

Integrale Meditation & Waldbaden

die neue Dimension von Streßbewältigung



integrale Meditation & Waldbaden

www.bergvision.de

integrale Meditation & Waldbaden in den Bergen

eigenes Stressmanagement & nachhaltiger Premium-Tourismus

Die alltäglichen Anforderungen in Beruf, Familie und Freizeit bringen die Menschen oft an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit. Um diesen Ansprüchen gerecht werden zu können, ist es wichtig sich Freiräume für Erholung und Entspannung zu schaffen. Die Verbindung der mittlerweile von den Naturwissenschaften bestätigten gesundheitsfördernden Aspekten, von integraler Meditation und dem achtsamen Gehen sowie Verweilen im 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 einerseits mit vorhandenem Stress umzugehen, aber auch um zukünftigem Stress vorzubeugen.

Die Teilnehmer, als Entscheider in der Tourismusbranche, erhalten Informationen, welches Wertschöpfungspotential „integrale Meditation und Waldbaden“ für einen nachhaltig erfolgreichen Tourismus bietet.

Termin	Freitag 28. bis Sonntag 30. Oktober 2022
Kurszeiten	Freitag: 16:30 bis 20:00 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	Entscheider in der Tourismusbranche (KurdirektorInnen, ProjektmanagerInnen, Hoteliers ****)
Anzahl Teilnehmer	mindestens 6 – maximal 10 Personen
Ihre Kosten	Veranstaltungshonorar 265,00 € 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 • Vorträge: „<i>integrale Meditation und Waldbaden – die neue Dimension der Streßbewältigung</i>“ • Teilnehmerunterlagen
Anmeldung & Anmeldeschluss	Online-Anmeldung: www.bergvision.de 09. Oktober 2022 – 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 eigenes Stressmanagement & nachhaltiger Premium-Tourismus

Nutzen der TeilnehmerInnen von „integraler Meditation und 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

Tourismuswirtschaftliche Nutzen

- Profitieren vom Tourismusthema der Zukunft: „*Ganzheitliche Gesundheit*“
- Kombination mit schon bestehenden Themen oder Projekten
- Individuelle Einbindung in die jeweilige Tourismus-Region bzw. Tourismus-Ausrichtung
- Nachhaltiger und hochwertiger Gesundheits-Tourismus durch gesundheitsbewusste, werteorientierte „Premium“-Gäste
- Stärkung der Region, den Beherbergungsbetrieben und regionalen Dienstleistern sowie Herstellern von hochwertigen Nahrungsmitteln
- uvm.

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**

