

# Ablaufplan



## **Bildungsurlaub: Waldbaden, Wandern & Wahrnehmung in der Trauer. Die Trauer umarmen, zulassen und loslassen**

Der Kurs richtet sich an alle, bei denen das Thema "Trauer" in irgendeiner Weise gerade präsent ist. Das kann sein, dass es die Trauer ist um einen geliebten Menschen oder auch die Begleitung eines Pflegefalls, wo der Abschied sich schon ankündigt. Es ist aber auch gut und wichtig, schon vorher darüber nachzudenken und sich mit dem Thema Abschied und Trauer zu beschäftigen, weil wir dann vielleicht gar nicht in die große Schockstarre kommen und auch in Stressmomenten ruhig und besonnen handeln können.

Trauer zeigt sich auch in anderen Bereichen:

Sei es, weil ein liebes Haustier stirbt oder wir traurig sind um eine verpatzte Chance, den Verlust der Lebensfreude, oder einen lieben Freund, der auf einmal nicht mehr in unseren Leben ist. Auch Trennung oder Scheidung weckt oft Leid ins uns und wird in den Stress-Skala gleichgestellt wie das Sterben. Trauer hat so viele Gesichter, es ist oft leichter, die Situationen zu überspielen, als sich dem Thema anzunehmen. Doch wenn wir uns bewusst machen, dass Leben und Sterben, Lachen und Weinen, Verblühen und Erblühen zusammengehört und wir im Einklang mit der Natur leben und wieder Kraft schöpfen können, leben wir leichter.

In unserem Gästehaus sind wir umgeben von der Natur. Sie lebt uns vor, dass alles ein Kreislauf ist, eine endlose Wellenbewegung, ohne Ebbe keine Flut.

## **Mitteilung für den Arbeitgeber**

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet das Seminar

**„Bildungsurlaub: Waldbaden, Wandern & Wahrnehmung in der Trauer. Die Trauer umarmen, zulassen und loslassen“**

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: 12c13-6002-61, unbefristet)
- Hessen (unbefristet)

Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Kellereistraße 1 • 67487 St. Martin • Tel.: 06323 80 898-30 • Fax.: 06323 80 898-59

[www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com) • [info@waldbaden-akademie.com](mailto:info@waldbaden-akademie.com)

# Ablaufplan



## Bildungsurlaub: Waldbaden, Wandern & Wahrnehmung in der Trauer. Die Trauer umarmen, zulassen und loslassen

- Niedersachsen (AZ: B22-116941-69, bis 31.12.2024)
- NRW (AZ: 48.06.01-328 unbefristet)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 7774/1842/23, bis 21.05.2025)
- 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.)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2022-1169, gültig bis 13.10.2023)
- 

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. 06341 - 70 800 50  
info@waldbaden-akademie.com  
www.waldbaden-akademie.com



Stempel & Unterschrift DAWG

Unterschrift Teilnehmer\*in

# Ablaufplan



**Bildungsurlaub: Waldbaden, Wandern & Wahrnehmung in der Trauer. Die Trauer umarmen, zulassen und loslassen**

## Bildungsurlaub: Waldbaden, Wandern & Wahrnehmung in der Trauer Die Trauer umarmen, zulassen und loslassen

<b>Dauer</b>	5 Tage, Beginn 09.00 Uhr – Ende ca. 17.00 Uhr
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene
<b>Teilnehmer</b>	max. 14
<b>Kosten</b>	599,00 € inkl. Materialien zzgl. Unterkunft mit VP und Anreise
<b>Unterkunft</b>	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.
<b>Leitung</b>	Jasmin Schlimm-Thierjung

Bildungsurlaub: Waldbaden Wandern & Wahrnehmung in der Trauer

### Inhalt

Der Kurs richtet sich an alle, bei denen das Thema "Trauer" in irgendeiner Weise gerade präsent ist.

Das kann sein, dass er die Trauer ist um einen geliebten Menschen oder auch die Begleitung eines Pflegefalls, wo der Abschied sich schon ankündigt. Es ist aber auch gut und wichtig, schon vorher darüber nachzudenken und sich mit dem Thema Abschied und Trauer zu beschäftigen, weil wir dann vielleicht gar nicht in die große Schockstarre kommen und auch in Stressmomenten ruhig und besonnen handeln können.

Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Kellereistraße 1 • 67487 St. Martin • Tel.: 06323 80 898-30 • Fax.: 06323 80 898-59

[www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com) • [info@waldbaden-akademie.com](mailto:info@waldbaden-akademie.com)

# Ablaufplan



## **Bildungsurlaub: Waldbaden, Wandern & Wahrnehmung in der Trauer. Die Trauer umarmen, zulassen und loslassen**

Trauer zeigt sich auch in anderen Bereichen: Sei es, weil ein liebes Haustier stirbt oder wir traurig sind um eine verpatzte Chance, den Verlust der Lebensfreude, oder einen lieben Freund, der auf einmal nicht mehr in unseren Leben ist. Auch Trennung oder Scheidung weckt oft Leid in uns und wird in den Stress-Skala gleichgestellt wie das Sterben. Trauer hat so viele Gesichter, es ist oft leichter, die Situationen zu überspielen, als sich dem Thema anzunehmen. Doch wenn wir uns bewusst machen, dass Leben und Sterben, Lachen und Weinen, Verblühen und Erblühen zusammengehört und wir im Einklang mit der Natur leben und wieder Kraft schöpfen können, leben wir leichter.

In unsere Gästehäuser sind wir umgeben von der Natur. Sie lebt uns vor, dass alles ein Kreislauf ist, eine endlose Wellenbewegung, ohne Ebbe keine Flut.

### **Was erwartet Sie in unserem Bildungsurlaub?**

#### **Ruhe in Frieden – oder nicht?**

Warum es so wichtig ist, das Thema nicht totzuschweigen: Nur wenn wir zulassen, dass die Trauer sein darf, müssen wir Geist, Körper und Seele nicht verbiegen und können sie zulassen und auch wieder loslassen.

Wie komme ich wieder aus meiner Talsohle, wenn ich feststecke? Welche Muster helfen mir im Moment "vermeintlich" bringen, mich aber in die nächste Krise?

#### **Stufen der Trauer**

Leben und Sterben gehört zusammen. So wie Wehen bei der Geburt kommen und gehen, ist es mit den Phasen der Trauer.

Manche Phasen hauen einen um, manche verarbeitet man fast nicht, bei manchen hilft es einfach, die Position zu verändern.

Anregungen und Vorbereitung zum "Treppenlaufen" – um die Stufen der Trauer gut zu verarbeiten. Wie die Wellen am Watt – ein Kommen und Gehen...

Wir lernen die unterschiedlichen Stufen und Phasen der Trauer kennen, beleuchten diese und bieten Konzepte zur Selbsthilfe an.