



Waldbaden & Achtsamkeit – Der Weg zu „neuer Energie“

Fühlen Sie sich häufig gestresst? Machen Sie sich zu viele Gedanken und Sorgen? Geht es in ihrem Kopf manchmal zu, als würden wilde Affen darin herumhüpfen?

Ihre aktuelle Situation (beruflich/privat) stellt Sie vor große Herausforderungen? Möchten Sie einfach mal durchatmen und aus dem Affenzirkus aussteigen?



Die eigentliche Arbeit mit den Kindern genießen, ist für viele Erzieher in der heutigen Zeit kaum noch möglich.

Gerade pädagogisches und pflegerisches Personal hetzt zwischen Teambesprechungen, Dokumentationen, der Planung, der Elternarbeit, etc. hin und her.

So bleibt im Arbeitsalltag kaum Zeit in der Sie zur Ruhe kommen, um sich auf sich selbst, auf die Kinder und die zu Betreuenden, zu besinnen.



Erschöpfung ist dann die traurige Folge des Ganzen.

Ich lade alle Pädagogen ein, sich auf eine kleine Reise durch den Wald und zu sich selbst zu begeben. Genießen Sie in absoluter Ruhe mit den Methoden des Waldbadens den Moment im „Hier und Jetzt“.

Spüren Sie die Bindung zwischen sich und der Natur und erleben Sie gemeinsam mit mir den Wald auf eine ganz neue Art. Tanken Sie wieder Kraft und Energie, sammeln Sie neue Ideen für Ihre Arbeit und erkennen Sie, wo Sie gerade stehen. Ihre berufliche Rolle bekommt wieder einen ganz neuen Stellenwert.

Die Zeit im Wald, in der das völlige Loslassen im Vordergrund steht, führt Sie wieder ein Stück weit zu sich selbst. Lassen sie sich treiben und gehen Sie erholt wieder zurück in den Alltag.

Erworbene Kompetenzen der Teilnehmer/innen:

- Sie erwerben Kenntnisse und Hintergrundwissen zum Thema Waldbaden
- Wirkungsweisen des Waldes insbesondere auf Kinder
- Naturfaszination - das Gehirn in einen neuen Modus schalten
- Achtsamkeitsübungen, die in der Praxis angewandt werden können
- Intensive Übungen für den Körper, den Geist und die Seele

Veranstaltungstermine individuell zu vereinbaren
Veranstaltungsort: Hohenkammer bei Freising

Dozentin:

Claudia Müller

