



Fachtag zum Tag des Baumes am 25. April 2025

Natürliche Kraftquellen entdecken – Natur & psychische Gesundheit

An der Hochschule Neubrandenburg
Brodaer Straße 2
17033 Neubrandenburg

Melde dich jetzt an unter antje.werner@sozialpsychiatrie-mv.de

Anmeldeschluss ist der 16.04.2025

Programmablauf:

10:00 Uhr – Eröffnung mit Grußworten

10:15 Uhr –  **Einstiegsvortrag: "Natur und psychische Gesundheit"**

11:00 Uhr – Pause

11:30 Uhr – Workshops

12:30 Uhr – Gemeinsames Ausklingen

Workshops

„Wie hilft uns die Natur dabei, resilienter zu werden?“

Referentin: Christine Dörband, zertifizierte Natur-Resilienz-Trainerin | Max. 15 Teilnehmer | Dauer: 60 Min.

Dieser interaktive Workshop zeigt, wie Resilienz gestärkt werden kann. Neben kurzen Theorieimpulsen stehen Wahrnehmungs-, Atem- und Achtsamkeitsübungen im Fokus. Durch Reflexion in der Gruppe wird ein tieferes Verständnis für Resilienz entwickelt.

„Wald-Yoga: Im Einklang mit der Natur“

Referentin: Anett Bosselmann, Yogalehrerin & Heilpraktikerin | Max. 15 Teilnehmer | Dauer: 60 Min.

Durch sanfte Yoga-Übungen, Atemtechniken und Meditation im Wald erleben wir die beruhigende Kraft der Natur und fördern unser Wohlbefinden. Offen für alle – unabhängig von Yoga-Erfahrung!

„Gemeinsam stark: Strategien gegen chronischen Stress“

Frau Prof. Dr. Melanie Jagla-Franke: Professur Gesundheitswissenschaften: Psychologie und Beratung &

Frau Victoria Köhler: Gesundheitswissenschaftlerin (M. Sc.) | Max. 20 Teilnehmer | Dauer: 60 Min.

In diesem Workshop erhalten Teilnehmende Einblicke in die Mechanismen von chronischem Stress und entwickeln individuelle Bewältigungsstrategien. Theorie und interaktive Methoden sorgen für praxisnahe Erkenntnisse.

„Sinereiches Walderleben – Den Wald mit allen Sinnen erfahren“

Referentin: Tanja Hartmann, Försterin & Waldpädagogin | Max. 12 Teilnehmer | Dauer: 60 Min.

Erlebe den Wald durch Fühlen, Hören, Riechen und Schmecken! Bei einer „Tour der Sinne“ entdecken wir, wie sich der Wald auf unser Wohlbefinden auswirkt.

„Waldtherapie“

Referent: Lutz Hoffmann, Krankenpfleger, Diplompädagoge, Waldtherapeut | Max. 20 Teilnehmer | Dauer: 60 Min.

Der Wald als therapeutisches Hilfsmittel: Der besondere „Raum“, Das besondere Klima, Die besonderen Möglichkeiten, Das besondere Material, Der besondere Mensch