

# 230/2024: Waldrauschen - Der Wald als Heiler und Wegbegleiter



## Zielgruppe

Fachkräfte in allen Bereichen der sozialen Arbeit sowie Interessierte

## ReferentInnen

Koreen Vetter zert. Phytotherapeutin

## Termine

05.08.2024

## Leitung / Organisation

Claudia Siegel / Karin Friedrich

## Uhrzeit

09:00 - 16:15 Uhr

## Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter [www.diakademie.de](http://www.diakademie.de)

## Kursgebühren

170 €

## Ort

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

## Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

## Kursgebühren für Mitglieder

130 €

## 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 Selbstreflektion 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.