

Stundenplan: Stressprävention und mehr Stärke für Körper und Psyche im herausfordernden Alltag mit Achtsamkeit in der Natur und Kneipp - zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit in der modernen Arbeitswelt



Die Teilnehmenden wissen, was Stress ist, wie er entsteht und wie er sich auf den Körper auswirkt. Sie kennen ihre eigenen Stressoren und Stressverstärker und können Warnsignale des Körpers besser wahrnehmen. Die Teilnehmenden kennen Übungen aus den Bereichen Achtsamkeit in der Natur und Resilienztraining, die sie gezielt zur Stressprophylaxe und zum Abbau von Stress im Berufsalltag einsetzen können und haben diese in der Praxis erprobt und geübt. Die Teilnehmenden haben einen alltagsbezogenen Ernährungsplan und ihr persönliches Work-Life-Balance-Modell erstellt. Auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse tragen sie in der Zukunft eigenständig zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit bei.

Uhrzeit	Inhalt	UE
TAG 1		
09:00 - 12:15	Einführung in das Thema	4
	Stress verstehen (allgemein) - Vortrag	
	Stress verstehen (allgemein) Do-In-Übungen am Arbeitsplatz - Praxis	
13:30 - 17:00	Stress verstehen (individuell) - Vortrag	4
	Waldbaden auf dem Baumwipfelpfad - Praxis	
TAG 2		
09:00 - 12:15	Die überforderte Gesellschaft - inkl. Schlossführung - Praxis	4
	Raus aus dem Teufelskreis mit Kneipp und Waldbaden - Referat	
13:30 - 17:00	Lebensordnung nach Kneipp - Impuls	4
	Kosten/Belastungen für die Gesellschaft - Vortrag	
TAG 3		
09:00 - 12:15	Waldbaden, Ernährung und Synergien von Kneipp - Referat	4
	Stressbewältigung am Arbeitsplatz durch Achtsamkeit in der Natur - Theorie und Praxis	
13:30 - 17:00	Waldbaden und Wasseranwendungen - Praxis	4
	Anti-Stress-Verordnung - Vortrag	
TAG 4		
09:00 - 12:15	Kneippverordnung für den Alltag - Vortrag	4
	Waldbaden und Kneipp - Vortrag	
13:30 - 17:00	Waldbaden -Bewegte Einheiten - Praxis	4
	Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Natur - Praxis	
TAG 5		
09:00 - 12:15	Bewegung und Entspannung auf Rezept - Vortrag	4
	Transfer in den Berufsalltag Theorie und Praxis	
13:30 - 17:00	Waldbaden und Achtsamkeit - Praxis	4
	Abschlussfeedback und Rückfallprävention	
Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten		
Gesamt:		40 UE