

„Luft holen“

Ein Seminar zur Entschleunigung in und mit der Natur

„natürlich gesund“



bewegen – erleben – wachsen

„Bewusst Luft holen“

Durch Geschehnisse in der Umwelt, die uns direkt oder indirekt betreffen, wird unser Organismus immer wieder aufs Neue herausgefordert.

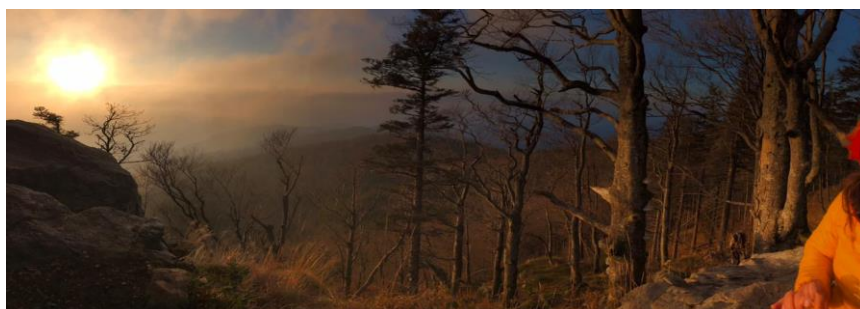
Diese Stressauslöser können sich in unserem Alltag einnisten, die Auswirkungen auf unsere mentale und körperliche Gesundheit haben können. Neue Belastungen in unterschiedlichen Bereichen im alltäglichen und beruflichen Leben bedürfen zwischendurch ein „**bewusstes Luft holen**“, um sich für neue Herausforderungen zu stärken.

Durch unser Seminar wollen wir die Gelegenheit ermöglichen, die eigenen Energiereserven wieder zu füllen, mental wie körperlich und zeitgleich neue Strategien zu erlernen oder alt bewährte wieder aufleben zu lassen.

Denn manchmal braucht es dafür ein bewusstes Ausbrechen aus dem Alltag, um sich seiner Gesundheit wieder bewusst zu werden.

*Der Weg zur Gesundheit führt nicht zwangsläufig durch den Medikamentenschrank,
sondern durch die Natur. (Sebastian Kneipp)*

Und an dieser Stelle setzt unser Seminar „Luft holen“, an.



Kosten	345,- € incl. Verpflegung, zzgl. 62,- € Übernachtungskosten in einer urigen Selbstversorgerhütte im Schwarzwald
Termin	04.-06.07.2025 13 Uhr Begrüßungskaffee oder Tee - Anreisetag 14 Uhr Beginn des Seminars 15 Uhr Ende des Seminars - Abreisetag
Ort	Schwarzwald (wird sechs Wochen vorher bekannt gegeben)
Teilnehmerzahl	mind. 8, max. 12
Zielgruppe	Alle Interessierten, die das Bedürfnis haben wieder mal „Luft zu holen“ und neue Stressbewältigungsstrategien kennen zu lernen oder alt bewährte wieder aufleben zu lassen.
Besonderheit:	Bonusheft der Krankenkasse kann im Bereich Entspannung oder Bewegung bei Teilnahme des Wochenendes abgestempelt werden. Bei Fragen kontaktieren Sie uns gerne.

Ziele des Seminars

Der Zugang zur Bewältigung von Stress kann sehr individuell sein, daher bieten wir in unserem Seminar unterschiedliche Möglichkeiten an, um sich seine favorisierten Techniken herauszupicken, die nach dem Kurs durch persönliches Weiterführen ausgebaut werden können. Die Natur nutzen wir dabei als Seminarraum.

Inhalte:

Das Seminar ist praxisorientiert und verfolgt den Ansatz „durch Erleben lernen“

- Im eigenen Naturlager oder Zelt in der Natur übernachten (*freiwillig*)
- Möglichkeiten sich zu erden
- Wechselwirkung Spannung/ Entspannung
- Verschiedenen Atemtechniken
- Bewegungsrituale
- Die Idee und Variationen des Waldbadens
- Indoor Waldbaden to go
- Gemeinsames Kochen am Lagerfeuer mit Ideen zur gesunden und bewussten Küche
- Tipps und Kniffe im Outdoor Bereich
- Möglichkeiten des bewusstes Naturerlebnisses
- Mentale Hygiene
- Heimische Wildkräuterkunde
- Autogenes Training in der Natur

Je nach Wetterverhältnissen und persönlichen Prozessen, behalten wir uns eine Änderung der Inhalte vor.

Seminarleitung:



Christiane Herzog
Jahrgang 1980

www.aktivwelten.de

Telefon: 0151/ 28941215

Mail: info@aktivwelten.de

Grundausbildungen:

- B.A. Prävention- und Gesundheitsmanagement i.A., Apollon Hochschule für Gesundheitswirtschaft
- staatl. exam. Sportlehrerin (Oberschulamt)
- Sporttherapeutin (DVGS)

Qualifizierte Weiterbildungen

- Medizinische Waldtherapeutin, i.A.
- Ausbildung in Betrieblichem Gesundheitsmanagement, Hochschule Deggendorf
- Erlebnispädagogin be®
- Wildnisführerin, Zwerger & Raab GmbH
- Rückenschulkursleiterin (DVGS)
- Trainerin für Autogenes Training, AHAB Akademie
- Gesundheitswanderführerin, AHAB Akademie
- Medical Nordic Walking Instruktor
- Trainer- und Prozessbegleiterin, Zwerger & Raab GmbH
- Ausbildung in Coaching & Beratung, TA Seminare Freiburg & Dr. Anne Kohlhaas -Reith



Petra Schmitt
Jahrgang 1974

www.bewegung-ist-begegnung.de

mobile: 0174/2487845

mail: bewegung-ist-begegnung@web.de

Instagram: [bewegung.ist.begegnung](https://www.instagram.com/bewegung.ist.begegnung)

Grundausbildungen:

- zertif. Kreative Gerontotherapeutin nach SMEI, Institut für Kreative Leibtherapie
- zertif. Tanz- und Bewegungstherapeutin, Institut für Kreative Leibtherapie
- Fitnesstrainerin, Personal Trainerin, Medizinische Fitnesstrainerin A und B-Lizenz, Akademie für Sport & Gesundheit
- Yogalehrerin, Ananda Yogahaus

Qualifizierte Weiterbildungen

- zertif. Betriebliche Gesundheitsmanagerin
- Ernährungsberaterin, i.A.
- Medical Nordic Walking Trainerin, Aktivwelten
- Ying Yoga Lehrerin, Ananda Yogahaus
- Wirbelsäulengymnastiktrainerin
- Übungsleiterin für Rehasportgruppen für Innere Medizin, Orthopädie & Neurologie

Beide Seminarleiterinnen sind von den Krankenkassen nach § 20 SGBV zertifiziert.

**Bei Fragen stehen wir gerne zur Verfügung.
Wir freuen uns auf Sie!**

Seminaranmeldung

Hiermit melde ich mich zu folgendem Seminar an

„Luft holen“

• Datum: _____

Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Sie dienen ausschließlich der Kursanmeldung

• Name _____

• Vorname _____

• Alter _____

• Adresse _____

• Telefon: _____ E-mail: _____

Telefon und e-mail sind wichtig, um Ihnen per mail die Teilnahme zu bestätigen. Die Telefon-Nr. ist wichtig, falls ggf. sich an dem Treffpunkt der Kurseinheit etwas ändern sollte.

• Mein Wunsch für den Kurs - bitte beschreiben Sie mit eigenen Worten:

• Gesundheitliche Besonderheiten, wie z.B. Allergien, Diabetes, Bewegungseinschränkungen

• Ernährungsspezifische Besonderheiten, z.B. vegane Ernährung, Allergien

*Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten für die Anmeldung des Kurses gespeichert werden.
Bei Anmeldung gelten unsere AGB's.*

Ort/Datum

Unterschrift



Karlstr. 18a
76571 Gaggenau

Mobil: 0171/ 5380045

info@aktivwelten.de
www.aktivwelten.de

Inhaberin: Christiane Herzog