



Brandenburg | Rheinland-Pfalz | Sachsen-Anhalt

Waldzeit und Kreativität – Mit Achtsamkeit zur inneren Balance (Bildungsurlauf Waldbaden und Kreativtechniken)

erleben Sie eine ganzheitliche Erfahrung, um Stress abzubauen, innere Stärke zu entwickeln und Achtsamkeit in der Natur sowie kreative Ausdrucksmöglichkeiten zu fördern.

Bildungsurlauf 5 Tage | max. 14 Teilnehmer*innen | 599,00 € inkl. Materialien, zzgl. Anreise, Tagungspauschalen, Unterkunft und Verpflegung | Harz Hotel Vogelberg in Blankenburg und Grünes Schloss ist durch uns verbindlich vorreserviert.

Dieser Bildungsurlauf bietet Raum, um sich intensiv mit Naturverbundenheit und dem Biophilia-Effekt zu beschäftigen – dem positiven Einfluss der Natur auf unser Wohlbefinden.

Einführung und Übungen zeigen, wie Naturreize wie Gerüche, Geräusche und Bilder Körper und Psyche stärken. Achtsame Wahrnehmungsübungen in der Natur schärfen die Sinne und fördern gezielt Entspannung. Ein Schwerpunkt ist das Waldbaden (Shinrin Yoku). In Theorie und Praxis erleben Teilnehmende, wie Terpene und Waldatmosphäre Stress senken und das Immunsystem stärken. Atem- und Körperübungen unterstützen diese Wirkung. Kreatives Arbeiten mit Ton ergänzt das Programm. Es fördert Präsenz, Ausdruck und innere Balance. Mit einfachen Techniken entstehen persönliche Objekte – ein sinnlicher Zugang zur Ruhe.

Abschließend werden alltagstaugliche Übungen und Ideen vermittelt – für Naturerlebnisse im Garten, auf dem Balkon oder im Wohnraum. Ziel ist, mehr Achtsamkeit und Naturbezug in den Alltag zu integrieren.



INHALTE

- > Biophilia-Effekt & Naturerfahrung
- > Waldbaden & Achtsamkeit
- > Kreatives Arbeiten mit Ton
- > Alltagstaugliche Integration
- > Stärkung von Resilienz & Gelassenheit
- > Erfahrungen Körper & Geist