

Wildnispädagogik und Meditation
BU mit Übernachtung im Bergischen Land

Bildungsurlaub

Seminarnummer: U011Ki
Wann? Mo, 06.04.20 – Do, 09.04.20
Wo? Überdorf 8
51588 Nümbrecht-Überdorf
Wer? **Stephan Maey**
Yogalehrer (Mitglied BDY), Pädagoge,
Heilpraktiker Psychotherapie
Catrin Maey
Wildnispädagogin, Walderzieherin



Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen die grundlegenden Ideen der Wildnispädagogik. Eine wesentliche Basis dabei ist der unmittelbare Kontakt zur Natur. Die fundierten theoretischen Grundlagen werden dabei direkt in die Praxis umgesetzt. Die Teilnehmenden sind selbst sehr aktiv am Geschehen beteiligt und bekommen kreative und gut umsetzbare Ideen, wie sie die Seminarinhalte ggf. selbst in beruflichen Kontexten einsetzen können.

Darüber hinaus verbindet diese Woche das Feld der Wildnispädagogik mit dem Feld der Meditation. Es wird erforscht und erfahren, wo sich diese beiden scheinbar unterschiedlichen Disziplinen überschneiden und inwieweit sie miteinander verwoben sind. Eine (ent)spannende und erkenntnisreiche Reise in äußere wie innere Welten.

Seminarziele:

- Einblick in die Wildnispädagogik
- erste oder vertiefende Schritte in die Meditation und deren Grundlagen
- Wissen über die Natur und die eigenen Wurzeln
- intensive Verbindung zur Natur

Sonstiges:

Bitte mitbringen:

- bequeme + wetterfeste Kleidung
- Schreibzeug & Lesebrille
- Sitzunterlage/-kissen für draußen
- Schnitzmesser
- schöne Kerze

Seminarinhalte

Wildnispädagogik und Meditation

Montag, 06.04.20 – Donnerstag, 09.04.20

Montag:

- 10:30 Ankommen:** Begrüßung, Organisatorisches und thematischer Einstieg
(Bitte direkt in bequemer Kleidung (Meditation) kommen sowie dem Wetter entsprechende Kleidung griffbereit haben für die Praxis! Wir gehen im Laufe dieser Sequenz direkt auch raus!)
- 12:00 Theorie: Wildnispädagogik & Meditation: Was ist, kann und will Wildnispädagogik? Was ist Meditation? Inwieweit berühren sich diese beiden Felder miteinander und wo liegt der (berufliche) Sinn und praktische Nutzen einer Verbindung dieser Felder?
- 13:00 Mittagessen**
- 15:00 Wildnispädagogik 1: Einführung wildnispädagogische Hintergründe sowie Spiel- und Wahrnehmungsaktivitäten; die Verbindung zur Natur als Essenz der Wildnispädagogik; Meditation in der Natur
- 18:00 Abendessen**
- 19:30 Reflektion Wildnispädagogik 1 sowie Meditation & Tiefenentspannung (inkl. theoretischer Hintergründe)

Dienstag:

- 07:30 Meditation
- 08:30 Frühstück**
- 10:00 Wildnispädagogik 2: Einführung in die Kräuterkunde und deren (beruflichen) Anwendungsgebiete; Kräuterspaziergang;
- 12:30 Mittagessen**
- 15:00 Wildnispädagogik 2 (Fortsetzung): Herstellen einer eigenen Salbe in Theorie und Praxis; Naturmeditation mit besonderem Fokus;
- 18:00 Abendessen**
- 19:30 Wildnispädagogik 2 plus Reflektion sowie Meditation & Tiefenentspannung (inkl. theoretischer Hintergründe)

Mittwoch:

- 07:30 Meditation
- 08:30 Frühstück**
- 10:00 Wildnispädagogik 3: Theorie und Praxis von Natur-Konstruktionen: Laubhüttenbau;
- 12:30 Mittagessen**
- 15:00 Wildnispädagogik 4: Die Ursprünge der Jagd & ursprüngliche Spiele in Theorie & Praxis; Herstellung eines Wurfwerkzeugs; Naturmeditation mit besonderem Fokus;
- 18:00 Abendessen**
- 19:30 Wildnispädagogik 3&4 plus Reflektion sowie Meditation & Tiefenentspannung (inkl. theoretischer Hintergründe)

Donnerstag:

- 07:30 Meditation
- 08:30 Frühstück**
- 10:00 Wildnispädagogik 4 (Fortsetzung): Die Bedeutung der Wahrnehmungssensibilisierung in der Wildnispädagogik; Naturmeditation mit besonderem Fokus
- 12:30 Mittagessen**
- 14:00 Reflektion der Woche & Schlussrunde
- 16:00 Abreise**