

Ablaufplan

Bildungsurlaub: Stressprävention und mehr Stärke für Körper und Psyche im herausfordernden (Berufs-)Alltag durch Achtsamkeit in der Natur und Tiergestützter Intervention



Als medizinisch therapeutische*r Wald – und Naturgesundheitstrainer*in setzen sie die Heilkraft der Natur und des Waldes gezielt ein und stärken die Resilienz und die Gesundheit ihrer Patient*innen. Die heilende Kraft des Waldes kräftigt ganzheitlich den Menschen auf emotionaler, kognitiver und sozialer Ebene und hält ihn im Gleichgewicht. Sie setzen die Naturtherapie ein, die die Heilwirkung des Waldes nutzt und geben diese an ihre Patient*innen weiter, das stärkt ihr Befinden und ist insbesondere bei psychosomatischen und psychischen Störungen eine wirksame Unterstützung. Erlebnis- und Waldtraining kann als Erweiterung und Alternative zu herkömmlichen Therapieformen eingesetzt werden. Elemente der Bewegungs- und Atemtherapie, Mentaltraining und multisensorisches Genusstraining werden bei dieser Ausbildung mit eingebunden.

Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet das Seminar **Bildungsurlaub: Stressprävention und mehr Stärke für Körper und Psyche im herausfordernden (Berufs-)Alltag durch Achtsamkeit in der Natur und Tiergestützter Intervention**

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)
- NRW (AZ: 48.06.01 – 328 unbefristet)
- Hessen (GVBl. I 1999.113 bis 31.12.2024)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 7774/2364/22 bis 28.08.2024)
- 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.)
- Schleswig-Holstein (GZ: WBG/B/25232 bis 30.06.2023)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2022-720 unbefristet)
- Niedersachsen (GZ: B22-116973-54 bis 31.12.2024)

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



Stempel & Unterschrift DAWG
info@waldbaden-akademie.com
www.waldbaden-akademie.com

Unterschrift Teilnehmer*in

Bildungsurlaub: Stressprävention und mehr Stärke für Körper und Psyche im herausfordernden (Berufs-)Alltag durch Achtsamkeit in der Natur und Tiergestützter Intervention

Dauer 5 Tage, Beginn 09.00 Uhr – Ende ca. 17.00 Uhr

Zielgruppe Erwachsene

Teilnehmer max. 14

Kosten 599,00 € inkl. Materialien, 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 Gudrun Stübinger-Kohls und Rudolf Klotz

Inhalt

Bildungsurlaub: Stressprävention und mehr Stärke für Körper und Psyche, Tanken Sie Kraft und entdecken Sie Neues im Naturpark Pfälzerwald.

In diesem Bildungsurlaub erfahren Sie was Stress ist, wie er entsteht und sich negativ auf Ihren Körper und Gesundheit auswirkt.

Oft werden erste Warnsignale des Körpers in einem herausfordernden Alltag nicht mehr wahrgenommen und Erschöpfungszustände bis hin zu einem Burnout schränken das Leben fortan ein.

Das Ziel in dieser achtsamen Woche ist Stressoren rechtzeitig zu erkennen und auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse (Waldbaden nach Shinrin Yoku) eigenverantwortlich zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit beizutragen.

Durch Tiergestützte Interventionen lassen sich stressfördernde Verhaltensmuster in der Selbstreflexion erkennen und Sie werden sie dadurch nachhaltig verändern können.

Der Pfälzerwald mit seiner wunderbaren und intakten Natur lädt als idealer Erholungsort ein, den belastenden Alltag hinter sich zu lassen und dem Negativstress auch zukünftig Lebewohl zu sagen.

Mit angeleiteten Übungen begeben wir uns in die Stille und in eine intensive Selbsterfahrung – immer im Einklang mit der Natur. Wir finden tiefe Entspannung und gleichzeitig entdecken wir an uns neue Seiten und finden Antworten auf Fragen, die uns vielleicht schon länger beschäftigen – ob beruflich oder privat. Die Atmosphäre des Waldes und die Heilkräfte dieses Ökosystems unterstützen uns dabei. Bewegung in der Natur hilft uns körperlich wie auch geistig fit zu bleiben.

Achtsamkeitsübungen, die in der Natur praktiziert werden, können später im beruflichen wie privaten Alltag zu mehr Entspannung und schnellerer Regeneration führen. Beim angeleiteten Waldbaden und Resilienz-Training bauen wir Stress ab und aktivieren unser Immunsystem. Denn der federnde Waldboden, Stille und die wohltuende Waldluft sind Balsam für unsere Körper und Seele. Naturaufenthalte allgemein, trägt zum Erhalt der Leistungsfähigkeit, mehr Innerer Stärke in Beruf und Alltag bei.

Im UNESCO Biosphärenreservat Pfälzerwald-Nordvogesen mit seinen hügeligen Waldlandschaften, Burgen und Sandsteinformationen lädt dazu ein den Blick schweifen, und den Stress hinter sich zu lassen.

INHALTE IM EINZELNEN:

- Übungen in und mit der Natur als Spiegel deiner Seele
- Intervention mit Tieren
- Angeleitete Übungen aus dem Resilienz-Training
- Waldbaden mit allen Sinnen
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen
- Den Körper besser wahrnehmen
- Selbst- und Gruppenreflexion
- Natur neu entdecken
- Wissensvermittlung zu Flora, Fauna, Funga
- Naturpark Pfälzerwald und die Region
- Grundlagen der neurophysiologischen Prozesse des Menschen in der Stressbelastung
- Erkenntniserwerb für Selbstfür- und vorsorge durch Vermittlung von im Alltag umsetzbaren Praktiken (persönliche Ressourcen, Lebensbalancemodell)
- Stressbewältigungseinheiten aus dem Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur
- Tiergestützte Intervention (Lama) als eine Methode zur Selbstreflexion und -Wirksamkeit
- Wichtigkeit von Bewegung und Ernährung in der Stressprävention
- Rückfallprävention als Teilnehmermanual für Zuhause