# *Stundenplan: Stressprävention und mehr Stärke 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

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** | |
| **09:00 - 12:15** | Begrüßung, Inhalte, Kennenlernendes Kursleiters und der Kursteilnehmer | 4 |
| | Geschichte des Waldbadens und Heilkräfte der Natur - Vortrag | |
| **13:30 - 16:45** | Das Konzept der Achtsamkeit - Theorie | 3 |
| | Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Meditation - Vortrag | |
| **16:00 - 16:45** | Yoga - Praxis | 1 |
| | **Tag 2** | |
| **am Morgen** | Yoga - Praxis | 1 |
| **09.00 - 12:15** | Methoden des Waldbadens und der achtsamkeitsbasierten Meditation - Praxis | 4 |
| | Meditation - Theorie | |
| **13:30 - 16:45** | Stress verstehen (allgemein) - Vortrag | 3 |
| | Stress und unsere moderne Gesellschaft - Vortrag | |
| | Yoga - Praxis | 1 |
| | **Tag 3** | |
| **am Morgen** | Yoga - Praxis | 1 |
| **9.00 - 10.30** | Stress verstehen (individuell) - Vortrag und Individualphase | 2 |
| **10:45 - 12:15** | Die 5 Säulen der Achtsamkeit - Vortrag | 2 |
| **13:30 - 15:00** | Waldbaden - Praxis | 2 |
| **15:15 - 16:00** | Waldbaden in Japan im staatlichen Gesundheitssystem - Vortrag | 1 |
| 16:00 - 16:45 | Yoga - Praxis | 1 |
| | **Tag 4** | |
| **am Morgen** | Yoga - Praxis | 1 |
| **9.00 - 10.30** | Stressbewältigung durch Resilienz und Achtsamkeit - Vortrag und Lernformat | 2 |
| **10:45 - 12:15** | | 1 |
| | Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz - Vortrag | 1 |
| **13:30 - 15:00** | Waldbaden - Vortrag und Praxis | 2 |
| **15:15 - 16:00** | Transfer der Ergebnisse für die eigenen Handlungsoptionen im beruflichen und privaten Alltag - Lernphase und Austauschformat | 1 |
| 16:00 - 16:45 | Yoga - Praxis | 1 |
| | **Tag 5** | |
| **am Morgen** | Yoga - Praxis | 1 |
| **09:00 - 12:15** | Gesunderhaltung am Arbeitsplatz im eigenen Berufsumfeld - Vortrag | 1 |
| | Waldbaden - Praxis | 1 |
| | Gestaltung des optimalen Tagesablaufes und Arbeitsumfeldes - Individual- und Gruppenphase | 2 |
| **13:30 - 16:00** | Transfer in den Alltag, Auswertung | 2 |
| | Abschluss und Ausblick | 1 |
| **16:00 - 16:45** | Yoga - Praxis | 1 |
| **Gesamt:** | | **44 UE** |

*Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit | Jasmin Schlimm-Thierjung*
*www.waldbaden-akademie.com | info@waldbaden-akademie.com*