

171/2023: Waldrauschen - Der Wald als Heiler und Wegbegleiter



Zielgruppe

Mitarbeitende in allen Bereichen der sozialen Arbeit

ReferentInnen

Koreen Vetter zert. Phytotherapeutin

Termine

18.09.2023

Leitung / Organisation

Claudia Siegel / Karin Friedrich

Uhrzeit

09:00-16:15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Ort

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

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Kursgebühren

160 €

Kursgebühren für Mitglieder

120 €

Bemerkungen zu den Kosten

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, eine Schüssel für Fußbad sowie ein kleines Handtuch

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.