

# Natur.bewusst.sein

## Gesundheitsförderung im Wald

Weiterbildung / Selbstfürsorge für Lehrer\*innen, Freizeit- und Elementarpädagog\*innen u.a.

### Inhalt

Aufenthalte im Wald und in der Natur wirken sich positiv auf unser Gemüt und unser Wohlbefinden aus. Das spüren und erleben nicht nur viele Menschen, dies ist mittlerweile auch durch viele Studien belegt und wird verstärkt von Therapeut\*innen und in der Pädagogik genutzt. Besonders für Pädagog\*innen, die in ihrer Arbeit vielen körperlichen und vor allem psychischen Belastungen (Lärm, soziale Herausforderungen, Stress) ausgesetzt sind, können Naturaufenthalte einen erholsamen Ausgleich bieten.

Bei unserem Waldaufenthalt machen wir uns die Wirkungen des Waldes zu Nutze. Nachgewiesen sind z.B. eine Senkung des Blutdrucks und des Cortisolspiegels und eine Reduzierung von Anspannung. Des Weiteren sind auch positive Effekte bei Schlafstörungen, stressbedingten Erkrankungen und Depressionen erforscht. Das Beste daran ist, dass man am Ehesten davon profitiert, wenn man sich einfach wohl fühlt in der Natur und die Zeit genießt - und genau das ist die Intention...

Der Workshop beinhaltet einerseits Selbsterfahrung in der Natur, und andererseits werden einfache Methoden vermittelt, die dann selbst im (Arbeits-)Alltag oder mit Gruppen umgesetzt werden können.

Dies wird umgesetzt mittels Methoden aus der Natur-/Waldpädagogik, dem Systemischen Outdoor Coaching und Ansätzen aus der Körperarbeit und auf die Teilnehmenden angepasst:

- Körper-, Bewegungs- und Entspannungs-Übungen
- Sinnes- und Wahrnehmungs-Schulung
- Kreativ-Methoden mit Naturmaterialien
- Spaziergänge durch den Wienerwald / Kennenlernen schöner Waldplätze
- Nach Bedarf und Interesse: Wissensvermittlung zu Pflanzen und Tieren des Waldes
- Reflexionsrunden zu Methoden und Erlebtem und Austausch über Umsetzungsmöglichkeiten des Gelernten im eigenen (Arbeits-)Alltag

### Ziele

- Stressabbau und Entspannung einerseits, Aktivierung und Belebung andererseits
- Vertraut werden mit der Natur / den Wald als Ressource für eigene Bedürfnisse entdecken / Möglichkeiten finden das eigene seelische Wohlbefinden zu fördern
- Gesundheitsförderung (s.o.): 'Frische Waldluft', Bewegung, Motorische Schulung, u.v.m.
- Körperbewusstsein steigern durch die Aktivitäten im Freien und mit angeleiteten Übungen
- Natur als Abbild eigener innerer Prozesse, als Projektionsfläche und Reflexionsmöglichkeit
- Freude, Genuss und Vergnügen im Freien zu sein
- Positive Wirkungen von Naturerlebnissen in den (Arbeits-)Alltag mitnehmen

### Für die Zeit im Wald

- Passende Schuhe und Kleidung für Wald und Wetter.
- Trinken und Jause nach Bedarf.
- Eventuell: Sitzkissen, Decke, Insektenschutz, Lupe, Schnitzmesser, ...

## Kurzbiografie Stefan Lirsch

Wald- und Montessori-Pädagoge, Systemischer Outdoor Coach, Shiatsu-Praktiker, Lebens- und Sozialberater i.A.u.S.

Seit 2008 ist er selbstständig tätig als Seminarleiter u.a. mit 'Begleitung in den Wald', Teambuilding-Angeboten, 'Suchtgeschichten', 'Recht hat jede/r - Soziales Lernen', als freischaffender Schauspieler, als Referent in der Weiterbildung an pädagogischen Institutionen (PH Wien, MA10, ifp, Kinderfreunde, u.a.) und bei Kongressen und Tagungen.

Er sammelte 4 Jahre lang Erfahrung als Kindergartenbetreuer. Von 2012-15 hat er das Pilotprojekt 'Waldpädagogik und soziales Lernen' an einer Wiener Mittelschule aufgebaut und geleitet. 2018 erhielt die Schule den 2. Platz beim Staatspreis für Bildung und Unterricht.

Er ist Autor von '**Lehrkraft Natur** - Naturerfahrungen als fixer Bestandteil des Unterrichts' und '**(Co-)Therapeut Wald** - Zur Stärkung psychischer und mentaler Gesundheit, in Rehabilitation, Beratung und (Sucht-)Therapie'. Beide stehen als gratis-Download zur Verfügung.



Website: [www.stefanlirsch.at](http://www.stefanlirsch.at)

## Handbuch '(Co-)Therapeut Wald -

Zur Stärkung psychischer und mentaler Gesundheit, in Rehabilitation, Beratung und (Sucht-)Therapie'

Diese Bildungsunterlage beinhaltet wissenschaftliche Grundlagen zu den positiven Wirkungen des Waldes auf Gesundheit und Wohlbefinden, Infos zu verschiedenen Ansätzen und Methoden der Vermittlung, eine ausführliche Beschreibung des 'Waldwandern mit der Heilkraft Natur' an der Suchtklinik Anton Proksch Institut und weitere Anwendungsmöglichkeiten und Beispiele aus der Praxis. Bereichert wird das Werk mit Beiträgen von anerkannten Expert\*innen aus unterschiedlichen Bereichen sowie einem Vorwort von Univ.-Prof. Dr.med. Reinhard Haller.



Gratis-Download: <https://www.stefanlirsch.at/co-therapeut-wald-das-handbuch>

## Handbuch 'Lehrkraft Natur -

Naturerfahrungen als fixer Bestandteil des Schulunterrichts'

Diese Bildungsunterlage widmet sich dem Thema Naturerfahrungen im institutionellen Bildungsbereich. Es bietet einen Überblick über unterschiedliche Methoden der Naturvermittlung, ermöglicht einen Einblick in aktuelle wissenschaftliche Studien zum Thema und in das seit 2012 erfolgreich laufende Pilotprojekt 'Schwerpunkt Waldpädagogik' an einer Wiener Mittelschule. 2018 wurde die Schule mit dem 2. Platz beim Österreichischen Staatspreis für Schule und Unterricht ausgezeichnet.



Gratis-Download: [www.stefanlirsch.at/lehrkraft-natur-handbuch-0](http://www.stefanlirsch.at/lehrkraft-natur-handbuch-0)