V3111 Waldbaden - ein Online-Kurs zur Stressreduktion (Beginn jederzeit möglich)

Beginn	, , - Uhr
Kursgebühr	96,00 €
Dauer	
Kursleitung	Martina Knaack
Kursort	, ,

Schwerpunkt unseres Kurses ist "Shinrin Yoku", wörtlich übersetzt „Waldbaden“. Vereinfacht ausgedrückt geht man beim Shinrin Yoku achtsam im Wald spazieren, langsam, in aller Ruhe. Die Idee kommt aus Japan und wird dort in der Präventionsmedizin angewandt. Eine japanische Therapie für innere Ruhe, erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem. Unser Kurs beinhaltet zahlreiche Achtsamkeitsübungen, die in der Natur speziell im Wald angewendet werden können. Außerdem beschäftigt sich der Kurs mit folgenden Themen: Stressoren, Stressreduktion, Achtsamkeit, positives Denken, lösungsorientiertes Denken und Genusstraining. Zusätzlich beinhaltet er noch verschiedene Entspannungsverfahren wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Phantasiereisen usw. Unser Online-Kurs basiert sowohl auf dem Stressimpfungstraining nach Meichenbaum wie auch den aktuellsten wissenschaftlichen Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie. Der Kurs ist auf 8 Wochen ausgelegt und Sie haben 16 Wochen Zugriff auf ihn (sollten Sie mehr Zeit benötigen, dann kann der Zugriff problemlos verlängert werden). Unser Kurs findet komplett online statt. Er beinhaltet zahlreiche Videos, Audios, Workbook. Sie entscheiden selbst, in welchem Tempo Sie den Kurs durchlaufen. Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC abspielbar und somit jederzeit griffbereit. Da es sich um einen Präventionskurs handelt, kann die Kursgebühr zwischen 80 und 100 % von der Krankenkasse übernommen werden. Setzen Sie sich hierzu bitte mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung. Der Kurs ist jederzeit buchbar.

Dipl. Psychologin Sabine Saltenberger, zertifizierte Stress- und Resilienztrainerin, Qualitätsmanagerin im Gesundheitswesen sowie zertifizierte Waldbademeisterin.

zur Kursdetail-Seite