

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



deutsche akademie für  
waldbaden & gesundheit  
www.waldbaden.de

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 Seminarteil mit der Entstehung und Bewältigung von Stress und lernen bzw. vertiefen das Waldbaden und Achtsamkeitstraining an typischen japanischen Orten der Achtsamkeit.

**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.

Uhrzeit	Inhalt	UE
<b>TAG 1</b>		
Anreise		
<b>TAG 2</b>		
Tokio - Ankommen, Kennenlernen, Stadtführung Tokio		
<b>TAG 3</b>		
Seminar und Ausflug		
09:00 - 12:15	Seminarinhalte, Erwartungen	4
	Stress verstehen (allgemein) - Wie er entsteht und seine Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem - Vortrag	
	Übungen am Arbeitsplatz - Theoretische Anleitung	
13:00 - 18:30	Was ist Waldbaden? Entstehung, Forschung, Waldmedizin und Prävention - Vortrag	4
	Praxis Waldbaden im japanischen Garten (Ausflug)	
<b>TAG 4</b>		
Japanische Alpen - Reisezeit und Seminar - Fahrt in die japanischen Alpen		
13:00 - 16:15	Das Konzept der Achtsamkeit - Theorie und Vortrag	4
	Achtsamkeit auf den Körper - Praxis	
16:30 - 18:00	Stress verstehen (individuell) - Stresstypen, Stressoren, Stressverstärker - Vortrag	2
19:00 - 20:30	Wasser- und Klimatherapie - Wirkungen auf Körper und Psyche - Impuls und Praxis	2
<b>TAG 5</b>		
Seminar Akasawa Heilwald - Fahrt zum Akasawa Heilwald / Waldtherapiezentrum		
10:45 - 12:15	Japanische Heilwälder und Waldtherapiezentren (Ausflug) - Vortrag	2
13:00 - 14:30	Verschiedene Formen der Achtsamkeit - Praxis	2
14:45 - 16:15	Deutsche Einflüsse auf das japanische Waldbaden - Vortrag	2
19:30 - 21:00	Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz - Vortrag	2
<b>TAG 6</b>		
Fahrt nach Kyoto und Stadtführung		
<b>TAG 7</b>		
Kyoto - Alte Hauptstadt - Zen-Buddhismus in Japan		
09:00 - 12:15	Grundlagen der Achtsamkeit - Die 5 Elemente der Achtsamkeit - Vortrag und Praxis	4
	Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Natur, Wirkung der Terpene auf Körper und Geist - Vortrag und Workshop	
am Nachmittag	Buddhistischer Tempelgarten: verschiedene Formen der Achtsamkeit - Praxis	2
16:30 - 18:00	Die Wege der Achtsamkeit - Teezeremonie	2
<b>TAG 8</b>		
Fahrt nach Koyasan - buddhistische Klosteranlage - Ankommen, Gemeinsames Essen und freie Zeit		
<b>TAG 9</b>		
Buddhistisches Kloster - Achtsamkeit und Waldbaden		
am Morgen	Meditation und Achtsamkeitsübungen - Praxis	2
09:00 - 10:30	Einführung in die Umsetzung der Achtsamkeitspraxis zu Hause und im Beruf Wie sieht meine Übungspraxis aus? Rahmenbedingungen zu Hause, Beispiele	2
am Nachmittag	Besuch Friedhof und Tempelanlagen - Waldbaden - Praxis	2

16:00 - 17:30	Integration von Achtsamkeit in den eigenen Alltag - Workshop	2
	Umsetzungsmöglichkeiten im beruflichen Alltag	
<b>TAG 10</b>		
<b>Rückreise</b>		
	Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten	
<b>Gesamt:</b>		<b>40 UE</b>
<i>Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit   Jasmin Schlimm-Thierjung  www.waldbaden-akademie.com   info@waldbaden-akademie.com</i>		