

Fortbildung

29.06.2026 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Achtsam mit sich im Wald

Waldbaden eine Möglichkeit Stress zu reduzieren

In die Waldatmosphäre eintauchen - dies bedeutet das japanische Shinrin Yoku, auf deutsch Waldbaden. Neueste Forschungsergebnisse beweisen: Waldaufenthalte senken die Herzfrequenz, den Stresshormonpegel und stärken Ihr Immunsystem. Stress gehört für viele zum Alltag. Deshalb ist Stressbewältigung so wichtig wie nie zuvor. Die Kraft, die Ruhe, die Faszination der Natur wird mit Achtsamkeit verbunden, um so die Selbstheilungskräfte zu mobilisieren.

Am Ende des Seminars...

- haben Sie Handlungsstrategien für Ihr eigenes Stressmanagement.
- haben Sie Wissen über die Bedeutung des Waldes und seine Auswirkung auf Psyche und Körper.
- sind Sie selbstwirksamer im Bereich Prävention und Bewältigung von Stress.
- haben Sie die 10 Zutaten eines Waldbades kennengelernt, erfahren und reflektiert.
- haben Sie konkrete Ideen, wie Sie nachhaltig Erlebtes in Ihren Alltag einbauen.
- haben Sie Ideen, wie Sie diese Methode auch mit Kindern umsetzen können.

Zielgruppe

Pädagogische Mitarbeiter*innen in Tageseinrichtungen für Kinder

Hinweis

Bitte bringen Sie wettergerechte Kleidung, einen Sonnenschutz, eine Sitzunterlage, ein Handtuch, Getränke und eine Mittagsverpflegung mit.

Referent*in

Corinna Fahnroth, Erzieherin, Diplom-Pädagogin, Diplom Religionspädagogin, Dozentin an einer Fachakademie, Supervisorin und Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kursleiterin für Waldbaden - Achtsamkeit im Wald®, Beraterin und Coach Positive Psychologie (Trainerin in Ausbildung), Neue Autorität (Coach in Ausbildung), Eggenthal

Termin

29. Juni 2026

Tagungsort

Treffpunkt: Recyclinghof, Keltenstraße 8 in Eggenthal

Beginn / Ende

09:00 bis 16:30 Uhr

Kursgebühr

140,-- €

Zielgruppe:

Termin:

29.06.2026 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Veranstaltungsort:

Treffpunkt: Recyclinghof
Keltenstraße 8
87653 Eggenthal

Ansprechpartner:

Inge Ueberall (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (0821) 3156-227)
Patricia Demharter (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (0821) 3156-282)

Veranstaltungsnummer:

K13126