

## Bildungsurlaub

### Life-Balance und die heilsame Kraft der Natur!

Untertitel: Stress als Massenphänomen der Leistungsgesellschaft. Neue Handlungskraft und ein ressourcenschonender Umgang mit dem Energiehaushalt im beruflichen Alltag.

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle naturverbunden Arbeitnehmenden, die Life-Balance nicht nur als ein Schlagwort ansehen.

### Wie unterscheiden sich Life-Balance und Work-Life-Balance?“

Die Antwort ist: „Gar nicht!“ Das private und berufliche Leben, greifen wie Zahnräder ineinander und können schwerlich getrennt werden. Die Grundlage eine solide Belastungs- und Leistungsfähigkeit ist mentale und körperliche Gesundheit. Eigene Grenzen erkennen und ein Frühwarnsystem gegen Stress und „ausbrennen“ entwickeln.

Durch Achtsamkeit und mehr Gelassenheit finden wir zur inneren Ruhe und entspannen. Es gibt eine Vielzahl von Entspannungsmethoden. Nahezu alle können auch in der Natur/ Wald praktiziert werden. Die Waldentspannung ist eine achtsamkeitsbasierte Meditation. Hierbei wird die Stressresistenz gefördert und die Resilienz (Mentale Widerstandsfähigkeit) gestärkt. Beim Aufenthalt in der Natur wird das Stresshormon Kortisol abgebaut, das Immun- und Herz-Kreislaufsystem gekräftigt. Die gesunde Waldluft mit den gesundheitsaktiven Terpenen sind ein wahrer „Gesundheitspunch“. Durch die Fokussierung auf die Sinne wird die Konzentrationsfähigkeit gesteigert und eine verbesserte Körperwahrnehmung hilft, wie ein Frühwarnsystem, die Signale des Körpers zu erkennen und Interventionsmaßnahmen zu ergreifen.

Sie lernen In- und Outdoor ein Potpourri an aktiven und passiven Entspannungsmethoden kennen. Ihr „Entspannungskoffer“ wird mit Übungen aus dem Autogenem Training, der Progressiver Muskelentspannung, der Meditation, dem Waldbaden, der Klangmeditation, sowie Schnellentspannungstechniken und Alltags-Zähmern gefüllt. Die theoretischen Grundlagen ergänzen und verhelfen zu einem Transfer in den Alltag und betrachten hierbei alle Lebensbereiche.

Ziel ist es gestärkt, mit Selbstvertrauen, innerer Zufriedenheit, neuer Energie und Lebensfreude zurück ins berufliche Tätigkeitsfeld zu gehen und eine langfristige Life-Balance zu praktizieren.

Die Entspannungseinheiten finden in und Outdoor statt, je nach Wetterlage. Denken Sie an einen Rucksack, witterungsangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, eine Sitzunterlage, evtl. Sonnen-/ Zeckenschutz.

\*Hinweis: Der Aufenthalt im Wald erfolgt auf eigene Gefahr. Je nach Witterung kann sich der Ablaufplan verschieben, natürlich unter Berücksichtigung der vom Bildungsgesetz vorgegebenen Sollstunden.

### Life-Balance und die heilsame Kraft der Natur!