

# Tagesworkshop Shinrin Yoku - Herzenspfade

Waldbaden in Zeiten von Abschied·Trauer·Sterben·Verlust

## Ein bewegter und bewegender Workshop in der Natur!

Abschied nehmen und die Trauer kosten

> Kraft > Mut > viel Energie

Körper und Geist sind erschöpft, antriebslos und Sie befinden sich im Wechselbad der Gefühle.

Emotionen wie:

> Angst > Wut > Unsicherheit > Traurigkeit > Perspektivlosigkeit

> Die Furcht vor dem Alleinsein > Ein schlechtes Gewissen

belasten uns sehr.

Diese Bürde kann Ihnen niemand abnehmen. Jede\*r Einzelne darf diesen Weg Schritt für Schritt selbst gehen. Der Shinrin Yoku - Herzenspfade Workshop ermöglicht Ihnen eine Auszeit. Die wohltuende und heilende Wirkung des Waldes stärken die Gesundheit und öffnen die Sinne.

Das Ziel ist es, die Stressresistenz zu erhöhen

und die Resilienz, also die mentale Widerstandskraft zu stärken.

Dies ist wichtig, um Geschehenes zu betrachten und neue Denkprozesse starten zu können.

Trauer braucht Zeit und diese nehmen wir uns heute.

Der Workshop findet zum überwiegenden Teil in der Natur statt.

Theorie und Praxis wechseln sich ab.

- Übungen aus dem Bereich der Waldtherapie und des Stressmanagement
- Entspannungstechniken, Meditation, Sinnesübungen
- Sogenannte "Alltagszähmer" für zu Hause.
- Impulse zur Bewältigung
- Hilfestellungen und Impulse, um in diesen bewegenden Zeiten den Alltag zu bestehen.

Das Motto lautet: "Alles darf - nichts muss"

Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die

- Aktuelle eine Lieben in der Sterbephase begleiten
- Jemanden durch Tod oder Trennung verloren haben
- Keinen angemessenen Abschied nehmen konnten
- In Ihrer Trauer nicht alleine sein möchten
- Einen Tag mit wundervollen Natur- und Sinneseindrücken erleben möchten.

## Modernes Stressmanagement gepaart mit Waldtherapie

Im Seminar enthalten sind:

- Skript und Waldequipment
- Getränke während des Workshops
- Leckeres Picknick-Lunch in der Natur
- Kaffee und Kuchen

Zeiten:

10 bis 17 Uhr In- und Outdoor  
(bitte 15 Min. vor Seminarbeginn  
am Treffpunkt sein)

Treffpunkt:

Brunnen vor dem Standesamt,  
Winterplatz 4, 35305 Grünberg

Veranstalterin:

0176 600 188 53

Sabine Dörr Prävention • Coaching • Waldtherapie

sabine.doerr@reloaded.coach

www.reloaded.coach