

Shinrin Yoku

Waldbaden und Achtsamkeit im Wald Seminarleiterschein

PSYCHOLOGIE / PSYCHOTHERAPIE



Shinrin Yoku (Waldbaden) gibt es bereits seit ca. 40 Jahren in Japan als anerkannte Stressbewältigung und Steigerung der Immunabwehr.

Inzwischen beschäftigt sich auch die westliche Wissenschaft mit dem Thema "Waldmedizin".

Nachweislich wird der Blutdruck normalisiert, das Nervensystems gestärkt und die Konzentration gesteigert. Waldbaden bedeutet, "ohne Absicht sein". Wir verfolgen kein Ziel, sondern es geht um Achtsamkeit, im Augenblick sein. Der Wald wertet nicht. Wir dürfen so sein, wie wir sind. Im Wald atmen wir von Terpenen der Nadelbäume, angereicherte Luft. Die Achtsamkeit unserer fünf Sinneswahrnehmung, wird uns in Staunen versetzen. Lassen Sie sich auf die Natur ein; eine Baumrinde in extremer Vergrößerung kann überraschende Einsichten bieten. Ebenso ein Bildausschnitt, den wir einfangen und mit unserem Spiegel aus verschiedenen Blickwinkeln sehen können.

Kursinhalte:

- Bewußte Kontaktaufnahme mit dem Wald.
- Das Öffnen, Schärfen und Schulen unserer 5 Sinne, Augenentspannungsübungen
- Entschleunigung des Alltags durch bewußtes Gehen und Pausen
- Atmentechniken, Achtsamkeitstraining & Meditation
- Body-Scan, Sanfte Bewegungen, Übungen aus dem Qi Gong und Yoga.
- Solozeit - alleine für sich den Wald erspüren, erkunden.

Nach Beendigung des Seminars sind Sie in der Lage, als Seminarleiter/in diese Kurse eigenständig zu geben.

Den Vormittag verbringen wir in der Schule, den Nachmittag jeweils im Wald.
Treffpunkt Nachmittags: Waldkindergarten, Meraner Str. 58, Rosenheim

Literaturempfehlung: Waldbaden im Jahreskreis von Ulli Felber ISBN 978-3-8434-1363-3.

Bitte bringen Sie einen Rucksack, mit folgendem Inhalten mit: eine Lupe, einen Bilderrahmen, einen Spiegel, Sonnencreme/Mücken-Zeckenschutz, Trinken und Essen, dem Wetter angepasste Kleidung, eine Isomatte,

Die Teilnehmer /innen erhalten ein Paracelsus Zertifikat.

ACHTUNG: Bei Gewitter wird der Kurs unterbrochen oder fällt aus und wird zeitnah nachgeholt.

Dozent/in Rena Österreicher: Sie erhielt 2017 einen Abschluss im Studiengang Zeichnung, Malerei & Plastik; von 2013-2019 absolvierte sie die Ausbildung zum psychologischen Berater sowie fachliche Fortbildungen in diesem Bereich an den deutschen Paracelsus Schulen. 2020 erfolgte der Abschluss zur Waldbaden Kursleiterin sowie zur Trainerin für Achtsamkeit im Wald für Erwachsene und auch Kinder. 2022 bildete sie sich in Selbstmanagement-Persönlichkeits- u. Zielentwicklung fort.

Termine:

Fr. 04.04.2025

Sa. 05.04.2025

So. 06.04.2025

Mo. 07.04.2025

jew. 09:00-17:00 Uhr

Preis:

700,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Münchener Str. 44
83022 Rosenheim
Tel. 08031 - 21 91 24**

Seminarnummer:
SSH82040425

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

