



#natur  
#prävention

In diesem Bildungsurlaub „**Stressprävention und mehr Stärke für Körper und Psyche im herausfordernden (Berufs-) Alltag mit Achtsamkeit in der Natur und Kneipp**“ erfahren die Teilnehmenden, was Stress ist, wie er entsteht und sich negativ auf den Körper und die Gesundheit auswirkt.

Oft werden erste Warnsignale des Körpers in einem herausfordernden Alltag nicht mehr wahrgenommen, und Erschöpfungszustände bis hin zu einem Burnout schränken das Leben fortan ein. Das Ziel dieser Bildungswoche ist es, Stressoren rechtzeitig zu erkennen und mit der Lehre von Sebastian Kneipp sowie Achtsamkeit in der Natur eigenverantwortlich zum Erhalt von Gesundheit und Leistungsfähigkeit beizutragen. Sie werden eine vollkommen neue Verbindung zur Natur und sich selbst mit all ihren Organismen aufbauen und ihre Kraft und Lebendigkeit hautnah erleben und spüren. Sie erhalten zudem wertvolle Tipps zur effektiven Rückfallprophylaxe mit Hilfe vieler Übungen, umfangreichem Skript und verschiedenen Handouts.

Wir gehen auch der Frage nach, welche Auswirkungen die dauerhafte Überforderung für unsere Gesellschaft und unser Umfeld hat.

Bad Iburg bietet mit der Kombination aus reichlich Natur und einem etablierten Kneipp-Kurort mit Geschichte den idealen Ort, um in sich hineinzuhorchen, die eigene Kraft und Lebendigkeit hautnah zu spüren und daraus die notwendige Resilienz für zukünftige Herausforderungen aufzubauen.



Anmeldung  
für den  
Bildungsurlaub

### Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Kellereistraße 1  
67487 St. Martin  
Telefon: (+49) 6341 708 00 60  
info@waldbaden-akademie.com  
www.waldbaden-akademie.com

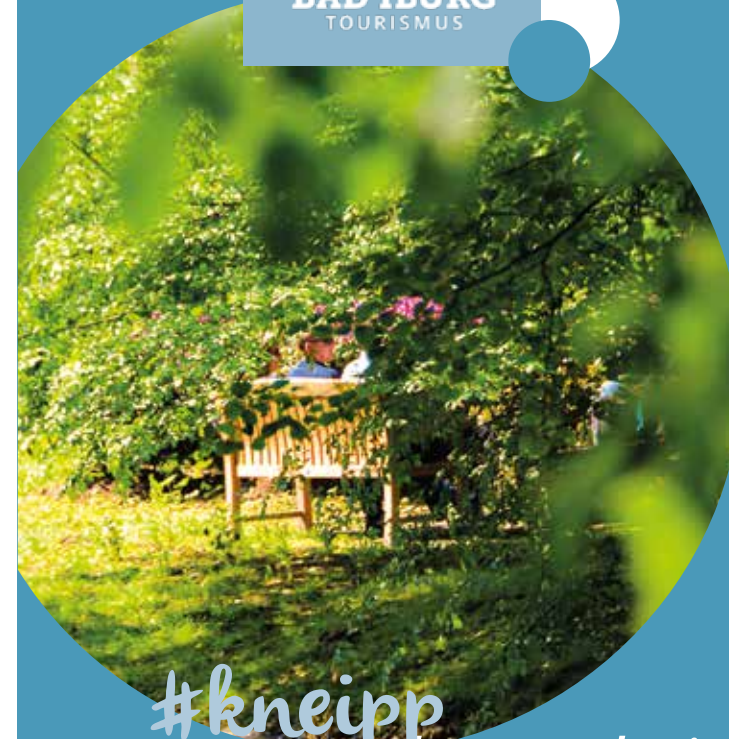


Unterkunftssuche  
und weitere  
Informationen

### Bad Iburg Tourismus GmbH

Tourist-Information  
Am Gografenhof 3 / Stadthaus  
49186 Bad Iburg  
Telefon: +49 5403 404-66  
tourist-info@badiburg-tourismus.de  
www.badiburg-tourismus.de

IN KOOPERATION MIT:



#kneipp  
#achtsamkeit

**BILDUNGS-  
URLAUB**  
in Bad Iburg

Stressprävention und mehr Stärke für Körper & Psyche im herausfordernden (Berufs-) Alltag **mit Achtsamkeit in der Natur und Kneipp**



#termine  
#2024

BILDUNGSURLAUB\*  
IN BAD IBURG  
JEWEILS MO. BIS FR.

**TERMINE 2024**  
**18. März - 22. März**  
**15. April - 19. April**  
**17. Juni - 21. Juni**  
**22. Juli - 26. Juli**  
**07. Oktober - 11. Oktober**

\* Die bezahlte Freistellung kann  
beim Arbeitgeber beantragt werden.

FORMULARE UNTER

[WWW.WALDBADEN-AKADEMIE.COM](http://WWW.WALDBADEN-AKADEMIE.COM)



## Wichtiges IM ÜBERBLICK

**Dauer:** 5 Tage  
*Beginn 09:00 Uhr – Ende ca. 16:30 Uhr*

**Zielgruppe:** Erwachsene

**Teilnehmer:** max. 14 Teilnehmer\*innen

**Kosten:** 450,00 €  
*inkl. Handout, Rezepte und Übungen für den Einstieg zu Hause.  
Kneipp-Begrüßungscocktail, an manchen Tagen selbst zubereitetes  
Picknick. Zum Abschluss Teezeremonie. Getränke bei den Vorträgen.  
zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung*

**Unterkunft:** Übernachtungsmöglichkeiten erfahren  
Sie bei der Tourist-Information Bad Iburg

**Veranstaltungsort / Ablauf:**  
**REHA-Klinik Sonnenhof Bad Iburg, Tagungsraum**  
Cheruserstraße 7/9, 49186 Bad Iburg  
*Beginn erster Tag: 9:00 Uhr, Ende letzter Tag: 16:00 Uhr, Unter-  
richtszeiten: täglich 9:00 Uhr bis 16:30 Uhr, zuzüglich Dienstag  
Filmvorführung und Donnerstag Stadt-Rundgang. An manchen  
Tagen erstellen wir selbst eine Mahlzeit. Alle weiteren Infos erhalten  
Sie am ersten Tag bei der Begrüßung. Eine Packliste und weitere  
Infos für die Woche erhalten Sie ca. 4 Wochen vor Start.*

**Leitung:** Die Leitung erfolgt durch das geschulte  
Team der Akademie

## INHALTE DES BILDUNGS- URLAUBS

- » Grundlagen der neuro-physiologischen Prozesse des Menschen im Stress nach Dr. Steven Porges
- » Erkenntniserwerb für Selbstfür- und -vorsorge durch Vermittlung von im Alltag umsetzbaren Praktiken (persönliche Ressourcen, Lebensbalancemodell nach Kneipp) Übungen und Umsetzungsvarianten für zu Hause
- » Über 30jährige Forschung in Japan zu Shinrin Yoku: Wirkungsweise der Terpene auf das menschliche Körpersystem über Atmung und Haut
- » Wissenschaftliche Studien zum Thema Gesunderhaltung
- » Stressbewältigungseinheiten aus dem wissenschaftlich fundierten Shinrin Yoku Waldbaden und nach Kaluza sowie Elias
- » Hintergründe & Wirkung von Wasseranwendungen & Entspannungstechniken nach Kneipp
- » Wichtigkeit in der Stressprävention von Bewegung und Ernährung (Hildegard von Bingen, Kräuter, Zubereitung von kleinen Zwischenmahlzeiten, Rezepte für zu Hause)
- » Bewegte Einheiten zur Entspannung & Entschleunigung
- » Erkennen von Stresstypen und Stressoren
- » Welche Rolle spielt unsere Ernährung bei Stress und wie kann ich hier meine Ernährung umstellen
- » Zyklus & Frühwarnsysteme nach Herbert Freudenberg erkennen und reagieren
- » Ressourcen stärken mit Faktoren aus dem Resilienz-Training
- » Transfer in den Alltag anhand Konzept zur Rückfallprävention