

Stundenplan: Achtsamkeitstraining und Waldbaden am Ursprung des Shinrin Yoku in Japan



Die Teilnehmenden tauchen ein in die japanische Tradition des Shinrin Yoku und erkunden die Wurzeln des Waldbadens und der Achtsamkeitspraxis in der japanischen Kultur. Sie beschäftigen sich im Seminar mit der Entstehung und Bewältigung von Stress und lernen bzw. vertiefen das Waldbaden und Achtsamkeitstraining an typischen japanischen Orten der Achtsamkeit. Das Erleben der japanischen Heilwälder und spirituellen Orte wird verbunden mit dem Kennenlernen von Städten, Kultur und Traditionen des Landes.

Der inhaltliche Schwerpunkt dieses arbeitnehmerorientierten Seminars liegt im Bereich der beruflichen Weiterbildung. Ziel und Inhalt dieses Bildungsurlaubs ist es, für den Berufsalltag taugliche Strategien kennenzulernen und zu erarbeiten, die einerseits zu einem verbesserten Umgang mit Herausforderungen beitragen können und Fähigkeiten und Kompetenzen in puncto Stressbewältigung und Resilienz schulen und die andererseits für Multiplikatoren dazu geeignet sind, im Rahmen der eigenen Tätigkeit weitervermittelt zu werden.

Zielgruppe: Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen die im Beruf hohe psychische Belastungen und Anforderungen haben, z.B. in gesundheitsfördernden, sozialen, medizinischen, therapeutischen, pädagogischen und beratenden Berufen und für Menschen in leitenden Positionen zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter*innen.

Tag 1 Anreise	
Tag 2 Tokio - Ankommen, Kennenlernen, Stadtführung Tokio	
Tag 3 Seminar und Ausflug	
vormittag	Kennenlernen, Organisation
	Stress verstehen - theoretische Grundlagen
nachmittag	Was ist Waldbaden? Entstehung, aktuelle Forschungen
Ausflug zum Tempel mit japanischem Garten	
nachmittag, abend	Praxis Waldbaden im japanischen Garten
Abendessen und Abendprogramm	
Tag 4 Japanische Alpen - Reisezeit und Seminar	
nachmittag	Das Konzept der Achtsamkeit - Theorie und Forschung, Buddhismus, Selbsterfahrung, Achtsamkeitspraxis im Beruf, praktische Übungen
	Stress verstehen - Stresstypen, Stressoren, Stressverstärker - Selbsterfahrung
Abendessen	
abends	Wirkungen von Wasser- und Klimatherapie - japanischer Onzen als Methode des Achtsamkeitstrainings
Tag 5 Seminar Akasawa Heilwald	
vormittag	Japanische Heilwälder und Waldtherapiezentren kennenlernen
nachmittag	Die Wurzeln des Waldbadens
	Praxisübungen mit japanischen Waldtherapeuten
Rückfahrt und Abendessen	
abends	Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz
Tag 6 Fahrt nach Kyoto und Stadtführung	
Tag 7 Kyoto - Alte Hauptstadt - Zen-Buddhismus in Japan	
vormittag	Die 5 Elemente der Achtsamkeit und die Verbindung zu japanischer Kultur und Zen-Buddhismus
	Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Natur, Erstellung eines persönlichen in den Berufsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells
Mittagessen und Besuch eines buddhistischen Tempels	
nachmittag	Praxisübungen Achtsamkeit im buddhistischen Tempelgarten
	Die Wege der Achtsamkeit - Teezeremonie
Tag 8 Fahrt nach Koyasan - buddhistische Klosteranlage - Ankommen, Gemeinsames Essen und freie Zeit	
Tag 9 Buddhistisches Kloster - Achtsamkeit und Waldbaden	
früh	Meditation und Achtsamkeitsübungen
Frühstück	
vormittag	Umsetzung der Achtsamkeitspraxis zu Hause und im Beruf - Rahmenbedingungen, Beispiele
Pause und Erkundung des Friedhofs und der Tempelanlagen - Übungen zum Waldbaden	
nachmittag	Waldbaden draußen
	Abschlussübung und Zielformulierung für den eigenen Alltag
Tag 10 Rückreise	

Änderungen vorbehalten