

Y0300623 Kraft durch Klarheit. Naturerlebnis – Kommunikation – Klarheit

Beginn	Montag, 29.06.2026, 09:00 - 16:30 Uhr
Kursgebühr	280,00 €
Dauer	5-mal
Kursleitung	Jeannette Werner
Zielgruppe:	Bildungsurlaub
Informationen	Wetterabhängig geht es am Di, Mi und Do nach draußen, d.h. Laufschuhe und wettergerechte Outdoorkleidung werden an diesen Tagen benötigt, ggf. Sitzunterlage/Sitzkissen. In die Natur fahren wir mit dem Auto, wenn möglich werden Fahrgemeinschaften gebildet.
Kursort	vhs, 2.02, Alte Bleiche 5, 65719 Hofheim

Kraft durch Klarheit. Naturerlebnis – Kommunikation – Klarheit

Sie kennen das Gefühl, vor lauter Verpflichtungen des Alltags im Hamsterrad gefangen zu sein? Sie geben täglich Ihr Bestes und versuchen, allem gerecht zu werden: Ihrer Beziehung, Ihrem Job, Ihren Kindern? Machen Sie eine Pause vom Alltag, atmen Sie tief durch, genießen Sie die frische Waldluft und kümmern Sie sich um den wichtigsten Menschen in Ihrem Leben: sich selbst.

Zurück zur Natur! Bewusst die Sinne wahrnehmen, die Gedanken zur Ruhe bringen, Kräfte sammeln, Gesundheit spüren. Shinrin Yoku (Waldbaden) fördert das innere Gleichgewicht und kann stresslindernd wirken. Entdecken Sie, was Ihnen persönlich wichtig ist und lernen Sie mit Wertschätzender Kommunikation nach Dr. Marshall B. Rosenberg für Ihre Bedürfnisse einzustehen und bei Bedarf auch einmal freundlich „Nein“ zu sagen. So bleiben Sie sich selbst treu und schöpfen durch die neu gewonnene Klarheit ganz neue Kraft für den (Berufs-)Alltag. Bitte beachten Sie: Der Wochenkurs findet in der vhs statt, Freiluft-Einheiten finden in der Umgebung und an mehreren Tagen in nahegelegenen Waldgebieten statt.

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

Waldbaden – Shinrin Yoku

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!

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
29.06.2026	09:00 - 16:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
30.06.2026	09:00 - 16:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
01.07.2026	09:00 - 16:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
02.07.2026	09:00 - 16:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02
03.07.2026	09:00 - 16:30 Uhr	Hofheim, vhs, 2.02

[zur Kursdetail-Seite](#)