

252-S3F063 Waldbaden - Onlinekurs zur Stressreduktion / KK erstattungsfähig

Beginn	Montag, Dieser Kurs ist jederzeit buchbar. Entscheiden Sie selbst, wann Sie beginnen möchten!, 18:30 - 21:00 Uhr
Kursgebühr	96,00 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Sabine Saltenberger
Kursort	Onlineseminar (vhs Simbach)

Dieser Kurs kann von der Krankenkasse bezuschusst oder sogar komplett erstattet werden!

Waldbaden- ein Onlinekurs zur Stressreduktion

Sie entscheiden, wann und wo - unabhängig von Zeit und Ort

Schwerpunkt unseres Kurses ist »Shinrin Yoku« wörtlich übersetzt „Waldbaden“. Vereinfacht ausgedrückt geht man beim Shinrin Yoku achtsam im Wald spazieren, langsam, in aller Ruhe. Die Idee kommen aus Japan und wird dort in der Präventionsmedizin angewandt. Eine japanische Therapie für innere Ruhe, erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem. Unser Kurs beinhaltet zahlreiche Achtsamkeitsübungen die in der Natur speziell im Wald angewendet werden können.

Außerdem beschäftigt sich der Kurs mit folgenden Themen: Stressoren, Stressreduktion, Achtsamkeit, positives Denken, lösungsorientiertes Denken und Genusstraining. Zusätzlich beinhaltet er noch verschiedene Entspannungsverfahren wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Phantasiereisen usw.

Unser Online Kurs basiert sowohl auf dem Stressimpfungstraining nach Meichenbaum wie auch den aktuellsten wissenschaftlichen Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie.

Der Kurs ist auf 8 Wochen ausgelegt und Sie haben 16 Wochen Zugriff auf ihn. (Sollten Sie mehr Zeit benötigen, dann kann der Zugriff problemlos verlängert werden) Unser Kurs findet komplett Online statt. Er beinhaltet über 40 Videos, Audios, Workbook. Sie entscheiden selbst, in welchem Tempo Sie den Kurs durchlaufen. Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC abspielbar und somit jederzeit griffbereit.

Da es sich um einen Präventionskurs handelt, kann die Kursgebühr zwischen 80 und 100 % von der Krankenkasse übernommen werden. Setzen Sie sich hierzu bitte mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.

Der Kurs ist jederzeit buchbar. Sie erhalten die Zugangsdaten von der Kursleitung per Mail.

Termine

Datum		Ort
01.09.2025	18:30 - 21:00 Uhr	Online-Kurs
29.09.2025	18:30 - 21:00 Uhr	Online-Kurs
13.10.2025	18:30 - 21:00 Uhr	Online-Kurs
10.11.2025	18:30 - 21:00 Uhr	Online-Kurs
24.11.2025	18:30 - 21:00 Uhr	Online-Kurs
08.12.2025	18:30 - 21:00 Uhr	Online-Kurs
12.01.2026	18:30 - 21:00 Uhr	Online-Kurs
09.02.2026	18:30 - 21:00 Uhr	Online-Kurs

[zur Kursdetail-Seite](#)