

Resonanzraum Natur

Einfache gesundheitsfördernde Interventionen im Freien und in Verbindung mit kreativen Schreib- und Visualisierungsimpulsen.

Bewusst und kreativ gestaltete RAUSzeiten in der Natur helfen, den „mentalen Lärm“ zu reduzieren (Attention Restoration Theory), verbessern die emotionale Regulation und unterstützen die schnelle Regeneration des Nervensystems.

Inhalte:

In diesem Seminartag sind wir auf **unterschiedliche Weise in Bewegung – gehend** (moderate Wanderungen), **dehnend, wahrnehmend, visualisierend, schreibend** - und nützen dabei die Natur als Resonanzraum.

Wir erkunden einfach anzuwendende Methoden zur Stärkung von körperlicher und mentaler Gesundheit, in dem wir sie gemeinsam praktizieren:

- **Die Natur als Resonanzraum kennenlernen:** der Schwellengang (oder Naturewalk) ist eine (leichte) Wanderung auf Basis des Medizinrads, bei der du mit einer Fokusfrage ~2 Stunden in die Natur gehst.
- **Spiegeln:** unterschiedliche Methoden, um das Erlebte und Wahrgenommene aus dem Naturewalk zu spiegeln und damit individuelle und kollektive Lernprozesse zu unterstützen (schreibend, sprechend, in Bewegung, zeichnend)
- **Einfache Schreibimpulse mit Tiefenwirkung** für Einzel- oder Gruppenarbeit rund um das Thema mentale und emotionale Gesundheit (Schreiben nach Sinneseindrücken, Prompts, Elfchen, Haikus, usw.)
- **Journaling & Mapping (reflexives Visualisieren):** eine einfache, wirkungsvolle Methode, die mit den Werkzeugen der visuellen Sprache persönliche und kollektive Lernfelder auf einer ganzheitlichen Ebene reflektiert.
- **entspannende und ausgleichende Körperübungen** aus dem bewährten Repertoire von **Rückenglück**, um einseitige Belastungen unserer Zeit (Sitzen, Bewegungsmangel und Stress) wirksam auszugleichen.

Methoden:

Walk the Talk: direktes Anwenden der Methoden und Interventionen im co-kreativen Setting (Aktionslernen). Die angebotenen Methoden eignen sich sowohl für individuelle Prozessbegleitung wie auch für Teams, Peerssettings und Supervision.

Zielgruppen:

Gesundheitsförderungsakteurinnen und -akteure, Berater*innen, Prozessbegleiter*innen, Coaches, die mit ihren Zielgruppen gerne in und mit der Natur arbeiten.

Ziele:

Erwerb von Methoden und deren Anwendungsmöglichkeiten für die Vermittlung von gesundheitsförderlichen Inhalten.

Ihre Investition:

€ 150,-- (gefördertes Weiterbildungsprogramm des FGÖ)

Termin und Ort:

Fr & Sa 19. & 20.6.26, jeweils 9:00–17:00 Uhr. Ort: Agathenhof, 9322 Micheldorf <https://agathenhof.at/>

Info & Anmeldung: FGÖ Weiterbildungsdatenbank, bzw. direkt bei renate.pichler@oesb.at

Referentinnen:



Ing.ⁱⁿ **Edith Steiner-Janesch**, MSc
brightpicture Prozessbegleitung
Bergwanderführerin
Radetzkystr. 16 • 9020 Klagenfurt
Website: www.brightpicture.at
Mail: info@brightpicture.at
Tel: +43 (0)664 165 2105



Michaela Kratky
Rückenexpertin & Trainerin
Inhaberin Rückenglück GmbH
Sigmundgasse 12/10 (DG)
1070 Wien
Website: www.rueckenglueck.at
Mail: info@rueckenglueck.at
Tel: +43 (0)1 526 89 06

