WALDBADEN
NIEDERBAYERN

Waldbaden & Achtsamkeit als Wegöffner für Stressbewältigung

Seien Sie ehrlich: Wann waren Sie in letzter Zeit für mind. 20 Minuten an einen Baum gelehnt, haben die Augen geschlossen und nichts gesagt, vor allem kein Smartphone in der Hand gehabt?

Bestimmt schon eine gefühlte Ewigkeit her.

Der Arbeitsalltag wird immer hektischer und häufig verlieren wir so die Fähigkeit, im Moment zu leben und den Augenblick zu genießen. Insbesondere im Büroalltag gehören Stress, Depressionen, Über- und Unterforderung häufig zu den Gründen für eine Unzufriedenheit unter den Mitarbeitenden.

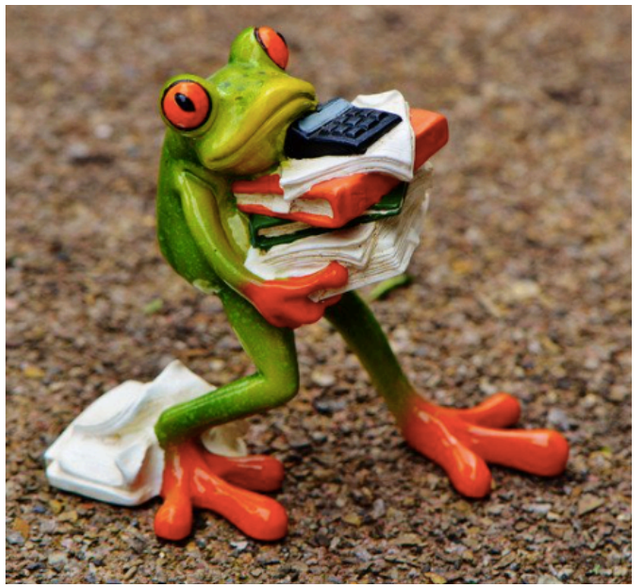
Egal ob Führungskräfte oder MitarbeiterInnen/KollegInnen – es wird zwischen Terminen, Planungen, Meetings, aber auch Familie organisiert und geplant.

Bei der ständigen Erreichbarkeit verliert man sich dabei oft selbst aus den Augen.

Es bleibt im Arbeitsalltag kaum Zeit, in der man zur Ruhe kommt, sich auf sich selbst besinnen, Erholung finden und neue Kraft und Energie tanken kann. Die Erschöpfung ist dann eine traurige Folge des Ganzen.

Entspannte Mitarbeiter sind produktive, kreative und zufriedene Mitarbeiter - das wirkt sich auf den **Erfolg Ihres Unternehmens** aus.

Gehen Sie mit mir einen "anderen" Weg der Stressbewältigung und lassen Sie den Wald für sich „arbeiten".



Fühlen Sie sich manchmal wie der Frosch?

Daher empfiehlt sich auch für kleine, mittelständische aber auch für größere Unternehmen eine Waldbaden-Exkursion mit bis zu max.12 Personen, um durch ein gezieltes Achtsamkeits- und Entspannungstraining langen Fehlzeiten vorzubeugen.

Denn für die Angestellten ergibt sich aus regelmäßigen betrieblichen Maßnahmen zur Gesundheitsförderung eine deutliche Steigerung der persönlichen Gesundheit und damit auch der Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter.

Von der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) profitiert Ihr Unternehmen genauso sehr wie Ihre Mitarbeiter:

Regelmäßige Maßnahmen zur Gesundheitsförderung im Betrieb können die Krankenstände und die Fluktuationsrate unter den Mitarbeitenden senken, die Arbeitsproduktivität und Mitarbeiterzufriedenheit steigern und allgemein das

Zu Zweit allein mit den Kollegen

Betriebsklima verbessern.

Als Prävention eignet sich Waldbaden hervorragend für alle stressbedingten Krankheiten, bis hin zum Burnout.

So ist Waldbaden (Shinrin Yoku) in Japan und Südkorea auch eine anerkannte Stressbewältigungs- und Präventionsmethode, die von Ärzten empfohlen und anerkannt ist.

Zeigen Sie Ihren Angestellten, wie wichtig sie für Ihr Unternehmen sind und verbessern Sie gleichzeitig Ihr öffentliches Image: „Tue Gutes und rede

an, insbesondere auch in Fragen der Analyse und Evaluation der Ergebnisse oder auch in Achtsamkeits-Kursen.

Ich lade Sie ein, sich auf eine kleine Reise durch den Wald und zu sich selbst zu machen.
Ich lade sie ein, im Schweigen und Schlendern den Moment im Hier und Jetzt zu genießen, die Bindung zwischen sich und der Natur zu spüren und gemeinsam mit mir den Wald auf eine ganz neue Art zu erleben.

Die Zeit im Wald, in der das völlige Loslassen und sich treiben lassen im Vordergrund steht, führen die TeilnehmerInnen wieder ein Stück weit zu sich selbst und neue Kräfte werden getankt.

Erworbene Kompetenzen der TeilnehmerInnen:

- Sie erwerben Kenntnisse und Hintergrundwissen zum Thema Waldbaden
- Wirkungsweisen des Waldes insbesondere auf die Gesundheit
- Naturfaszination - das Gehirn in einen neuen Modus schalten
- Achtsamkeitsübungen, die in der Praxis angewandt werden können, dazu
- theoretische Grundlagen
- Intensive Übungen für den Körper, den Geist und die Seele

Veranstaltungstermine individuell zu vereinbaren

Veranstaltungsort: Hohenkammer bei Freising, Laufenau bei Landshut

Dozenten: *Silke Pech*

Hartbeckerforst 7 84172 Buch am Erlbach
info@waldbaden-niederbayern.de
www.waldbaden-niederbayern.de
Mobil: 0179 - 9752073

Wald tut gut