

# 496/2022: Rein in den Wald! - Entspannung, Achtsamkeit und Sinneswahrnehmung



## Zielgruppe

Mitarbeitende aus alle Feldern der sozialen Arbeit sowie Interessierte

## ReferentInnen

Thea Schlichting Dipl. Sozialpädagogin

## Termine

15.08.2022 - 16.08.2022

## Leitung / Organisation

Andreas Görlitz / Karin Friedrich

## Kursgebühren

255 €

## Uhrzeit

09:00-16:15 Uhr

## Anmeldung

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

## Kursgebühren für Mitglieder

210 €

## Ort

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

## Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

## Bemerkungen zu den Kosten

## Beschreibung

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Natur eigentlich so entspannend auf uns wirkt?

Es gibt eine ganze Reihe von Gründen, warum wir uns draußen im Grünen so wohl fühlen.

Sonnenlicht, frische Luft, Naturgeräusche, die Abwesenheit von Autos und Lärm –

das alles hat einen ganz eigenen und sehr entspannenden Effekt auf unseren Körper und unsere Psyche. Vor allem, wenn wir die Natur voller Achtsamkeit genießen.

Intuitiv merken Menschen oft, dass ihnen ein Aufenthalt in der Natur guttut, sie "erdet" und entspannt.

Das ist in der heutigen Zeit, in der wir oft von Hektik und Stress umgeben sind, besonders wichtig. Denn, wer häufiger in der Natur unterwegs ist, wird seltener krank.

Der Wald ist ein wohltuender Ort, der abwechslungsreiche Eindrücke für alle Sinne bietet und unseren Stresspegel sinken lässt.

Gemeinsam begeben wir uns mit praktischen Übungen auf eine Entdeckungsreise, um das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit zu stärken!

## Schwerpunkte

- Geführte Meditationen in Stille und Bewegung
- Mandalas mit allen Sinnen
- Dem Atem Zeit und Raum geben
- Yogaübungen
- Übungen aus dem Qigong
- Fantasiereisen
- Massageschichten
- Sommerschätze-Spaziergang
- Sommerpicknick in Achtsamkeit

## Zugangsvoraussetzungen

## Bemerkungen

Bitte mitbringen:

Wetterbedingte bequeme Kleidung und Schuhe, Isomatte und Tuch in der Größe dazu, DIN A4 Stoffbeutel, DIN A 4 einfarbiges Tuch,

Essen und Trinken in Selbstversorgung - und ALLES was man persönlich für den Wald benötigt.