

Bildungsurlaub: „Baden unter Tannen – Zeit für Ihre Naturzeit“

Untertitel: Die Kraft des Waldes zum Stressabbau und zur Gesundheitsförderung nutzen. Ressourcen für wachsende berufliche und gesellschaftliche Anforderungen erhalten.

„In Verbundenheit mit der Natur – 5 Tage Kraft tanken ist (nicht nur) für stark beanspruchte Menschen im Beruf ein wirksames Anti-Stressmittel!“

Wochenplan

Uhrzeit	UE / Anteil politische	Thema, Inhalt	Methode
1. Tag (Montag)			
09:00 – 10:30 Uhr	2 UE	Begrüßung der Teilnehmer, Organisatorisches, gegenseitiges Kennenlernen mittels Visitenkarte aus Naturmaterialien (Land Art) Ziele der Bildungswoche zum Erhalt der Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz individuell formulieren Seminartagebuch	Gruppenarbeit Einzelarbeit
10:45 – 12:15 Uhr	2 UE (politische Bildung)	Was ist Gesundheit? allgemein und für jeden speziell Definition nach WHO Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung	Impuls, Erläuterung und anschließend Diskussion
Pause			
13:00 – 14:30 Uhr	2 UE	Sequenz Waldbaden mit Bewegungs- und Achtsamkeitsübungen als Grundlage zur Gesundheitsförderung	Demonstration und Einzelübung
14:45 – 16:15 Uhr	2 UE	Salutogenese vs. Pathogenese nach dem Medizinsoziologen und Stressforscher Aaron Antonovsky Gesundheit und Krankheit neu betrachtet Förderung der „Gesundheit“ wird in den Vordergrund gestellt Gesundsein als Grundlage für die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz Prävention	Impuls, Erläuterung und anschließend Diskussion
Gesamt	8 UE		

Uhrzeit	UE / Anteil politische Bildung	Thema, Inhalt	Methode
2. Tag (Dienstag)			
09:00 – 10:30 Uhr	2 UE (politische Bildung)	WHO Gesundheit 2020 – Rahmenkonzept und Strategie der Europäischen Region für das 21. Jahrhundert u.s. erhebliche Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden der Bevölkerung, Abbau von Ungleichheiten im Gesundheits-bereich, Stärkung der öffentlichen Gesundheit Wieviel Verantwortung kann/soll die Gesellschaft/Regierung für doe Gesundheitsförderung übernehmen?	Vortrag Diskussion
10:45 – 12:15 Uhr	2 UE	Stress verstehen Wie wirkt sich Stress auf den Körper aus? „Gesunder“ Stress und Stress, der krank macht, Warnsignale erkennen Austausch über eigene Erfahrungen mit Stress	Referat Diskussion
Pause			
13:00 – 14:30 Uhr	2 UE	Sequenz Waldbaden und Wahrnehmung mit allen Sinnen und Vertiefung der Bewegungsübungen vom Vortag	Demonstration und Einzelübung
14:45 – 16:15 Uhr	2 UE	Gesundheitsförderung Was versteht man unter Gesundheitsförderung? Wie und wann ist regelmäßige Regeneration wichtig zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit? Welche Entspannungsmethoden gibt es dafür (Achtsamkeit, Bewegung, Meditation ...) Stressbewältigung Was versteht man unter Stressbewältigung? Welche Methoden gibt es zur Stressbewältigung?	Referat Diskussion Referat Diskussion
Gesamt	8 UE		

Uhrzeit	UE / Anteil politische	Thema, Inhalt	Methode
3. Tag (Mittwoch)			
09:00 – 10:30 Uhr	2 UE	Einführung Waldbaden: Die Wurzeln des Shinrin-Yoku Gesundheitsfördernde Wirkungen des Waldes und wissenschaftliche Erkenntnisse zum Shinrin-Yoku Wie geht Waldbaden? Hinweise für die Praxis richtige Kleidung und Ausrüstung	Referat
10:45 – 12:15 Uhr	2 UE	Shinrin Yoku zur Gesundheitsförderung und Regeneration Warum ist Waldbaden so nützlich für die Gesundheitsförderung und Regeneration? Wie kann man mit Waldbaden die Leistungsfähigkeit im Berufsleben erhalten, verbessern und/oder nach Krankheit wiederherstellen? Wie funktioniert das menschliche Immunsystem? in Bezug auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Beruf Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse von Shinrin Yoku Stärkung des Immunsystems, Senkung der Stresshormone und des Blutdrucks ...	Referat
Pause			
13:00 – 14:30 Uhr	2 UE	Sequenz Waldbaden mit Atemübungen Feedbackrunde	Einzel-und Gruppenarbeit
14:45 – 16:15 Uhr	2 UE (politische Bildung)	Anti-Stress-Verordnung Pro und Contra Was würde eine Verordnung bringen? Welche Ziele könnten damit erreicht werden?	Vortrag Diskussion
Gesamt	8 UE		

Uhrzeit	UE / Anteil politische	Thema, Inhalt	Methode
4. Tag (Donnerstag)			
09:00 – 10:30 Uhr	2 UE	Shinrin Yoku - Waldbaden Die Bedeutung des Waldes für Mensch, Tiere, Klima, Wasserschutz ... „Netzwerk der Pilze“ – „world wide wood“ Kommunikationssystem des Waldes Wald als Ausdruck von Gemeinschaft	Vortrag
10:45 – 12:15 Uhr	2 UE	Waldbaden und Meditation Auswirkungen von Meditation auf Körper und Gehirn (zur Stressbewältigung, für mehr Gelassenheit, steigert Konzentrationsvermögen und Kreativität) Meditation und Waldbaden zu einer gesundheitsfördernden Einheit verbinden Umsetzung im Alltag (z. B. früher Morgen, vor Arbeitsbeginn, in der Mittagspause, am Abend ...)	Referat
Pause			
13:00 – 14:30 Uhr	2 UE	Sequenz Waldbaden mit Natur Meditationen und Gehmeditation Feedbackrunde	Referat und Demonstration
14:45 – 16:15 Uhr	2 UE (politische Bildung)	Der Wald als schützenswerter Lebensraum die verschiedenen Schutzräume (Landschaftsschutz-, Naturschutz-, Wasserschutzgebiet ...) wie kann man selbst den Wald schützen? Diskussion ökologische und soziale Standards vs. Interessengruppen (Förster, Jäger, Reiter, Geocatcher ...)	Vortrag
Gesamt	8 UE		

Uhrzeit	UE / Anteil politische	Thema, Inhalt	Methode
5. Tag (Freitag)			
09:00 – 10:30 Uhr	2 UE (politische Bildung)	Rezept für Bewegung Aktion des Deutschen Olympischen Sportbundes, der Bundesärztekammer und der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention Gesellschaftspolitisches Spannungsfeld zwischen Eigenverantwortung und staatlicher Gesundheitsförderung	Impuls Diskussion und Lösungsansätze
10:45 – 12:15 Uhr	2 UE	Entschleunigung Im Alltag wirkt sich Entschleunigung und Achtsamkeit positiv auf die Konzentrationsfähigkeit im Beruf aus Entschleunigung durch Waldbaden fördern Waldspaziergänge, Schlendern, Slow Go Vertiefung von Bewegungsideen im Wald Atmung und Bewegung Elemente aus dem Yoga (Gleichgewicht und Koordination) Ideen für die tägliche Bewegungseinheit	Diskussion, Einzelarbeit
Pause			
13:00 – 14:30 Uhr	2 UE	Sequenz Waldbaden im Park oder Garten - Feedbackrunde	Referat und Demonstration
14:45 – 16:15 Uhr	2 UE	Umsetzung der neuen Erkenntnisse im Berufsalltag: Wie können die neu erlernten gesundheitsfördernden Maßnahmen (Waldbaden) künftig im beruflichen Alltag umgesetzt werden? Wie kann Nachhaltigkeit beim Waldbaden zum Erhalt der Leistungs-fähigkeit im Beruf erreicht werden? in der Mittagspause Abschlussfeedback	Vortrag Diskussion Gruppenarbeit
Gesamt	8 UE		