

**In Kooperation  
mit...**



**Fr., 18.10.2019, 17 Uhr - So., 20.10.2019, 16 Uhr**  
**Wanderheim „In der Rausche“ Röllfeld (unteres  
Wanderheim!) und Umgebung**  
**63911 Klingenberg/Röllfeld**

## **Lehrgang „Natur-Coaching, Achtsamkeit und Sinneswandel beim Wandern“**

**Erleben und Erlernen von Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen aus dem Natur-Coaching zur  
Integration in geführte Wanderungen**

Die Natur hat viele positive Auswirkungen nachweislich nicht nur auf unsere körperliche Gesundheit. So entspannen wir zum Beispiel automatisch beim Anblick grüner Pflanzen, positive Emotionen werden verstärkt und der Stresslevel sinkt.

Bei Wanderungen können wir die Natur mit Hilfe von besonders wirksamen Übungen bewusst dafür nutzen, um bei den Teilnehmern für leichte Entspannung und die Entwicklung einer größeren Achtsamkeit für sich, die umgebende Natur und andere zu sorgen - für mehr geistige Ausgeglichenheit und einen besseren Umgang mit den Belastungen des Alltags.



### **Weiterbildungsinhalte:**

- Grundlagenwissen zu den Trendthemen „Achtsamkeit“ und „Waldbaden“
- Wissensvermittlung von Studien zur Wirksamkeit von Aufenthalt und Bewegung in der Natur
- Erlernen und Üben von meist einfachen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, die in Bewegung oder an schönen Plätzen entlang der Wanderstrecke durchgeführt werden können, jeweils möglichst aus allen Perspektiven: als Teilnehmer, Beobachter und durchführender Wanderführer
- Dabei steht die Praxis im Mittelpunkt, mit ausreichend Raum für kollegialen Erfahrungsaustausch und das Eingehen auf besondere Wünsche unterm Tag und beim geselligen Hüttenabend

### **Kosten:**

- Teilnahmegebühr für Wanderführer im Spessartbund 75€/ Nicht-Mitglieder 100€
- Pauschale für 2 Übernachtungen im Wanderheim und gesamte Verpflegung jeweils 78€ p.P.

**Teilnehmerzahl:** mindestens 10/ maximal 35

**Info und Online-Anmeldung bis 20.09. unter: [www.natur-verein.de](http://www.natur-verein.de)**

(Angebot im Erlebnisraum „Gesundheit, Bewegung und Sport“)

**Kursleiter:** Carsten Gans (Lehrtrainer Natur-Coaching) mit erfahrenen Kolleginnen,  
Tel.: 0175 - 88 555 22, E-Mail: carsten.gans@natur-verein.de