

## Stundenplan: Waldbaden und Wahrnehmung in der Trauer Die Trauer umarmen, zulassen und loslassen



Der Kurs richtet sich an alle, bei denen das Thema "Trauer" in irgendeiner Weise präsent ist. Das kann sein, dass er die Trauer ist um einen geliebten Menschen oder auch die Begleitung eines Pflegefalls, wo der Abschied sich schon ankündigt. Es ist aber auch gut und wichtig, schon vorher darüber nachzudenken und sich mit dem Thema Abschied und Trauer zu beschäftigen, weil wir dann vielleicht gar nicht in die große Schockstarre kommen und auch in Stressmomenten ruhig und besonnen handeln können.

**Zielgruppe:** Menschen in der Trauerbegleitung, Hospizarbeit, Pflegeberufen und in Berufen, die mit Tod und Streben konfrontiert sind z.B. Polizei sowie Menschen, die Stressbelastungen durch private Verluste erlitten haben und ihre Leistungsfähigkeit im Beruf wiederherstellen wollen.

| Uhrzeit  | Inhalt  | UE        |
|--|---|-----------|
| <b>TAG 1</b>   |   |           |
| 09:00 - 12:15  | Begrüßung und Kennenlernen  | 4         |
|  | Erfahrungen mit Trauer - Vortrag  |           |
| 13:30 - 17:00  | Stressbewältigung im Alltag - Praxis  | 4         |
|  | Maßnahmen der Trauerarbeit - Praxis   |           |
| <b>TAG 2</b>   |   |           |
| 09:00 - 12:15  | Begleitende psychosoziale Maßnahmen - Theorie und Praxis                            | 4         |
|  | Körperliche und seelische Auswirkungen der Trauer                                   |           |
| 13:30 - 16:45  | Umgang mit der Trauer im Alltag - Praxis  | 4         |
|  | Die Trauer in den Raum holen - Praxis   |           |
| <b>TAG 3</b>   |   |           |
| 09:00 - 12:15  | Trauertagebuch - Workshop   | 4         |
|  | Waldbaden in der Trauer - Praxis  |           |
| 13:30 - 16:45  | Naturaufenthalte bei Trauer - Theorie und Praxis                                    | 4         |
|  | Reflexion   |           |
| <b>TAG 4</b>   |   |           |
| 09:00 - 12:15  | Erfahrungen mit der eignen Trauer und in der Hospiz- und Trauerbegleitung - Vortrag | 4         |
|  | Geschichte und Studien zum Thema Tod und Trauer - Vortrag                           |           |
| 13:30 - 16:45  | Achtsamkeit und Meditation - Praxis   | 4         |
|  | „Waldfühlungen“ im Raum im Alter und bei Trauer - Theorie und Praxis                |           |
| <b>TAG 5</b>   |   |           |
| 09:00 - 12:15  | Trauerphasen - Vortrag  | 4         |
|  | Waldbaden in der Trauerbegleitung – Risiken und Chancen<br>- Theorie und Praxis     |           |
| 13:30 - 16:45  | Waldbaden in der Trauer - Praxis  | 4         |
|  | Abschlussreflexion und Auswertung   |           |
| <b>Gesamt:</b>   |   | <b>40</b> |
| Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten  |   |           |
| <small>©Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit   Jasmin Schlimm-Thierjung<br/>www.waldbaden-akademie.com   info@waldbaden-akademie.com</small> |   |           |