

Reloaded

Für Unternehmen

Shinrin Yoku  Waldbaden

↪ leistungsfähig ↪ stressresistent ↪ fokussiert



Das World Wide Web und Wood Wide Web







Die digitalen Medien sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Wir sind ständig verfügbar und kommunizieren in Windeseile. Diese enorme Beschleunigung des Lebenstempos beansprucht unsere innere „Akkuleistung“.

Entladung >>> Aufladung >>> Tiefentladen >>> Akkuwechsel

Kein Problem bei Smartphones, denn hinter jeder Ecke findet sich ein Handyladen und neue Akkus gibt es kostengünstig zu erwerben.

Nicht ganz so einfach ist das mit unserer körperlichen und mentalen Gesundheit.

Sie möchten als Unternehmen Ihre Mitarbeiter und Führungskräfte kurz- und langfristig dabei unterstützen







-  Die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit als wichtige gesundheitliche Ressource zu pflegen und stärken
-  Gesund, achtsam und souverän den Herausforderungen des Alltags begegnen
-  Ein entspanntes Arbeitsklima zu schaffen, zu leben und erleben.
-  Sich neu zu fokussieren und auf das Wesentliche zu konzentrieren
-  Mentale Stärke aufzubauen und in stressigen Situationen ruhig und souverän bleiben
-  Voller Energie und Tatendrang Themen anpacken

Reloaded

Was genau ist Waldbaden?

Es stellt sich die Frage, ob Waldbaden ein hipper Trend ist oder das alte Wissen um die wohltuende Wirkung des Waldes, eine neue Renaissance erlebt. Die Antwort ist wohl Beides. In Japan bezeichnet man einen gemütlichen Spaziergang im Wald bereits als „Shinrin Yoku“, also Waldbaden. Menschen aus Ballungszentren wird die Wald-Therapie dort regelrecht verordnet.

Waldbaden ist mehr als spazieren gehen, es ist...
das **achtsame** und **absichtslose Schlendern** durch den Wald

-  Ohne Ziel und Verpflichtung eintauchen in die Waldatmosphäre
-  Bewusst wahrnehmen mit allen Sinnen
-  Das Schlendern, das Innehalten, Das Rasten
-  Alles darf - nichts muss
-  Meditieren, zur Ruhe kommen, Solo-Zeit
-  Körper und Geist in Einklang bringen








2

Die Kommunikationssysteme des Waldes

Die Sprache der Bäume sind die sogenannten Terpene. Diese Botenstoffe enthalten Phytonzide, dies sind pflanzliche antibiotische Stoffe. Unterirdisch im Wald gibt es das „World Wide Wood“. Eine Art Lan-Verbindung im Waldboden. Dieses Kommunikationssystem besteht aus einem Geflecht feiner Pilzfäden und vernetzt die Pflanzen, Bäume und Sträucher miteinander.

Gesundheitliche Fakten zur Wirkweise der Terpene

Unzählige wissenschaftliche Studien belegen die präventive und gesundheitsfördernde Wirkung auf den menschlichen Körper.

-  Bildung der Anti-Krebs-Proteine
-  Abnahme der Sympathikus-Aktivität
-  Reduktion der Stresshormone Adrenalin und Cortisol
-  Bildung des Wunderhormones DHEA (Anti-Aging-Hormon)
-  Steigerung der natürlichen Killerzellen (NK)
-  Erhöhung der Lymphozyten und somit verbesserte Immunabwehr
-  Niedrigere Pulsfrequenz

Reloaded

- 🌳 Blutdruckregulierung
- 🌳 Verbesserte Stressresistenz
- 🌳 Ein Mehr an Vitalität
- 🌳 Linderung bei akuten oder chronischen Schmerzen
- 🌳 Steigerung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit
- 🌳 Stärkung des Herz- und Gefäß-Systems
- 🌳 Positiver Einfluss auf den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel

Fazit:

Waldbaden wirkt sich signifikant auf die Gesundheit und Wohlbefinden aus. Ein einmaliges Waldbad aktiviert diese Prozesse für 3 bis 4 Tage, mehrtägige Waldbäder bis zu 30 Tagen.

Die besonderen Herausforderungen der modernen Arbeitswelt fordern spezielle Seminare und Trainings

3

Die Kernthemen der Seminare und Kurse liegen im Stressmanagement und der Resilienz, der Kräftigung und Erhaltung der Gesundheit und Stärkung der mentalen Leistungsfähigkeit und Stressresistenz. Die Verknüpfung der Erkenntnisse aus dem modernen Stressmanagement mit den wissenschaftlichen Erkenntnissen der Wald- und Naturtherapie und Pädagogik bilden eine moderne Symbiose.

Essentials


Die Themen werden einfach und für jeden erlernbar miteinander verknüpft und praktisch erlebbar gemacht. Der Nutzen für jeden Einzelnen steht hier im Fokus. Die Themen und Übungen sind so gewählt, dass ein Transfer in den Alltag leichtfällt. Die Mitarbeiter sollen sich im privaten und im Beruf ihr persönliche „Powerstation“ aufbauen, um auch langfristig den Ausgleich zwischen Be- und Entlastung zu schaffen.


Ideen

Waldbaden und Stressmanagement

- 🌳 Als Begleitprogramm zu Meetings-, Betriebsausflügen-, Gesundheitstagen
- 🌳 Als Teambuilding-Maßnahme
- 🌳 Als Plattform, um in entspannter Atmosphäre die Kommunikation zu fördern

Reloaded

 Im Vorfeld oder Nachgang zu einem Vortrag oder Workshop, zum den Themen Stress-Resilienz, betriebliche Gesundheitsförderung u.v.m.

 Motto- Waldbäder:

- Shinrin Yoku und Genuss (inklusive Picknick in der Natur oder Gourmet-Dinner für danach.
- „Früher Vogel – Waldbaden“ als Start in den Tag
- „Moonlight“ - Waldbaden
- „Hang Up“ – Das kleine Waldbad und Meditation in der Hängematte

Nichts ist von der „Stange“

Die Seminare/ Trainings werden individuell auf die Vorstellungen und Bedürfnisse des Unternehmens und die Zielgruppe angepasst. Die zeitliche Dauer des Waldbadens ist variabel, liegt jedoch in der Regel zwischen 2 und 3,5 Stunden. Erweitert wird dies durch die theoretischen Module im Vorfeld oder Nachgang. Die Gruppengröße sollte bei einem Referenten bei maximal 20 Personen liegen.

Wir unterstützen und beraten Sie gerne bei der Planung.

Kosten

Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Angebot.

**Sind Sie bereit für den Wald?
Dann kontaktieren Sie uns gerne per Telefon oder Mail.**

Reloaded

„Ich packe meinen Koffer!“



Hier ein paar Anregungen, was Sie bei unseren Waldaufenthalten im Gepäck haben sollten.

- 🍁 „Zwiebellook“ bei der Kleidung“, den Witterungsverhältnissen angepasst.
Regenbekleidung, festes Schuhwerk.
- 🍁 Kleiner Rucksack
- 🍁 Getränkeflasche/ evtl. Thermoskanne, „Tupper“-Behälter für Snacks zwischendurch.
- 🍁 Zecken- und Mückenschutz
- 🍁 Sitzunterlage für den Wald
- 🍁 Kleine Taschenlampe, evtl Taschenmesser
- 🍁 Kleine Tütchen für Müll
- 🍁 Neugier, Freude, Wissendurst, gute Laune

👎 Was wir im Wald nicht brauchen:

👎 Handy, Fotoapparat

Wir wünschen allen Teilnehmern eine entspannte Anreise und freuen uns auf Sie!

*Haftungsausschluss: Die Teilnahme erfolgt generell auf eigene Gefahr!