



Foto RVR / Astrid Müller

# UMWELTPÄDAGOGISCHE STATION HEIDHOF

Regionales Zentrum für **schulische Nachhaltigkeitsbildung**

# SHINRIN YOKU

## Naturerfahrung zur Förderung von Achtsamkeit, Gesundheit und Resilienz im Unterricht

| Fortbildungstag für Lehrkräfte |

Das Thema Nachhaltigkeit zeigt sich im Bildungszusammenhang nicht nur im ökologischen, umweltpädagogischen Kontext, sondern auch im physischen und psychischen Kräftehaushalt des Menschen. Dabei ist die Förderung der mentalen Gesundheit und Resilienz von großer Bedeutung. Sie bildet die Voraussetzung, sich im Schulalltag überhaupt konzentrieren und vertieft lernen zu können. Angesichts veränderter Lebens- und Erfahrungsräume von Lernenden und Lehrkräften mit starker Prägung durch den Medienkonsum gewinnen die Themenbereiche Achtsamkeit, Entschleunigung und Zur-Ruhe-Kommen in den letzten Jahren – auch in Folge der Corona-Pandemie – an Bedeutung.

Wie kann ein Unterrichtsprogramm im Wald Kompetenzen zur Stressbewältigung vermitteln und damit ein nachhaltiges Gesundheitsmanagement unterstützen?

Wissenschaftliche Studien aus Japan belegen die gesundheitsförderlichen Wirkungen eines Aufenthaltes im Wald auf Körper, Geist und Seele. Pflanzenbotenstoffe in der Waldluft wirken auf das Immun- und Nervensystem, Stress wird abgebaut und Entspannung gefördert, Blutdruck und Blutzuckerspiegel sinken.

Am Fortbildungstag lernen Sie beispielhaft Methoden kennen, die Sie im Unterricht einsetzen können, um eine Fokussierung der Aufmerksamkeit zu erreichen. Gemeinsam erproben wir kleine Übungen zur Wahrnehmung mit allen Sinnen, zur Achtsamkeit, aber auch mit Bewegung und Meditation, um einen Gang zurück zu schalten. Im Sinne eines ganzheitlichen Erfahrungszuwachses können wir Wald-Natur als Ressource begreifen, neue Energiereserven tanken, regenerieren und wieder im Hier und Jetzt ankommen.

**Das Programm kann ab sofort auch für Schulklassen gebucht werden.**

### UMWELTPÄDAGOGISCHE STATION HEIDHOF

Zum Heidhof 25,  
46244 Bottrop-Kirchhellen

T 02045 4056-14  
umweltbildungheidhof@rvr.ruhr

<b>Termin</b>	<b>Mo, 12.05.2025</b>
<b>Dauer</b>	11:00 – 15:00 Uhr
<b>Zielgruppe</b>	Lehrkräfte, auch Fachschafts-Gruppen nach Absprache
<b>SDGs Agenda 30</b>	<b>3 4 15</b>
<b>Mitbringen</b>	warme, wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk
<b>Kosten</b>	kostenfrei
<b>Anmeldung</b>	telefonisch T 02045/405614 oder per E-Mail: umweltbildungheidhof@rvr.ruhr