

## Bildungsurlaub / Bildungszeit 2025

---

### **Anbieter:**

Europäische Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit EAG, gGmbH  
42499 Hückeswagen, Wefelsen 5. [www.eag-fpi.com](http://www.eag-fpi.com)

- Staatlich anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung NRW
- Zertifiziert durch den „Gütesiegelverbund Weiterbildung“
- Anerkannt durch AWBG Bezirksregierung Köln

### **Titel der Veranstaltung:**

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

### **Veröffentlichungen:**

Internet: [www.eag-fpi.com](http://www.eag-fpi.com) und [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de), Jahresprogramm EAG

### **Veranstaltungstermin:**

18.08. - 22.08.2025

### **Seminarzeiten:**

Montag bis Freitag, das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben.

### **Ort:**

Hückeswagen, Europäische Akademie EAG

### **Leitung:**

Silke Bausch, zertifizierte Yogalehrerin & Yogatherapeutin, Waldtherapeutin

### **Zielgruppe:**

ArbeitnehmerInnen 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 multiplikatorisch im beruflichen Kontext weitergeben möchten.

### **Lernziele:**

- Medizinisches und psychologisches Wissen rund um Stressprophylaxe,
- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Kursinhalte zur Weitergabe (Multiplikatoren) (für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an die Mitarbeiter/innen),
- Sicherung des Transfers in bestimmten Arbeitssituationen,  
Explizit: Verbesserung der physischen, psychischen und mentalen Beweglichkeit im Beruf, Förderung durch mehr Handlungskompetenzen im Bereich Selbstsicherheit und Durchsetzungskraft,
- Emotionale Kompetenzen im Zusammenhang mit Meditation und Achtsamkeit (Selbstwahrnehmung, Selbstregulation, Motivation, Empathie),
- Auseinandersetzung und Bewältigung persönlicher Stressoren, Entwicklung von kurz- und mittel- und langfristigen Stressbewältigungsstrategien
- Auseinandersetzung mit der Integrativen Waldmedizin, Stressbewältigung und Gesundheitsförderung
- Achtsamkeitstechniken und Meditation mit Transfer in den Berufsalltag,
- Stärkung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Beruf,



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

- Gesundheitsfördernde Naturerfahrungen,
- Selbsterfahrung: Was motiviert mich, mein Verhalten langfristig zu verändern?

**Methoden:**

Vortrag, Gruppendiskussion, Übungen

Die Inhalte und Methoden dienen der beruflichen Weiterbildung. Es finden täglich Reflexionen und Transferübungen in den Berufsalltag statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte multiplikatorisch möglich ist. Die erlangten Kompetenzen können somit in den individuellen beruflichen Kontext übertragen werden.



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

### **Ausschreibung/Seminarinhalte:**

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.

## Programm

Tag / Zeit	Thema	
<b>Montag</b> <b>5 Std.</b>		<b>5</b>
15.30 - 17.00	Begrüßung und Vorstellungsrunde Allgemeine Informationen zum Ablauf und Einführung in das Thema der Woche. Methoden: Vortrag, Gruppendiskussion	1,5
17.00 - 18.30	Übung: Einführung in sanfte Bewegungsübungen, Meditation Bedeutung für den beruflichen Alltag. Methoden: Übungen, Gruppendiskussion	1,5
19.30 - 21.30	Übung: Abendentspannung. Körperwahrnehmung Transfer in den beruflichen Alltag Methoden: Gruppendiskussion, Übung	2
<b>Dienstag</b> <b>7,5 Std.</b>		<b>7,5</b>
09.30 - 11.00	Übung: Aktivierung am Morgen. Atem-, Bewegungs- & Wahrnehmungsübungen am See. Methoden: Übung	1,5
11:00 - 12:30	<b>Theorie/Vortrag:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modell der Salutogenese</li> <li>• Übungen: Naturerfahrungen</li> </ul> Methoden: Vortrag, Gruppendiskussion, Übungen	1,5
15.00 - 16.00	<b>Theorie/Vortrag:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Shinrin Yoku</li> </ul> Methoden: Vortrag, Gruppendiskussion	1
16.00 - 18.30	Übung: Wald- Exkursion1, Parkour der Sinne Methoden: Übungen, Gruppendiskussion	2,5
19:30 – 20:30	Übung: Abendentspannung, Meditation Transfer in den beruflichen Alltag Methoden: Gruppendiskussion, Übung	1
<b>Mittwoch</b> <b>7,5 Std.</b>		<b>7,5</b>
09.30 – 11.00	Übung: Aktivierung am Morgen. Atem-, Bewegungs- & Wahrnehmungsübungen am See. Methoden: Übung	1,5
11.00 -12.30	<b>Theorie/Vortrag:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stressmodell, Prävention und Entspannungsmethoden</li> <li>• Übung: Naturerfahrungen, Naturmeditation</li> </ul> Methoden: Vortrag, Übung	1,5
15.00 – 18.30	<b>Theorie/Vortrag:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Naturerleben; positive Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden</li> <li>• Übung: Wald- Exkursion 2 , Parkour der Sinne</li> </ul> Methoden: Gruppendiskussion, Vortrag, Übungen	3,5
19.30 – 20.30	Übung: Abendentspannung Transfer in den beruflichen Alltag Methoden: Gruppendiskussion, Übung	1

<b>Donnerstag</b> <b>7 Std.</b>		<b>7</b>
09.30 – 11.00	Übung: Aktivierung am Morgen. Atem-, Bewegungs- & Wahrnehmungsübungen am See. Methoden: Übung	1,5
11.00 – 12:30	Übung: Naturerfahrungen Methoden: Übungen	1,5
15.00 – 16.00	Übung: Naturmeditation, Naturerfahrungen, Reflektion Methoden: Übung, Gruppendiskussion	1
16.00 – 18.30	Übung: Wald- Exkursion 3 Parkour der Sinne Methoden: Übung, Gruppendiskussion	1,5
19.30 - 21.00	Reflektion und Ausklang Methoden: Gruppendiskussion	1,5
<b>Freitag</b> <b>5 Std.</b>		<b>5</b>
09:00 - 10.00	Übung: Aktivierung am Morgen. Atem-, Bewegungs- & Wahrnehmungsübungen am See. Methoden: Übung	1
10.00 - 11.00	Übung: Naturmeditation Methoden: Übung, Gruppendiskussion	1
11.00 - 14.00	Abschluss Reflexion: Was nehme ich für mein Unternehmen mit? Was kann ich persönlich umsetzen? Was braucht Zeit? Methoden: Gruppendiskussion	3
	Unterrichtsstunden gesamt	<b>32</b>