



Richtungsänderung

Sie waren in den letzten 20 – 25 Jahren beruflich sehr erfolgreich, haben für Ihr (eigenes) Unternehmen alles gegeben mit herausragenden Ergebnissen.

Sie haben privat dafür gesorgt, dass sich Ihre Familie wohlfühlt und auf nichts verzichten muss. Sie haben „gefühlte“ doch alles erreicht. Höher, schneller, weiter....

Doch dann lösten unvorhergesehene Ereignisse einen deutlichen Bruch in der Erfolgskurve aus.

Plötzlich ist alles anders und in Ihnen taucht die Erkenntnis auf:

So geht es nicht mehr weiter!

Jahrelang sind Sie immer über Ihre körperlichen und psychischen Grenzen gegangen, evtl. haben sich bereits psychosomatische Beschwerden eingestellt?

Dann ist es dringend Zeit für einen Richtungswechsel!

In diesem 2-tägigen Workshop bieten wir Ihnen die Möglichkeit inne zu halten. Bewusstsein und Wahrnehmung werden wieder entwickelt. Sie kommen wieder mit sich selbst in Kontakt, mit Ihren körperlichen und psychischen Bedürfnissen. Sie erkennen neue Richtungen, gehen die ersten Schritte raus aus der Ohnmacht. Sie machen sich bereit für die Wahrnehmung dessen, was Sie ganz persönlich, körperlich und psychisch benötigen, um wieder neue Energie zu tanken und Ihren Alltag zukünftig lebensfroher und gesünder gestalten zu können.

Termin: 19. und 20.09.2020

Seminarort: Umweltbildungszentrum Licherode (UBZ), Lindenstraße 14, 36211 Alheim

Seminarleitung: Sabine Ludwig und Stefan Ross

Teilnahmegebühr: 350,00 €, zzgl. 36 € Tagungsgebühr pro Tag. Das beinhaltet jeweils: Mittagessen, 2 Kaffeepausen, Getränke, Obst & Snacks.

Anmeldung:

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

Mail: sl@ludwig-gerlach.de

Web: [Workshop Richtungsänderung - 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.