

062/2021: Bundesfreiwilligendienst Ü27 (BFD+): Waldrauschen - Der Wald als Heiler und Wegbegleiter



Zielgruppe

Teilnehmende
Bundesfreiwilligendienst Ü27

ReferentInnen

Koreen Vetter zert. Phytotherapeutin

Termine

27.09.2021

Leitung / Organisation

Claudia Siegel / Karin Friedrich

Kursgebühren

0 €

Uhrzeit

09:00-14:30 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter
www.diakademie.de

Kursgebühren für Mitglieder

0 €

Ort

Diakonische Akademie für Fort- und
Weiterbildung e.V.
Bahnhofstr. 9
01468 Moritzburg

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Bemerkungen zu den Kosten

Die Kursgebühren werden, wie
mit Caritas und Diakonie
vereinbart, mit dem jeweiligen
Träger abgerechnet.
Teilnehmende anderer Träger
zahlen 60 Euro.

Beschreibung

Der Wald ist Quelle mystischer Erzählungen, energetischer Kraft, voll mit heilenden Kräutern und Ort der Erholung und des Rückzugs. Wir fühlen uns wohl im Wald - und das nicht ohne Grund.

Die heilsame Wirkung eines Waldaufenthaltes ist sogar wissenschaftlich belegt. Die ätherischen Öle, die von Bäumen und Sträuchern ausgesendet werden, wirken auf den Organismus immunstimulierend und begünstigen den Gehirnstoffwechsel und Neurotransmitterhaushalt, was die Stimmung positiv verbessert.

Fazit: Im Wald sein macht gesund.

Lernergebnisse:

Im Rahmen der Wandertour erlernen die Teilnehmenden das achtsame

Laufen und nehmen die Umgebung und den eigenen Körper bewusst wahr.

Sie führen Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen durch, die sie in den Alltag integrieren können. Wichtiger Bestandteil ist die Selbstreflexion mit der Bestimmung der Lebenswünsche & Lebensziele zur Erweckung/Stärkung intrinsischer Motivation & Lebensfreude.

Schwerpunkte

- Element: Körpererleben
- Element: Waldbaden mit Atemlenkung/Atemmeditation, Imaginationsübungen, Sitzyoga, Wassertreten
- Element: Zielbestimmung & Motivation
- Element: Wandergespäche mit dem Heilpraktiker

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen

Bitte mitbringen:

Sportliche Kleidung (der Witterung entsprechend), Sitzkissen, Getränke & Snack, ggf. Mückenspray

Witterung:

der Kurs findet nur nicht statt, wenn der Wald auf Grund von Wind nicht betreten werden darf oder es übermäßig stark regnet.

Nieselregen ist kein Grund, nicht zu gehen.