

Natur.Bewusst.Sein

Persönlichkeitskompetenz- und Gesundheitsförderung im Wald

Info zum Seminar

mit Stefan Lirsch

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 TherapeutInnen und in der Pädagogik genutzt. Besonders Menschen, die in ihrer Arbeit körperlichen und vor allem psychischen Belastungen 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 wohl fühlt in der Natur und die Zeit genießt.

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

Methodik

Dies wird umgesetzt mittels Methoden aus der Naturpädagogik, dem Systemischen Outdoor Coaching und Ansätzen aus der Körperarbeit:

- 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

Zusätzliche Infos

Mitzubringen: Feste Schuhe, G'wand für Wald und Wetter; Trinken und Jause nach Bedarf.

Zeit: Samstag, 12. September 2020, 15.00 bis ca. 19.30 Uhr

Ort: 1230 Wien / Kalksburg (nähere Informationen nach Anmeldung)

Der **Eintritt** ist frei. Diese Veranstaltung wird gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung

Anmeldung unter: mediensucht@sfu.ac.at



Gefördert aus den Mitteln
der Sozialversicherung

SFU Sigmund Freud
PrivatUniversität



Kurzbiografie Stefan Lirsch

Wald- und Montessori-Pädagoge, Systemischer Outdoor Coach, Shiatsu-Praktiker. □
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 und 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 diese Schule auch aufgrund des Waldprojekts den 2. Platz beim Österr. Staatspreis für Bildung und Unterricht. Er ist Autor des Handbuchs 'Lehrkraft Natur - Naturerfahrungen als fixer Bestandteil des Unterrichts': www.stefanlirsch.at/lehrkraft-natur-handbuch-0
Seit 2018 bietet er 'Waldwandern mit der Heilkraft Natur' für PatientInnen an der Suchtklinik Anton Proksch Institut an und schreibt aktuell an einem Handbuch themenspezifischen Handbuch.



Website: www.stefanlirsch.at

Infos und Links zum Thema 'Sucht und Wald'

Artikel und Arbeitspapier: (die Dokumente finden sich unter den weiter unten angegebenen Links)

- Arbeitspapier '**Sucht(prävention) und Wald**' (Ergebnisse der Arbeitsgruppe im April 2018)
- Artikel '**Sucht und Wald**' in der 'Praxisinfo' des BFW
- Artikel '**Wald ist Teil unseres menschlichen Immunsystems**' im Magazin 'Lichtung' des BFW

Und hier noch Links zu Infoseiten auf meiner Website:

www.stefanlirsch.at/arbeitsgruppe-sucht-und-wald

www.stefanlirsch.at/waldwandern-mit-der-heilkraft-natur-der-suchtklinik-anton-proksch-institut

Im nächster Zeit werden weitere Publikationen folgen und die wissenschaftliche Begleitung des Angebots durch Gabriele Wagner-Wasserbauer, die ihre Masterarbeit 'Durchführung und Effekte naturbezogener und bewegungsbezogener Interventionen im Suchtbereich' (Arbeitstitel) dazu verfassen wird. Darüber werde ich in meinem Newsletter und auf meiner Website berichten.

Handbuch 'Lehrkraft Natur - Naturerfahrungen als fixer Bestandteil des Schulunterrichts'

Das Handbuch 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 erhielt die Schule den 2. Platz beim Österreichischen Staatspreis für Schule und Unterricht.

Gratis-Download: www.stefanlirsch.at/lehrkraft-natur-handbuch-0
(eine Druckversion kann über die Website um 10 € erworben werden.)

