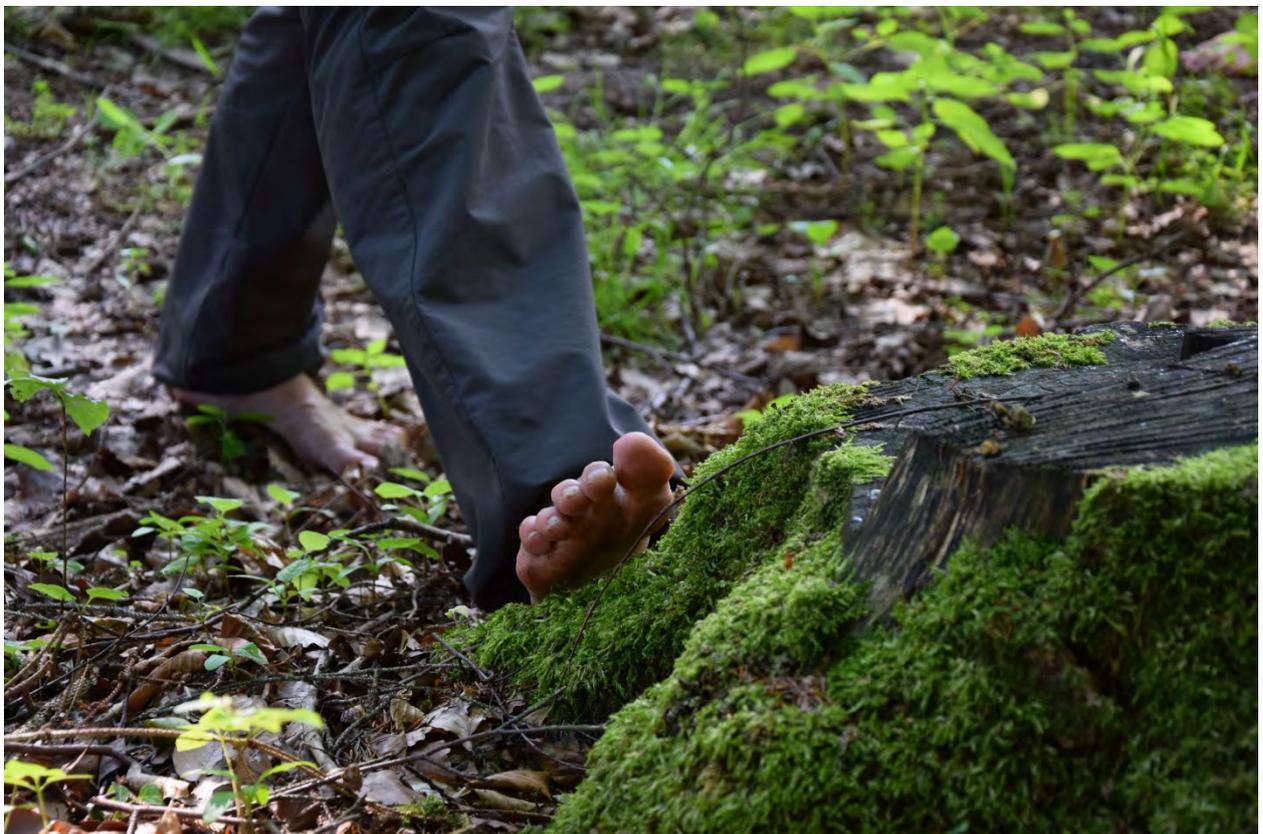


Projekt-Tage

für Schulen, Vorschulen und Mitarbeitende
von pädagogischen Einrichtungen



Soul



Shinrin Yoku ☁ „Baden“ in der Waldluft

Resilienz

Stressbewältigung

Gelassenheit

Reloaded

Sabine Dörr

Gesundheitsprävention • Coaching

Heugärtenweg 26 • 35305 Grünberg • (0176) 600 188 53 • sabine.doerr@reloaded.coach • www.reloaded.coach

„Waldbaden, was ist das denn? Schwimmen im Wald?“



Eine Badehose oder Bikini benötigt man nicht! Waldbaden-Shinrin Yoku ist eine Entspannungsmethode und kommt ursprünglich aus Japan. Es bedeutet: „Das absichtslose Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes!“

- Entschleunigen
- Energie tanken
- Abschalten
- Wahrnehmung stärken
- Stress abbauen
- Immunsystem stärken
- Natur entdecken
- Spaß haben und Teambuilding
- Spielerisch Anti-Stress-Strategien entwickeln und in den Alltag einbauen

„Haben auch Kinder und Jugendliche bereits Stress?“



Fast jedes zweite Schulkind (43 Prozent) leidet unter **Stress**. Körperliche und psychische Belastungssituationen lösen Stressreaktionen aus und unser Gehirn produziert vermehrt die Hormone Adrenalin und Cortisol. Behält die Anspannung die Oberhand und es werden keine Zeiträume der Entspannung geschaffen, leiden unsere Physis und Psyche.

Die Auswirkungen sind vielseitig:

- Streit mit Klassenkamerad*innen oder in der Gruppe und Konflikte in der Familie
- Scheinbar grundlose Aggression
- Leistungsabfall und Konzentrationsstörungen
- Anhaltende Schlafstörungen bis hin zu totaler Schlaflosigkeit
- Akute bis chronische Schmerzen (Kopf, Rücken, Bauch, Migräne etc.)
- Lustlosigkeit, Unmotiviertheit u.v.m.

„Ist das nicht total langweilig durch den Wald zu stapfen?“



Waldbaden ist mehr als nur ein langsames Spaziergehen. Gut, ein paar Stunden ohne Handy und sonstige digitale Medien müssen schon sein. Beim Waldbaden entdecken wir, allein und gemeinsam den Wald im neuen Fokus. Jeder einzelne Sinn wird angesprochen und die Umwelt ganz neu wahrgenommen. Die Übungen werden in „Waldbadekreisen“ als Einladungen bezeichnet. Nichts muss, alles kann.

Spiel Spass Spannung

- Abenteuer erleben
- großes und kleines entdecken
- Kreativität fördern
- Überraschungen erleben
- Ruhe und Stille wahrnehmen
- Hang Up in der Hängematte (immer, wenn das Wetter es zulässt)
- Genuss (wenn gewünscht mit Picknick im Wald)
- Team-Building
- Einander vertrauen

„Gut, fassen wir mal zusammen!“



- Permanente Überlastung und Überforderung tun uns nicht gut.
- Nach Belastungsphasen müssen auch Entlastungsphasen folgen.
- Auszeiten nach „Hoch-Zeiten“
- Gleichgewicht finden
- Stress kann im schlimmsten Fall zu Burnout führen, d.h. „ausbrennen“.
- Die Belastung ist nicht nur für mich schlimm, auch mein Umfeld leidet darunter. Also genau betrachtet nervt mich nicht nur mich, sondern auch andere.
- Waldbaden-Shinrin Yoku ist nicht nur was für Erwachsene, sondern für alle von „5“ bis 100 Jahren geeignet.
- Die Resilienz wird gestärkt, das bezeichnet die psychische Widerstandskraft. Unsere Belastungsfähigkeit und Stressresistenz werden erhöht.



Im Dialog mit einem Experten. Er ist schon etwas betagt und hat ein fundiertes Wissen im Bereich der Waldgesundheit.

Er kennt sich nicht nur mit den Pflanzen und Bäumen aus, sondern kennt auch die gesundheitlichen Zusammenhänge und die Wirkung auf den Menschen.

Wenn man möchte, kann man mit ihm sprechen, ihm zuhören, ihn anfassen oder umarmen.

Ratschlag eines Baumes (Brainfood-Magazin)

- Stehe stolz und fest im Leben
- Trinke jede Menge Wasser
- Freue Dich über Deine natürliche Schönheit
- Erwähne Dich an Deine Wurzeln
- Genieße die Aussicht

„Guten Tag Herr Baum, warum ist ein Waldbad so gesund?“

„Wir Bäume geben Botenstoffe in Form von ätherischen Ölen, also Duftstoffen ab. Die sogenannten Terpene, das sind Phytonzide, sie dienen uns zur Kommunikation und Feindabwehr. Sie wirken wie eine antibiotische Substanz. Wir schützen und warnen uns damit gegenseitig vor Feinden, Schädlingen, Pilzbefall.“

„Aber was hat das mit uns Menschen zu tun?“

„Unsere Botenstoffe nimmt der Mensch durch die Atmung und die Haut auf. Wissenschaftliche Untersuchungen und Studien belegen, dass sich die Phytonzide gesundheitsfördernd auf das Herz- Kreislauf, Nerven-, Hormon- und Immunsystem auswirken.“

„Unglaublich, was genau konnte man nachweisen?“

„Die Phytonzide regen beim Menschen die Produktion der natürlichen Killerzellen (NK) an. Diese gehören zur Gruppe der Lymphozyten, also der weißen Blutkörperchen. Hier kommt es zu einer deutlich verbesserten Immunabwehr und Stärkung des Immunsystems. Es werden auch die Anti-Krebs-Proteine gebildet.“

„Und wie ist die Wirkung auf die Hormone?“

„Das „Wunderhormon“ DHEA steigt an, es erhöht die Vitalität und wirkt Ermüdungserscheinungen entgegen. Die Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol

werden reduziert. Zuerst einmal benötigst du die Stresshormone denn diese dienen zur Steigerung der verfügbaren Energie im Körper unter Belastungssituationen. Das ist wichtig, damit du bei einmaligen oder wiederkehrenden körperlichen und psychischen Belastungen überhaupt agieren kannst“.

„Aber dann ist das ja gar nicht gut, wenn die Stresshormone reduziert werden, die fehlen mir ja dann?!“

„Wenn du ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Stress- und Entspannungsphasen hast, reduzieren sich die Stresshormone von selbst. Stimmt der Ausgleich aber nicht, kannst du physisch oder psychisch erkranken. Das Cortisol reichert sich im Körper an und schädigt Nerven, Organe, das Herz- Kreislaufsystem und die Gefäße. Du kannst Schlafstörungen bekommen mit all den negativen Folgen. Dein Blutzuckerspiegel steigt, was zu Diabetes führen kann. Höhere Stress- und Schmerzempfindlichkeit, Bluthochdruck, ein geschwächtes Immunsystem und ein hoher Insulinspiegel schädigen dauerhaft das Gehirn und Nervensystem. Ebenso verlangsamt das Cortisol die Funktion des Darmes und der Verdauung. Diese Faktoren können zu Übergewicht und dem gefährlichen Bauchfett führen“.

„Stichwort Nervensystem, da war doch auch was?“

„Ja, gut aufgepasst. Das Waldbad wirkt sich positiv auf das vegetative Nervensystem aus. Die Sympathikus-Aktivität nimmt ab und die Parasympathikus-Aktivität (Ruhe-Nerv) steigt.

Das hat positive Wirkung auf Blutdruck, Herz- und Atemfrequenz, Körpertemperatur, Stoffwechsel, Wasserhaushalt, Nierentätigkeit und die Hormone.“

„Oha! Noch etwas“?

„Wir Bäume und Pflanzen schlucken Lärm. Schon nach wenigen Schritten in den Wald spürst du die Ruhe. Unser „Grün“ wirkt beruhigend auf dich, das „Braun“ erdet dich und gibt dir Sicherheit. Wir liefern dir die Luft zum Atmen. Im Wald findest Du eine höhere Luftfeuchtigkeit und ein gleichmäßiges Klima. Die Waldluft ist staubarmer als in der Stadt und unser Boden federt deine Tritte ab. Du kannst mit allen Sinnen in uns eintauchen“.

„Ganz schön viel. Das konnte ich mir gar nicht alles merken“.

„Kein Problem! Ich habe da mal was für dich vorbereitet. Hier die Basics noch einmal und Danke für dein Interesse und das schöne Gespräch“.

Die gesundheitlichen Fakten

Was passiert im Körper?

- Abnahme der Sympathikus-Aktivität (Ruhe-Nerv)
- Reduktion der Stresshormone Adrenalin und Cortisol
- Steigerung der natürlichen Killerzellen (NK)
- Bildung des Wunderhormones DHEA (Anti-Aging-Hormon)
- Erhöhung der Lymphozyten
- Bildung der Anti-Krebs-Proteine

Wie sind die Auswirkungen

- verbesserte Immunabwehr
- niedrigere Pulsfrequenz
- Blutdruckregulierung
- Abbau und ein besserer Umgang mit Stress und Überlastung
- Sinne werden sensibilisiert
- mehr Vitalität
- stimmungsaufhellend und resilienzfördernd
- lindernd bei akuten oder chronischen Schmerzen
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Stärkung des Herz- und Gefäßsystems
- positiver Einfluss auf den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel



Fazit:

Waldbaden wirkt sich signifikant positiv auf das Herz- Kreislauf, Nerven-, Hormon- und Immunsystem aus. Ein einmaliges Waldbaden aktiviert diese Prozesse für 3 bis 4 Tage, mehrtägige Waldbäder bis zu 30 Tage.

Wie kann ein solcher Aktionstag aussehen?



„Ein Projekttag wird nach Ihren, nach meinen oder unseren Vorstellungen und Ideen gestaltet“

Daten und Fakten

Diese Informationen benötige ich von Ihnen

- Ort der Veranstaltung
 - Nähe zum Wald muss gegeben sein
- Datum
- Zeitlicher Rahmen
 - Die Kurse können je nach Inhalten ab 3 Stunden, Halb- oder Ganztags sein. Gerne gestalte ich mit Ihnen auch eine Projektwoche für mehrere Klassen.
- Zielgruppe
 - Schüler*innen der Vorschulklassen bis 12.
 - Pädagogische Kräfte
 - Eltern + Kind
 - Im Rahmen von Ferienspielen oder Projektwochen
- Teilnehmerzahl
 - Die Gruppenstärke liegt idealerweise zwischen 6 bis 15 Personen. Bei größeren Gruppen ist ein zweiter Kursleitender erforderlich.
- Besondere Highlights
 - Ein Picknick oder Lunch inmitten der Natur ist immer ein besonderes Erlebnis. In welchem Rahmen und welcher Größe dies stattfinden soll, besprechen wir gemeinsam.
- Die Kosten
 - Wenn die Details feststehen, erstelle ich Ihnen ein individuelles Angebot.

Impressionen

Mandalas



Waldkunst



Sabine Maria Dörr

- Stressmanagerin
- Entspannungstherapeutin
- Kursleiterin für Shinrin Yoku



„Wow“



Wald-Botschaften



„Was macht das Stethoskop im Wald?“

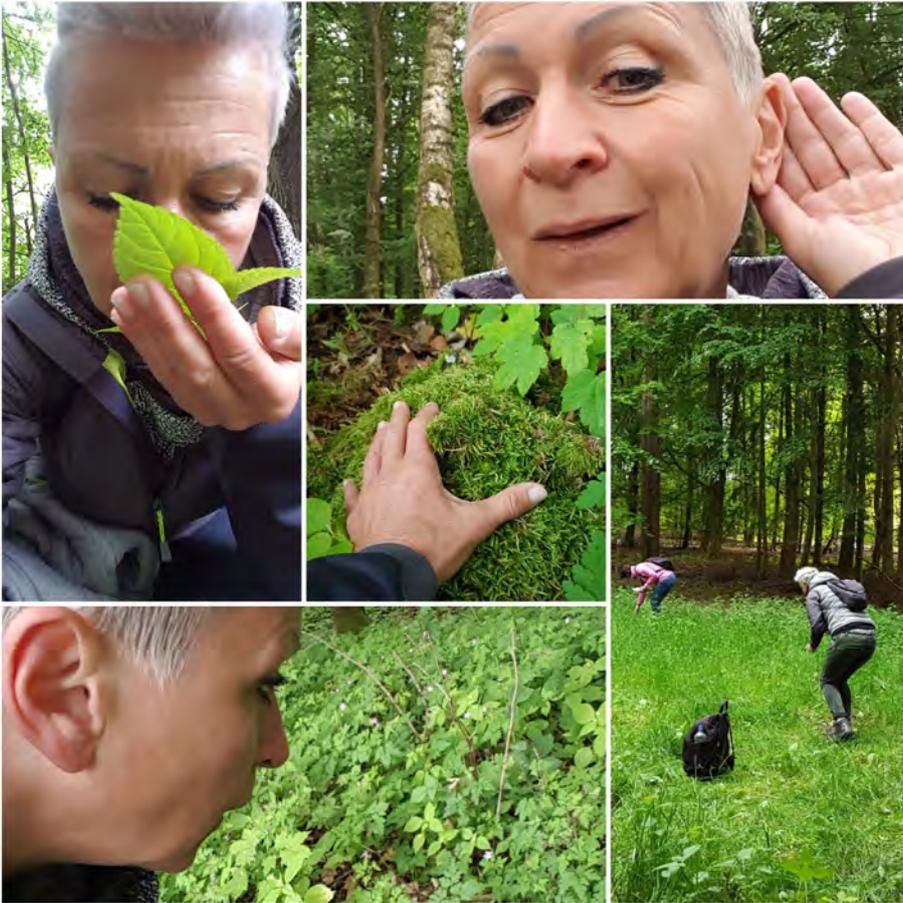


Ein Lauschangriff auf die Bäume.
Wo verlaufen die Wasseradern?

Waldträume.



„Bin ich denn von Sinnen!“



„Guten Appetit“



Grundausrüstung für Kursleitende Waldbaden



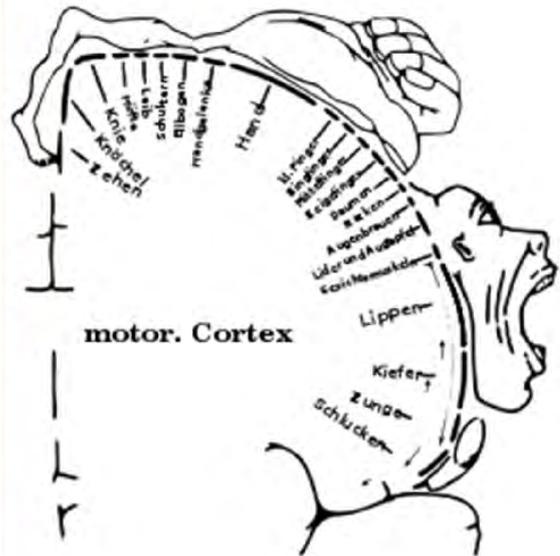
Ein Tages Zähler “to-go“

Warum und wie funktioniert der geheime Handschlag?

Auswirkung der Atmung

- Der Pulsschlag verringert sich innerhalb weniger Atemzüge
- Parasympathikus und Sympathikus schwingen in gleichbleibendem Rhythmus hin und her, das vegetatives Nervensystem entspannt sich
- Hormonsystem kann sich besser regenerieren
- Kreislaufsystem wird stabilisiert
- Gehirn bekommt die Rückmeldung, alles gut

Auswirkung des Handschlag



Ein Tages Zähler “to-go“

Druck-intervention als Soforthilfe

Ein sogenannter Tages-Zähler um Stress-Reaktionen und Situation schnell zu unterbrechen

Zähler macht man im Sitzen, am besten drei Mal täglich zehn bis 15 Minuten. Zum Beispiel den sanften Händedruck im „geheimen Handschlag“. Dabei umfasst die linke Hand komplett den Daumen der anderen Hand. Die Rechte, den Zeigefinger der Linken. Nun mit geschlossenen Augen beim einatmen sanften Druck auf die Finger ausüben und beim ausatmen den Druck wieder lösen. Dabei wird passt sich der Fingerdruck der Atmung an. Die Atmung gibt den Takt vor.

