

Waldbaden - Mit Achtsamkeit in der Natur den Stress bewältigen lernen



**Save the Date: Waldbadenschnupperkurs mit der VHS - Südliche
Bergstr. Treffpunkt in Mühlhausen (Sportplatz) am Sonntag
14.04.2024 – 10 Uhr, 16.06.2024 – 10 Uhr, 06.10.2024 – 10 Uhr oder
10.11.2024 – 10 Uhr**

Was ist Achtsamkeit in der Natur - Waldbaden?

Waldbaden ist vielen schon bekannt und doch etwas ganz Neues. Mit allen Sinnen (Sehen, Riechen, Hören, Fühlen) durch den Wald schlendern, ohne ein bestimmtes Ziel vor Augen zu haben. Weg vom ICE des Lebens hin zum Bummeln in der Natur – neue und verborgene Erfahrungen in den Vordergrund holen.

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet von Augenblick zu Augenblick aufmerksam zu sein, für das, was gerade passiert. Dabei betrachten wir mit dieser ganzheitlichen Haltung bewusst unsere Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle, so wie sie sich im Moment zeigen, ohne sie gleich zu bewerten oder verändern zu wollen.

„Achtsamkeit heißt, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu werten.“ (Jon Kabat-Zinn)

Das Waldbaden -Kursprogramm:

- Schnupperkurse
- Sechs bis acht Gruppentreffen je 90 Min.
- Bei Bedarf ein individuelles Vor- und Nachgespräch
- begleitendes Übungsmaterial
- freiwillige tägliche Übungen für zuhause

Kursinhalte:

- Achtsamkeitsübungen, die im Alltag helfen, besser mit stressauslösenden Situationen und Belastungen umzugehen
- Schwerpunktthemen wie Wahrnehmung, Körperbewusstsein, Selbstfürsorge und Integration der Achtsamkeitspraxis in der Natur in den Alltag
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Informationsveranstaltung und Kurse:

Siehe unter www.schlenkerimpulse.com /Termine

Bitte beachten:

- Die Teilnehmenden des Kursen sind für ihr gesundheitliches Wohlbefinden selbst verantwortlich und bewegen sich in der Natur und im Wald auf eigene Gefahr.
- Festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung sind erforderlich.
- Ggf. Medikamente, Insektenspray, Sonnenschutz, Wasser und eine Kleinigkeit zum Essen können bei Bedarf mitgebracht werden.
- Aufgrund der aktuellen Corona-Hygiene- Vorschriften müssen ggf. Mund- und Nasenschutz getragen, sowie die Abstandsregeln eingehalten werden.



Was Sie lernen?

- Entwicklung von Stress-Bewältigungsstrategien
- erhöhte Fähigkeit, sich zu entspannen
- wachsendes Selbstvertrauen und verbesserte Selbstakzeptanz
- mehr Energie und Lebensfreude

Für wen?

Die Kurse richten sich an Menschen, die:

- sich mehr Klarheit, Ruhe und Lebensfreude wünschen
- durch beruflichen/privaten Stress belastet sind
- an psychosomatischen Erkrankungen leiden (z.B. Schlafstörungen, Migräne u.a.)

Die Kurse sind kein Ersatz für medizinische oder psychotherapeutische Behandlungen. Waldbaden-Kurse verstehen sich eher als Ergänzung und zusätzliche Option, die persönliche Lebensqualität zu steigern.

Über mich

- Diplom Sozialpädagoge (BA)
- Weiterbildung zum Kommunikationsprogrammierer und -organisator
- Ab 1999 bis 2020 tätig bei SAP SE, seit 2020 Mitarbeiter bei Schlenker Impulse
- Seit 2005 intensive Auseinandersetzung mit dem Thema „Achtsamkeit“
- 2010 Ausbildung zum SAP internen Coach (management forum wiesbaden)
- 2019 MBSR-Lehrer - zertifiziert am Institut für Achtsamkeit bei Dr. Linda Lehrhaupt
- 2020 Kursleiter für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald, zertifiziert an der Deutschen Akademie für Waldbaden, Jasmin Schlimm-Thierjung und Annette Bernjuss

Interessen

Lesen, Natur, Sport, Brennholzaufbereitung, Traktor fahren



Institut für
Achtsamkeit



Gesundheits-
präventionskurs
Krankenkassen-
zuschuss
möglich



Max Streibl

MBSR-Lehrer
Systemischer Coach
Kursleiter für Waldbaden –
Achtsamkeit in der Natur



„Es gibt Menschen, die behaupten, Achtsamkeit beruhe auf einer einzigen Sache – einzuatmen und auszuatmen – sie haben recht“

Thích Nhất Hạnh

Waldbaden: Mit Achtsamkeit in der Natur, den Stress bewältigen lernen



Kursort: Wald, Wiese und Natur

Treffpunkt: Waldparkplatz

Mobil: 0151 – 64 60 79 12

E-Mail: max@schlenkerimpulse.com

Internet: www.schlenkerimpulse.com