



Innehalten....

Ein Tag zum achtsamen Innehalten, um die innere Ruhe und Freiheit wiederzuentdecken, sich selbst wiederzufinden und neu wahrzunehmen.

Im Laufe dieses Tages stellen wir Ihnen Übungen aus dem Achtsamkeitstraining, in Anlehnung an das MBSR-Konzept vor.

Die Welt und unser Leben scheint sich immer schneller zu drehen. Globalisierung und Digitalisierung stellen ganz neue Herausforderungen dar. Die Verbindung zu den Wurzeln und Grundlagen unseres Lebens werden immer dünner. Das Bewusstsein ein Teil des Ganzen zu sein schwindet zusehends.

Wir werden an diesem Tag den Wald mit allen Sinnen erfahren und die Wirkung des besonderen Ortes nutzen, um Stress abzubauen, zu entschleunigen und zur Ruhe zu kommen. Aus der Ruhe und der Inspiration der besonderen Atmosphäre heraus, kommen wir mit uns selbst wieder in Kontakt und können unsere Sinne wiederaufleben lassen. Wir entdecken die Muße wieder und finden damit zu unserer inneren Stabilität und Stimmigkeit zurück.

**Ein Tag in der Natur
– eine Reise zu unserem Selbst und unseren Wurzeln!**

Termin und Uhrzeit:

29.08.2020, 9.30 Uhr – 17.30 Uhr

Seminarort:

Umweltbildungszentrum Licherode (UBZ),
Lindenstraße 14, 36211 Alheim

Seminarleitung:

Sabine Ludwig und Stefan Ross

Teilnahmegebühr:

175 €, zzgl. 36 € Tagungsgebühr (Mittagessen, 2 Kaffeepausen, Getränke & Obst) Für TeilnehmerInnen des Kurses Gelassener im Alltag: 140 €, zzgl. Tagungspauschale.

Anmeldung:

Sabine Ludwig, Praxis für Psychotherapie und Coaching
Tel. 06621 -96 83 961,

Mail: sl@ludwig-gerlach.de

Web: [Workshop Innehalten - Biophilia](#)

Dieser Kurs wird im Rahmen unserer neu
ins Leben gerufenen Workshopreihe stattfinden:

Biophilia



-Die Liebe zum Lebendigen-

Was bedeutet Biophilia?

Der Begriff Biophilie wurde von Erich Fromm eingeführt und bedeutet: „**Liebe zu Lebendigem**“.

Eine emotionale Verbindung mit der Natur ist uns Menschen angeboren. Wer seine natürliche Umgebung aufmerksam beobachtet, hatte in der Evolution einen Überlebensvorteil. Auch heute noch stillt der Kontakt mit blühenden Gärten, Bäumen, schönen Landschaften dieses Bedürfnis, wirkt beruhigend und stressabbauend.

1982 prägte das japanische Ministerium für Landwirtschaft und Forsten den Begriff **Shinrin Yoku**. Er beschreibt den Kontakt mit und durch die Atmosphäre des Waldes. Inzwischen ist Shinrin Yoku in Japan und Südkorea zu einem festen Bestandteil der Gesundheitsvorsorge geworden und hat sich zu einer eigenen Therapie-Methode entwickelt. Dafür wurden und werden viele wissenschaftliche Arbeiten in Auftrag gegeben, die das herausgefunden haben, was jeder Mensch spürt, der schon einmal längere Zeit in wirklicher Ruhe, mit ganz bewusster Aufmerksamkeit im Wald verbracht hat: Man wird ruhiger, das Wohlbefinden steigert sich, man fühlt sich einfach rundherum besser.

Messbar ist: Der Blutdruck wird gesenkt, der Puls reguliert, Stresshormone reduziert, die Stimmung positiv beeinflusst. Sogar unser Immunsystem soll mit dem Wald kommunizieren und das Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes unsere Killerzellen aktivieren und vermehren.

In Deutschland wird Shinrin Yoku leider sehr profan mit Waldbaden übersetzt. Shirin Yoku ist jedoch weit mehr, als ein netter Aufenthalt im Wald. Um dieses Therapieangebot aus Japan in europäischer Form in unser Praxisangebot zum Thema Stressreduktion zu integrieren und kompetent umsetzen zu können, haben wir Stefan Ross gewinnen können. Er ist Wildbiologe, Dipl. Forstwirt und Leiter des Umweltbildungszentrums Licherode (UBZ), wo die Workshops und Kurse dieser Angebotsreihe auch stattfinden werden.