

Ablaufplan

Bildungsurlaub: Mit Wald und Stille entspannter in den Alltag – durch mehr Achtsamkeit die Natur anders erleben



In diesem Bildungsurlaub werden Sie eine vollkommen neue Verbindung zum Wald mit all seinen Organismen aufbauen und die Kraft und Lebendigkeit der Natur hautnah erleben und spüren.

Neben angeleiteten Übungen spielt die Selbsterfahrung eine wichtige Rolle. Das intensive Sein mit dem Wald wird viel bewegen und Ihnen neue Erkenntnisse schenken. Durch diese tiefe Erfahrung werden Sie Dinge nicht nur klarer sehen, sondern auch auf eine neue Art und Weise Kraft tanken und Entspannung finden und so etwas aktiv für Ihre Gesundheit tun.

Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet das Seminar
**Bildungsurlaub: Mit Wald und Stille entspannter in den Alltag –
durch mehr Achtsamkeit die Natur anders erleben**

Ich: _____

Wohnhaft in: _____

nehme für diese Ausbildung Bildungsurlaub in Anspruch

Die Unterlagen zu der Bildungsveranstaltung (Inhalt mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie im anhängenden Flyer.

In folgenden Bundesländern ist das Seminar als Bildungsurlaub anerkannt

- Baden-Württemberg (AZ: 12c16-6006-61 vom 15.01.2021 unbefristet)
- Saarland (Gemäß § 6 Absatz 2 des Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG) vom 10. Februar 2010, zuletzt geändert durch das Gesetz vom 20. April 2016 (Amtsbl. I S. 382) gelten Veranstaltungen der politischen, der beruflichen oder der Weiterbildung zur Ausübung einer ehrenamtlichen oder einer gemeinwohlorientierten, freiwilligen und unentgeltlichen Tätigkeit, die nach vergleichbaren Standards bereits von einem anderen Bundesland oder in einem anderen Mitgliedsstaat der Europäischen Union oder in einem Vertragsstaat des Abkommens über den Europäischen Wirtschaftsraum als freistellungsfähig festgestellt wurden, auch im Saarland als freistellungsfähig.)
- Hessen (Unbefristet)
- NRW (AZ: 48.06.01 – 328 unbefristet)

In allen weiteren Bundesländern ist das Seminar noch im Antragsverfahren.

Ausnahmen sind Bayern und Sachsen dort ist Bildungsurlaub nicht möglich.

Deutsche Akademie für
Waldbaden und Gesundheit
Kellereistraße 1
67487 St. Martin



Tel. 06323 80 990-58

Stempel & Unterschrift DAWG

www.waldbaden-akademie.com

Unterschrift Teilnehmer*in

Ablaufplan

Bildungsurlaub: Mit Wald und Stille entspannter in den Alltag –
durch mehr Achtsamkeit die Natur anders erleben



Bildungsurlaub: Mit Wald und Stille entspannter in den Alltag - durch mehr Achtsamkeit die Natur anders erleben

Wichtiges im Überblick

Dauer	5 Tage, Beginn 09.00 Uhr – Ende ca. 17.00 Uhr
Zielgruppe	Erwachsene
Teilnehmer	max. 14
Kosten	450,00 € inkl. Materialien, Hängematte, zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung

Unterkunft Die Unterkunft ist durch die Akademie verbindlich vorreserviert. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung werden vor Ort direkt an die Unterkunft durch die/den Teilnehmer*in bezahlt. Ohne Übernachtung und mit Tagespauschale möglich.

Leitung Die Leitung erfolgt durch das geschulte Team der Akademie

INHALTE dieses Bildungsurlaubs

In diesem Bildungsurlaub werden Sie eine vollkommen neue Verbindung zum Wald mit all seinen Organismen aufbauen und die Kraft und Lebendigkeit der Natur hautnah erleben und spüren. Neben angeleiteten Übungen spielt die Selbsterfahrung eine wichtige Rolle. Das intensive Sein mit dem Wald wird viel bewegen und Ihnen neue Erkenntnisse schenken. Durch diese tiefe Erfahrung werden Sie Dinge nicht nur klarer sehen, sondern auch auf eine neue Art und Weise Kraft tanken und Entspannung finden und so etwas aktiv für Ihre Gesundheit tun.

Achtsamkeit in der Natur

Gemeinsam werden wir den Wald erkunden, zu allen Tages- und Nachtzeiten, um so seine Vielfalt und seinen Abwechslungsreichtum zu erleben. Die meiste Zeit sind wir davon im Schweigemodus und verzichten weitestgehend auf digitale Geräte (vor allem im Wald sind diese im Flugmodus oder aus), um so ein Erlebnis ohne Störung von außen zu ermöglichen.

Ablaufplan

Bildungsurlaub: Mit Wald und Stille entspannter in den Alltag – durch mehr Achtsamkeit die Natur anders erleben



Die Umgebung unserer Gästehäuser bietet uns viele Möglichkeiten und ein breites Spektrum an schönen und "nutzbaren" Elementen für unser Waldbad. Neben bemoosten Felsen, wunderbaren alten Bäumen und wohltuender Stille erwarten uns weitere bezaubernde Schätze. So können wir richtig in die Atmosphäre des Waldes abtauchen und uns in der Tiefe entspannen, inspirieren lassen und uns vielleicht sogar transformieren. Wir nehmen uns Zeit, um wirklich MIT dem Wald zu SEIN. Dabei sind wir frei von Erwartungen und erfreuen uns an dem was kommt. Mit Leichtigkeit lassen wir uns auf die Umgebung ein, nehmen bewusst wahr, was da ist und öffnen uns für das Erleben in jeglicher Form. diese Erfahrung ist einzigartig und sie wird eine große Bereicherung auf dem weiteren Weg jedes Einzelnen sein.

Inhalt des Bildungsurlaubs

- Angeleitete Übungen (kreativ, mental, dynamisch)
- Tiefe Selbsterfahrung
- Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen
- Natur-Meditationen (Geh-, Sitz-, und Atemmeditation)
- Übernachtung im Wald (Hängematte, Zelt, Schlafsack, freier Himmel)
- Hängematten Zeit tagsüber
- Gerüche und Aromen der Natur entdecken
- Picknick
- Kreieren eines Wald-Credos (was macht dich und deine Anwesenheit im Wald aus?)
- Selbst- und Gruppenreflexion
- uvm.