



Der Wald als Therapeut

Gründung von Forest-Medicine mit Kursen, Trainings, Workshops und Mentoring unter einem Dach

25.10.2019 Medizin muss nicht immer aus der Apotheke und den Labors der Pharmaindustrie kommen. Auch die Natur hat sich als geeigneter Therapeut erwiesen. So beeinflussen regelmäßige Ausflüge in den Wald nachweislich unser Immunsystem und haben positive Effekte auf unser Nervensystem und Hormonsystem. Durch die Aufenthalte im Grünen können Körper und Geist gesunden. Wie man die Waldmedizin für sich nutzt, zeigt der systemische Coach Karin Wiessmann aus Meerbusch, die dafür Forest-Medicine gegründet hat.

„Ich biete unter dem Thema Forest-Medicine Kurse, Trainings und Workshops an, die für Einzelpersonen und für Unternehmen geeignet sind: einzeln, individuell oder in einer gewünschten Kombination. In Unternehmen fokussiere ich ganz besonders darauf, die Leistungskraft und Energie der Mitarbeiter zu stärken. Im Programm habe ich für alle Zielgruppen Shinrin Yoku oder Waldbaden, Naturcoaching, systematisches Business-Coaching, Achtsamkeitstraining und Resilienztraining, bei dem es darum geht, psychische Widerstandskraft in schwierigen Lebenssituationen zu erlangen“, sagt Karin Wiessmann. „Im Mittelpunkt steht bei mir immer der Mensch. Ziel ist es, seine Leistungskraft zu stärken, Stress zu reduzieren und sich neu zu ordnen. Und das durch spezielle Übungen in der Natur.“

Karin Wiessmann baut ihr Kurs- und Workshop-Angebot auf ihren langjährigen Berufserfahrungen in der Gesundheitsbranche auf. Ihre Erfahrungen als systemischer Business-Coach sowie viele weitere Aus- und Weiterbildungen bezieht sie mit ein.

„Wir alle müssen in Beruf und Alltag immer schnell sein. Im Berufsleben stehen wir permanent im Wettbewerb, um nicht von anderen überholt zu werden. Im Alltag sind wir oft nur noch auf Autopilot programmiert und reagieren nur. Das macht uns auf Dauer krank. In meinen Kursen kommt es deshalb unter anderem auf Achtsamkeit an. Das ist bei mir weder ein Modewort, noch ist es esoterisch gemeint. Es geht vielmehr um Selbstdisziplin und Selbstmanagement. Das erreicht man nur, wenn man sich Zeit für sich nimmt, die Ruhe in der Natur aufnimmt und sich auf Langsamkeit und Entschleunigung einlässt“, beschreibt Karin Wiessmann dieses zentrale Element.

Die Angebote von Forest-Medicine zielen somit darauf ab, dass Menschen wieder lernen, abzuschalten und Gedanken zu Ende zu denken, bevor sie in großer Eile wieder verworfen werden. „Im Prinzip führe ich systemisches Coaching und Shinrin Yoku zu einer kraftvollen Kombination zusammen“, greift Karin Wiessmann auf, was ihre Kurse so besonders macht.

Da Deutschland mit seinen knapp 12 Millionen Hektar Wald eines der baumreichsten Länder der Europäischen Union ist, sollte es keine Ausreden geben, dass die Natur, der nächste Park oder ein schöner Waldabschnitt zu weit entfernt seien, um die Forest-Medicine selbst auszuprobieren. Einen Versuch ist es allemal wert. Die paar Schritte ins Grüne sollte die eigene Gesundheit wert sein. Oder die Gesundheit der Mitarbeiter im Rahmen von betrieblichem Gesundheitsmanagement.

Weitere Einblicke in die Arbeit von Karin Wiessmann als systemischem Coach gibt es über die Website www.karinwiessmann.de.

Zusätzliche Informationen über Resilienz erhalten Sie unter [https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_\(Psychologie\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Resilienz_(Psychologie)) und über einen Blog-Beitrag, der Ende November erscheint.



© Karin Wiessmann



Karin Wiessmann
Gründerin Forest-Medicine
Expertin zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit
Systemischer Business Coach

Kanzlei 26
40667 Meerbusch
Mobil: 0163 1970619
Telefon: 02132 6926529
www.forest-medicine.de
www.karinwiessmann.de