



Heilsames Waldbaden

Heilsames Waldbaden

Auszeit für pflegende Angehörige vor der Haustür

Wir alle brauchen von Zeit zu Zeit Abstand von unserem Alltag und fahren in den Urlaub. Doch aktuell in Zeiten der Corona – Pandemie sind wir doppelt belastet. Auch **Pflegende Angehörige** sollten sich ganz bewusst und regelmäßig eine Auszeit einplanen. Zeit ganz für sich – Zeit zum Energie tanken und Kraft schöpfen. Bitte berücksichtigen Sie: Nur wer sich selber gut pflegt, kann auch einen anderen Menschen pflegen!

Heilsames Waldbaden - Auszeit für pflegende Angehörige vor der Haustür lässt sich sofern es die aktuellen Bestimmungen zulassen und die Vorschriften und Regeln eingehalten werden in Kleingruppen umsetzen. Auch eine Eins zu Eins – Begleitung ist eine wirklich sinnvolle Möglichkeit für eine Auszeit gerade unter diesen bereits erschwerten Bedingungen

Ein begleiteter Spaziergang im Wald, das **Waldbaden** oder in der Natur kann wahre Wunder bewirken. Schon nach kurzer Zeit spüren wir, wie sich unser Gedankenkarussell auflöst und Entspannung einsetzt. Unsere Sinne nehmen u.a. die wunderbaren Farben insbesondere dieses leuchtende „Grün“ wahr, es fördert die Entspannung. Wir lernen die Stille wertzuschätzen. Die Natur und die Waldluft mit ihren ätherischen Ölen fördern die Gesundheit, regen die Kreativität an und steigern die Lebensenergie und-freude.

Heilsames Waldbaden – eine regenerierende und gesundheitsfördernde Auszeit vor Ihrer Haustür reduziert deutlich, ja sogar wissenschaftlich bewiesen, die Stresshormone. Der Aufenthalt im Wald stärkt Ihr Immunsystem und Ihre Widerstandsfähigkeit, was sich positiv auf Ihre körperliche Leistungsfähigkeit auswirkt.

Sie lernen die Natur mit allen Sinnen kennen. Verschiedene Atem- und Achtsamkeitsübungen in der Natur bringen Sie zur Ruhe. Rituale und Meditationsangebote werden den positiven Effekt des Waldbadens noch verstärken und Sie in eine wunderbare Gelassenheit führen.



Heilsames Waldbaden

Das Angebot besteht aus 6 Terminen à 2,5 Stunden

Wir treffen uns in einem Waldstück, ersatzweise geht auch ein Park in Ihrer häuslichen Nähe. Jedes Treffen hat einen anderen Schwerpunkt z.B. Atmung, Entspannung oder Bewegung. Nach der Begrüßung und Vorstellung haben Sie Zeit für einen begrenzten Zeitraum zum freien Austausch, in dieser Phase werden natürlich auch Ihre brennenden Fragen beantwortet. Dieser Austausch findet ganz bewusst an dem netten Treffpunkt statt. Nach dieser Phase werden wir uns von diesem Standort entfernen, wie ein Ritual verlassen wir diesen sogenannten Besprechungs - Platz mit einem Loslassen-Ritual und wenden uns dem Schwerpunktthema des Tages zu. Die Teilnehmer bekommen nach jedem treffen ein kleines Skript mit Inhalten zum jeweiligen Thema.

Wichtig: Kleiden Sie sich bitte witterungsgerecht und tragen festes Schuhwerk, bringen Sie bitte eine Sitzunterlage und eine leichte kleine Decke mit. Auch etwas zu trinken und ein kleiner Snack sollte in Ihrem Rucksack sein.

Treffpunkt für alle Veranstaltungen

Parkplatz- Hermann-Löns-Park 3, 30559 Hannover – Kirchrode

Hinweise zum Anfahrtsiehe unten

Datum:	Uhrzeit:	Inhalt:
21.Sep. 2020	13:00 – 15:30	Atme dich frei und gesund
22.Sep. 2020	13:00 – 15:30	Sinne schärfen/ Wahrnehmung schulen
28.Sep. 2020	13:00 – 15:30	Lebensordnung und-ziele/ Werte und Stress
29.Sep. 2020	13:00 – 15:30	Bewegung macht den Kopf frei und stärkt den Rücken
05.Okt. 2020	13:00 – 15:30	Selbsteilungskräfte aktivieren und stärken
06.Okt. 2020	13:00 – 15:30	Mit der Kraft der „Gelassenheit“ in die innere Ruhe finden – sich geerdert fühlen

Der Kurs findet in relativ kleinen Gruppen draußen in der Natur statt, dafür beachten Sie bitte den Hinweis oben unter **Wichtig**.

Bei Sturm und Starkregen wird der betroffene Kurstag abgesagt und nach hinten verschoben. Wer sich anmeldet nimmt an allen Kursinhalten teil.

Dieser Kurs findet in Kooperation mit der BARMER statt und ist somit für die Teilnehmer kostenfrei.

Ich freue mich auf Sie!

Roswitha Kaiser

Bitte melden Sie sich verbindlich unter
ro-kaiser@gmx.de an, danke.



Heilsames Waldbaden

Treffpunkt: Parkplatz - Hermann-Löns-Park 3, 30559 Hannover - Kirchrode

