A0300621 Shinrin Yoku: Baden unter Tannen Die Kraft des Waldes zum Stressabbau und zur Gesundheitsförderung nutzen. Ressourcen für wachsende berufliche und gesellschaftliche Anforderungen erhalten.

Beginn	Montag, 19.07.2027, 09:00 - 16:15 Uhr
Kursgebühr	310,00 €
Dauer	5-mal
Kursleitung	Sigrid Schwarz
Informationen	Zielgruppe: Bildungsurlaub wetterangepasste Kleidung und rutschfeste Schuhwerk - die Kleidung sollte bequem sein, da wir einfache Bewegungsübungen im Wald durchführen. Sitzunterlage oder wasserdichte Decke, Rucksack mit Wasser und kleinem Snack, Mücken- und Sonnen- und Regenschutz. Während der Veranstaltung versorgen Sie sich selbst mit Essen und Trinken. Zu den Wäldern fahren wir mit dem Auto, wenn möglich werden Fahrgemeinschaften gebildet.
Kursort	Naturschutzhaus, Raum 02, Frankfurter Straße 74, 65439 Flörsheim

Der Aufenthalt in der Natur bietet Erholung vom hektischen Alltag, das ist kein Geheimnis. „Waldbaden“ (jap. shinrin yoku) meint das Aufnehmen der Atmosphäre des Waldes mit positiven Auswirkungen auf die körperliche und mentale Gesundheit. Waldbaden ist mehr als Spazieren im Wald. Es handelt sich um eine bewusste, intensive Beschäftigung mit der Atmosphäre des Waldes. Die Sinne werden stimuliert, der Geist kann zur Ruhe kommen. Der Aufenthalt in Wäldern hebt die Stimmung, regt das Immunsystem und körpereigene Regenerationsprozesse an. Das Herz wird gestärkt, Blutdruck, und das Stresshormon Cortisol werden reduziert. Tauschen Sie Belastungsstress mit Ruhe und Erholung. Lassen Sie Smartphone, Tablet und Co. daheim und kommen Sie mit in den Wald. Genießen Sie die natürliche Atmosphäre und gönnen Sie sich eine Auszeit. Körper und Geist werden es Ihnen danken!

"Shinrin Yoku": Baden unter Tannen.
Die Kraft des Waldes zum Stressabbau und zur Gesundheitsförderung nutzen. Ressourcen für wachsende berufliche und gesellschaftliche Anforderungen erhalten.
Tauchen Sie ein in die Natur und erleben Sie ihre heilsame Kraft unmittelbar mit Hilfe von Wahrnehmungs-, Achtsamkeits- und Atemübungen, Meditationen, Sinneserfahrungen und Land Art. Erfahren Sie in diesem Bildungsurlaub, wie und warum der Wald positiv und regenerierend auf unseren Körper wirkt. Ihre Kursleiterin und ganzheitliche Waldtherapeutin begleitet Sie dazu in täglichen Shinrin-Yoku-Sequenzen in die Waldgebiete der Region. Zudem sind Selbstreflexion und Austausch mit den anderen Gruppenteilnehmenden und der Kursleiterin wichtige Bestandteile dieses Bildungsurlaubs und geben Ihnen sichere Techniken zum Erkennen von Stressauslösern, zur Stressbewältigung und Gesundheitsförderung an die Hand. Diese lassen sich im Berufsalltag, bei der Gestaltung des eigenen Arbeitsplatzes, in der Mittagspause, auf dem Weg zur und von der Arbeit umsetzen und geben Ihnen das Rüstzeug an die Hand, um auch im Park und im Garten Shinrin Yoku zu praktizieren.
Teilnehmen können alle, die sich trittsicher durch den Wald bewegen können. Besondere Ausdauer und Kondition sind nicht nötig. Zu den Wäldern fahren wir mit dem Auto, wenn möglich werden Fahrgemeinschaften gebildet.

Die Unterlagen für die Beantragung des Bildungsurlaubs finden Sie unten zum Download oder auf Anfrage direkt vom Fachbereich Gesundheit fb-gesundheit@vhs-mtk.de.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
19.07.2027	09:00 - 16:15 Uhr	Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus, Raum 02
20.07.2027	09:00 - 16:15 Uhr	Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus, Raum 02
21.07.2027	09:00 - 16:15 Uhr	Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus, Raum 02
22.07.2027	09:00 - 16:15 Uhr	Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus, Raum 02
23.07.2027	09:00 - 16:15 Uhr	Flörsheim-Weilbach, Naturschutzhaus, Raum 02

zur Kursdetail-Seite