

## Bildungsurlaub

**„Waldbaden (Shinrin Yoku) –Der Wald als Therapeut!  
Mit Achtsamkeit und Selbstfürsorge stark sein im ambitionierten Berufsleben!“  
Durch ganzheitliche Gesundheitsförderung präventiv dem gesellschaftlichen  
Stressphänomen gegenwirken.**

Dozentin: Sabine Dörr

Dieser **Bildungsurlaub** zeigt für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern Wege zur körperlichen und mentalen Stärke auf. Die zunehmende Digitalisierung und die wachsenden Anforderungen im Job, bringen die Zeitressourcen in eine gefühlte Schieflage. Dieses Seminar vermittelt, wie man auch unter hohen Arbeitsanforderungen schwierige Situationen meistern kann.

Zeit- und Leistungsdruck belasten die Psyche und führen rasch zu körperlichen Krankheitssymptomen. Innere Stärke und Widerstandskraft kann erlernt und trainiert werden. Fundierte Techniken des Stressmanagement und Entspannungstrainings, sowie gesunde Ernährung und Genussstraining bilden die gesamtheitlichen Grundlagen für ein aktives Selbstmanagement. Im Seminar werden Konzepte zur Umsetzung im Arbeitsalltag und kollegialen Umfeld entwickelt.

Ein Großteil der Seminarblöcke wird in der Natur gestaltet. Waldbaden – Shinrin Yoku ist ein achtsamkeitsbasiertes Eintauchen in die Waldatmosphäre und ein wissenschaftlich belegtes Verfahren zur Stressbewältigung und Stärkung des Immun-, Nerven-, und Kreislaufsystems. Neben Waldbaden werden weitere Entspannungsmethoden in Theorie und Praxis vorgestellt und praktiziert. Der Seminarteilnehmer soll ein Portfolio an umsetzbaren Präventionskonzepten mit in den Alltag nehmen.

Die Seminarwoche beinhaltet mindestens 30 Zeitstunden berufsbezogenen Unterricht.

**Zielgruppe:** Alle Arbeitnehmer\*innen aus komplexen fordernden Arbeitsumfeldern, die Ihre berufliche Leistungsfähigkeit und Leistungsbereitschaft auf lange Sicht stärken und erhalten möchten.

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.