

## Ein Seminar zur Stressbewältigung und Entspannung in der Natur mit Elementen aus der Bewegungstherapie, Naturpädagogik und Waldbaden

*„natürlich gesund“*



*Entspannung – Bewegung – Natur*

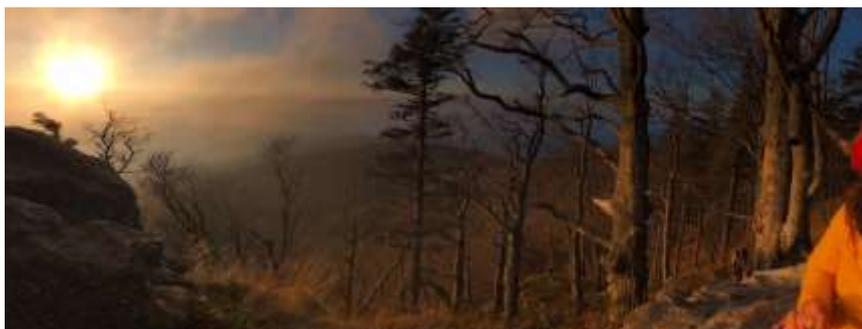
### **Einmal „tief Luft holen“ – und sich eine Auszeit gönnen.**

Seit Anfang 2020 ist zum Teil unser Alltag nicht mehr der, der er vor zwei Jahren noch war. Es hat sich seither einiges verändert und die Veränderung ist immer noch dabei sich einzupendeln, dadurch ist eine gewisse äußere und innere Unruhe gegenwärtig. Neue Belastungen auf unterschiedlichen Ebenen und Bereichen sind alltäglich geworden und Zeit zum „**mal Luft holen**“ sind schwierig. Die Dichte der Komplexität bedarf ein „Funktionieren“ im Alltag, dass auf unsere Gesundheit negative Auswirkungen haben kann. Wie z.B. Schwächung des Immunsystems, Schmerzen durch Muskelverspannungen, Schlafstörungen oder einiges mehr. Durch die aktuellen Überlagerungen von unterschiedlichem Stress, werden Strategien zur Erhaltung der Energie und der mentalen Gesundheit immer wichtiger, um die eigene körperliche und mentale Gesundheit und die Energiereserven aufrecht zu erhalten.

Manchmal braucht es ein Ausbrechen aus dem Alltag, um sich seiner Gesundheit wieder bewusst zu werden.

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

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



|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Kosten</b>         | <b>295,- € zzgl. Verpflegungskosten von 40,- €</b><br>Übernachungskosten sind inklusive!  |
| <b>Termin</b>         | <b>19.-21.05.2023 oder 21.-23.07.2023</b><br>Start am 1. Tag um 10 Uhr – Ende am 3. Tag um 16.00 Uhr  |
| <b>Ort</b>            | <b>Selbstverpflegungshütte im Hochschwarzwald bei Hinterzarten</b>  |
| <b>Teilnehmerzahl</b> | <b>mind. 8, max. 16</b>   |
| <b>Zielgruppe</b>     | Alle Interessierten, die das Bedürfnis haben wieder mal „Luft zu holen“ und neue Stressbewältigungsstrategien kennen zu lernen oder alt bewährte wieder aufleben zu lassen. |
| <b>Besonderheit:</b>  | Bonusheft der Krankenkasse kann im Bereich Entspannung oder Bewegung Innerhalb dieses 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 ist, bieten wir in dem Seminar unterschiedliche Möglichkeiten an, um sich seine favorisierten Techniken herauszupicken, die nach dem Kurs durch persönliches Weiterführen ausgebaut werden kann. Zum anderen bietet das Seminar die Möglichkeit einfachmal wieder „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“, gezielte Atemtechniken und deren positive Wirkung auf den Körper und die Psyche
- Gezielte Bewegung zur Stressbewältigung und Entspannung mit Elementen aus der Sporttherapie, Yoga, Tanz- und Bewegungstherapie
- Die Idee des Waldbadens und die positive Wirkung auf den Organismus und Immunsystem
- Indoor Waldbaden – den Wald nach Hause und ins Büro holen
- Gemeinsames Kochen am Lagerfeuer und Einblicke in die spezifische gesunde Ernährung unter Stressbelastungen
- Feuer machen auf unterschiedliche Weise „das innere Feuer wieder entfachen“
- Bewusstes Naturerlebnis, um sich wieder „erden“ zu können
- Im eigenen Biwak oder Zelt in der Natur übernachten (freiwillig)
- Gesundheitswandern und durch das Fortbewegen die Gedanken ordnen
- Heimische Wildkräuterkunde und deren Verwendung zum Kochen
- Autogenes Training in der Natur und Möglichkeiten der Aktivierung der Widerstandskraft und des Immunsystems
- Anpassung an den täglichen Rhythmus der Natur
- Bogenschießen – die Wechselwirkung von Spannung und Entspannung
- Naturnutz und Naturschutz
- Austausch während des Kurses mit anderen Teilnehmer\*innen

## Seminarleitung:



**Christiane Herzog**  
**Jahrgang 1980**

[www.aktivwelten.de](http://www.aktivwelten.de)

Telefon: 0151/ 28941215

Mail: [info@aktivwelten.de](mailto:info@aktivwelten.de)

- B.A. Prävention- und Gesundheitsmanagement i.A., Apollon Hochschule für Gesundheitswirtschaft
- staatl. exam. Sportlehrerin (Oberschulamt)
- Sporttherapeutin (DVGS)
- Erlebnispädagogin be®
- Wildnisführerin, Zwerger & Raab GmbH
- Rückenschulkursleiterin (DVGS)
- Trainerin für Autogenes Training, zertifiz. von den Krankenkassen
- Gesundheitswanderführerin, zertif. von den Krankenkassen
- Medical Nordic Walking Trainerin
- Ausbilderin für Outdoor Guides, Zwerger & Raab GmbH
- 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](http://www.bewegung-ist-begegnung.de)

mobile: 0174/2487845

mail: [bewegung-ist-begegnung@web.de](mailto:bewegung-ist-begegnung@web.de)

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

- Staatl. exam. Altenpflegehilfe
- zertif. Kreative Gerontotherapeutin nach SMEI, Institut für Kreative Leibtherapie
- zertif. Tanz- und Bewegungstherapeutin, Institut für Kreative Leibtherapie
- Medical Nordic Walking Trainerin, Aktivwelten
- Yogalehrerin, Ananda Yogahaus
- Ying Yoga Lehrerin, Ananda Yogahaus
- Sling Trainerin, Akademie für Sport & Gesundheit
- Fitnesstrainerin A und B-Lizenz, Akademie für Sport & Gesundheit
- Personal Trainerin
- Medizinische Fitnesstrainerin, Akademie für Sport & Gesundheit
- Wirbelsäulengymnastiktrainerin
- Übungsleiterin für Rehasportgruppen für Innere Medizin & Neurologie

**Beide Seminarleiter\*innen 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 335,- €

• Datum: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

*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.*

\_\_\_\_\_  
Ort/Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift



Eichhof 20  
79263 Simonswald

Mobil: 0171/ 5380045

info@aktivwelten.de  
www.aktivwelten.de

Inhaberin: Christiane Herzog