

## Die „Heilkraft des Waldes“ als Ressource für den Berufsalltag Im Naturpark Bergisches Land

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an ArbeitnehmerInnen die viel am Schreibtisch sitzend arbeiten, wie auch an TeilnehmerInnen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.

In der Natur fällt es den Menschen leichter, persönliche Probleme zu reflektieren, was sich wiederum positiv auf die Gesundheit auswirkt. Außerdem können natürliche Umgebungen wie der Wald persönliches Wachstum und ein Gefühl von Sinnhaftigkeit stärken. Darüber hinaus kann der Wunsch nach Aufenthalt im Wald zu körperlicher Bewegung anregen, was gerade in einer Gesellschaft, die sich immer weniger bewegt, an Bedeutung gewinnt. In der Umweltpsychologie existieren verschiedene theoretische Erklärungsmodelle, warum unterschiedliche Natur- und Waldlandschaften die Menschen faszinieren und zur Entschleunigung und Regeneration beitragen. Die beiden wichtigsten Theorien, sind die Stressreduktionstheorie (SRT) und die Aufmerksamkeitsrestaurationstheorie (ART). Beide Theorien argumentieren, dass Menschen, die sich in natürlichen Umgebungen entwickelt haben und erst seit wenigen Generationen in städtischen Umgebungen leben, so genetisch »programmiert« sind, dass sie auf bestimmte Aspekte der Natur positiv reagieren. Laut SRT rufen Umgebungen, die sich in evolutionären Zeiten günstig auf das Überleben ausgewirkt haben. Eine Recherche der wissenschaftlichen Literatur zur Gesundheitswirkung des Waldes offenbarte ein breites Spektrum an möglichen Effekten, die ein Waldbesuch auf uns Menschen haben kann. Im Vergleich zu Aufenthalt in urbanen Umgebungen scheinen Waldaufenthalte antidepressiv und stressreduzierend zu wirken, die kognitiven Funktionen zu verbessern und das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem zu stärken. Physiologische Effekte Mögliche physiologische Effekte sind die Verringerung von Blutdruck und Puls, eine Vergrößerung der Herzratenvariabilität (Indikator für Regeneration/Entspannung), eine Verringerung der Konzentration von Stresshormonen wie Cortisol und Adrenalin und das Umschalten des Nervensystems auf Regeneration Waldbesuche scheinen sich positiv auf die Aktivität der ›Natürlichen Killerzellen‹ im Körper auszuwirken und dieser Effekt hält sogar über mehrere Tage an.

In dieser anerkannten Veranstaltung zur beruflichen Bildung im Rahmen des Gesetzes AWBG werden die Inhalte praktisch und theoretisch erlebbar mit täglichen Übungen im und am Wald aufbereitet.

*Die naturnahe Lage der Akademie bildet den idealen Rahmen für die Inhalte dieser Veranstaltung.*

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

**Termin: 06.05. – 10.05.2024**

**Leitung:** Silke Bausch, Integrative Waldtherapeutin- Yogalehrerin & Yogatherapeutin

Tag / Zeit	Thema	UE
<b>Montag</b>		
15.30-18.30	Eröffnung u. Begrüßung der Teilnehmenden, Kennenlernen, Einführung in das Thema	
20.00-21.30	Einführung in sanfte Bewegungsübungen, Bedeutung für den beruflichen Alltag.	
<b>Dienstag</b>		
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	Wahrnehmungsübungen in der Natur: ShinrinYoku; Waldbaden der Sinne	
20.00-21.30	Entspannungsübungen, Theorie u. Praxis, Reflektion des Tages, Bedeutung für den beruflichen Alltag	
<b>Mittwoch</b>		
09.00-10.30	Aktivierung am Morgen. Anwendung der erlernten Atem-, Bewegungs- & Wahrnehmungsübungen im Wald	
11.00-12.30	Reflektion der Erfahrungen Integration im Alltag	
15.30-18.30	Wahrnehmungsübungen in der Natur: Waldatmen & Bewegung	
20.00-21.30	Neue Entspannungsübungen, Relevanz bezüglich Stressmanagement	
<b>Donnerstag</b>		
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	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	Transfer in den beruflichen Alltag Zusammenfassung und Ausklang	
<b>Freitag</b>		
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 beruflichen Alltag. Abschlussbesprechung.	
	<b>Unterrichtseinheiten</b>	<b>41</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 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](http://www.eag-fpi.com) und [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de), Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre)