

**Fortbildung „Integration naturtherapeutischer, achtsamkeitsbasierter Ansätze in die Psychotherapie“**

Akkreditiert mit 7 Fortbildungspunkten

**Termin: 06.09.2025 um 10 Uhr (bis ca. 14 Uhr)**

**Treffpunkt: Tangstedter Forst**

Unser Treffpunkt ist der Waldparkplatz zwischen dem Tierfriedhof Nord und der Hundeauslaufzone.

Dieser befindet sich direkt an dieser Straßengabelung:

Wilstedter Weg/ Forstweg bzw. Glashütten Weg/Forstweg (im Navi "Tierfriedhof Nord" eingeben oder Wilstedter Weg 133, 22851 Norderstedt)

Bei Interesse an Fahrgemeinschaften bitte mit der Anmeldung bei Alexandra Mohr melden  
(Treffpunkt wäre der Pendlerparkplatz Autobahnauffahrt Horst / Hohenfelde)

Inhalte: Waldbaden / Naturtherapie als Methode zu Stressprävention und - reduktion orientiert sich an den Standards der Akademie für Waldbaden & Gesundheit und der international anerkannten Sequenz der foresttherapy-Sitzung nach INFTA-Kriterien:

Inhalte:

- Check-In, Sicherheitshinweise
- Begrüßung, Vorstellungsrunde im Wald, Erläuterung Ablauf
- theoretischer Input zum Thema Waldbaden/Naturtherapie
  - Ursprung von Waldbaden / Shinrin Yoku
  - Studienlage zum Thema Waldbaden / Waldtherapie
  - direkte Effekte von Waldbaden/ Waldtherapie / achtsamen Aufenthalt im Wald auf unsere körperliche & mentale Gesundheit
  - Auswirkung auf Nerven-, Hormon- und Immunsystem der TeilnehmerInnen
  - Hinweise zu Sicherheit und Genehmigung des Waldpfades
- Danach langsames Tempo, Einladungen zu Sinnesübungen aus dem Shinrin Yoku/ Waldbaden zur Aktivierung der Sinne, leichten Körperübungen, Übung zu Atem & Meditation, Vorstellung verschiedener Achtsamkeitsübungen, Übungen zu Kreativität & Freude in Wald und Natur.
- Übungen zur Stärkung der Naturverbindung der Teilnehmenden - Natur als Raum, Kraftquelle und Impulsgeber
- nach Bedarf: Übungen zu Wahrnehmung, Achtsamkeit im Team zur Stärkung des Teams
- Verabschiedung