

Informationen zum Seminar:

„Die Kraft des Waldes im Sommer“ – zu mehr Frische im Berufsalltag Beversee

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen sowie anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Das Seminar kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden.

Nutzen Sie die Kraft des Waldes zum Stressabbau und individuellen Gesundheitsförderung.

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 (nicht nur) von japanischen Ärzten erforscht und verordnet. Auch in Deutschland interessiert man sich zunehmend für die "Waldmedizin", bzw. einer möglichen Heilkraft des Waldes.

In Kombination mit Achtsamkeitsübungen sowie erlebnisaktivierenden Angeboten werden Sie theoretisch und praktisch am eigenen Leib erfahren, warum die Waldatmosphäre so anregend und regenerativ auf unseren Körper und Geist wirkt.

Nach einer Woche mit täglichen Wald- und Naturaufenthalten sowie begleitenden Theorieeinheiten aus der Integrativen Waldmedizin gehen Sie mit vielen Ideen zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung zurück in den beruflichen Alltag. Die naturnahe Lage der Akademie an der Bevertalsperre mit ihrem walddreichen Ufer bildet den geeigneten Rahmen für diese 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: 15.07. - 19.07.2024

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

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag		
15.30-18.30	Eröffnung u. Begrüßung der Teilnehmenden, Kennenlernen, Einführung in das Thema, persönliche Ziele im beruflichen Kontext für das Seminar	
20.00-21.30	Entspannungseinheit und die Bedeutung für den beruflichen Alltag.	
Dienstag		
09.00-10.00	Aktivierung am Morgen. Atem-, Bewegungs- & Wahrnehmungsübungen am See.	
10.30-12.30	Theorieeinheit: Wissen rund um Shinrin Yoku / Modell der Saluto-genese	
15.30- 18.30	Wald- Exkursion1, Parkour der Sinne	
Mittwoch		
09.00-10.00	Aktivierung am Morgen. Anwendung der erlernten Atem-, Bewegungs- & Wahrnehmungsübungen am See	
10.30-12.30	Theorieinput: Stressmodell, Prävention und Entspannungsmethoden Outdoor: Naturmeditation	
15.30-18.30	Wald- Exkursion 2 , Parkour der Sinne	
20.00-21.30	Übung am Abend	
Donnerstag		
09.00-10.00	Aktivierung am Morgen. Atem-, Bewegungs- & Wahrnehmungsübungen am See	
10.30-12.30	Bewegungsübungen in der Natur	
15.00-18.30	Wald- Exkursion 3 Parkour der Sinne	
20.00-21.30	Ausklang des Tages Transfer in den beruflichen Alltag	

Freitag		
09.00-11.00	Aktivierung am Morgen. Anwendung und Vertiefung der erlernten Atem-, Bewegungs- & Wahrnehmungsübungen am See	
11.00-12.30	Positive Wirkung des sozialen Miteinanders. Theorie- u. Praxisverschränkung, Übertragung des Erlernten in den beruflichen Alltag. Abschlussbesprechung.	
	Unterrichtseinheiten	38,0

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 und www.bildungsurlaub.de, Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre)