

Reloaded

Reloaded

Sabine Dörr

Gesundheitsprävention • Coaching

Heugärtenweg 26 •

35305 Grünberg

• (0176) 600 188 53

• sabine.doerr@reloaded.coach

• www.reloaded.coach



1

Reloaded

Diese Weiterbildung in Präsenzform findet überwiegend Outdoor statt.

Shinrin Yoku ~ Waldbaden –

Ein Mosaikstein in der Sterbe- und Trauerbegleitung und im Hospiz

Kursdauer:

>> **2 Tage** für Kursleitende für Waldbaden

>> **3 Tage** für Kursleitende mit vergleichbarer Vorqualifikation
z.B. Natur-Resilienz-Trainer, Natur-Coaches oder für Trauer-
und Sterbebegleitende als Weiterbildung

Als Kursleitende für Shinrin Yoku-Waldbaden, Natur-Coaches, Natur-Resilienz-Trainer tauchen wir mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes ein. Entschleunigung, Kraft tanken und die Akkus mit neuer Energie laden ist das Ziel. Das Immun-, Nerven- und Gefäßsystem wird gestärkt. Der Wald tut uns gut und gezielte Übungen lassen einen Transfer in den Alltag leicht zu.

Die Sterbe- und Trauerbegleitung und Hospizarbeit leisten einen wichtigen Beitrag in der Gesellschaft. Die Trauerphase beginnt oft mit der unwiderruflichen Diagnose des bevorstehenden Todes und kann ein Begleiter für viele Jahre sein.

Diese Weiterbildung macht Sie nicht zum ausgebildeten Sterbe- und Trauerbegleitenden, jedoch können Sie ein Mosaikstein des Ganzen werden. Im Fokus steht das Leben, aber auch das Weiterleben. Trauer erfordert jede Menge Kraft, Mut, Zeit, Verständnis, mentale und körperliche Stärke. Für die Menschen, die Sie begleiten schaffen Sie Lichtblicke und Räume um die Schwere, die Enge und die Perspektivlosigkeit zu durchbrechen. Die Zielsetzung lautet neue Energie und Kraft zu generieren, um in neue Denkprozesse zu kommen. Im Fokus steht das Leben, nicht der Tod.

Unsere Möglichkeiten

- Als Wegbegleitender und Brückenbauender für Sterbende, z.B. zu Hause oder im Hospiz, wenn Betroffene noch leichte Mobilität besitzen.
- Für Menschen die bereits im Hospiz oder zu Hause gebunden sind. Hier haben wir die Expertise, den Wald „zu Sterbenden“ zu bringen.
- Nach Verlust oder Tod eines Menschen können wir mit der Waldtherapie Licht- und Kraftorte schaffen, um neue wichtige Energien zu generieren. Wir geben Hilfestellungen zum Transfer in den Alltag.
- Für die Familien, die während der Corona-Zeit keine Trauerfeier durchführen konnten und diese bei einem speziellen Waldbaden nachholen möchten.
- Für Trauerbegleitende und Hospizmitarbeitende, zur Selbstfürsorge oder als Weiterbildung.

Reloaded

Von dieser Weiterbildung profitieren Menschen die empathisch und mitfühlend sind und selbst die innere Stärke aufbringen Trauernde und Sterbende ein Stück zu begleiten. Sie betreuen Gruppen, Paare oder Einzelpersonen.
Die Weiterbildung ist eine Kooperation zwischen

Reloaded Sabine Dörr • Gesundheitsprävention • Coaching in Grünberg/ Hessen und der IfSE • *Institut für Stressbewältigung und Entspannung* Köln

Informationen zur Weiterbildung:

Termine, Preise und Orte

Weiterbildung (Mindestteilnehmerzahl 5 Personen)

Shinrin Yoku ~ Waldbaden –

Ein Mosaikstein in der Sterbe- und Trauerbegleitung und im Hospiz

Je nach Grundqualifikation 2 oder 3 Tage

Teilnehmergebühr:

☛ Vorbereitungstag Waldbaden und Weiterbildung (3 Tage)	380.-€
☛ Weiterbildung „Ein Mosaikstein in der Sterbe- und Trauerbegleitung und in der Hospizarbeit (2 Tage)	280.-€

Inklusive

- > Skripte, Kursleiterkonzepte, Praxismaterial
- > Praktische Übungsaufgaben/ Anleitungen
- > Teilnahmezertifikat

3

Reloaded

Eschwege Eine Weiterbildung im 4****Ambiente

-Vorbereitungstag

Für „Nicht Kursleitende Waldbaden“ als Vorbereitungstag Beginn 10 Uhr

-Seminar für alle Teilnehmenden 2 Tage

Beginn 9 Uhr

Ende/ Abreise 17 Uhr

Leitung: Sabine Dörr *Reloaded*

Daniela Friedrich bietet mit Ihrem Seminarhaus CasaVita in Eschwege den richtigen Rahmen für diese Veranstaltung. Im Ortsteil Oberdünz bach sind wir nur wenige Minuten vom Wald entfernt. Das Wohlfühlambiente in de Casa Vita lässt keine Wünsche offen. Die Teilnehmer*innen erhalten ein „Rundum-Sorglospaket“. Nach Buchung des Weiterbildungskurses erhalten Sie die Buchungsinformationen zum Seminarhaus. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung werden vor Ort in der CasaVita Eschwege beglichen. Hier gelten die AGB's des Seminarhauses. www.casavita-eschwege.de

Die Verpflegung beinhaltet

Übernachtung, Frühstück, Snacks, Mittagessen Abendessen, Tagungspauschale, Getränke „satt“. Der Samstagabend steht im Zeichen des Genusses, „Italien lädt ein!“. Spezialitäten der italienischen und vegetarischen Küche werden mit feinen Weinen abgerundet. Die Atmosphäre, ein reger Austausch und interessante Tischgespräche sind inklusive.

Komplett Arrangement

3 Tage/ 2 Nächte 235,00.-€ imDoppelzimmer
2 Tage/ 1 Nächte 155,00.-€ im Doppelzimmer

4

Reloaded

Weiterbildung in Grünberg

-Vorbereitungstag

Für „Nicht Kursleitende Waldbaden“ als Vorbereitungstag Beginn 10 Uhr

-Seminar für alle Teilnehmenden 2 Tage Beginn 9 Uhr
Ende/ Abreise 17 Uhr

Ort: Seminarhotel Jakobsberg D-35305 Grünberg, (Änderungen zur Unterkunft vorbehalten)

Leitung: Sabine Dörr *Reloaded* • Gesundheitsprävention • Coaching

Kosten für Hotel und Verpflegung im Seminarhotel Jakobsberg in Grünberg/Hessen

Das **Seminarhotel Jakobsberg** liegt außerhalb Grünbergs mitten in der Natur und es besteht eine direkte Anbindung an den Wald. Die Konditionen sind besonders günstig vereinbart. Gruppenarbeiten, Selbststudium und ein reger kommunikativer Austausch ist Bestandteil des Seminarkonzeptes. Nach erfolgter Buchung des Ausbildungskurses erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung und Rechnung auch detaillierte Unterlagen zum Haus Jakobsberg. Das Hotel ist vom Kursteilnehmer selbst zu buchen, hier gelten die AGB des Seminarhotels Jakobsberg. www.seminarhotel-jakobsberg.de
Atmosphäre, ein reger Austausch und interessante Tischgespräche sind inklusive.

Die Verpflegung beinhaltet

Übernachtung, Frühstück, Snacks, Mittagessen bzw. Lunchpaket (Waldpicknick), Kaffee und Kuchen, Abendessen, Tagungspauschale, Getränke im Seminarraum. Natürlich steht es jedem Teilnehmer frei, eine andere Unterkunft zu wählen. Bezüglich der Verpflegung halten wir in diesem Fall Rücksprache und Sie erhalten separate Informationen zur den Verpflegungskosten.

Komplett-Arrangement (Diese Preise gelten ausschließlich für das Seminarhotel Jakobsberg)

3 Tage/ 2 Nächte	215 € im Einzelzimmer
3 Tage/ 2 Nächte	193 € im Doppelzimmer
2 Tage/ 1 Nächte	124,00.-€ im Einzelzimmer
2 Tage/ 1 Nächte	11300.-€ im Doppelzimmer

Reloaded

Ihre Intention

Sie möchten das Waldbaden mit dem speziellen Ansatz in der Sterbe- und Trauerbegleitung und im Hospiz erweitern. Sie sind selbst in sich geruht und haben die Stärke und Persönlichkeit, Menschen in dieser schwierigen Lebensphase Momente des Glücks, Friedens, Hoffnung und Zuversicht zu geben.

Die Inhalte der Ausbildung

Vorbereitungstag (1 Tag)

- > Die Theorie und Praxis Shinrin Yoku-Waldbaden
- > Shinrin Yoku ~ Waldbaden – „Das absichtslose Eintauchen in die Waldatmosphäre“
- > Wirkung des Waldes, Historie, Wissenschaftliche Erkenntnisse
- > Gesundheitliche Aspekte, Auswirkung auf den Körper
- > Kommunikationssystem Wald; Terpene, Pilze
- > Was versteht man unter Stress und die stressbedingten Krankheiten

Aufbaumodul die Theorie und Praxis (2 Tage)

- > Einstimmung zum Thema
- > Stress abbauen und die Resilienz stärken
- > Die gesundheitliche Fakten
- > Unsere Stellung als Begleitende in der Sterbe-
- > Trauerphasenmodelle, Sterben, Sterbebegleitung, Bereiche der Hospizarbeit
- > Trauer- und Sterbephasen
- > Die Praxis Shinrin Yoku – Waldbaden,
- > Themen, Übungen, Gestaltung und Organisation der Kurse/ Veranstaltungen
- > Die praktische Durchführung im Wald, Park oder im Hospiz/ zu Hause

Die Praxis zählt! Natürlich ist die Theorie die Grundlage für die praktische Durchführung. Einen geeigneteren Seminarraum als den Wald kann man sich kaum vorstellen. Der Großteil der Weiterbildung findet in der Natur statt. Als Teilnehmender erhalten Sie umfangreiche Skripte und praktische Übungsanleitungen. Von der ersten Stunde an, leiten die Kursteilnehmenden selbst praxisbezogene Übungen an. Somit kommt ein jeder direkt ins Tun und hilfreiche Feedbacks der andere Teilnehmenden. Die Teilnehmenden, die keine Ausbildung als Kursleitender mitbringen, bekommen am letzten Tag eine kleine Hausarbeit mit. Diese kann zeitnah eingeschickt werden und nach Ansicht wird das Teilnahmezertifikat zugeschickt. Alle anderen Teilnehmenden erhalten das Zertifikat am Kursende.

Reloaded

Voraussetzungen zur Teilnahme

Die Bereitschaft für persönliche Erfahrungen im Seminar; Durchführung von Übungssequenzen in Kleingruppen; Vertiefung des Gelernten durch praktische Übungen zuhause und theoretische Auseinandersetzung mit den theoretischen Inhalten im Selbststudium.

Zielgruppe für die Weiterbildung

Personen die in Ihrem beruflichen Kontext mit den Themen Achtsamkeit, Stressbewältigung, Gesundheitsprävention und Resilienz zu tun haben. Ausgebildete Sterbe- und Trauerbegleitende oder Mitarbeitende im Hospiz. Entspannungspädagogen; Personen im Betriebliche Gesundheitswesen; Coaches; Mitarbeitende im Gesundheitswesen, Psychotherapeuten; Heilpraktiker; Mitarbeitende in Personalabteilungen oder Betriebsräte und Interessierte anderer Professionen für das Thema Stressbewältigung.

Hausarbeit

Die praktische Ausarbeitung eines 120 Minuten Kurskonzeptes
Shinrin Yoku ~ Waldbaden –
Ein Mosaikstein in der Sterbe- und Trauerbegleitung und im Hospiz

7

Weitere Fragen

Weitere Fragen beantworten ich gerne:
Sabine Dörr unter 0176 600 188 53

Sie können auch gerne einen Beratungstermin vereinbaren. Nutzen Sie dazu doch bitte den telefonischen Kontakt oder das Kontaktformular unter www.reloaded.coach

* „Änderungen und Irrtümer vorbehalten“