

A close-up photograph of several yellow dandelions in various stages of bloom. The flowers are bright yellow with green stems and leaves. In the background, a blue object, possibly a pen or pencil, is visible, and the scene is set in a field of similar flowers.

# **Bildungsangebote im Überblick**

**\*Alle Termine finden Sie auf der Homepage unter [www.reloaded.coach](http://www.reloaded.coach)**

# **Zertifizierte Bildungsurlaube**

## **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.***

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 Zeit-Ressourcen in eine gefühlte Schiefelage. 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 Genusstraining 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.

## Bildungsurlaub

***Shinrin Yoku – Herzenspfade ;Waldbaden in Zeiten von Abschied, Trauer, Verlust!  
Mit der heilenden Kraft des Waldes in bewegten und bewegenden Lebensphasen den beruflichen und gesellschaftlichen Anforderungen gewachsen sein.***

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.

## Bildungsurlaub

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

### ***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 Alltagszähmern 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 vorgegeben Sollstunden.

# Bildungsurlaub

## ***Den Stürmen des (Berufs-)Lebens standhalten!***

***Untertitel: Mit mentaler Widerstandskraft (Resilienz) flexibel und optimistisch den beruflichen Anforderungen und Herausforderungen gewachsen sein.***

***Aus Krisen gestärkt hervorgehen.***

In rasantem Tempo verändern sich die berufliche Welt und unser Leben. Die Anforderungen an die Flexibilität und Belastbarkeit von Fach- und Führungskräften wachsen stetig. Krisen und nichtvorher-gesehenen Veränderung stellen unsere mentale und körperliche Belastbarkeit täglich auf den Prüfstand. Es erfordert ein hohes Maß an Selbstfürsorge und Resilienz, um nicht aus der Balance zu geraten.

Wenn Sie achtsamer mit Ihren Ressourcen umgehen möchten und Ihre mentale Widerstandskraft stärken wollen, treffen Sie mit der Wahl dieses Bildungsurlaubes eine gute Entscheidung.

Sie werden

- sich selbst mehr vertrauen und an die eigenen Stärken glauben.
- lernen, fest verwurzelt zu bleiben, auch wenn ein Sturm um Sie tobt.
- Gestalter\*in sein und den Herausforderungen im Beruf flexibel und voller Zuversicht begegnen.
- die eigene Resilienz trainieren, um Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten.
- Ihre Gesundheit besser schützen lernen und Ihre Lebensqualität, sowie Ihr Wohlfühl steigern.
- optimistischer, lösungsorientiert und motivierter im Unternehmen agieren.
- mit Achtsamkeit und einer wertschätzenden Kommunikation besser leben und mehr erleben.
- mit Stress besser umgehen und mehr Balance in Beruf und Alltag bringen.
- im Seminar wertvolle Impulse, fundiertes Wissen, alltagtaugliche Tipps und jede Menge praxisnahe Entspannungsübungen zur Umsetzung im (Berufs-)Leben erhalten.

Themenschwerpunkte:

- Entstehung von Stress und die physischen und psychischen Auswirkungen
- Die Wahrnehmung und der bewusste Umgang mit Stresssituationen und Krisen
- Standortbestimmung, Selbstreflektion und feststellen der eigenen Widerstandskraft
- Das Konzept der Achtsamkeit, Salutogenese und die 7 Wurzeln der Resilienz
- Positive und wertschätzende Kommunikation
- Erstellen eines individuellen Veränderungskonzeptes zur Prävention und Regeneration
- Ressourcenstärkung, Selbstfürsorge, Körperbewusstsein und mehr Bewegung im Job

Die Seminartage werden themenbezogen ausgefüllt mit

- o Entspannungsmethoden, Meditation, Klangreisen, Atemtechniken u.m.
- o Kurztechniken zur Gedankenkontrolle, zum Stressabbau und einem besseren Schlaf
- o Gruppen- und Einzelübungen zur Stärkung der Resilienz

Die Übungen sind so ausgewählt, dass ein einfacher Transfer in den Berufsalltag möglich ist.

Dieser Bildungsurlaub erlaubt Fachkräften und Führungskräften, die in komplexen und fordernden Berufsfeldern tätig sind, die eigene Stresskompetenz auszubauen.

Personalverantwortliche können das Konzept durchaus in ihren Teams integrieren.

Die Kursgebühr beinhaltet umfangreiche Skripte, Materialien und eine Getränkeauswahl im Seminarraum. Sie erhalten attraktive Tagungspauschalen (Teilnehmende, die nicht übernachten) bzw. Vollpensionspauschalen. Sie erhalten alle Unterlagen, die zur Beantragung des Bildungsurlaubes und für die Buchung des Seminars und Hotels notwendig sind.

\*Hinweis: Bei entsprechendem Wetter können einzelne Übungen im Freien praktiziert werden. Bodenmatten, Meditationskissen und Decken liegen für Sie bereit.

**Zertifizierte  
Bildungsurlaube  
und  
anerkannte  
Maßnahmen  
nach  
AZAV-SGB III**



## **Bildungsurlaub \*AZAV-Maßnahme**

***Kursleiter\*in Shinrin Yoku – Waldbaden;***

***Entspannungspädagogik in der Natur (Gruppen und Teams)***

***Die Waldtherapie als Teil einer ganzheitliche Gesundheitsförderung präventiv im beruflichen Alltag etablieren.***

Shinrin Yoku ist die japanische Bezeichnung für das Waldbaden. Es bedeutet, „ein Bad in der Atmosphäre des Waldes“ nehmen. Sich mit allen Sinnen intensiv auf die Natur um sich herum einlassen und sich selbst erfahren.

Die wohltuende Wirkung der Waldtherapie ist eine anerkannte Heilmethode. Waldbaden wirkt sich gesundheitsfördernd auf das Immun-, Herz-Kreislauf-, Hormon-, Nerven- und Gefäßsystem des Menschen aus.

Als Kursleiter\*in geben Sie Ihr fundiertes Wissen, im privaten und beruflichen Kontext weiter. Ihr Ziel ist es, die Teilnehmenden in die Entspannung zu leiten und die Regenerationsprozesse anzustoßen. Die körperliche und mentale Widerstandskraft wird gestärkt die Leistungsfähigkeit gesteigert.

Die achtsame Wahrnehmung verändert unser (Berufs-)Leben. Wir sind reflektierter, entspannter und stressresistenter. Dies wirkt sich positiv auf die Kommunikationsprozesse und das Miteinander aus. Unternehmen und Führungskräfte entdecken verstärkt das fördernde Potenzial der Natur und die Möglichkeit des Transfers in den (Arbeits-)Alltag.

Kursleiter\*in für Shinrin Yoku -Waldbaden; Entspannungspädagogik in der Natur unterstützen ihre Teilnehmenden, Klienten und Teams durch gezielte Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, zur verbesserten Stressbewältigung und zur Prävention. Sie vermitteln Wissen zum Waldbaden und den gesundheitsfördernden Effekten der Waldtherapie.

Durch Impulsübungen helfen Sie Ihren Teilnehmenden, den Wald mit allen Sinnen zu erleben und die Natur fokussiert wahrzunehmen. Im Ruheraum Wald laden Sie zum Entschleunigen, Durchatmen und im Hier und Jetzt sein ein. Sie zeigen auf, wie ein Transfer in den (Berufs-)Alltag aussehen kann.

Die Ausbildung verbindet die Theorie mit dem praktischen Tun.

Inhaltliche Themen:

- Geschichte, Herkunft, Gesundheit, Ökologie und Umwelt, rechtliche Aspekte, Fürsorgepflicht, Verhaltenskodex und Marketing
- Die eigenständige Kursplanung und Kursgestaltung sowie didaktische und methodische „Werkzeuge“
- Übungseinheiten vorbereiten, modifizieren und anleiten
- Wertvolle und wertschätzende Feedbackgespräche
- Umfangreiche Unterlagen, ausgearbeitete Mustervorlagen und Konzepte sowie Informationen zum Präventionsgesetz nach §20.

Diese Grundlagen ebnen Ihnen den Weg, schon nach Ende der Ausbildung eigenständig Kurse durchzuführen.

Als zertifizierte Kursleiter\*innen für Shinrin Yoku – Waldbaden; Entspannungspädagogik in der Natur (Gruppen und Teams) leiten und organisieren Sie Veranstaltungen, etablieren Gesundheitskonzepte und gestalten (R)Auszeiten. Im betrieblichen und privaten Kontext sind die Konzepte im Einzel- und Gruppensetting therapeutisch und präventiv umsetzbar. Mit Ihrer Arbeit unterstützen Sie z.B. Unternehmen, Reha-Zentren, Kliniken, Tourismusverbände, Volkshochschulen, Hotels, Forstämtern, pädagogische Einrichtungen, Arbeitnehmende.

Diese Ausbildung richtet sich an Menschen, die sich qualifizieren und ihre berufliche Kompetenz erweitern möchten. Sie sind festangestellt, selbständig oder befinden sich in der Gründungsphase in den Bereichen Entspannungspädagogik, Coaching, (betriebliches) Gesundheitswesen, Psychotherapie, lehrende Tätigkeit oder Natur- und Umweltpädagogik. Ausbildungsdetails:

- 4 Wochen vor Seminarbeginn erhält jeder Teilnehmende Lernunterlagen. Das Selbststudium soll Sie optimal auf das Kursleiter\*in-Seminar vorbereiten.
- 6 Tage Kursleiter\*in Ausbildung in Präsenz, mit schriftlicher und praktischer Prüfung am letzten Tag (60 Minuten schriftliche Prüfung/ 30 Minuten Lehrprobe)
- Die Auswertung der Abschlussprüfung und Zertifikatserteilung erfolgt nach dem Seminar

Der Ausbildungsaufwand umfasst:

- 30 Stunden/ 40 UE berufliche Bildung (lt. BUG)
- 7 Stunden betreute Gruppenarbeit (abends)
- 10 Stunden vorbereitendes Selbststudium
- Prüfungstag
- Gesamt 52,5 Stunden / 70 Unterrichtseinheiten

Abschluss: Zertifikat zum

„Kursleiter\*in Shinrin Yoku – Waldbaden; Entspannungspädagogik in der Natur (Gruppen und Teams)

Kosten der Ausbildung: 795.- €, incl. aller Unterlagen, Prüfung, Zertifikat

\*Spezielle Vorkenntnisse oder Zugangsvoraussetzungen sind nicht gegeben.

# Bildungsurlaub \*AZAV Maßnahme

## **Resilienztrainer\*in (Ausbildung)**

### **mit dem Schwerpunkt: Achtsamkeit und Resilienz im betrieblichen Gesundheitswesen**

In der Psychologie bezeichnet Resilienz die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und selbst aus Rückschlägen noch Stärken zu ziehen. Resiliente Menschen verfügen über ein besonders hohes Maß an Belastbarkeit und innerer Widerstandsfähigkeit.

Im beruflichen Umfeld fordern die Digitalisierung und ständige Veränderungsprozesse ein hohes Maß an Flexibilität und Belastbarkeit. Hierbei ist es essenziell, die persönlichen Ziele, Werte und Wünsche in Balance mit den Anforderungen des (Berufs)Lebens zu bringen.

Die mentale Widerstandskraft (Resilienz) und die Kompetenz des situationsbezogenen Agierens befähigen uns, Krisen zu bestehen. Menschen und Unternehmen können sich schnell und erfolgreich

an interne und externe Veränderungen anpassen.

Sie verstehen es, Ihre Ressourcen zu nutzen und Ihren (Berufs)Alltag

- optimistisch und lösungsorientiert zu gestalten.
- sich selbst mehr zu vertrauen und die Eigenverantwortung fördern und einfordern.
- Gestalter\*in sein und die eigene Resilienz trainieren.
- Ihre Gesundheit besser zu schützen, für ein Mehr an Lebensqualität und Lebensfreude.
- mit Stress und Belastungen besser umzugehen.

Zur Entwicklung der Resilienz benötigen Einzelpersonen, Organisationen und Teams eine bestmögliche Unterstützung. Ihre Ziele und Kompetenzen als Resilienztrainer\*in:

- Sie kennen das Resilienz-Konzept und können passgenaue Maßnahmen entwickeln und durchführen.
- Sie steuern kommunikative Prozesse (Achtsamen Gesprächsführung/ gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg).
- Sie können Personen in ihrer spezifischen Rolle als Mitarbeiter\*in, Führungskraft, Geschäftsführer\*in sowie Gruppen supporten und stärken.
- Sie können präventive Maßnahmen im betrieblichen Gesundheitswesen konzipieren und fördern durch Ihre Impulse den Resilienzgedanken.
- Sie wissen, wie Stress und Burnout entstehen, kennen die Anzeichen für Überforderung sowie die Folgen von stressbedingten Erkrankungen.

• Train the Trainer:

Sie planen Kurse und Veranstaltungen inhaltlich, methodisch und didaktisch und führen diese eigenverantwortlich durch.

• Learning by doing:

Die umfangreichen Übungen, das Potpourri an Entspannungsmethoden und das sofortige praktische Tun geben Ihnen Sicherheit in der Tätigkeit als Resilienztrainer.

- Sie können die erworbenen praktischen und theoretischen Fähigkeiten schnell im Betrieb bzw. in Ihrer beruflichen Selbständigkeit umsetzen.
- Rechtswissen, Marketing und Kundenpflege
- Informationen zum Präventionsgesetz nach §20.

Die Ausbildung zum Resilienztrainer\*in richtet sich an:

- Berater\*innen, Trainer\*innen und Coachs, die sich weiterbilden und ihren Handlungsspielraum erweitern möchten.
- Führungskräfte, die Ihre Kompetenzen stärken wollen.
- Personal- und Organisationsentwickler\*innen, um Ihr Unternehmen resilienter zu gestalten.
- Menschen, die im beruflichen Umbruch sind, sich weiterqualifizieren möchten oder von Arbeitslosigkeit bedroht sind.

Ausbildungsdetails:

- 4 Wochen vor Seminarbeginn erhält jeder Teilnehmende Lernunterlagen. Das Selbststudium soll Sie optimal auf das Seminar vorbereiten.
- 6 Tage Ausbildung in Präsenz, mit schriftlicher und praktischer Prüfung am letzten Tag. (60 Minuten schriftliche Prüfung/ 30 Minuten Lehrprobe)
- Die Auswertung der Abschlussprüfung und Zertifikatserteilung erfolgt nach dem Seminar.

Der Ausbildungsaufwand umfasst:

- 30 Stunden/ 40 UE berufliche Bildung (lt. BUG)
- 7 Stunden betreute Gruppenarbeit (abends)
- 10 Stunden vorbereitendes Selbststudium
- 5,5 Stunden Prüfungstag
- Gesamt 52,5 Stunden / 70 Unterrichtseinheiten

Abschluss: Zertifikat zum

Resilienztrainer\*in mit Schwerpunkt: Achtsamkeit und Resilienz im betrieblichen Gesundheitswesen

Kosten der Ausbildung: 850.- €, incl. aller Unterlagen, Prüfung, Zertifikat

\*Spezielle Vorkenntnisse oder Zugangsvoraussetzungen sind nicht gegeben.

# **Seminare und Weiterbildungen**

## Weiterbildung

### ***Shinrin Yoku ~ Waldbaden –***

### ***Ein Mosaikstein in der Sterbe- und Trauerbegleitung und im Hospiz***

### ***Eine Weiterbildung im 4 Sterne\*\*\*\* Ambiente***

Kursdauer:

>> 2 Tage für Kursleiter Waldbaden

>> 3 Tage für Kursleiter mit vergleichbarer Ausbildung

z.B. Natur-Resilienz-Trainer, Natur-Coaches oder für Trauer- und Sterbebegleiter als Weiterbildung

Als Kursleiter für Shinrin Yoku-Waldbaden, Natur-Coaches, Natur-Resilienz-Trainer tauchen wir mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes ein. Entschleunigung, Kraft tanken und die Akkus mit neuer Energie laden ist das Ziel. Das Immun-, Nerven- und Gefäßsystem wird gestärkt. Der Wald tut uns gut und gezielte Übungen lassen einen Transfer in den Alltag leicht zu.

Die Sterbe- und Trauerbegleitung und Hospizarbeit leisten einen wichtigen Beitrag in der Gesellschaft. Die Trauerphase beginnt oft mit der unwiderruflichen Diagnose des bevorstehenden Todes und kann ein Begleiter für viele Jahre sein.

Diese Weiterbildung macht Sie nicht zum ausgebildeten Sterbe- und Trauerbegleiter, jedoch können Sie ein Mosaikstein des Ganzen werden. Im Fokus steht das Leben, aber auch das Weiterleben. Trauer erfordert jede Menge Kraft, Mut, Zeit, Verständnis, mentale und körperliche Stärke. Für die Menschen, die Sie begleiten schaffen Sie Lichtblicke und Räume um die Schwere, die Enge und die Perspektivlosigkeit zu durchbrechen. Die Zielsetzung lautet neue Energie und Kraft zu generieren, um in neue Denkprozesse zu kommen. Im Fokus steht das Leben, nicht der Tod.

### Unsere Möglichkeiten

- Als Wegbegleiter und Brückenbauer für den Sterbenden, z.B. zu Hause oder im Hospiz, wenn der Betroffene noch leichte Mobilität besitzt.
- Für Menschen die bereits im Hospiz oder zu Hause gebunden sind. Hier haben wir die Expertise, den Wald „zum Sterbenden“ zu bringen.
- Nach Verlust oder Tod eines Menschen können wir mit der Waldtherapie Licht- und Kraftorte schaffen, um neue wichtige Energien zu generieren.

Wir geben Hilfestellungen zum Transfer in den Alltag.

Für die Familien, die während der Corona-Zeit keine Trauerfeier durchführen konnten und diese bei einem speziellen Waldbaden nachholen möchten.

Für Trauerbegleiter und Hospizmitarbeiter, zur Selbstfürsorge oder als Weiterbildung.

Von dieser Weiterbildung profitieren Menschen die empathisch und mitfühlend sind und selbst die innere Stärke aufbringen Trauernde und Sterbende ein Stück zu begleiten. Sie betreuen Gruppen, Paare oder Einzelpersonen.

# Betriebliche Weiterbildung

## *Stressresistenz und Resilienz durch die Kraft des Waldes*

- Gemeinsames Frühstück
- Begrüßung, Vorstellungsrunde
- Erwartungen der Teilnehmer
- Einführung in das Thema Stress, Resilienz, Achtsamkeit
- Was ist Stress und stressbedingte Erkrankungen
- Selbstreflektion/ eigene Stressoren

### Pause

- Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes
- Einweisung zu den „Wald-Verhaltensregeln“
- Waldbaden in Theorie und Praxis mit dem Fokus auf den Transfer in den beruflichen und privaten Alltag
- Eingangsritual, Entschleunigung, Schlendern
  - Was macht das mit uns
  - Die Wirkung, Historie und wissenschaftlichen Erkenntnisse
  - Achtsamkeits- und Sinnesübungen, Leichte Bewegung, Meditation, u.v.m.

### Mittagslunch in Form eines Waldpicknicks

- Teambuilding, Gruppenkreativität
- Waldkunst trifft auf nonverbale Kommunikation
- Gesundheitliche Wirkung des Waldes auf Psyche und Physis; Kommunikationssystem Wald (Terpene und Pilze)
- Entspannungstechniken für den Wald, zu Hause und im Job „Alltags-Zähmer“
- Meditation und Solo-Zeit
- Reflektion des Tages und Verabschiedung

### Ende

Statt zu sagen: Sitz nicht einfach nur da – tu irgendetwas,  
sollten wir das Gegenteil fordern:  
Tu nicht einfach irgendetwas – sitz nur da.

Thich Nhat Hanh

# Tagesworkshop

## Shinrin Yoku - Waldbaden

### Stressresistenz und Resilienz durch die Kraft des Waldes



Der Begriff "Shinrin Yoku" kommt aus Japan und bezeichnet das absichtslose und achtsame Eintauchen und "Baden" in der Atmosphäre des Waldes!

Diese Entspannungsmethode wird in Japan sogar auf Rezept verschrieben. Hierzulande huscht dem ein oder anderen ein Schmunzeln über das Gesicht und man denkt an "Bäume umarmen". Ja, das ist durchaus erlaubt und eine wundervolle Erfahrung. Doch das Motto beim Waldbaden lautet: "Alles darf, nichts muss."

Der Wald ist Kraftquelle und wirkt beruhigend auf Körper und Geist. Es wird geschlendert und zu Übungen eingeladen. Das Wahrnehmen mit allen Sinnen, leichte körperliche Bewegung, Meditieren, Pausieren und zur Ruhe kommen. Ein Waldbad steigert die physische und psychische Leistungsfähigkeit und wirkt präventiv. Hierbei bauen wir Stress ab und tanken neue Energien für Beruf und Alltag. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Waldbäder die Produktion der natürlichen Killerzellen, das Anti-Krebs-Protein und das Wunderhormon DHEA aktivieren. Der Blutdruck und der Blutzuckerspiegel werden reguliert und die Stresshormone abgebaut. Also keine esoterische Spinnerei, sondern Gesundheitsförderung/ Prävention pur.

### Modernes Stressmanagement gepaart mit Waldtherapie

- **Stress und stressbedingte Erkrankungen**
- **Resilienz und Achtsamkeit**
- **Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge**
- **Gesund und stressfrei durch den beruflichen Alltag**
- **Wertvolle "Tageszähler" zur Stressvermeidung und zum Stressabbau**
- **Wie heilt der Wald; Historie und medizinisches Wissen**
- **Waldbaden pur: Entspannung, Ruhe, Kraftmomente, Gelassenheit, Picknick-Lunch im Wald**

# Tagesworkshop Shinrin Yoku - Herzenspfade

Waldbaden in Zeiten von Abschied·Trauer·Sterben·Verlust

## Ein bewegter und bewegender Workshop in der Natur!

Abschied nehmen und die Trauer kosten

> Kraft > Mut > viel Energie

Körper und Geist sind erschöpft, antriebslos und Sie befinden sich im Wechselbad der Gefühle.

Emotionen wie:

> Angst > Wut > Unsicherheit > Traurigkeit > Perspektivlosigkeit

> Die Furcht vor dem Alleinsein > Ein schlechtes Gewissen

belasten uns sehr.

Diese Bürde kann Ihnen niemand abnehmen. Jede\*r Einzelne darf diesen Weg Schritt für Schritt selbst gehen. Der Shinrin Yoku - Herzenspfade Workshop ermöglicht Ihnen eine Auszeit. Die wohltuende und heilende Wirkung des Waldes stärken die Gesundheit und öffnen die Sinne.

Das Ziel ist es, die Stressresistenz zu erhöhen

und die Resilienz, also die mentale Widerstandskraft zu stärken.

Dies ist wichtig, um Geschehenes zu betrachten und neue Denkprozesse starten zu können.

Trauer braucht Zeit und diese nehmen wir uns heute.

Der Workshop findet zum überwiegenden Teil in der Natur statt.

Theorie und Praxis wechseln sich ab.

- Übungen aus dem Bereich der Waldtherapie und des Stressmanagement
- Entspannungstechniken, Meditation, Sinnesübungen
- Sogenannte "Alltagszähmer" für zu Hause.
- Impulse zur Bewältigung
- Hilfestellungen und Impulse, um in diesen bewegenden Zeiten den Alltag zu bestehen.

Das Motto lautet: "Alles darf - nichts muss"

Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die

- Aktuelle eine Lieben in der Sterbephase begleiten
- Jemanden durch Tod oder Trennung verloren haben
- Keinen angemessenen Abschied nehmen konnten
- In Ihrer Trauer nicht alleine sein möchten
- Einen Tag mit wundervollen Natur- und Sinneseindrücken verleben möchten.

## Modernes Stressmanagement gepaart mit Waldtherapie

Im Seminar enthalten sind:

- Skript und Waldequipment
- Getränke während des Workshops
- Leckeres Picknick-Lunch in der Natur
- Kaffee und Kuchen

Zeiten:

10 bis 17 Uhr In- und Outdoor  
(bitte 15 Min. vor Seminarbeginn  
am Treffpunkt sein)

Treffpunkt:

Brunnen vor dem Standesamt,  
Winterplatz 4, 35305 Grünberg

Veranstalterin:  
0176 600 188 53

Sabine Dörr Prävention • Coaching • Waldtherapie

sabine.doerr@reloaded.coach

www.reloaded.coach

## VHS Weiterbildung

### ***Das Geheimnis einer lebensbejahenden Einstellung. Mit Resilienz und Achtsamkeit zur inneren Balance.***

Die Resilienz ist das Immunsystem der Seele. Unter Resilienz verstehen wir die psychische Widerstandskraft, also die Fähigkeit, besonders starke psychische Belastungen und herausfordernde Lebenssituationen gut zu überstehen. Im besten Fall aus Krisen gestärkt hervorzugehen.

Die Achtsamkeit unterstützt uns in diesem Prozess. Den gegenwärtigen Moment bewertungsfrei und bewusst wahrzunehmen. „Bewusst“ bedeutet, dass wir uns entscheiden, unserer Aufmerksamkeit absichtlich auf den gegenwärtigen Moment zu lenken.

Wenn Du resilient bist, wirst Du deutliche leichter durch dein Leben gehen. Neue Herausforderungen, Veränderungen, Schicksalsschläge und Krisen gehören zum Leben dazu. Ob du die Lebensereignisse als Last und Problem oder als Herausforderung und Chance siehst, bestimmst du selbst.

Resiliente Menschen erweisen sich langfristig als selbstsicher, ausgeglichen und angstfreier. Bei weniger resilienten Menschen ist das Gegenteil der Fall. Die gute Nachricht lautet: „Resilienz ist trainierbar!“

Inhalte des Resilienz-Trainings:

- Wie entsteht Stress und Überlastung
- Physische und psychische Auswirkungen von Stress
- Wie Achtsamkeit und Resilienz das Leben verändern
- Standortbestimmung: Wie achtsam und resilient bist Du?
  
- Das Resilienz-Konzept:
  - o Glaubenssätze und Gedankenkarussell
  - o Die 7 Säulen der Resilienz
  - o Weg von der Problemtrance und hin zur Lösungsfokussiertheit
  
- Praktische Übungen:
  - o Entspannungsmethoden  
Klangentspannung, Atmung, Body Scan etc.
  - o Whorst-Case Techniken

„Es ist wie es ist. Aber es wird, was du daraus machst.“