

Erfolgskonzept „Workout im Wald“

Ergonomie, Gesundheit und Unternehmensinteressen in freier Natur

Eine neue, originelle und erfolgreiche Schiene für Unternehmen bietet die „Waldschule Bodensee“ an: „Workout im Wald“. Die Kombination von gesundem, naturnahem Gemeinschafts-Erlebnis im Wald, ökologischen (und überraschenden) Lern-Erfahrungen und deren angewandte Verknüpfung von ökonomischen und innerbetrieblichen Themen erweist sich als zukunftssträftig.

Die Waldschule Bodensee unterstützt diese sehr positive Entwicklung mit einem ganz besonderen Angebot, das in Zusammenarbeit mit der Vorarlberger Landesverwaltung im Rahmen eines Gesundheitsprojektes entwickelt wurde. Im Fokus stehen die physische und psychische Gesundheitsprävention und das persönliche Wohlbefinden der Menschen in ihrem Arbeitsumfeld. Weitere Aspekte sind die Suche nach Ruhepolen, Entschleunigungen, moderates körperliches Training sowie das Suchen und Finden der natürlichen Prozesse und Abläufe, die in mannigfaltiger Form auch mit den Arbeitsalltag verglichen und adaptiert werden können sowie



Foto: Werner Geiger

Haptische Tätigkeiten und emotionale Momente in freier Natur

neue Perspektiven auch in den einzelnen Betrieben klar macht und eröffnet.

Anregung und Reflexion

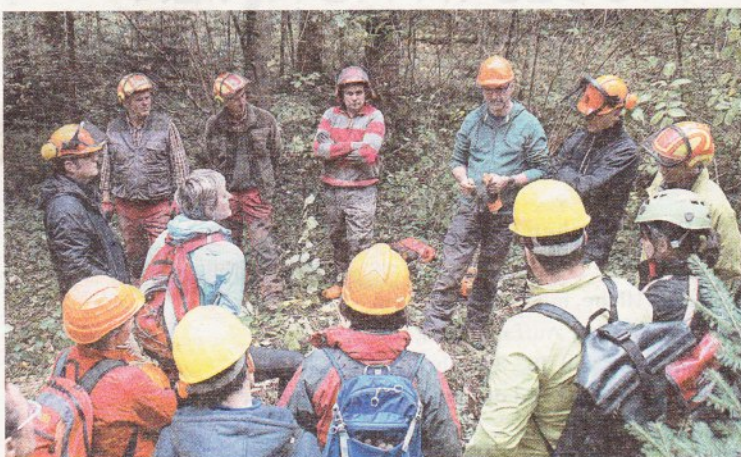
Von der Waldökologie und ihren systemischen Zusammenhängen, über Baum fällen, zum Waldmärchen und Adventkranzbinden - der Wald hat zu jeder Jahreszeit Spannendes zu bieten. „Workout“ im Wald öffnet diese Wunderwelt an zwölf Nachmittagen (ein Mal monatlich, ca. 3 bis 4

Stunden) für die Teilnehmer. Alle jahreszeitlichen Veränderungsprozesse werden so in der Natur erlebt und machen den Teilnehmenden den zeitlichen Rhythmus der Natur spürbar. Das konkrete Erleben von systemischen Zusammenhängen des Waldes, soll die Reflexion der eigenen Lebens- und Arbeitssituation anregen. Neben Themen der Bewegung im Wald, der Ernährung aus dem Wald, der Entspannung durch den Wald beschäftigen die

Teilnehmer soziale Prozesse am gemeinsamen Tun.

Persönliche Beziehungen

„Workout im Wald“, das an immer wechselnden Naturschauplätzen am Pfänderhang stattfindet, soll einmal monatlich bewusst Auszeit ermöglichen um das Wohlbefinden und die Zufriedenheit zu erhöhen sowie zum Aufbau der persönlichen psychischen Widerstandsfähigkeit beizutragen. Neben den gesundheitsfördernden Aspekten ergibt sich eine intensive Vernetzung der Teilnehmenden. Im aktuellen Projekt stammen die Mitarbeiter aus den unterschiedlichsten Fachbereichen, wodurch sich neue persönliche Beziehungen in der Organisation ergeben, die den Blick für das Ganze öffnen. Betreut werden die Teilnehmer von Pädagogen sowie Forstfachkräften. „Workout im Wald“ ist eine an Unternehmen gerichtete Weiterbildungsreihe, die gut angenommen wird – noch sind aber Kapazitäten vorhanden. Interessierte Unternehmen können sich bei der Projektausführenden Mag. Karin Müller-Vögel unter karin.mueller-voegel@waldschule-bodensee.at informieren. (rj)



Fachkräfte unterstützen die Gruppen beim „Workout im Wald“



Die Projektausführenden Mag. Karin Müller-Vögel und DI Peter Feuersinger

Mehr Nähe geht nicht
www.rzg.at

RZ Regionalzeitungen

Unabhängig und mit starkem Regionalbezug, viel gelesen und landesweit beachtet. Derart positionieren sich die Regionalzeitungen in unmittelbarer Nähe zum Leser und damit zum Kunden. Punktgenaue Inseratenplatzierung und attraktive Kombi-Angebote ermöglichen kostengünstige Werbung in Ihrer Zielregion.

