



Österreich

Stressprävention mit Achtsamkeit in der Natur und Yoga in Österreich

Die Atmosphäre eines Waldes oder Gartens mit all seinen Botenstoffen, Naturgeräuschen und Gerüchen stärkt unser Immunsystem und aktiviert unseren Parasympathikus, den Nerv, der für Ruhe, Stoffwechsel und Regeneration zuständig ist.

Bildungsurlaub 5 Tage | max. 14 Teilnehmer*innen | 590,00 € inkl. Gesundheitsprogramm und Yogakurse. Zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung. Hiervon können von der Krankenkasse bis zu 180 Euro bezuschusst werden.

Erleben Sie mit uns während der Gesundheitswoche die nährende Wirkung des Grüns kleiner Wälder 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.



Wälder und Gärten stärken das Immunsystem, senken Blutdruck und Herzfrequenz und reduzieren Stresshormone. Naturmotive und Geräusche führen zu Entspannung. Shinrin Yoku, eine japanische Entspannungsmethode, stärkt das Immunsystem und beruhigt den Geist durch achtsame Spaziergänge im Wald und Yoga-Übungen.

Hatha Yoga fördert Koordination, Flexibilität, Kraft und Ausdauer, verbessert den Stoffwechsel und beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor. Es hilft, Verhaltensmuster zu ändern und Stress zu reduzieren durch Atem- und Bewegungskoordination.

INHALTE

- > Entspannen mit Biophilia-Effekt und Yoga
- > Waldbaden
- > Hatha Yoga
- > Stärken von Körper, Geist und Seele

