

Stressmanagement durch Achtsamkeit im Wald

Präventionskurs gem. § 20 SGB V

Kurskonzept der Deutschen Akademie für Waldbaden und
Gesundheit.

Geprüft und zertifiziert durch die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP)

DEUTSCHER STANDARD PRÄVENTION
BEPÜFT UND ZERTIFIZIERT

Zertifikat

Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur
Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V

Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Wald

Kursleitung: Martina Schaff

(Kurs-ID 20200828-1226792)

Auszeit im Wald, Happoldstr. 35c, 70469 Stuttgart

Die Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V bestätigt mit diesem Zertifikat,
dass die Qualitätskriterien des „Leitfaden Prävention“ des GKV-Spitzenverbands zur Umsetzung des § 20 SGB V für den o.g. Präventionskurs
erfüllt sind. Das Zertifikat ist gültig bis zum **07.10.2023**.

Die Zertifizierung erfolgt mit Wirkung für:

vdek **IKK** **AOK**
KNAPSCHAFT **UIG** **ikg** **ikg**

Im Rahmen der Gültigkeit ist die Anbieterin berechtigt mit diesem Zertifikat zu werben. Die Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen
zur Zertifizierung von Präventionskursen – § 20 SGB V behält sich vor, das positive Ergebnis zu widerrufen,
wenn die angebotenen Kursinhalte oder die Kursleiterin/Qualifikation nicht (mehr) den aktuellen Kriterien des „Leitfaden Prävention“ entsprechen
oder durch sonstige Änderungen eine Auswirkung nicht mehr eintritt ist.

*Ländergesetzliche Regelungen sind zu berücksichtigen

ZENTRALE PRÜFSTELLE PRÄVENTION

Auszug aus den Kursinformationen der ZPP:

Kurstitel: Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Wald

Kurs-ID: 20200828-1226792

Kursanbieter: Auszeit im Wald
Happoldstr. 35c
70469 Stuttgart
Telefon: (0163) 0819130
Mobil: (0163) 0819130
E-Mail: info@auszeitwald.de
Internet: <http://www.auszeitwald.de>
Ansprechpartner: Frau Schaff

Beschreibung: Stress gehört für viele zum Alltag. Doch während es Menschen gibt, die nur unter kurzen Stressperioden leiden, fühlen sich andere von einem Dauerzustand überwältigt. Die Stressfaktoren können von außen auf jemanden einwirken, sie können aber ebenso gut selbst gemacht sein. Deshalb ist Stressbewältigung für den Einzelnen so wichtig wie nie zuvor.

Die Stressbewältigung gibt Strategien an die Hand, die einen Abbau oder eine Verringerung des Stressgefühls bewirken. Um seine Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten, ist es in unserer modernen Gesellschaft unausweichlich den Umgang mit Stresssituationen zu erlernen.

Die Kraft, die Ruhe, die Faszination der Natur wird mit der absichtslosen Achtsamkeit verbunden um die Selbstheilungskräfte der Menschen zu mobilisieren Menschen um eine Widerstandsfähigkeit gegen Stressmomente aufzubauen. Die Kombination die Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden im Wald auszuführen, erhöht deutlich das Ergebnis.

Handlungsfeld(er): Stressbewältigung/ Entspannung

Präventionsprinzipien: Förderung von Stressbewältigungskompetenzen
(Multimodales Stressmanagement)

Teilnehmer

Geschlecht: nicht geschlechtsspezifisch

Teilnehmer Alter: ab 18

Beschreibung

Zielgruppe: Die Maßnahmen richten sich an gesunde Versicherte mit Stressbelastungen, die lernen wollen, mit Hilfe der Natur zu physischer und psychischer Widerstandskraft zu kommen, umso sicherer und gesundheitsbewusster mit den persönlichen Stressbelastungen umzugehen. Gleichzeitig sollen damit potenziell behandlungsbedürftige Stressfolgen vermieden werden.
Für Versicherte mit akut behandlungsbedürftigen psychischen Erkrankungen ist diese Maßnahme nicht anwendbar (kontraindiziert).

Umfang und Dauer 8 Einheiten á 90 Minuten

Qualifikationen des Kursleiters Gesundheitswissenschaftlerin, Trainerin für Stressmanagement, Trainerin für Achtsamkeit im Wald.

Gruppengröße Mindestens 6 Teilnehmer und maximal 14 Teilnehmer