

WaldZeit – Prävention durch Bewegung und Achtsamkeit

Betriebliche Gesundheitsförderung neu gedacht: Natur erleben, entspannen, fit bleiben.

Konzept für Unternehmen

Gesunde Mitarbeitende – gesunde Unternehmen

Psychische Belastungen, Bewegungsmangel und Dauerstress zählen zu den größten Herausforderungen moderner Arbeitswelten.

„Waldzeit“ bietet ein innovatives, wissenschaftlich fundiertes Konzept, das mentale Gesundheit, Achtsamkeit und körperliche Aktivität in natürlicher Umgebung vereint – als nachhaltige Maßnahme der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF).

Ziele des Konzepts

- Reduktion von Stress, Erschöpfung und Burnout-Risiken
- Förderung von Resilienz, Konzentration und Regeneration
- Stärkung von Motivation, Teamgeist und Mitarbeiterbindung
- Steigerung der Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit
- Präventive Unterstützung der psychischen und körperlichen Gesundheit

Meine Angebote für Unternehmen

1. Waldbaden (Shinrin Yoku)

Geführte Achtsamkeitseinheiten in Wald- oder Naturgebieten.

Die Kombination aus Bewegung, bewusster Wahrnehmung und Naturkontakt reduziert nachweislich Stresshormone und stärkt das Immunsystem.

Dauer: 1-2 Stunden

Ziel: Entschleunigung, mentale Klarheit und Erholung

2. Yoga Nidra – Tiefenentspannung im Liegen

Geführte, bewusste Tiefenentspannung, die Nervensystem und Geist regeneriert.

Ideal als Ergänzung zu bewegungsorientierten Angeboten oder zur Stressprävention im Büroalltag.

Dauer: 30-45 Minuten

Ziel: Förderung der Schlafqualität, Stressabbau, innere Ruhe

3. Geführte Wanderungen

Bewegung in der Natur kombiniert mit sozialen Interaktionen und Teamfokus.

Dauer: 2–4 Stunden, moderater Schwierigkeitsgrad

Ziel: Verbesserung der Fitness, Förderung von Kommunikation und Zusammenhalt

Kombinations- und Spezialprogramme

- Naturtage für Teams: z. B. Waldbaden & Yoga Nidra an einem Tag
 - Teambuilding-Retreats: Wochenendprogramme mit Bewegung, Entspannung & Achtsamkeit
 - Individuelle BGF-Workshops: auf Wunsch vor Ort oder in der Natur
-

Nutzen für Ihr Unternehmen

Wirtschaftliche Vorteile

- Reduzierung krankheitsbedingter Fehlzeiten
- Höhere Produktivität und Motivation
- Langfristige Gesundheitsprävention mit messbarem ROI
- Positive Wirkung auf Arbeitgeberattraktivität und Employer Branding

Mitarbeiterbezogene Vorteile

- Stressabbau und mentale Stabilität
 - Förderung von Achtsamkeit und Selbstregulation
 - Verbesserung von Teamdynamik und Arbeitsklima
 - Steigerung von Energie, Lebensqualität und Wohlbefinden
-

Warum „WaldZeit“?

- Ganzheitlicher Ansatz: Körper, Geist und Natur im Einklang
 - Praxisnah, wissenschaftlich fundiert und individuell anpassbar
 - Durchführung in kleinen Gruppen für maximale Wirkung
 - Nachhaltige Gesundheitsförderung – nicht nur ein Event, sondern ein Prozess
-

Fazit

„WaldZeit“ unterstützt Unternehmen dabei, gesundheitsfördernde Arbeitskulturen zu gestalten.

Durch Achtsamkeit, Bewegung und Naturerlebnisse schaffen wir nachhaltige Erlebnisse, die Mitarbeitende stärken und das Unternehmen langfristig entlasten.

Investieren Sie in das wertvollste Kapital Ihres Unternehmens – die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden.
