

deutsche akademie für
waldbaden & gesundheit

BILDUNGSURLAUBE
IM IN- UND AUSLAND
AUSZEITEN UND RETREATS

NATUR-GESUNDHEIT,
ENTSPANNUNG, ERLEBNIS

WALDBADEN-AKADEMIE.COM





Natur-Gesundheit, Entspannung und Erlebnis



Unsere Bildungsurlaubs- und Reiseangebote sind so vielfältig wie das Leben und mit großer Sorgfalt konzipiert. Eine Auswahl finden Sie in dieser Broschüre. Von der kleinen Auszeit bis zur Fernreise spiegeln Sie unsere jahrelange Erfahrung im Bereich Aus-, Fort- und Weiterbildung und unsere tiefe Verbindung zur Natur – sie ist unser Erfahrungs- und Erholungsraum und unser wichtigster Lehrmeister.

Finden Sie Ruhe und Stille bei einer achtsamen Auszeit im Pfälzer Wald, erleben Sie den Zauber ferner Kulturen und innere Balance in der atemberaubenden Natur Nepals oder wagen Sie das Abenteuer auf der Reise durch die Wüste und zu Ihren „eigenen“ Grenzen.

Jasmin Schlimm-Thierjung und das professionelle Trainer*innen-Team der Akademie eröffnen Ihnen an ganz besonderen Orten im geschützten Rahmen kleiner Gruppen tiefe Ein- und Ausblicke und neue Wege zu sich selbst.

Kommen Sie mit uns auf die Reise, erleben Sie unvergessliche Momente und finden Sie nachhaltig zu mehr Gesundheit und Lebensfreude!

TERMINE, WEITERE INFORMATIONEN

Alle aktuellen Seminar- und Reisettermine, weitere Informationen, zusätzliche Angebote und Fördermöglichkeiten finden Sie hier:
www.waldbaden-akademie.com

ANMELDUNG

Melden Sie sich ganz unkompliziert über das jeweilige Formular auf unserer Website, per E-Mail oder telefonisch für Ihr Wunsch-Angebot an. Wir sind jederzeit für Sie da und beraten Sie gerne!

+49 6323 8089830 | info@waldbaden-akademie.com

FÖRDERUNG

Die Kosten für die Seminare sind gemäß §4 Nr. 21 a, bb UstG von der Umsatzsteuer (Mehrwert-Steuer) befreit. Informationen zu Bildungsgutscheinen und weiteren Fördermöglichkeiten finden Sie auf **Seite 18 und 19** am Ende dieser Broschüre.



Niedersachsen

Stressprävention und mehr Stärke für Körper und Psyche im herausfordernden (Berufs-) Alltag mit Achtsamkeit in der Natur und Kneipp

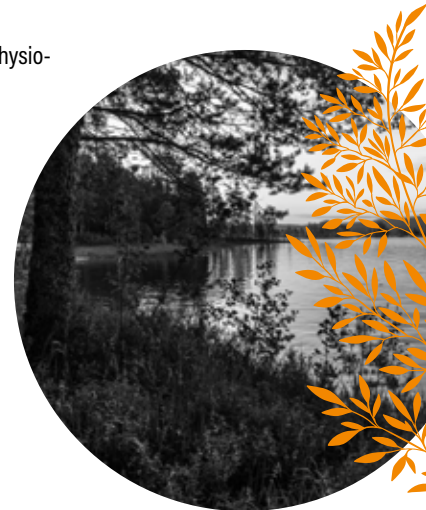
Sie werden eine vollkommen neue Verbindung zur Natur und sich selbst mit all Ihren Organismen aufbauen und Ihre Kraft und Lebendigkeit hautnah erleben und spüren.

Bildungsurlaub 5 Tage | max. 14 Teilnehmer*innen |
450,00 € inkl. Materialien, zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung*

In diesem Bildungsurlaub erfahren die Teilnehmenden was Stress ist, wie er entsteht und sich negativ auf den Körper und die Gesundheit auswirkt. Oft werden erste Warnsignale des Körpers in einem herausfordernden Alltag nicht mehr wahrgenommen. Das Ziel dieser Bildungswoche ist Stressoren rechtzeitig zu erkennen und mit der Lehre von Dr. Kneipp sowie Achtsamkeit in der Natur eigenverantwortlich zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit beizutragen.

INHALTE

- > Grundlagen der neurophysiologischen Prozesse des Menschen im Stress
- > Erkenntniserwerb für Selbstfür- und vorsorge
- > Stressbewältigungseinheiten
- > Hintergründe und Wirkung von Wasseranwendungen & Entspannungstechniken nach Dr. Kneipp



* Die Unterkünfte sind bereits durch uns vorgebucht. Die Preise finden Sie unter dem jeweiligen Link auf unserer Homepage oder erfahren sie telefonisch. Auch Tagespauschalen ohne Unterkunft sind möglich. Bitte beachten Sie, dass wir weder für die Preisanpassung noch Leistung der Unterkünfte verantwortlich sind. Sobald uns Preiserhöhungen bekannt sind, passen wir diese an. Daher haften wir nur für unsere Seminar- und Ausbildungsinhalte.



Bayern / Rheinland-Pfalz

Stressprävention und mehr Stärke für Körper und Psyche im herausfordernden (Berufs-) Alltag durch Achtsamkeit in der Natur und tiergestützte Intervention

Durch Tiergestützte Interventionen lassen sich stressfördernde Verhaltensmuster in der Selbstreflexion erkennen und Sie werden sie dadurch nachhaltig verändern können.

Bildungsurlaub 5 Tage | max. 14 Teilnehmer*innen |
450,00 € inkl. Materialien, zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung*

Das Ziel in dieser achtsamen Woche ist, Stressoren rechtzeitig zu erkennen und auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse (Waldbaden nach Shinrin Yoku und Resilienztraining) eigenverantwortlich zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit beizutragen. Neben Übungen zur Stressbewältigung, die Sie im Berufsalltag umsetzen können, werden sie in diesem Bildungsurlaub eigene Strategien für eine gesunde Work-Life-Balance erarbeiten.

Durch Tiergestützte Interventionen lassen sich stressfördernde Verhaltensmuster in der Selbstreflexion erkennen und Sie werden sie dadurch nachhaltig verändern können.

INHALTE

- > Grundlagen der neurophysiologischen Prozesse bei Stressbelastung
- > Angeleitete Übungen aus dem Resilienz-Training
- > Stressbewältigungseinheiten aus dem Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur
- > Tiergestützte Intervention (Lamas oder Alpakas) als eine Methode zur Selbstreflexion und -wirksamkeit

* Die Unterkünfte sind bereits durch uns vorgebucht. Die Preise finden Sie unter dem jeweiligen Link auf unserer Homepage oder erfahren sie telefonisch. Auch Tagespauschalen ohne Unterkunft sind möglich. Bitte beachten Sie, dass wir weder für die Preisanpassung noch Leistung der Unterkünfte verantwortlich sind. Sobald uns Preiserhöhungen bekannt sind, passen wir diese an. Daher haften wir nur für unsere Seminar- und Ausbildungsinhalte.



Brandenburg / Rheinland-Pfalz / Österreich

Natur-Resilienz-Training

Finde deinen Weg für mehr Widerstandskraft im beruflichen und privatem Alltag.

Bildungsurlaub 5 Tage | max. 12 Teilnehmer*innen |
450,00 € zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung*

Um unser Leben trotz aller Widrigkeiten positiv zu gestalten und aus Krisen unbeschadet hervorzugehen, benötigen wir Resilienz, welche sich aus Widerstandskraft, Belastungsfähigkeit und Flexibilität zusammensetzt.

In unserem Natur-Resilienz-Training nutzen wir die wohlthuende und entschleunigende Atmosphäre der Natur im schönen Pfälzerwald zur Stärkung unseres „seelischen Immunsystems“. Durch spezielle Übungen und anschließende Reflexion in der Gruppe lernen Sie, wie Sie Ihre Resilienz ausbauen können: Für mehr Belastbarkeit, Lebensqualität und Lebensfreude im beruflichen und privaten Alltag.

INHALTE

- > Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen
- > Tiefe Selbsterfahrung
- > Natur-Meditationen (Geh-, Sitz-, und Atemmeditation)
- > Entspannungsübungen
- > Den Körper besser wahrnehmen
- > Selbst- und Gruppenreflexion
- > Transfer in den Alltag

* Die Unterkünfte sind bereits durch uns vorgebucht. Die Preise finden Sie unter dem jeweiligen Link auf unserer Homepage oder erfahren sie telefonisch. Auch Tagespauschalen ohne Unterkunft sind möglich. Bitte beachten Sie, dass wir weder für die Preisanpassung noch Leistung der Unterkünfte verantwortlich sind. Sobald uns Preiserhöhungen bekannt sind, passen wir diese an. Daher haften wir nur für unsere Seminar- und Ausbildungsinhalte.





Rheinland-Pfalz / Mecklenburg-Vorpommern

Waldbaden, Wandern & Wahrnehmung in der Trauer

Die Trauer umarmen, zulassen und loslassen.

Bildungsurlaub 5 Tage | max. 14 Teilnehmer*innen | 450,00 €
inkl. Materialien, Hängematte, zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung*

Der Kurs richtet sich an alle, bei denen das Thema "Trauer" in irgendeiner Weise gerade präsent ist.

Das kann sein, dass es die Trauer ist um einen geliebten Menschen oder auch die Begleitung eines Pflegefalls, wo der Abschied sich schon ankündigt. Es ist aber auch gut und wichtig, schon vorher darüber nachzudenken und sich mit dem Thema Abschied und Trauer zu beschäftigen, weil wir dann vielleicht gar nicht in die große Schockstarre kommen und auch in Stressmomenten ruhig und besonnen handeln können.

Trauer hat so viele Gesichter. Doch wenn wir uns bewusst machen, dass Leben und Sterben, Lachen und Weinen, Verblühen und Erblühen zusammengehört und wir im Einklang mit der Natur leben und wieder Kraft schöpfen können, leben wir leichter.

INHALTE

- > Wie komme ich wieder aus meiner Talsohle?
- > Welche Muster helfen mir im Moment "vermeintlich" bringen mich aber in die nächste Krise? Wie kann ich sie auflösen?
- > Perspektivenwechsel
- > Stufen der Trauer: Wir lernen die unterschiedlichen Stufen und Phasen der Trauer kennen, beleuchten diese und entwickeln Konzepte zur Selbsthilfe.

* Die Unterkünfte sind bereits durch uns vorgebucht. Die Preise finden Sie unter dem jeweiligen Link auf unserer Homepage oder erfahren sie telefonisch. Auch Tagespauschalen ohne Unterkunft sind möglich. Bitte beachten Sie, dass wir weder für die Preisanpassung noch Leistung der Unterkünfte verantwortlich sind. Sobald uns Preiserhöhungen bekannt sind, passen wir diese an. Daher haften wir nur für unsere Seminar- und Ausbildungsinhalte.



Schottland

Mystisches Waldbaden in den Highlands Schottlands

Wir entdecken gemeinsam die „Schottische Dusche“, besuchen Baumriesen und die bekannten Steinkreise.

Bildungsurlaub / Ausbildung 7 Tage (6 Tage plus 1 Tag Ausflug) max. 10 Teilnehmer*innen | 1129,00 € inkl. Transfer ab Flughafen Aberdeen am An- und Abreise Tag sowie alle Eintrittsgelder und eine Whisky-Verkostung in einer Destillerie am Abend. Übernachtung im 1/2 DZ inkl. Vollpension mit Getränken; EZ-Zuschlag: 140,00 €. Anreise am Vortag oder früher möglich gegen Aufpreis von 89,00 € pro Nacht/Tag incl. Verpflegung und Abholung am Flughafen. 1 Tag Gerne auch für Partner buchbar. Die Kosten für das Seminar sind gemäß §4 Nr. 21a, bb UStG von der Umsatzsteuer befreit.

Die majestätische Landschaft und das unvergleichliche Grün der schottischen Highlands sind die Kulisse für diesen besonderen Bildungsurlaub. Wir entdecken gemeinsam die „Schottische Dusche“, besuchen Baumriesen und die bekannten Steinkreise. Lernen Sie die Bedeutung dieser Steinkreise und lernen Sie das Waldbaden in Verbindung mit mystischen Erzählungen und Märchen kennen.

Wir verbinden auf dieser Reise das Entdecken von schottischer Landschaft, Tradition und Kultur mit beruflicher Weiterbildung.

* Die Unterkünfte sind bereits durch uns vorgebucht. Die Preise finden Sie unter dem jeweiligen Link auf unserer Homepage oder erfahren sie telefonisch. Auch Tagespauschalen ohne Unterkunft sind möglich. Bitte beachten Sie, dass wir weder für die Preisanpassung noch Leistung der Unterkünfte verantwortlich sind. Sobald uns Preiserhöhungen bekannt sind, passen wir diese an. Daher haften wir nur für unsere Seminar- und Ausbildungsinhalte.



Indien

Ayurvedakur

Ayurveda ist ein Gesundheitssystem, das jeden Menschen als einzigartiges Wesen behandelt.

Retreat 15 Tage | max. 12 Teilnehmer*innen
980,00 € (inkl. MwSt.) inkl. Ayurvedakur mit allen Anwendungen, Meditation, Fitnessangebote und Ausflüge sowie Vollpension mit Getränken, alle Transfers (Flughafen Kochi) | Unterkunft im halben DZ oder oder im EZ zzgl. EZ-Zuschlag 130,- € zzgl. Flug (dieser muss selbst gebucht werden) und Visum (wird über uns abgewickelt)



Lernen sie bei Ihrer Indien Ayurveda Kur das ganzheitliche Gesundheitssystem mit Ursprung in Indien kennen. Es ist das älteste Arzneimittel der Welt (sein Ursprung liegt mehr als 5.000 Jahre zurück). Ayurveda bedeutet auf Sanskrit „Wissenschaft vom Leben“. Es ist gleichzeitig eine Gesundheitsmethode, eine Wissenschaft, eine Lebensweise und eine Philosophie. Ayurveda ist ein Gesundheitssystem, das jeden Menschen als einzigartiges Wesen behandelt. Es sorgt für das richtige Gleichgewicht von Körper, Seele, Sinnen und Geist. Wenn ein Ungleichgewicht auftritt, wirkt Ayurveda direkt an der Wurzel.

INHALTE

- > Regeneration
- > Panchakarma Reinigung
- > Gewichtsverlust
- > Ayurvedische, vegetarische Vollpension
- > Ernährungsberatung
- > täglich ca. 2-3 ayurvedische Anwendungen (ca. 2 Std.)
- > Yoga und Meditation
- > Naturschutz beim Waldbaden

* Die Unterkünfte sind bereits durch uns vorgebucht. Die Preise finden Sie unter dem jeweiligen Link auf unserer Homepage oder erfahren sie telefonisch. Auch Tagespauschalen ohne Unterkunft sind möglich. Bitte beachten Sie, dass wir weder für die Preisanpassung noch Leistung der Unterkünfte verantwortlich sind. Sobald uns Preiserhöhungen bekannt sind, passen wir diese an. Daher haften wir nur für unsere Seminar- und Ausbildungsinhalte.



Spanien

„Die Reise zu dir selbst“ – Persönlichkeitsentwicklungs-Seminar

Persönlichkeitsentwicklung und Stressprävention in Spanien.

Bildungsurlaub / Retreat 8 Tage | max. 12 Teilnehmer*innen | 699,00 € inkl. Gesundheitsprogramm, Tagesausflug, Transfer ab/bis Flughafen. Unterkunft im halben DZ inkl. vegane/vegetarische VP mit Getränken: 690,00 € (EZ-Zuschlag: 140,00 €) zzgl. Anreise / Flug (Der Flug kann mit der Gruppe gemeinsam organisiert werden)

Sie sind bereit die Grenzen Ihrer Komfortzone zu überschreiten?
Sie sind bereit für energetisierende Erfahrungen in der Gruppe und Heilung durch die Kraft der Natur?
Sie sind bereit, ein noch authentischeres, erfüllenderes Leben zu leben? Sie sind bereit für ein Abenteuer?
Dann ist diese besondere Entdeckerzeit genau das Richtige für Sie!
Finden Sie im geschützten Rahmen, umgeben von traumhafter Natur einen (neuen) Weg zu sich selbst. Erkennen und verlassen Sie alte Muster, erfahren Sie, was Sie handlungsfähig macht und wie Dynamiken verändert oder gelöst werden können. Kehren Sie geklärt, gestärkt und voller positiver Energie zurück in den Alltag.

INHALTE

- > 6 intensive Workshoptage
- > Begleitung durch 2 Coaches
- > Arbeit mit verschiedenen Elementen aus den unterschiedlichsten Sparten der Selbstfindung und Übungen aus dem NLP
- > Hohe Lernkurven durch intensives gezieltes Arbeiten mit Gruppeneffekten
- > Zeit und Raum für Rückzug

* Die Unterkünfte sind bereits durch uns vorgebucht. Die Preise finden Sie unter dem jeweiligen Link auf unserer Homepage oder erfahren sie telefonisch. Auch Tagespauschalen ohne Unterkunft sind möglich. Bitte beachten Sie, dass wir weder für die Preisanpassung noch Leistung der Unterkünfte verantwortlich sind. Sobald uns Preiserhöhungen bekannt sind, passen wir diese an. Daher haften wir nur für unsere Seminar- und Ausbildungsinhalte.





Deutschland / Österreich / Spanien

Grüne Oase – Stressprävention und mehr Stärke mit Achtsamkeit in der Natur und Yoga

Entspannung für Körper und Seele mit dem Biophilia-Effekt und Yoga.

Bildungsurlaub / Retreat 5 Tage | max. 14 Teilnehmer*innen | 450,00 € inkl. Gesundheitsprogramm und Yogakurse. zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung. Hiervon können von der Krankenkasse bis zu 180 € bezuschusst werden.

Erleben Sie mit uns während der Gesundheitswoche die nährende Wirkung des Grüns kleiner Wälder und Botanischer Gärten auf Körper, Geist und Seele. In dieser Woche zeigen wir Ihnen, wie Sie auch kleine grüne Stadt-Oasen zu Ihrem Kraftort machen. Begleitet wird dies durch tägliche Yoga-Einheiten zur Gesundheitsprävention und Stressbewältigung. Österreich bietet uns eine wunderschöne Umgebung – perfekt, um eine grüne Oasen-Auszeit zu erleben, die Körper, Geist und Seele nachhaltig stärkt und Sie dabei unterstützt, wieder in Kontakt mit sich selbst zu treten. Alles, was Sie lernen und erleben, können Sie zuhause weiter anwenden – im Wald, im Garten oder in Ihrer Wohnung. Mit viel Zeit und Ruhe, Stille und Entspannung werden wir die Tage zu einer wirklichen Auszeit machen. Die Natur erleben wir in den Wäldern und Gärten vor der Tür.

INHALTE

- > Waldbaden (Shinrin Yoku)
- > 7 Einheiten Hatha Yoga á 90 Minuten
- > Achtsamkeits- und Entspannungs-Übungen
- > Rahmenprogramm „Land und Leute“ und Tagesausflüge in die Umgebung

* Die Unterkünfte sind bereits durch uns vorgebucht. Die Preise finden Sie unter dem jeweiligen Link auf unserer Homepage oder erfahren sie telefonisch. Auch Tagespauschalen ohne Unterkunft sind möglich. Bitte beachten Sie, dass wir weder für die Preisanpassung noch Leistung der Unterkünfte verantwortlich sind. Sobald uns Preis-erhöhungen bekannt sind, passen wir diese an. Daher haften wir nur für unsere Seminar- und Ausbildungsinhalte.



Deutschland/Schweden

Leinen los - Resilienztraining auf dem Segelschiff (Deutschland/Schweden)

Von der Flaute, über die Brise bis hin zum Sturm – unser Leben ist immer mehr oder weniger in Bewegung.

Segelreise 7 Tage max. 16 Teilnehmer*innen | Start und Zielhafen: Schleswig-Holstein, 24376 Kappeln, Museumshafen
Reiseroute Kieler Bucht > Dänemark > Schweden > Kieler Bucht
Preis 1299,00 € (inkl. MwSt.) inkl. Seminargebühr, Unterkunft VP im DZ, inkl. Getranken, Bettwäsche, Materialien und Skript. zzgl. Anreise

Von der Flaute, über die Brise bis hin zum Sturm – unser Leben ist immer mehr oder weniger in Bewegung. Da bleibt der Wunsch, Ruhe, Zufriedenheit und innere Balance zu finden meist „auf der Strecke“ weil wir ständig das Steuerrad in Händen halten und selten den Anker werfen.

Um (wieder) mehr Zufriedenheit und Balance auf der beruflichen und/oder persönlichen Ebene zu erlangen, ist es daher notwendig, den persönlichen körperlichen und seelischen Auslösern von Stress auf die Schliche zu kommen.

Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit den Auslösern von Stress, eigenen Bedürfnissen, Denkmustern und Ressourcen. Sie lernen die Resilienz-wurzeln des Menschen kennen und stärken ihre eigene Resilienz, Achtsamkeit und Gelassenheit für den herausfordernden Berufsalltag unter Berücksichtigung des Resonanzraums Natur und Mensch.

Das Seminar richtet sich am Menschen, die für sich selbst einen intensiven Lern- und Entwicklungsimpuls suchen, die ihre Resilienz stärken möchten und dieses Wissen in ihrem beruflichen Umfeld weitergeben möchten.

* Die Unterkünfte sind bereits durch uns vorgebucht. Die Preise finden Sie unter dem jeweiligen Link auf unserer Homepage oder erfahren sie telefonisch. Auch Tagespauschalen ohne Unterkunft sind möglich. Bitte beachten Sie, dass wir weder für die Preisanpassung noch Leistung der Unterkünfte verantwortlich sind. Sobald uns Preis-erhöhungen bekannt sind, passen wir diese an. Daher haften wir nur für unsere Seminar- und Ausbildungsinhalte.



Frankreich

Sommer Achtsamkeits-Retreat

Achtsamkeit nach Thich Nath Than und französisches „savoir vivre“.

Bildungsurlaub / Retreat 7 Tage | max. 8 Teilnehmer*innen
999,00 € (inkl. MwSt.) inkl. Unterkunft im halben DZ mit eigenem Bad und Vollpension mit Getränken sowie Eintritt, Transfer ab/bis Flughafen/Bahnhof, Programm und Skript. Es sind eine begrenzte Anzahl an Einzelzimmern für den gesamten Aufenthalt gegen einen Aufpreis von 180,00 € buchbar. Hier bitte per E-Mail nach Buchung melden. Aufpreis Voranreise Relax-Tage pro Nacht von 75,00 € inkl. Vollpension mit Getränken zzgl. Anreise

In dieser Seminarwoche tauchen Sie in die Welt der Achtsamkeit ein. Wir lassen uns dabei von der Lebensphilosophie des bekannten vietnamesischen Mönch Thich Nath Than in Toulouse inspirieren.

Er gründete in 1982 drei unterschiedliche Mindfulnes Zentren die nach seiner Lehre geführt werden, unter anderem das Plum Village Kloster.

Denn wer Achtsamkeit praktiziert, lädt genau diese Werte, die 5-Elemente als auch den Pfad dahin in sein Leben ein.

Wie Sie das schaffen und konsequent in ihren Alltag einbauen können, dürfen Sie in dieser Seminarwoche mit uns erleben.

Wir zeigen, wie Achtsamkeit Sie selbst, Ihre Partnerschaft und Ihr Familienleben bereichert, wie Sie dadurch Stress reduzieren und ein harmonischen Alltag erleben, als auch wieder zu sich finden können.

INHALTE

- > Achtsamkeit für dich
- > Achtsamkeit im Alltag
- > Achtsames Zeitmanagement, Arbeiten, Leben und Sein
- > Achtsames Essen und Trinken

* Die Unterkünfte sind bereits durch uns vorgebucht. Die Preise finden Sie unter dem jeweiligen Link auf unserer Homepage oder erfahren sie telefonisch. Auch Tagespauschalen ohne Unterkunft sind möglich. Bitte beachten Sie, dass wir weder für die Preisanpassung noch Leistung der Unterkünfte verantwortlich sind. Sobald uns Preiserhöhungen bekannt sind, passen wir diese an. Daher haften wir nur für unsere Seminar- und Ausbildungsinhalte.



Brandenburg / Berlin / Rheinland-Pfalz / Hessen

Mit Qigong Burnout vorbeugen

Sie setzen sich mit gesellschaftlichen Entwicklungen auseinander und erlernen mit Qigong eine anerkannte Methode zur Stressbewältigung.

Bildungsurlaub 5 Tage | max. 14 Teilnehmer*innen
450,00 € inkl. Material, zzgl. Anreise Unterkunft und Verpflegung*

Der inhaltliche Schwerpunkt dieses arbeitnehmerorientierten Seminars liegt im Bereich der beruflichen Weiterbildung. Ziel und Inhalt des Bildungsurlaubes ist es, Warnsignale von stressbedingten Krankheiten und Burnout frühzeitig erkennen und mit Hilfe der chinesischen Meditations-, Konzentrations- und Bewegungspraxis des Qigong eigenverantwortlich zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit beizutragen.

Die Teilnehmenden lernen Theorie und Praxis zu Stressentstehung, Burnout und Stressmanagement kennen. Sie setzen sich mit gesellschaftlichen Entwicklungen auseinander und erlernen mit Qigong eine anerkannte Methode zur Stressbewältigung.

In diesem Seminar wird ein Handwerkszeug vermittelt, das die Teilnehmenden darin unterstützt, mit beruflichen Anforderungskonstellationen besser umgehen zu können. Die im Rahmen dieses Bildungsurlaubs vermittelten Techniken umfassen Übungen, Lektionen und Kleingruppenarbeit, sowie didaktische und methodische Fragestellungen. Die theoretischen Hintergründe werden näher beleuchtet. Mit dem Ziel, vorhandene Potenziale besser als bisher zu erschließen und weiterzuentwickeln, findet ein Abgleich von beruflichen Anforderungen mit den individuellen Kompetenzprofilen und Ressourcen statt.

* Die Unterkünfte sind bereits durch uns vorgebucht. Die Preise finden Sie unter dem jeweiligen Link auf unserer Homepage oder erfahren sie telefonisch. Auch Tagespauschalen ohne Unterkunft sind möglich. Bitte beachten Sie, dass wir weder für die Preisanpassung noch Leistung der Unterkünfte verantwortlich sind. Sobald uns Preiserhöhungen bekannt sind, passen wir diese an. Daher haften wir nur für unsere Seminar- und Ausbildungsinhalte.



Island

„Aus eigener Kraft“ – Mentaltraining in Island

Island berührt. Island bewegt. Island weckt Ihr Potential.

Bildungsurlaub 6-7 Tage | max. 8 Teilnehmer*innen | 1.999,00 €
inkl. Transfer ab/bis Flughafen, inkl. Unterkunft im halben DZ
mit VP und Getränken (EZ-Zuschlag: 180,00 €), zzgl. Anreise / Flug

Jules Verne startet seine Reise zum Mittelpunkt der Erde auf Island.
Die Insel gehört zu den sieben energiereichsten Orten der Erde.
Wir laden Sie ein auf eine Reise zum Mittelpunkt Ihrer Selbst.

Sie sind bereit für unberührte Natur, Stille und
Einsamkeit?

Sie sind bereit, Ihre Grenzen Ihrer zu
überschreiten? Sie sind bereit für
energetisierende Erfahrungen in
der Gruppe und in der Natur? Sie
sind bereit, neueste Erkenntnisse
der Hirn- und Motivations-
forschung effektiv für sich zu
nutzen? Dann ist unser Mental-
training zwischen Feuer und Eis
genau das Richtige für Sie!

Das Spiel der Elemente auf dieser
faszinierenden Insel unterstützt uns
dabei, zu lernen, wie

wir bewusst in der Natur

und tief in uns selbst ankommen können.

INHALTE

- > Begleitung durch 2 Coaches
- > Viele kostenlose Zusatzangebote
- > Intime, kleine Gruppe
- > Hohe Lernkurven durch Gruppeneffekte
- > Herzens-Begegnungen mit Tiefgang
- > Zeit für Einkehr und Natur
- > Ausflüge zu den magischen Orten Islands

* Die Unterkünfte sind bereits durch uns vorgebucht. Die Preise finden Sie unter dem jeweiligen Link auf unserer Homepage oder erfahren Sie telefonisch. Auch Tagespauschalen ohne Unterkunft sind möglich. Bitte beachten Sie, dass wir weder für die Preisanpassung noch Leistung der Unterkünfte verantwortlich sind. Sobald uns Preis-erhöhungen bekannt sind, passen wir diese an. Daher haften wir nur für unsere Seminar- und Ausbildungsinhalte.



Marokko

Natur-Wüsten-Retreat

Entdecke mit uns die Kultur der Berber im Südosten Marokkos.

Bildungsurlaub / Retreat-Tour 9-10 Tage | max. 14 Teilnehmer*innen
1799,00 € inkl. Unterkunft mit VP, Rahmenprogramm, Begleitung durch
Coaches der Akademie, zzgl. Anreise / Flug nach Marrakesch
(Kann mit der Gruppe gemeinsam organisiert werden;
EZ-Zuschlag: 180,00 €)

Begleiten Sie uns über den Atlas und in die Wüste, mit atem-
beraubenden Landschaften, freundlichen Menschen und
traditioneller Musik. Eine großes Abenteuer und eine
Reise zu sich selbst. Entdecken Sie mit uns neue
Welten und Ihr eigenes Potenzial!

Begleitend werden wir Walk with You,
Meditation und verschiedene Naturrituale
anleiten. Festhalten möchten wir die
Impulse und Erlebnisse mit verschie-
denen Formen des Schreibens und
kreativen Techniken wie Zeichnen, Malen,
Scrapbooking und vielem mehr ...

REISE-ETAPPEN

- > Besichtigung der Kasbah von Ait Ben
Haddou im Atlasgebirge
- > Wanderung durch die Felder und Schluchten
des Dades-Tals in das Rosental
- > Besuch einer Berberfamilie, Genuss landestypischer Gerichte
- > Übernachtung in einer typischen Kashba in der Wüste
- > Optionaler Kamel-Ritt durch die Wüste
- > Wüsten-Camp mit viel Zeit, der Stille zu lauschen und
zu meditieren bei Lagerfeuer und leckerem Essen
- > Tudra-Tal
- > Besichtigung der Stadt Ouazazate, das „Tor zur Wüste“
- > Abschluss-Abend in Marrakesch

* Die Unterkünfte sind bereits durch uns vorgebucht. Die Preise finden Sie unter dem jeweiligen Link auf unserer Homepage oder erfahren Sie telefonisch. Auch Tagespauschalen ohne Unterkunft sind möglich. Bitte beachten Sie, dass wir weder für die Preisanpassung noch Leistung der Unterkünfte verantwortlich sind. Sobald uns Preis-erhöhungen bekannt sind, passen wir diese an. Daher haften wir nur für unsere Seminar- und Ausbildungsinhalte.



Japan

Achtsamkeitstraining und Waldbaden am Ursprung des Shinrin Yoku

Diese Exkursion ist etwas Besonderes. Kommen Sie mit uns auf diese Studienreise, die Körper stärken und Ihren Geist beflügeln wird.

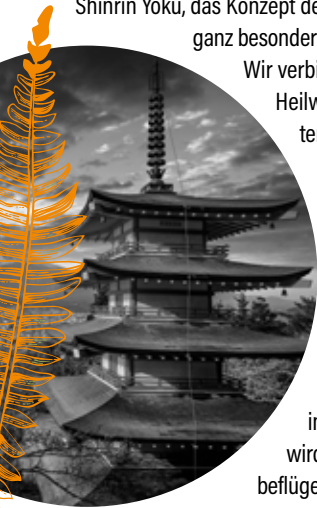
Studien-Rundreise 10 Tage | max. 12 Teilnehmer*innen
3888,00 € inkl. alle Eintrittsgelder, japanische und deutsche Reisebegleitung, Transfer ab/bis Flughafen Tokio, inkl. Unterkunft im halben DZ (EZ-Zuschlag: 180,00 €), zzgl. Flug (Kann mit der Gruppe gemeinsam organisiert werden)

Shinrin Yoku, das Konzept des Waldbadens, begeistert – so wie diese ganz besondere Reise zu seinem Ursprung.

Wir verbinden auf dieser Reise das Erleben der Heilwälder mit dem Kennenlernen von Städten, Kultur und Bräuchen des Landes.

Ein Besuch in Tokio wird ebenso Teil des Programms sein wie eine traditionelle Teezeremonie, der Besuch von Klöstern oder ein Bad in einem Onsen.

Theorie und Praxis des Waldbadens lassen wir harmonisch einfließen, sodass Sie vor Ort die besondere Wirkung der Natur auf Körper und Seele intensiv erleben dürfen. Diese Studienreise wird Ihren Körper stärken und Ihren Geist beflügeln.



REISE-INHALTE

- > Kennenlernen von Land, Natur und Kultur durch Besuche verschiedener Klöster, Zeremonien, Familien und Guides,
- > Besichtigung von Schreinen und Tempelanlagen mit geschichtlichem Hintergrund
- > Reisen mit japanischen, öffentlichen Verkehrsmitteln

* Die Unterkünfte sind bereits durch uns vorgebucht. Die Preise finden Sie unter dem jeweiligen Link auf unserer Homepage oder erfahren sie telefonisch. Auch Tagespauschalen ohne Unterkunft sind möglich. Bitte beachten Sie, dass wir weder für die Preisanpassung noch Leistung der Unterkünfte verantwortlich sind. Sobald uns Preis-erhöhungen bekannt sind, passen wir diese an. Daher haften wir nur für unsere Seminar- und Ausbildungsinhalte.



Nepal

Natur-Entwicklungsreise „Zauber Nepal“

Erleben Sie mit uns dieses besondere Land mit den unterschiedlichen Religionen und Kulturen in majestätischer Natur.

Bildungsurlaub / Studien-Rundreise 10 Tage | max. 14 Teilnehmer*innen
1799,00 € inkl. Unterkunft im halben DZ mit HP (EZ-Zuschlag: 186,00 €), inkl. Transfer ab/bis Flughafen Kathmandu, alle weiteren Transfers, ein Inlandsflug, Gebühren und Eintritte, Begleitung durch zwei Coaches der Akademie, Guide, zzgl. Anreise / Flug (Kann mit der Gruppe gemeinsam organisiert werden)

Diese Reise wird Sie Ihr Leben lang begleiten ...

Erleben Sie mit uns dieses besondere Land mit den unterschiedlichen Religionen und Kulturen in majestätischer Natur.

Die Naturräume sind so besonders und vielfältig wie die Menschen, die wir treffen werden. Auf einigen der Etappen wird ein wenig gewandert – mit einer normalen Grundfitness ist das gut zu schaffen.

REISE-INHALTE

- > Kathmandu, Besuch des Durbar Square (Unesco Weltkulturerbe)
- > Besuch der Stupa in Bodnath, der größten weißen Gebetsstätte auf der Nordhalbkugel
- > Besuch eines Klosters, der Klosterburg und Teilnahme an einem Puja (Feuerritual)
- > Stadt Bhaktapur, Königsstadt aus dem 14. bis 18. Jahrhundert
- > Besichtigung des Bergsteiger-Mekkas Pokhara
- > Bootsfahrt über den Phewa-See, Wandertour 1,5 Stunden zur Weltfriedens-Stupa
- > Flug nach Kathmandu
- > Besuch des buddhistischen Klosters Kopan in Kathmandu
- > Abschiedsdinner

* Die Unterkünfte sind bereits durch uns vorgebucht. Die Preise finden Sie unter dem jeweiligen Link auf unserer Homepage oder erfahren sie telefonisch. Auch Tagespauschalen ohne Unterkunft sind möglich. Bitte beachten Sie, dass wir weder für die Preisanpassung noch Leistung der Unterkünfte verantwortlich sind. Sobald uns Preis-erhöhungen bekannt sind, passen wir diese an. Daher haften wir nur für unsere Seminar- und Ausbildungsinhalte.





Ihre Bildungsförderung

Fördermittel und staatliche Finanzierung

Qualität ist uns wichtig! Deshalb haben wir uns von externer Stelle prüfen lassen und sind mit dem Gütesiegel des Gütesiegelverbands für Aus- und Weiterbildungen zertifiziert. Davon können Sie profitieren und eine Bildungsförderung in Form von Zuschüssen über verschiedene Förderstellen beantragen.

STAATLICHE FÖRDERMITTEL



Die Bildungsprämie wird vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und dem Europäischen

Sozialfond gefördert. Dabei können Sie bis zu 50% der Seminargebühr (maximal 500 EUR) vom Staat erhalten. Voraussetzung hierfür ist, dass Ihr zu versteuerndes Jahreseinkommen als geringfügig Beschäftigte/r nicht 20.000 Euro/40.000 Euro (bei gemeinsamer Veranlagung) überschreitet.

Deutschlandweit | www.bildungspraemie.info

Wir nehmen für unsere Aus- und Weiterbildungen Prämiengutscheine an. Die Bildungsprämie wird aus Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung aus dem Europäischen Sozialfonds der Europäischen Union gefördert. Näheres darüber, ob Sie eine Förderung erhalten können Sie direkt unter www.bildungspraemie.info erfahren.

Aktivierungs- und Bildungsgutscheine



Mit der Zertifizierung nach AZAV erbringen wir einen neutralen Nachweis, dass unsere Bildungsangeboten und Weiterbildungsmaßnahmen die gesetzlichen Anforderungen erfüllen. Damit können wir entsprechend unserer Zulassungsbereiche Aktivierungs- und Bildungsgutscheine jeglicher Art einlösen und sind bei Arbeitsämtern und Agenturen gelistet. Es können somit auch Aktivierungs- und Vermittlungsgutscheine von uns direkt nach Genehmigung des Sachbearbeiters abgerechnet werden.

Für welche Personen ist dies noch interessant?

Förderberechtigt sind auch von Arbeitslosigkeit Betroffene oder arbeits-suchend gemeldete Personen. Zudem werden Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer unterstützt, die eine Weiterbildung zur Anpassung ihrer

beruflichen Kenntnisse benötigen oder denen in absehbarer Zukunft Arbeitslosigkeit droht. Ob diese Kriterien erfüllt sind, muss individuell in einem Gespräch mit einer zuständigen Beraterin oder einem Berater der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter erörtert werden.

Finanzamt

Die Aufwendungen für den Besuch von Aus-/Fort-/Weiterbildungen und Seminaren, die der beruflichen Fortbildung dienen, können als Werbungskosten bzw. Sonderausgaben steuermindernd abgesetzt werden. Dazu gehören Lehrgangskosten, Prüfungsgebühren, Lehrmittel und Fahrtkosten. Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem persönlichen Steuerberater oder dem zuständigen örtlichen Finanzamt.

Arbeitgeber

Fragen Sie ihren Arbeitgeber, ob dieser Ihre Fortbildung unterstützt, wenn Sie diese beruflich nutzen können und sprechen Sie auch die Möglichkeit von Bildungsurlaub.

FÖRDERMITTEL AUF LÄNDEREBENE

Brandenburg | Weiterbildungsrichtlinie 2020

Bremen | Bremer Weiterbildungsscheck

Hamburg | Hamburger Weiterbildungsbonus

Mecklenburg-Vorpommern | Bildungsscheck

Nordrhein-Westfalen | Bildungsscheck NRW

Rheinland-Pfalz | Qualischeck RLP

Sachsen | ReactEU

Sachsen-Anhalt | Weiterbildung Direkt

Schleswig-Holstein | Weiterbildungsbonus Pro

Thüringen | Weiterbildungsscheck

Aktuelle und erweiterte Informationen zu den Länder-Fördermitteln finden Sie auf unserer Website: <https://waldbaden-akademie.com/bildungsfoerderung/> und unter dem Stichwort „Fördermittel“ direkt bei den Ländern.

Wir beraten Sie gerne!

+49 6323 8089830 | info@waldbaden-akademie.com

NATURKOMPETENZ, GESUNDHEIT UND ERLEBNIS

Als erste Akademie für Waldbaden und Gesundheit in Deutschland bilden wir bereits seit 2018 Kursleiter*innen aus. Unsere zertifizierten modularen Ausbildungskonzepte, die Anerkennung der Krankenkassen und die intensive Betreuung und Förderung unserer Absolvent*innen stehen für unseren hohen Qualitätsanspruch. Die Erhaltung und konstante Weiterentwicklung dieses Standards in Kooperation mit Wissenschaftler*innen und Expert*innen aus den Bereichen Natur und Gesundheit ist unsere Passion und unser Versprechen.

UNSER ANGEBOT

- > Aus-, Fort- und Weiterbildungen im Bereich „Gesundheit aus dem Wald“ für Privatpersonen, Therapeut*innen, Unternehmen und Institutionen
- > Bildungsurlaub, Studien- und Erlebnisreisen, Seminare
- > Die Netzwerkseite und regelmäßige Netzwerktreffen für unsere Absolvent*innen
- > Jährliche Kongresse und Fach-Veranstaltungen



DEUTSCHE AKADEMIE FÜR WALDBADEN UND GESUNDHEIT

Kellereistraße 1 | 67487 St. Martin

+49 6323 8089830 | info@waldbaden-akademie.com

www.waldbaden-akademie.com

