldbaden" Stressabbau und Gesundheitsförderung im Berufsalltag Praktische Übungen im Wald	3,3
15:00 – 20:30	Einführung in die zehn Elemente des Waldbadens Waldbaden bei Sonnenuntergang	4,6
Dienstag		
09:00 – 10:00	Bewegung am Morgen	1,3
10:00 – 12:30	Schärfung der Sinne im Wald	3,3
15:00 – 18:00	Ideale/Vorurteile/selective Wahrnehmung neu ausrichten Persönliche Reflexion und Transfer in den beruflichen Alltag	4
Mittwoch		
09.00 – 12:30	Naturwanderung mit Meditationstechniken und Atemübungen	4,6
15:00 – 18:30	Ökologie des Waldes Künstlerische Experimente mit Naturmaterialien im Wald	4,6
Donnerstag		
09:00 – 10:00	Bewegung am Morgen	1,3
10:00 – 12:30	Standfestigkeit und Flexibilität im Berufsalltag Übungen im Wald	3,3
15:00 – 18:30	Körperhaltung macht Stimmung Übungen und Meditation Persönliche Reflexion und Transfer in den Berufsalltag	4,6
Freitag		
09:00 – 10:00	Bewegung am Morgen	1,3
10:00 – 12:30	Zusammenfassung, Transfer in den beruflichen Alltag Feedback	3,3
	Unterrichtsstunden gesamt	40,8

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).