

Stundenplan: Grüne Oase - Stressprävention und mehr Stärke für Körper und Psyche im herausfordernden (Berufs-)Alltag mit Achtsamkeit in der Natur und Yoga



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, zum Beispiel in medizinischen, therapeutischen, pädagogischen und beratenden Berufen.

Uhrzeit	Inhalt	UE
Tag 1 Anreise, Begrüßung, Einführung		
18.00 - 19.30	Begrüßung, Vorstellung des Hauses, Vorstellungsrunde, Agenda, Kennenlernen und Erwartungen der Teilnehmenden	2
Tag 2		
am Morgen	Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Metitation - Praxis	1
9.00 - 12.15	Geschichte des Waldbadens und Heilkräfte der Natur - Vortrag	4
	Das Konzept der Achtsamkeit - Theorie	
13:30 - 16:45	Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Meditation - Vortrag und Praxis	4
	Bewegte Einheit Yoga	
Tag 3		
am Morgen	Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Metitation - Praxis	1
9.00 - 12.15	Theoretischer Input: achtsamkeitsbasierte Meditation - wissenschaftliche Betrachtung	4
	Stress verstehen (allgemein) - Wie er entsteht und seine Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem	
13:30 - 16:45	Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Metitation - Praxis	5
	Stress und unsere moderne Gesellschaft - Vortrag	
	Bewegte Einheit Yoga	
am Abend	Video "Heilkraft der Meditation"	
Tag 4		
am Morgen	Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Metitation - Praxis	1
9.00 - 12.15	Stress verstehen (individuell) - Stresstypen, Stressoren, Stressverstärker	4
	Die 5 Säulen der Achtsamkeit, Theorie zu Alltagsautomatismen	
13:30 - 16:45	Waldbaden in Japan im staatlichen Gesundheitssystem - Vortrag	4
	Theorie Waldbaden	
	Bewegte Einheit Yoga	
Tag 5		
am Morgen	Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Metitation - Praxis	1
9.00 - 12.15	Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit, Erstellung eines persönlichen in den Arbeitsalltag integrierbaren Work-Life-Balance-Modells	4
	Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz in der gesellschaftspolitischen Wahrnehmung und Diskussion	
13:30 - 16:45	Theorie und Praxis Waldbaden	4
	Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag	
	Bewegte Einheit Yoga	
Tag 6		
am Morgen	Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Metitation - Praxis	1
9.00 - 12.15	Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld	4
	Theorie und Praxis Waldbaden	
	Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes	4
13:30 - 16:45	Abschlussreflexion, persönliche Auswertung	
	Bewegte Einheit Yoga	
Tag 7 - Tagesausflug oder Freizeit		
Tag 8 - Abreise		
Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten		
Gesamt:		48 UE