

581/2022: Im Wald sein - Körperwahrnehmung, Atmung, Entspannung, Stresstherapie



Zielgruppe

Mitarbeitende aus allen Bereichen sozialer Einrichtungen und Interessierte

ReferentInnen

Koreen Vetter zert. Phytotherapeutin

Leitung / Organisation

Thomas Emmrich / Karin Friedrich

Termine

04.04.2022

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Kursgebühren

120 €

Uhrzeit

09:00 - 14:30 Uhr

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Kursgebühren für Mitglieder

95 €

Ort

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

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.

Gehen Sie mit der Dozentin in den Wald und erleben Sie ...

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.

Sie erhalten Handlungsempfehlungen für eine ausgeglichene Ernährungs- und Lebensweise entsprechend dem Konstitutionstyp.

Schwerpunkte

- Element: Körpererleben
- Element: Waldbaden mit Atemlenkung/Atemmeditation, Imaginationsübungen, Sitzyoga, Wassertreten
- Element: Bestimmung des Konstitutionstyps nach Ayurveda
- Element: Wandergespäche mit dem Heilpraktiker

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen

Bitte mitbringen:

festes Schuhwerk, witterungsentsprechende Kleidung, kleines ISO-Kissen, ausreichend Getränke (Tee oder Wasser mind. 1,5 - 2 l), Verpflegung

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt. Die Teilnehmenden erhalten ein Handout zum Nachüben für die Anwendung zu Hause.

Treff im Foyer der Diakademie