

## Entspannt Denken im Wald

Eingebettet in Sequenzen der Entspannungsübungen sowie des Waldbadens soll in dieser Woche einerseits über den Sinn und Wert von Arbeit für die Gesellschaft wie für den Einzelnen und andererseits über die Notwendigkeit des Schutzes unserer Umwelt (Natur) nachgedacht werden. Philosophieren bedeutet zuzuhören, zu fragen, zu zweifeln, zu argumentieren und kann als Einüben in Kommunikationsfähigkeit verstanden werden.

Die Übungen und Gespräche finden drinnen und draußen statt, immer die Ganzheitlichkeit unseres Seins in der Welt beachtend.

Ziel der Woche soll sein, dass die Teilnehmenden in die Lage versetzt werden, auch im Arbeitsalltag situativ Entspannungsübungen anzuwenden, dass sie immer wieder den achtsamen Aufenthalt im Wald suchen und dass sie ihre eigene Haltung gegenüber dem Phänomen „Arbeit“ hinterfragen und überdenken, um die Auslöser für Stress zu identifizieren und bearbeiten zu können.

Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
Tag 1		
09:00 - 12:15 Uhr	Begrüßung, Kennenlernen Kursleiterin und Teilnehmende	4
	Theorie zum Thema „Stress“ und erste Entspannungs-Übungen	
13:30 - 16:45 Uhr	Waldbaden – theoretische Einführung und erste Praxiserfahrung	4
	Begriffsbestimmung „Arbeit“ (Philosophieren im Wald)	
Tag 2		
09:00 - 12:15 Uhr	Progressive Muskelentspannung – Theorie und Praxis	4
	Vom Wert der Arbeit - Vortrag	
13:30 - 16:45 Uhr	Individual- und Gruppenphase in Bezug auf die Inhalte des Vortrags (Philosophieren im Wald)	4
	Waldbaden – Praxis mit dem Fokus auf „Entspannen“	
Tag 3		
09:00 - 12:15 Uhr	Progressive Muskelentspannung – Theorie und Praxis	4
	Arbeiten um zu leben? Oder: Leben um zu arbeiten? (Philosophieren im Wald)	
13:30 - 16:45 Uhr	Reflektion über die eigene Haltung zur Arbeit – Individual- und Gruppenphase	4
	Waldbaden – Praxis mit dem Fokus auf „Kreativität“	
Tag 4		
09:00 - 12:15 Uhr	Autogenes Training – Theorie und Praxis	4
	Begriffsbestimmung „Natur“ (Philosophieren im Wald)	
13:30 - 16:45 Uhr	Waldbaden – Praxis mit dem Fokus auf „Wahrnehmen“	4
	Wie nehme ich den Wald wahr? - Individual- und Gruppenphase (Philosophische Gespräche)	
19:00 - 20:00 Uhr	Film – Dokumentation über den Wald	1
Tag 5		
08:00 – 09:30 Uhr	Autogenes Training – Theorie und Praxis	2
09:45 - 12:00 Uhr	Natur im Arbeitsalltag (Philosophieren im Wald)	3
13:00 - 14:30 Uhr	Abschluss und Verabschiedung	2
Änderungen und Verschiebungen sind möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten		
Gesamt		40