

Resilienz im Beruf!

Waldbaden - Achtsamkeit und Stressreduktion in der Natur

Der Workshop hat das Ziel, Achtsamkeitspraxis mit Naturerfahrungen zu verbinden. Die Methode des Waldbadens (jap. Shinrin Yoku) hilft, Stress abzubauen, innere Ruhe zu fördern und das allgemeine Wohlbefinden durch intensiven Kontakt mit der Natur zu steigern. Durch gezielte Achtsamkeitsübungen und bewusste Naturerfahrungen lernen Sie, den stressigen (Berufs-)Alltag hinter sich zu lassen, Ihre Sinne zu schärfen und eine tiefere Verbindung zur Natur herzustellen.

Zielgruppe

Dieser Workshop richtet sich an alle Frauen, die durch die Verbindung zur Natur Entspannung und innere Ruhe spüren wollen.

Inhalte des Workshops

- Praktische Methoden zur Achtsamkeitspraxis in der Natur
- Stressreduktion und Entspannung
- Selbstreflexion und Austausch

Der Workshop findet am 18. Oktober 2025 in der Zeit von 10:30 bis 14:30 Uhr statt.

Zwei Wochen vor dem Workshop erhalten Sie detaillierte organisatorische Informationen, darunter den Treffpunkt (der Wald wird mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sein) und Hinweise zur Vorbereitung auf die 4 Stunden im Wald.

Sie können sich ab sofort anmelden.

Die Workshopleiterin Joanna Bojanowska ist seit über 20 Jahren Pädagogin in der Jugend- und Erwachsenenbildung, Resilienztrainerin und zertifizierte Waldbaden-Meisterin.

Die Veranstaltung ist kostenfrei und wird aus Mitteln der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung – Abteilung Frauen und Gleichstellung gefördert.

Da die Teilnehmerinnenzahl begrenzt ist, bitten wir Sie um eine verbindliche Anmeldung:

Frau Güleç

Tel: 68 97 72 - 10

E-Mail: beratung@inpaed-berlin.de

Ort: Inpäd e.V., Manfred-von-Richthofen-Str. 2,
Ecke Dudenstr., VH 1.OG.
12101 Berlin Tempelhof-Schöneberg
U-Bahn: U6 Platz der Luftbrücke