



## 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 | 529,00 € inkl. Handout, Rezepte und Übung für den Einstieg zu Hause. Kneipp-Begrüßungscocktail. In der Outdoorküche am Baumwipfelpfad werden selbst zubereitete Speisen und Getränke (nach Hildegard von Bingen) im Anschluss verköstigt. Den Nachklang genießen wir bei einer Teezeremonie. Auch ist eine Schloss- und Nachtwächterführung inkludiert. Des Weiteren wird das Leben von Sebastian Kneipp u. a. in Form eines Filmes näher gebracht. Bei den Vorträgen sind die Getränke kostenfrei. Zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung EZ

---

Sie lernen, was Stress ist, wie er entsteht und welche negativen Auswirkungen er auf den Körper haben kann. Oft werden erste Warnsignale übersehen, was zu Erschöpfung und Burnout führen kann. Ziel dieser Woche ist es, Stressoren rechtzeitig zu erkennen und mit der Lehre von Dr. Kneipp sowie Achtsamkeit in der Natur zur Erhaltung von Gesundheit und Leistungsfähigkeit beizutragen. Sie werden eine neue Verbindung zur Natur und zu sich selbst aufbauen und ihre Kraft und Lebendigkeit spüren.



### INHALTE

- > Grundlagen der Stressneurophysiologie
- > Selbstfürsorge und Vorsorge
- > Shinrin Yoku / Waldbaden
- > Wasseranwendungen & Entspannungstechniken
- > Bewegung und Ernährung
- > Entspannung und Entschleunigung
- > Erkennen von Stresstypen und Stressoren
- > Ernährung bei Stress
- > Frühwarnsysteme nach Herbert Freudenberg
- > Ressourcen stärken
- > Transfer in den Alltag