

Integrale Meditation & Waldbaden

eine neue Dimension von Streßbewältigung



integrale Meditation & Waldbaden

www.bergvision.de

Frei-Raum zum Durchatmen im Naturschutzgebiet Allgäuer Hochalpen integrale Meditation & Waldbaden in den Bergen

Frei-Raum zum Durchatmen für sich zu schaffen, und dies in dem ganz besonderen Ambiente des Naturschutzgebiet der Allgäuer Hochalpen, hilft, um wieder in die innere Balance zurückzukehren. Die Verbindung der mittlerweile von den Naturwissenschaften bestätigten gesundheitsfördernden Aspekte, von integraler Meditation und dem achtsamen Gehen sowie Verweilen im Berg-Wald in Form von Waldbaden (*shinrin yoku*), fördert nachweislich die Widerstandsfähigkeit, Vitalität und Lebensfreude der Menschen. In diesen 3 Tagen lernen die Teilnehmer wichtige Aspekte von Entspannung – Balance – Stärkung kennen, um dem Zeitgeist der zunehmenden Dynamik entgegenzuwirken, aber auch sich selbst sowie die großartige Natur des Gebirges mit all ihren Sinnen intensiv wahrzunehmen. Neben viel Frei-Raum erhalten die Teilnehmer viel Zeit, Zeit, Zeit – ein in der heutigen Zeit oft ungewohnter Zustand.

Termin	Freitag 23. Juni bis Sonntag 25. Juni 2023
Kurszeiten	Freitag: 16:00 bis 19:30 Uhr Samstag: 08:00 bis 19:30 Uhr Sonntag: 08:00 bis 14:00 Uhr
Veranstaltungsort	87541 Bad Hindelang
Veranstalter / Kursleitung	BERGVISION® Ludwig Stockinger AYAS Trainer® für integrale Meditation & Waldbaden Yogalehrer AYAS® staatl. geprüfter Berg- & Skiführer
Zielgruppe	Männer zwischen 30 und 70 Jahren
Anzahl Teilnehmer	mindestens 4 – maximal 8 Personen
Ihre Kosten	Veranstaltungshonorar 275,00 € zzgl. Kosten für Unterkunft (Organisation Unterkunft siehe Online-Anmeldung)
Leistungen durch BERGVISION®	<ul style="list-style-type: none">• integrale Meditation und Waldbaden 2 x 90 Minuten• integrale Meditation und Waldbaden 2 x 180 Minuten• Yogapraxis 2 x 75 Minuten• Vortrag 1 x 30 Minuten• Teilnehmerunterlagen
Anmeldung & Anmeldeschluss	Online-Anmeldung: www.bergvision.de 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn 18:00 Uhr

Informationen	BERGVISION® Ludwig Stockinger AYAS Trainer® für integrale Meditation & Waldbaden Yogalehrer AYAS® staatl. geprüfter Berg- & Skiführer 87541 Bad Hindelang Talstr. 36 Mobil 0176 5610 2174 email info@bergvision.de
	 Yogalehrer BDY/EYU 



integrale Meditation & Waldbaden

www.bergvision.de

integrale Meditation & Waldbaden in den Bergen Frei-Raum zum Durchatmen

Nutzen der TeilnehmerInnen von „integraler Meditation & Waldbaden“

Der Nutzen für Sie, als TeilnehmerIn von „integraler Meditation und Waldbaden“ (*shinrin yoku*) ist ein ganzheitlicher Ansatz, der die, mittlerweile von den Naturwissenschaften bestätigten, positiven Auswirkung von Meditation und dem Wald zu Gunsten dem Menschen verbindet. Besonders im Bereich Stressprävention sowie Stressbewältigung finden sich hier die Stärken dieser Symbiose. Einerseits bezüglich den positiven Auswirkungen zu Gunsten dem Seminar-Teilnehmer und andererseits zu Gunsten einem nachhaltigen, wertschöpfenden Tourismus, der Mensch – Natur – Ökonomie verbindet und sich dem Mega-Thema der Zukunft „*ganzheitliche Gesundheit*“ widmet.

Persönlicher Nutzen der SeminarteilnehmerInnen

- Erlernen von Methoden zur Stressprävention bzw. Stressbewältigung
- „Zeit für sich“ und „Zeit zum Durchatmen“ für sich, um im nachfolgenden Alltag wieder ausreichend Kraft zu haben
- Erfahren der wohltuenden und gesundheitsfördernden Auswirkungen des Waldes mit Hilfe von bewusstem Gehen und Aufhalten im Wald
- Stärkung des Immunsystems sowie Reduzierung von stressrelevanten Hormonen, wie Adrenalin und Cortison, mit Hilfe der naturgegebenen Terpene von Bäumen und Pflanzen
- Wiederentdecken der eigenen Kreativität durch „*Wald-Art*“
- Verstehen der Zusammenhänge zwischen Wald und Mensch sowie den Zusammenhängen innerhalb des Waldes und dessen Organismen
- Ausreichend Raum für gegenseitigen Austausch
- maximale Sicherheit aufgrund kleiner Gruppengrößen

BERGVISION® Ludwig Stockinger | AYAS Trainer® für integrale Meditation & Waldbaden |
Yogalehrer AYAS® | staatl. geprüfter Berg- & Skiführer
87541 Bad Hindelang | Talstr. 36 | Mobil 0176 5610 2174 | [email info@bergvision.de](mailto:info@bergvision.de)



Yogalehrer **BDY/EYU**



**Veranstungsablauf: Entspannung und Stärkung für Körper & Geist
integrale Meditation und Waldbaden - die neue Dimension der Streßbewältigung**

(Änderung vorbehalten)



**BERGVISION®
integrale Meditation
& Waldbaden**

1. Tag / Anreise

16:00 Uhr – 16:30 Uhr	Indoor	Anreise, Begrüßung
16:30 Uhr – 18:00 Uhr	Outdoor 90	90 Minuten Outdoor – Einführung „integrale Meditation und Waldbaden“
18:00 Uhr – 19:00 Uhr	Indoor	Gemeinsames Abendessen
19:00 Uhr – 19:30 Uhr	Indoor	Vortrag: zu „integraler Meditation und Waldbaden“

2. Tag

07:45 Uhr – 09:15 Uhr	Indoor 90	Yogapraxis „Zeit zum (Durch) - atmen“
09:15 Uhr – 10:15 Uhr	Indoor	Frühstück
10:15 Uhr – 10:45 Uhr	Indoor	Pause
10:45 Uhr – 12:15 Uhr	Outdoor 90	Integrale Meditation und Waldbaden
12:15 Uhr – 14:00 Uhr	Indoor	Mittagspause
14:00 Uhr – 17:00 Uhr	Outdoor 180	Integrale Meditation und Waldbaden inkl. Wald-Art
17:00 Uhr – 18:00 Uhr	Indoor	Freie Zeit für Teilnehmer
18:00 Uhr – 19:00 Uhr	Indoor	Abendessen

3. Tag / Abreisetag

07:45 Uhr – 09:15 Uhr	Indoor 90	Yogapraxis „Zeit zum (Durch) - atmen“
09:15 Uhr – 10:15 Uhr	Indoor	Frühstück
10:15 Uhr – 10:45 Uhr	Indoor	Pause
10:45 Uhr – 12:15 Uhr	Outdoor 90	Integrale Meditation und Waldbaden
12:15 Uhr – 12:45 Uhr	Indoor	Seminarabschluss – Feedback
12:45 Uhr – 14:00 Uhr	Indoor	Gemeinsames Mittagessen und anschließende Abreise



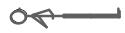
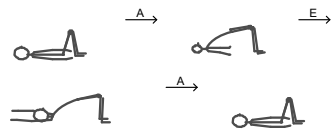
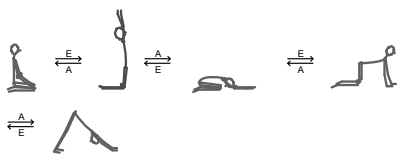
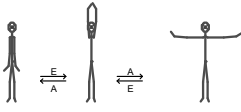
BERGVISION – Ludwig Stockinger | D-87541 Bad Hindelang | Talstraße 36 | Tel. 0176 5610 2174 | info@bergvision.de

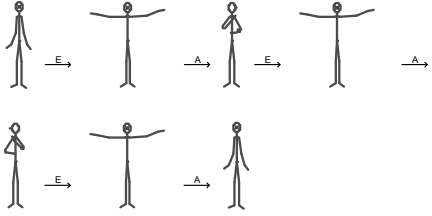
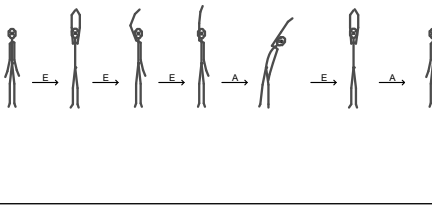
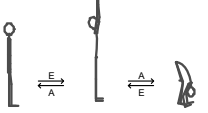
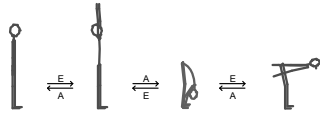






Yogalehrer **BDY/EYU**



Kurseinheit: Indoor- Yogapraaxis 90 Minuten: Zeit zum (Durch-) Atmen zur Streßbewältigung

Phase	Zeit Min	Thema und exemplarische Übungsbeispiele	Ziel	Inhalte	Methoden & Didaktik	Materialien/ Hilfsmittel
1. Einführungsphase – 1. Begrüßung und Austausch / 2. Vermittlung von Wissen bzgl. Stundeninhalte und Kursziele						
1. Teil	6	 Begrüßung und Ankommen	Gegenseitiges Kennenlernen	Ankommen im Raum Vorstellung Seminarablaufes Erfahren TN-Wissenstand bzgl. Yoga, Meditation und Waldbaden	Interaktives Gespräch	<ul style="list-style-type: none"> • Matte • Sitzkissen • Hocker
2. Teil	10	 Zeit zum (Durch-) Atmen	Wissensvermittlung: Wichtigkeit und Auswirkungen von gutem Atemfluss und der Natur	Stressreduzierung und Streßprävention mit Hilfe eines guten Atems insbesondere in der Natur	Vortrag durch Trainer	<ul style="list-style-type: none"> • Matte • Sitzkissen • Hocker
2. Vorbereitungsphase – sich und die Situation so akzeptieren wie es jetzt ist						
1. Teil	10		Beobachtung Atemfluß und Atemräumen sowie Selbstwahrnehmung	Beobachtung Atemfluß u. Atemräume: EA von Nasensteg bis zum Unterbauch – AA von Bauch bis Nasensteg	Verhaltensorientierter Gruppenunterricht mit Erklärung, Anleitung, Vormachen, Korrektur, individuelle Anpassung, Hilfsmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Matte • Knierolle • Decke
2. Teil	6		Mobilisierung Körper und Wirbelsäule; Erweiterung Atemräume mit Dehnung der Zwischenrippenmuskeln, Synchronisierung von Atem u. Bewegung	dynamisches vinyasa Schulterbrücke zur Dehnung der Körpervorderseite und der Atemhilfsmuskulatur, Atem- und Bewegung in Einklang bringen	Verhaltensorientierter Gruppenunterricht mit Erklärung, Anleitung, Vormachen, Korrektur, individuelle Anpassung, Hilfsmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Matte • Hocker
3. Hinführungsphase – TN werden sensibilisiert, dass Atem und Bewegung im Fluß sind, und jeder nach seinen eigenen Möglichkeiten übt						
1. Teil	11		Mobilisierung Körper und Wirbelsäule; Erweiterung Atemräume mit Dehnung der Zwischenrippenmuskeln, Synchronisierung von Atem u. Bewegung	dynamisches vinyasa mit Schwerpunkt Mobilisierung Körper besonders Wirbelsäule, inkl. Dehnung Atemhilfsmuskulatur Veränderungen wahrnehmen	Verhaltensorientierter Gruppenunterricht mit Erklärung, Anleitung, Vormachen, Korrektur, individuelle Anpassung, Hilfsmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Matte • Hocker
2. Teil	5		Mobilisierung Schultern und BWS; Weitung Atemräume durch Dehnung Körpervorderseite inkl. Atemhilfsmuskulatur	dynamisches vinyasa mit Schwerpunkt Mobilisierung Schultern, Oberkörper, BWS , inkl. Dehnung Atemhilfsmuskulatur Veränderungen wahrnehmen	Verhaltensorientierter Gruppenunterricht mit Erklärung, Anleitung, Vormachen, Korrektur, individuelle Anpassung, Hilfsmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Matte • Hocker

4. Ausführungsphase – TN werden sensibilisiert, dass Atem und Bewegung im Fluß sind, und jeder nach seinen eigenen Möglichkeiten übt						
1. Teil	12		Mobilisierung von Körper und BWS; Erweiterung Atemräume durch Dehnung der Zwischenrippenmuskeln, Synchronisierung von Atem u. Bewegung	Drehhaltung dynamisches vinyasa mit Schwerpunkt Mobilisierung BWS sowie Weitung Atemhilfsmuskulatur Veränderungen wahrnehmen	Verhaltensorientierter Gruppenunterricht mit Erklärung, Anleitung, Vor-machen, Korrektur, individuelle Anpassung, Hilfsmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Matte • Hocker
2. Teil	12		Mobilisierung von Körper und BWS; Dehnung bzw. Komprimierung der Flanken. Erweiterung Atemräume durch Dehnung der Zwischenrippenmuskeln, Synchronisierung von Atem u. Bewegung	Seitbeuge dynamisches vinyasa mit Schwerpunkt Mobilisierung BWS sowie Weitung Atemhilfsmuskulatur Veränderungen wahrnehmen	Verhaltensorientierter Gruppenunterricht mit Erklärung, Anleitung, Vor-machen, Korrektur, individuelle Anpassung, Hilfsmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Matte • Hocker
5. Ausgleichsphase – TN werden sensibilisiert, dass Atem und Bewegung im Fluß sind, und jeder nach seinen eigenen Möglichkeiten übt						
1. Teil	3		Ausgleich u. Beseitigung evtl. entstandener Spannungen Ausrichtung Wirbelsäule	Vorbeuge dynamisches vinyasa ohne Leistungsgedanken mit Schwerpunkt Ausrichtung gesamter Wirbelsäule	Verhaltensorientierter Gruppenunterricht mit Erklärung, Anleitung, Vor-machen, Korrektur, individuelle Anpassung, Hilfsmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Matte • Hocker
2. Teil	4		Ausgleich u. Beseitigung evtl. entstandener Spannungen Ausrichtung Wirbelsäule	Rückbeuge dynamisches vinyasa ohne Leistungsgedanken mit Schwerpunkt Ausrichtung gesamter Wirbelsäule	Verhaltensorientierter Gruppenunterricht mit Erklärung, Anleitung, Vor-machen, Korrektur, individuelle Anpassung, Hilfsmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Matte • Hocker
6. Ausklang / Entspannung						
	6		Entspannung; Selbsterfahrung von Körper und Atem sowie einer positiven Veränderung	Selbstwahrnehmung von Körper und Atem; Stress-reduzierung durch Entspannung und Bewußtseinsschulung	Verhaltensorientierter Gruppenunterricht mit Erklärung, Anleitung, Vor-machen, Korrektur, individuelle Anpassung, Hilfsmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Matte • Knierolle • Decke
7. Reflexions- und Transferphase						
	5		Nachspüren TN sowie Befindlichkeitsrunde	Text: "Lass Deinen Geist still werden..."		<ul style="list-style-type: none"> • Matte • Hocker
<p>BERGVISION® – Ludwig Stockinger D-87541 Bad Hindelang Talstraße 36 Tel. 0176 5610 2174 info@bergvision.de</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;"> <p>Yogalehrer BDY/EYU</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>						



KursEinheit: Outdoor 90 – Einführung in integrale Meditation & Waldbaden

Waldbaden (shinrin Yoku) wird als „individuelles Erfahren der Waldumgebung mit allen 5 Sinnen“ verstanden. Dieses Waldbaden ist ca. 1.600 in Japan entstanden, als ein Teil der Wald-Medizin; mittlerweile hat dieses „Waldbaden“ auch in Europa Einzug erhalten. Die Menschen spürten: → „Wald tut gut“.

Diesem Waldbaden hat Wiebke Zint die integrale Meditation hinzugegeben; eigentlich aber anders herum: der integralen Meditation wurde das Waldbaden, also dieses „individuelle Erfahren der Waldumgebung mit allen 5 Sinnen“ dazugegeben.



Diese Kombination mit der zusätzlichen Säule des Yoga, wirkt sehr positiv auf die Gesundheit des Menschen, u. a. bei Streßsymptomen, Depressionen, hohem Blutdruck, Diabetis, Schlafproblemen - → „Meditation und Wald tut gut“

Heute bzw. in den 3 Tagen geht es nicht um Wissensvermittlung (welcher Baum, welche Pflanze, warum ist das so?), sondern

- nur um die eigene Erfahrung des Waldes mit all unseren Sinnen (lauschen, sehen, riechen, schmecken, spüren (tasten))
- staunen, innehalten, entspannen
- Eintauchen in die Entschleunigung, in die Langsamkeit
- Atmen im Einklang mit der Natur
- bewußtes Körperwahrnehmen im Naturraum
- es wird immer wieder einen Wechsel zwischen Fokussierung und Freilassen unseres Geistes geben; → Anspannung /Entspannung
- Aufnehmen der positiven Wirkungen des Waldes; diese sind mittlerweile naturwissenschaftlich belegt, wie z. B. über wohltuende Wirkung der Terpene, die besonders die Bäume abgeben
- wir verbringen diese Zeit (60 Minuten) größtenteils im Schweigen; sollten Gespräche Raum einnehmen, werde ich die TN entsprechend hinweisen

Bitte auf meine Anweisungen beachten und akzeptieren.

Phase	Zeit Min	Thema und exemplarische Übungsbeispiele	Ziel	Inhalte	Methoden & Didaktik	Materialien / Hilfsmittel
1. Einführungsphase – Begrüßung, Einführung, Einführungsritual						
1. Teil	4	ANKOMMEN IM WALD	Begrüßung und Einführung	Einführung in Technik und Entstehung des Waldbadens	Wissensvermittlung durch Trainer Stehen am Treffpunkt	
2. Teil	2	WALDEINFÜHRUNGSRITUAL	Einstimmung in die spürende Erfahrung	Einführungstext: „ <i>Lass Deinen Geist still werden wie einen Teich im Wald. Er soll klar werden, wie das Wasser, das von den Bergen fließt</i> “ → Glocke schlagen	Information durch Trainer Körperübung / Stehen am Treffpunkt	
3. Teil	6	WALDBADEN ERLEBEN	Einführung ins meditative Gehen	Meditatives Gehen	Verhaltensorient. Gruppen-unter-richt / Ansage Trainer / Gehen zum Waldrand	
2. Vorbereitungsphase – STAUNEN						
1. Teil	6	WALD MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN	Wahrnehmen der äußeren Impulse und Lenkung des Spürsinns nach Innen	Spüren und Lauschen	Ankommen im Wald Sitzen am Waldrand	Sitzkissen
3. Hinführungsphase – MEDITATIVES GEHEN & SCHLENDERN						
1. Teil	6	2 POLE DER GEISTIGEN WIRKLICHKEIT	switchen zwischen Fokussierung und Loslassen	Meditatives Gehen ganz bewußt – achtsam - Schritt für Schritt (Wechsel nach 30 Schritten)	Verhaltensorientierter Gruppenunter-richt / Ansage Trainer Gehen Waödweg	

2. Teil	7	WALD MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN	neugieriges Schlendern – staunend alle Eindrücke wahrnehmen	Schlendern und Staunen inkl. Übergang zur nächsten Übung „Schaufenster des Waldes“	Verhaltensorientierter Gruppenunter- richt / Ansage Trainer Gehen auf Waldweg	
4. Hinführungsphase – SANFTE BEWEGUNGEN						
1. Teil	9	KÖRPER IM OFFENEN RAUM DES WALDES ERLEBEN	Schulung Körperbewußtsein	Schulung der Eigenwahrnehmung und Selbstregulierung: 4-Himmelsrichtungen im Wechsel → sehr meditativ: Vorbeuge – Drehhaltung	Verhaltensorientierter Gruppen- unterricht: Erläuterung, Vormachen, Nachmachen, Korrigieren, Anpassung, Varianten / Stehen auf Waldlichtung	
2. Teil	2		Übergang nächsten Übung	Auswahl Übungsort	Ansage Trainer / Gehen	
5. Hinführungsphase – ATEMÜBUNG						
1. Teil	8	ATEM IST LEBEN	Gesundheitsfördernde Wirkungen der Bäume erleben	Wahrnehmung: Atemräume und Atemfluß – „Atem fließt wie warmes Öl“ (Hände auf Brust und Bauch legen)	Ansage durch Trainer und Selbsterfahrung Sitzen auf Baumstumpf	Sitzkissen
2. Teil	2		Übergang nächste Übung	Auswahl Übungsort	Ansage Trainer / Gehen auf Waldweg	
6. Hauptphase – PARTNERÜBUNG						
1. Teil	19	SICH ANVERTRAUEN	Vertrauen stärken	Partnerübung: „blindes Führen“	Ansage durch Trainer und Selbsterfahrung, Partnerübung mit Wechselführung / Gehen auf Forstweg	
2. Teil	2		Übergang zur nächsten Übung	Auswahl Sitzplatz an einem Baum	Ansage durch Trainer und Selbsterfahrung / Gehen	
7. Ausgleich / Entspannung - RASTEN						
	10	HEILENDE KRAFT DES STILLEN RASTEN IM WALD	Entspannung – Zeit für sich Geist ausrichten auf: Wahrnehmung Impulse aus dem Wald und Umgebung	Solozeit / Entspannung	Verhaltensorientierter Gruppen- unterricht: Erläuterung, Vormachen, Nachmachen, Korrigieren, Anpassung, Varianten / Sitzen an Baum	Sitzkissen
	2		Übergang nächste Übung	Schlendern Rückkehr zum Ausgangspunkt	Ansage Trainer / Gehen auf Waldweg	
8. ABSCHLUSSRITUAL						
3. Teil	4	WALDABSCHLUSSRITUAL	Abschluß von „integraler Meditation und Waldbaden“	EA Arme nach oben // AA Arme sinken lassen Abschlußtext =Einführungstext: „Lass Deinen Geist still werden...“ → Glocke schlagen	Information durch Trainer Körperübung Stehen am Waldrand	
BERGVISION® – Ludwig Stockinger D-87541 Bad Hindelang Talstraße 36 Tel. 0176 5610 2174 info@bergvision.de						
			Yogalehrer BDY/EYU			

Ausschreibung, Definition Zielgruppe sowie Kostenkalkulation für „integrale Meditation und Waldbaden für Männer zwischen 30 und 70 Jahren

1. Definition einer konkreten Zielgruppe

Männer

- zwischen 30 und 70 Jahren
-

Kostenkalkulation siehe Excel-Tabelle