

Stundenplan: Achtsamkeitstraining und Waldbaden am Ursprung des Shinrin Yoku in Japan

(Bitte sprechen Sie uns bezüglich der Flugbuchung am letzten Tag nochmals vor Buchung an, Danke)



Die Teilnehmenden tauchen ein in die japanische Tradition des Shinrin Yoku und erkunden die Wurzeln des Waldbadens und der Achtsamkeitspraxis in der japanischen Kultur. Sie beschäftigen sich im Seminarteil mit der Entstehung und Bewältigung von Stress und lernen bzw. vertiefen das Waldbaden und Achtsamkeitstraining an typischen japanischen Orten der Achtsamkeit. Das Erleben der japanischen Heilwälder und spirituellen Orte wird verbunden mit dem Kennenlernen von Städten, Kultur und Traditionen des Landes.

Zielgruppe: Der Bildungsurlaub richtet sich an Menschen die im Beruf hohe psychische Belastungen und Anforderungen haben, z.B. in gesundheitsfördernden, sozialen, medizinischen, therapeutischen, pädagogischen und beratenden Berufen und für Menschen in leitenden Positionen zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter*innen.

Uhrzeit	Inhalt	UE
TAG 1		
Anreise		
TAG 2		
Tokio - Ankommen, Kennenlernen, Stadtführung Tokio		
TAG 3		
Seminar und Ausflug		
09:00 - 12:15	Seminarinhalte, Erwartungen	4
	Stress verstehen (allgemein) - Wie er entsteht und seine Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem - Vortrag	
	Übungen am Arbeitsplatz - Theoretische Anleitung	
13:00 - 18:30	Was ist Waldbaden? Entstehung, Forschung, Waldmedizin und Prävention - Vortrag	4
	Praxis Waldbaden im japanischen Garten (Ausflug)	
TAG 4		
Japanische Alpen - Reisezeit und Seminar - Fahrt in die japanischen Alpen		
13:00 - 16:15	Das Konzept der Achtsamkeit - Theorie und Vortrag	4
	Achtsamkeit auf den Körper - Praxis	
16:30 - 18:00	Stress verstehen (individuell) - Stresstypen, Stressoren, Stressverstärker - Vortrag	2
19:00 - 20:30	Wasser- und Klimatherapie - Wirkungen auf Körper und Psyche - Impuls und Praxis	2
TAG 5		
Seminar Akasawa Heilwald - Fahrt zum Akasawa Heilwald / Waldtherapiezentrum		
10:45 - 12:15	Japanische Heilwälder und Waldtherapiezentren (Ausflug) - Vortrag	2
13:00 - 14:30	Verschiedene Formen der Achtsamkeit - Praxis	2
14:45 - 16:15	Deutsche Einflüsse auf das japanische Waldbaden - Vortrag	2
19:30 - 21:00	Wirksamkeit von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden am Arbeitsplatz - Vortrag	2
TAG 6		
Fahrt nach Kyoto und Stadtführung		
TAG 7		
Kyoto - Alte Hauptstadt - Zen-Buddhismus in Japan		
09:00 - 12:15	Grundlagen der Achtsamkeit - Die 5 Elemente der Achtsamkeit und die Verbindung zu japanischer Kultur und Zen-Buddhismus	4
	Stressbewältigung durch Achtsamkeit in der Natur, Wirkung der Terpene auf Körper und Geist - Vortrag und Workshop	
14:00 - 15:30	Buddhistischer Tempelgarten: verschiedene Formen der Achtsamkeit - Praxis	2
Fahrt nach Koyasan, Ankommen, gemeinsames Abendessen in der Pilgerherberge		
TAG 8		
Koyasan - buddhistische Klosteranlage - Achtsamkeit und Waldbaden		

6:30 - 8:00	Meditation und Achtsamkeitsübungen - Praxis	2
09:00 - 10:30	Einführung in die Umsetzung der Achtsamkeitspraxis zu Hause und im Beruf Wie sieht meine Übungspraxis aus? Rahmenbedingungen zu Hause - Praxis	2
<i>Pause und Erkundung des Friedhofs und der Tempelanlagen - Übungen zum Waldbaden</i>		
12:30 - 14:00	Besuch Friedhof und Tempelanlagen - Waldbaden - Praxis	2
15:00 - 16:30	Die Wege der Achtsamkeit - Teezeremonie	2
16:45 - 18:15	Umsetzungsmöglichkeiten im beruflichen Alltag	2
	Zielformulierung, Auswertung	
TAG 9		
Buddistisches Kloster - Achtsamkeit und Waldbaden		
TAG 10		
Rückreise		
	Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten	
Gesamt:		40 UE
<i>Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit Jasmin Schlimm-Thierjung www.waldbaden-akademie.com info@waldbaden-akademie.com</i>		