

Seminar Aufatmen im Grünen

Programm und zeitlicher Ablauf (vorläufig, Änderungen möglich)

Montag	
18:00 Uhr	Seminarbeginn mit Abendessen, <ul style="list-style-type: none"> • evtl. Einstimmung in das Seminar im Wald (wetterabhängig)
Dienstag	
09:00 - 10:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung, • Kennenlernen • Organisatorisches • Kohärenzübung im Wald
10:45 – 12:15 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Impulsreferat: Einführung in die HeartMath-Methode • Kohärenzübung • Energieräuber und Energiespender ermitteln • Persönliche Ziele setzen für mehr Wohlbefinden
15:00 – 16:30 Uhr	• Waldbaden – Waldmedizin in Theorie und Praxis
16:45 – 18:15 Uhr	• Fortsetzung Waldbaden
Mittwoch	
09:00 - 10:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Tagesbeginn mit Übung im Wald • Emotionales Selbstmanagement • kurzer Impulsfilm (Emotionen und Wahrnehmung) • Kennenlernen der „Emotionalen Landschaft“
10:45 – 12:15 Uhr	Resilienz und Herzkohärenz
15:00 – 16:30 Uhr	Ressourcenstärkung im Wald: Innere Bilder und Waldmedizin
16:45 – 18:15 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Kopf- und-Herzdenken in Einklang bringen • Woran hält der Kopf fest (Einstellungen, Sichtweisen, Glaubenssätze) und wie hilft das Herz beim Loslassen?
Donnerstag	
09:00 - 10:30 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Tagesbeginn mit Übung im Wald • Wertschätzung als Kraftquelle • Wertschätzungstechniken
10:45 – 12:15 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Die Stimme des Herzens – Intuition stärken • Leichtere Entscheidungsfindung, Stärkung der Problemlösefähigkeit und Kreativität • Kurzer Impulsfilm • Intuitionsübung
15:00 bis 18:15 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Zeit für sich „Intuitiver Spaziergang“ • Austausch
19:30 bis 21:00 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> • Anwendungstipps für die versch. Kohärenzübungen • Aktionsplan: Resilienz erzeugen und erhalten • Klärung offener Fragen • Resumee, Feedback und Abschied
Freitag	Seminarende nach dem Frühstück

Nach Absprache besteht die Möglichkeit einer Herzratenvariabilitätsmessung (HRV Messung)