

„Luft holen“

Ein Seminar zur Stressbewältigung und Entspannung in der Natur

„natürlich gesund“



bewegen – erleben – wachsen

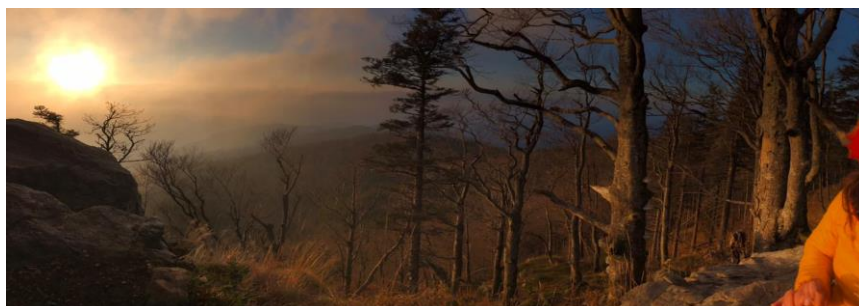
Einmal „tief Luft holen“ – sich eine Auszeit gönnen

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

Dadurch kann sich eine Unruhe in unserem Alltag einnisten, die Auswirkung auf unsere Gesundheit haben kann. Neue Belastungen auf unterschiedlichen Ebenen und Bereichen im alltäglichen Leben bedürfen zwischendurch ein „**Luft holen**“ um sich für neue Herausforderungen zu stärken. Ein „Funktionieren“ im Alltag und Beruf wird dadurch leichter bzw. die Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit können auf natürliche Weise gesteigert werden, ohne negative Auswirkungen auf die Gesundheit. Alles jedoch in Maßen und alles mit einem gewissen Ausgleich, mit Einbezug der persönlichen Bedürfnisse. Durch unser Seminar wollen wir die Gelegenheit ermöglichen, die eigenen Energiereserven wieder zu füllen, mental wie körperlich und zeitgleich neue Strategien zu erlernen. Manchmal braucht es dafür ein bewusstes Ausbrechen aus dem Alltag, um sich seiner Gesundheit wieder bewusst zu werden.

Denn 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	295,- € incl. Verpflegungskosten, zzgl. Übernachtungskosten (Frei wählbar -> Pension, Schutzhütte oder Zelt)
Termin	04.-06.07.2025 Start am 1. Tag um 11 Uhr – Ende am 3. Tag um 15.00 Uhr
Ort	Hochschwarzwald
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 kann bei Teilnahme des Wochenendes abgestempelt werden.

Ziele des Seminars

Im Vordergrund stehen die Stressbewältigung und Entspannung in der Natur. Da der Zugang zur Bewältigung von Stress sehr individuell sein kann, bieten wir in dem Seminar unterschiedliche Möglichkeiten an, um sich seine favorisierten Techniken herauszupicken, die nach dem Kurs durch persönliches Weiterführen ausgebaut werden kann. Zusätzlich bieten wir in dem Seminar die Möglichkeit an, einfach mal wieder nur „Luft zu holen“, um seine Energiespeicher zu füllen. Die Natur bietet dafür viele Möglichkeiten.

Angedachte Inhalte:

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

- „Luft holen“, Zeit, um wieder bei sich anzukommen
- Vorstellung von verschiedene Atemtechniken
- Bewegungsrituale zur Stressbewältigung und Entspannung mit Elementen aus der Sport-, Bewegungstherapie und Yoga
- Die Idee und Variationen des Waldbadens
- Indoor Waldbaden to go – den Wald mit nach Hause und ins Büro nehmen
- Gemeinsames Kochen am Lagerfeuer
- Einblicke in die gesunde Ernährung mit Tipps und Tricks aus der Praxis
- Wildnistechiken, z.B. Feuer machen auf steinzeitliche Art und Naturlagerbau
- Möglichkeiten des bewusstes Naturerlebnisses wie, Art in Nature und Naturtagebuch
- Im eigenen Naturlager oder Zelt in der Natur übernachten (*freiwillig -> Dadurch Reduzierung der Übernachtungskosten möglich*)
- Möglichkeiten Mentale Hygiene
- Heimische Wildkräuterkunde und deren Verwendung zum Kochen
- Autogenes Training in der Natur
- Rhythmus der Natur und positive Auswirkung auf unseren Organismus
- Instinktives Bogenschießen – die Wechselwirkung von Spannung und Entspannung erleben

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“ Auszeit vom Alltag, Kosten 295,- €

• 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. Asthma, 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

Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie einen ausführlichen Gesundheitsfragebogen zum Ausfüllen



Karlstr. 18a
76571 Gaggenau

Mobil: 0171/ 5380045

info@aktivwelten.de
www.aktivwelten.de

Inhaberin: Christiane Herzog