

# Durchatmen. Stress abbauen. Kraft tanken.

Erlebnispädagogisches Seminar im Stadtwald

27. Sep 2024

## Interessiert?

### Ihre Anmeldung richten Sie bitte an:

ibs Akademie Bildung & Erziehung  
Dölvesstr. 8, 28207 Bremen  
Telefon: 0421/491567-17  
E-Mail: [bildung.erziehung@ibs-bremen.de](mailto:bildung.erziehung@ibs-bremen.de)

### Oder melden Sie sich online an unter:

<https://erzieherin-bremen.de/akademie>

### Sie benötigen Beratung oder haben noch Fragen?

Rufen Sie uns gerne an oder schreiben Sie uns.  
Ihre Beraterin der Akademie Bildung & Erziehung:  
Heike Börsch, [h.boersch@ibs-bremen.de](mailto:h.boersch@ibs-bremen.de)

## Eine Akademie der ibs Gruppe



Ergänzend zu unseren schulischen Ausbildungsangeboten in Bremen, Berlin und Rostock, bieten die Akademien der ibs Gruppe Fort- und Weiterbildungsangebote für den spezifischen Bedarf Berufstätiger, die sich in ihrem Fachgebiet

persönlich und fachlich weiter entwickeln wollen. Akademien für Berufstätige in Pflegeberufen bestehen seit vielen Jahren in Bremen und Rostock. Mit der Akademie Bildung & Erziehung bieten wir in Bremen und Niedersachsen für Fachkräfte in Kitas, Horten, Grundschulen und Jugendhilfeeinrichtungen Fort- und Weiterbildungen an.



Aktuelle Termine finden Sie  
auf unserer Website.



Bildung. Perspektive. Zukunft.

# Durchatmen. Stress abbauen. Kraft tanken.

## Alles auf einen Blick

- ✓ Naturwahrnehmung – Selbstwahrnehmung
- ✓ Grundlagen zum Nervensystem und Stress
- ✓ Ressourcen erkennen und stärken
- ✓ Kreative Methoden in der Natur

Wir gehen raus in die stadtnahe Natur. Der Gesang von Vögeln, das Rauschen des Windes sowie der Boden unter Ihren Füßen sprechen Ihre Sinne an und lassen Sie durchatmen. Naturwahrnehmung führt zu Selbstwahrnehmung, was im dichten Alltag voller Anforderungen häufig zu kurz kommt. In diesem Seminar werden Sie Abstand zum Stress des Alltags gewinnen und lernen gut für sich zu sorgen. Mit kreativen Methoden begeben wir uns auf eine Forschungsreise zu ihren Ressourcen, Fähigkeiten und Wünschen. Auch Stress und dessen Verbindung zum vegetativen Nervensystem wird thematisiert. Abgeleitet daraus werden Ihnen konkrete Möglichkeiten helfen, mehr Ruhe zu finden und Kraft zu tanken.

### Wo?

Das Seminar findet im Stadtwald unweit vom Unisee statt (Parkplätze und Toilette in der Nähe). Bitte bringen Sie eine Sitzunterlage, bequeme Kleidung, die auch dreieckig werden darf, etwas zu essen (gerne zum Teilen) und trinken, einen kleinen Block und Stift sowie Wetterschutz (Sonne, Regen, Wind ...) mit. Die Info zum genauen Treffpunkt erhalten Sie vor Seminarbeginn.

### Ziele

Im Seminar werden Sie für sich selbst sichtbar machen, welche Lebensbereiche, Personen oder Aufgaben in Ihrem (beruflichen) Leben wieviel Raum einnehmen. Welche Priorität hat welcher Bereich? Und wie ist die Qualität einzelner Beziehungen? Mit Hilfe dieser Bestandsaufnahme kann es gelingen vom Gefühl des gestressten „Feuerlöschens“ mehr ins aktive und bewusste Handeln zu kommen. Ziel des Tages ist es letztlich, dass Sie Ihre Ressourcen sowie Ihre persönliche Resilienz stärken. Die Natur und die Gruppe wirken dabei unterstützend.

- ✓ **Für wen?**  
Pädagogische Fachkräfte und (stellv.) Leitungskräfte
- ✓ **Wann?**  
27. Sep 2024
- ✓ **Zeitrahmen**  
8 UE/1 Tag, 9.00 - 16.30 Uhr
- ✓ **Anmeldeschluss**  
06. Sep 2024
- ✓ **Kosten**  
149,-
- ✓ **Dozent\*in**  
**Maren Büschking**  
Diplom-Pädagogin (Erwachsenenbildung),  
Erlebnispädagogin, Systemische Beraterin (SG)

