

Die Heilkraft des Waldes: körperliche und seelische Gesundheit stärken mit Bäumen und Sträuchern
Bildungsurlaub

Montag		
	10.00 – 10.30	Begrüßung, Einführung, Organisatorisches, Vorstellung
	10.30 – 11.15	Vortrag und Diskussion: Baum-Mensch-Beziehung in der Geschichte und heute, in verschiedenen Ländern, Kulturen und Religionen
	11.15 – 11.30	Kaffeepause
	11.30 – 13.00	Vortrag, Exkursion, Gruppenarbeit: Einstieg in die Baum-/Strauchbestimmung mit allen Sinnen und anhand der Knospen, Rinden, Blüten, Blätter, Früchte und Wuchs
	13.00 – 14.30	Mittagspause
	14.30 – 16.00	Vortrag und Diskussion: Bäume in der Hausapotheke und Küche: Traditionelle Baumheilkunde, rationale Phytotherapie – Wirkweisen und Wirkstoffe
	16.00 – 16.15	Kaffeepause
	16.15 – 18.00	Vortrag und Übungen: Stressprävention und Gesundheitserhaltung durch Achtsamkeit in der Natur
Dienstag		
	9:00 – 11.00	Vortrag und Übungen: Einstieg in das Natur-Resilienz-Training – Stärken der seelischen Widerstandsfähigkeit durch Training der Resilienzfaktoren in der Natur
	11.00 – 11.15	Kaffeepause
	11.15 – 13.00	Vortrag und Exkursion: Die Gemmotherapie: Knospenheilkraft in der Geschichte und aktuelle Forschung
	13.00 – 14:30	Mittagspause
	14.30 – 16.00	Vortrag und Exkursion: Sammeln, Haltbarmachen und Verarbeiten von Teilen von Bäumen und Sträuchern in Theorie und Praxis
	16.00 – 16.15	Kaffeepause
	16.15 – 18.00	Praxis: Gesunde Ernährung: Zubereiten von Kostproben aus der Baumküche
Mittwoch		
	9:00 – 11.00	Natur-Resilienz-Spaziergang zur Resilienzwurzel „Beziehungen gestalten“
	11.00 – 11.15	Kaffeepause
	11.15 – 13.00	Vortrag und Exkursion: Heilende Harze und Nadelbaumküche

	13.00 – 14:30	Mittagspause
	14.30 – 16.00	Vortrag und Exkursion: Rindenkulinarik und Rindenheilkraft
	16.00 – 16.30	Kaffeepause
	16.30 – 18.00	Praxis: Herstellung von Heilmitteln für die Hausapotheke: Tees, Salben, Öle, Tinkturen und Co.
Donnerstag		
	9:00 – 11.00	Exkursion: Natur-Resilienz-Spaziergang zur Resilienzwurzel „Optimismus stärken“
	11.00 – 11.15	Kaffeepause
	11.15 – 12.15	Vortrag und Gruppenarbeit: Samen und Früchte von Bäumen und Sträuchern zur Gesundheitsförderung
	12.15 – 13.00	Vortrag und Diskussion: Jahreskreisfeste im Rhythmus der Natur und mit Bäumen feiern
	13.00 – 14:30	Mittagspause
	14.30 – 16.00	Projektarbeit: Mein Jahresbaum - unterschiedliche Facetten eines ausgewählten Baums/Strauchs für persönliche Gesundheit und Resilienz entdecken und erforschen
	16.00 – 16.15	Kaffeepause
	16.15 – 18.00	Fortsetzung: Projektarbeit: Mein Jahresbaum
Freitag		
	9:00 – 11.00	Exkursion: Vertiefung: Achtsamkeit in der Natur und Natur-Resilienz - Umsetzung im Alltag
	11.00 – 11.15	Kaffeepause
	11.15 – 13.00	Kurzpräsentationen: Teilen wichtiger Erkenntnisse aus dem Projekt
	13.00 – 14:30	Mittagspause
	14.30 – 16.00	Abschluss, Bewertung, nächste Schritte

Lernziele und Schwerpunkte:

- Grundlagen der Baumbestimmung
- Traditionelles Brauchtum und Geschichten
- Die Gemmotherapie: Knospenheilkraft in der Geschichte und aktuelle Forschung
- Heilkraft und Kulinarik von Baumrinden
- Blätter und Blüten von Bäumen und Sträuchern
- Heilende Harze und Nadelbaumküche
- Früchte und Samen von Sträuchern und Bäumen
- Gesunde Ernährung von Bäumen
- Theoretisches Wissen der Pflanzenheilkunde: Inhaltsstoffe und Wirkungen von Terpenen, Gerbstoffen und Co.
- Praktische Einheiten für die leichte Umsetzung im Alltag: Heilmittel herstellen und essbare Wildpflanzen verarbeiten
- Stärkung der Resilienz unter Bäumen
- Entspannung und Stressprävention durch Achtsamkeit in der Natur