

Fortbildung

18.09.2025 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Ankommen, Aufatmen und Kraft schöpfen im Wald

Ein grüner Tag für die Seele!

Der Erzieherberuf gehört zu den Berufen, in dem Geben, Engagieren, Helfen, Kompromisse finden, vielfältigen Anforderungen gerecht werden, Multitasking und Funktionieren an der Tagesordnung stehen. Über die eigenen Grenzen gehen, schadet unserer Seele auf Dauer und tut dem Körper nicht gut.

Was ist, wenn Sie schleichend das Gefühl haben, leer und kraftlos zu sein und den Herausforderungen nur noch mühsam gerecht werden können?

Wenn im "Außen" alles überfordernd erscheint, dann kann das ein Zeichen dafür sein, dass es im Grunde das "Innen" ist, das dringend der Aufmerksamkeit bedarf.

An diesem Tag lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf das Innere, auf unsere Sinne und nehmen uns eine Auszeit in der Natur.

Stille, Naturerfahrungen, achtsame Körperarbeit, verschiedene Entspannungsmethoden und Naturverbundenheit helfen uns, wieder bei uns anzukommen, unsere Kraftspeicher aufzufüllen und Stress abzubauen.

Mit neuer "grüner" Kraft und einem Werkzeugkoffer, den Sie bedienen können und der gefüllt ist mit achtsamen Pausen, kehren Sie wieder zurück in Ihren Alltag.

Durch die Teilnahme an der Fortbildung

- lernen Sie den Wald und die Natur als Burnout-Prophylaxe und Kraftort kennen,
- erhalten Sie einen Einblick über die gesundheitlichen Benefits des Waldes,
- kennen Sie kreative Methoden der Selbstfürsorge und Achtsamkeit und können diese bei Bedarf anwenden,
- werden Ihre Sinne aktiviert durch ein Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes,
- stärken Sie Ihr seelisches Immunsystem und lernen Warnsignale rechtzeitig erkennen,
- schulen Sie Ihr Körperbewusstsein.

Zielgruppe:

Termin:

18.09.2025 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Kosten:

Kursgebühr inkl. Verpflegung:

90 Euro

85 Euro für kath. Einrichtungen im Bistum Eichstätt

Veranstaltungsort:

Abtei Plankstetten

Klosterplatz 1

92334 Berching

Referent(inn)en:

Elisabeth Höflmeier (Erzieherin, Motopädagogin, Waldgesundheitstrainerin,
Seminaleitung für Stille, Naturerfahrungen und Achtsamkeit)

Ansprechpartner:

Josefine Spreng (josefine.spreng@caritas-eichstaett.de, (08421) 50-972)

Veranstalter:

Caritasverband für die Diözese Eichstätt e.V. Referat Kindertageseinrichtungen

Veranstaltungsnummer:

2025-25