



INLAND

## Niedersachsen | Rheinland-Pfalz | Thüringen

### Stressprävention und mehr Stärke mit Achtsamkeit in der Natur und Yoga

Die Wald- oder Gartenatmosphäre stärkt unser Immunsystem und aktiviert den Parasympathikus, den Nerv für Ruhe, Stoffwechsel und Regeneration.

Bildungsurlaub 5 Tage | max. 14 Teilnehmer\* innen | 590,00 € inkl. Gesundheitsprogramm und Yogakurse. Zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung. Von der Krankenkasse können bis zu 150 € bezuschusst werden.

Erleben Sie während der Gesundheitswoche die nährnde Wirkung kleiner Wälder und Botanischer Gärten. Tägliche Yoga-Einheiten unterstützen die Stressbewältigung. Deutschland bietet ideale Umgebungen für eine grüne Auszeit, die nachhaltig stärkt. Alles Erlernte können Sie zuhause anwenden. Die Atmosphäre eines Waldes oder Gartens stärkt das Immunsystem und aktiviert den Parasympathikus, was zu sinkendem Blutdruck und weniger Stresshormonen führt. Schon der Anblick von Natur sorgt für Entspannung. Waldbaden aktiviert das Immunsystem und beruhigt das Nervensystem.

Achtsame Spaziergänge im Wald, kombiniert mit Yoga-Übungen, fördern Entspannung. Yoga stärkt Koordination, Flexibilität, Kraft und Ausdauer, regt den Stoffwechsel an und entlastet den Geist.



#### INHALTE

- > Biophilia-Effekt
- > Waldbaden (Shinrin Yoku)
- > Tägliche Yoga-Einheiten
- > Achtsamkeit und Atemkoordination
- > Anwendung im Alltag

