

Informationen zum Seminar:

Mit Waldbaden, Meditation und Qi Gong zu mehr Körperbewusstsein, Gelassenheit und Energie im beruflichen Alltag

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an ArbeitnehmerInnen, die aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und oder die die Inhalte im beruflichen Kontext weitergeben möchten, sowie für alle, die neue Kreativität in beruflichen Alltag bringen möchten.

In dieser Bildungswoche werden Sie nicht nur theoretisch erfahren, wie und warum die Waldatmosphäre so positiv und regenerativ auf unseren Körper wirkt - sie werden es auch direkt erspüren. Mit täglichen mehrstündigen Waldaufenthalten, integrierten sanften Bewegungseinheiten und Meditationen gehen Sie gestärkt und mit vielen Ideen zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung zurück in den Berufs-Alltag.

Inhalte in dieser Bildungsurlaubswoche werden sein:

- Die Wurzeln des Shinrin Yoku
- Wissenschaftliche Erkenntnisse zum Shinrin Yoku – Waldbaden
- Hintergrundwissen über den Wald - bezüglich des Shinrin Yoku
- Das Kommunikationssystem des Waldes und seine Wirkung auf das Immunsystem des Menschen
- Die Grünkraft des Waldes
- Achtsamkeitsübungen, Wahrnehmung über die Sinne, Natur-Meditationen,
- Gehmeditation, Sitzmeditation, Atemübungen, Naturbeobachtungen
- Einführung in das Qi Gong, Praxis des Qi Gong

Der Bildungsurlaub findet zu einem großen Teil draußen im Wald statt. Wir sind dabei langsam unterwegs, deshalb ist diese Woche auch für Menschen mit wenig Kondition geeignet.

Bitte festes Schuhwerk und regensichere Kleidung mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: 05.08. – 09.08.2024

**Leitung: Claudia Brandt, Kursleiterin für Waldbaden, Green Meditation® (i.A.),
Tanz & Bewegungspädagogin**

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag		
15.30 - 17:00	Eröffnung u. Begrüßung der Teilnehmenden, Kennenlernen, Einführung in das Thema,	2
17.00 - 18.30	Einführung in das Waldbaden, Achtsamkeits- und Atemübungen, Theorie u. Praxis.	2
20.00 - 21.30	Theorie: Einführung in das Thema Meditation, anschließend geführte Meditation, Reflektion des Tages, Bedeutung für den beruflichen Alltag	2
Dienstag		
09.00 - 10.30	Bewegung am Morgen, Erkundung des herrlichen institutseigenen Parks am See und der nahegelegenen Umgebung, mit wachen Sinnen, gezielten Wahrnehmungsübungen aus dem Waldbaden	2
11.00 - 12.30	Reflektion der persönlichen Erfahrungen, Einführung in das Qi Gong - Theorievermittlung, Bewegungs- u. Atemübungen	2
15.30 - 18.30	Waldspaziergang mit wachen Sinnen u. gezielten Achtsamkeits- und Qi Gong Übungen, Erfahrungsaustausch	4
20.00 - 21.30	Meditative Bewegung, Entspannungsübungen, Theorie u. Praxis, Reflektion des Tages, Bedeutung für den beruflichen Alltag	2
Mittwoch		
09.00 - 10.30	Morgenmeditation, Anwendung und Vertiefung der bisher erlernten Bewegungsübungen in der Natur	2
11.00 - 12.30	Reflektion der Erfahrungen, persönliche Vorlieben	2
15.30 - 18.30	Waldspaziergang mit wachen Sinnen in neuem Gelände, Meditatives Naturerleben und Achtsamkeitsübungen	4
20.00 - 21.30	Reflektion der Erfahrungen über ein kreatives Medium, Erfahrungsaustausch, Entspannungsübungen, Relevanz bezüglich Stressmanagement , Bedeutung für den beruflichen Alltag	2
Donnerstag		
09.00 - 10.30	Bewegung am Morgen, Anwendung und Vertiefung der erlernten Übungen in der Natur	2
11.00 - 12.30	Qi Gong – Übungen in Bewegung, Sitzen oder Liegen, Theorie u. Praxis zur Harmonisierung und Lenkung des Qi für das allgemeine Wohlbefinden u. die Lebensqualität	2

15.30 - 18.30	Anwendung u. Vertiefung des Erlernten im Wald, didaktische Hilfen für Möglichkeiten des Weitergebens des Erlernten in verschiedenen beruflichen Feldern	4
20.00 - 21.30	Ausklang des Tages entsprechend den persönlichen Bedürfnissen der Teilnehmer/innen	2
Freitag		
09.00 -10.30	Morgenmeditation, Meditatives Naturerleben für die Anwendung im beruflichen Kontext im Sinne der Förderung der Resilienz und Selbstfürsorge – Kompetenz	2
11.00 -12.30	Die positive Wirkung des meditativen und achtsamen Naturerlebens im beruflichen Alltag als Ressource nutzen, Theorie- u. Praxisverschränkung, Übertragung des Erlernten in den persönlichen beruflichen Alltag. Abschlussbesprechung.	2
	Unterrichtseinheiten	40

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)