

Bildungsurlaub

Titel: Shinrin Yoku – Herzenspfade ;Waldbaden in Zeiten von Abschied, Trauer, Verlust!

Untertitel: Mit der heilenden Kraft des Waldes in bewegten und bewegenden Lebensphasen den beruflichen und gesellschaftlichen Anforderungen gewachsen sein.

Dozentin: Sabine Dörr

Die zunehmende Digitalisierung und die wachsenden Anforderungen im Job bringen immer mehr Menschen an Ihre körperlichen und geistigen Leistungsgrenzen. Eine Vielzahl von Studien belegen, dass die Zahl der stressbedingten chronischen Erkrankungen und die damit verbundenen Rehabilitationsmaßnahmen stetig steigen. Hinzu können noch unvorhergesehene Lebenssituationen kommen:

- Der Verlust und die Trauer um einen lieben Menschen
- Verlust des Arbeitsplatzes
- Das Pflegen eines Angehörigen und Abschied nehmen
- Selbst schwer erkranken oder die Krankheit von Angehörigen
- o.ä.

Eine körperliche und seelische Überlastung kann schnell eintreten. Im beruflichen Umfeld werden diese emotionalen Phasen von den Kollegen und Vorgesetzten eine Zeitlang toleriert. Es bleibt kaum Zeit der Verarbeitung und Trauer und die gewohnte Arbeitsleistung wird erwartet.

Eine **nachhaltige Gesundheitsförderung** und die **Stärkung der Stressresistenz und Resilienz** sind unverzichtbar, um solche Krisen zu bestehen. Mit Hilfe der Waldtherapie werden die körpereigenen Heilungsprozesse aktiviert. Das Eintauchen in die Waldatmosphäre ist ein wissenschaftlich belegtes Verfahren zur Stressbewältigung und Stärkung des Immun-, Nerven-, und Kreislaufsystems.

Shinrin Yoku – Herzenspfade ist ein Waldbaden-Konzept für Menschen in bewegten und bewegenden Zeiten. Die Stille des Waldes hilft zur Ruhe zu kommen. Die Veränderungsprozesse in der Natur zeigen uns den ständigen Wandel und das Entstehen und Vergehen. Emotionen finden ihren Raum. In Theorie und Praxis erlernen und entwickeln Sie gesundheitsfördernde Strategien und bekommen Impulse, wie Sie diese im (Berufs)Alltag sicher integrieren können. Sie haben Zeit für Selbstreflektion. Der rege Austausch unter den Teilnehmern ist ein fester Bestandteil des Konzeptes für diesen Bildungsurlaub elementar. Sie erfahren vieles zu den Themen Stressbewältigung, Selbstfürsorge, Waldmedizin/Therapie und lernen verschiedene Entspannungsmethoden und „Alltags-Zähmer“ kennen. Herzenspfade ist keine Trauerbegleitung. In diesen emotionalen Zeiten sollen Momente der Zuversicht, des Neubeginns, des Krafttankens geschaffen werden. Der veränderte Blick auf die Dinge ebnet neue Wege.

Die Förderung der psychischen Gesundheit und die Prävention wirken sich nachhaltig auf die berufliche Leistungsfähigkeit und das persönliche Wohlbefinden der Arbeitnehmenden aus.

Der Theorie und Praxis werden zum überwiegenden Teil im Freien stattfinden. Die Teilnahme erfordert keine besondere Kondition, da wir uns in kleinem Areal bewegen. Trittsicherheit und wetterangepasste Kleidung sind erforderlich. Ein kleiner Rucksack, Sitzunterlage/ großes Handtuch und nach Bedarf Sonnen-/ Zeckenschutz sind empfohlen.

Diese Bildungswoche beinhaltet mindestens 30 Zeitstunden berufsbezogenen Unterricht.

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

Reloaded Gesundheitsprävention • Coaching

Sabine Dörr

www.reloadled.coach • sabine.doerr@reloadled.coach