



Zu meinem Profil ...

Zertifizierter Naturcoach
Coach der Wirtschaft – IHK
Kneipp Gesundheitstrainerin
Klangmassagepraktikerin PHI®
Kräuterexpertin
Phyto - Entspannungspädagogin
Lehrerin für Pflegeberufe

Kontakt ...



Roswitha Kaiser

**Finkenstr. 15
30890 Barsinghausen**

**Mobil: 0176 34082244
ro-kaiser@gmx.de**

Termine nach Vereinbarung

***"Alles was wir brauchen,
um gesund zu bleiben,
hat uns die Natur
reichlich geschenkt."***

(Sebastian Kneipp)

**Heilsames
Waldbaden
für
pflegende Angehörige
in
Kooperation mit der
BARMER**



Heilsames Waldbaden Auszeit für pflegende Angehörige vor der Haustür

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!

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.



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 zum freien Austausch, in dieser Phase werden natürlich auch Ihre brennenden Fragen beantwortet. Dieser Austausch findet ganz bewusst noch an unserem Treffpunkt statt. Nach dieser Phase werden wir uns von diesem Standort entfernen und den Wald, die Natur in vollen Zügen genießen. Begleitet von Ritualen, Atem- und Meditationsübungen schlendern wir durch den Wald. Am Ende erhalten Sie ein kleines Skript.

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.



Inhalte der einzelnen Veranstaltungen

Zeit:	Inhalt:
15:00 – 17:30 Uhr	Atme dich frei und gesund
15:00 – 17:30 Uhr	Sinne schärfen/ Wahrnehmung schulen
15:00 – 17:30 Uhr	Lebensordnung und-ziele/ Werte und Stress
15:00 – 17:30 Uhr	Bewegung macht den Kopf frei und stärkt den Rücken
15:00 – 17:30 Uhr	Selbsteilungskräfte aktivieren und stärken
15:00 – 17:30 Uhr	Mit der Kraft der „Gelassenheit“ in die innere Ruhe finden – sich geerdet fühlen

Termine und den Ort der Veranstaltung erfahren Sie unter: ro-kaiser@gmx.de Sie nehmen verbindlich an allen 6 Terminen teil. Das Angebot „Heilsames Waldbaden“ ist für Sie kostenlos, auch wenn Sie kein Mitglied in er BARMER sind.