

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



BERATUNG IN BEWEGUNG: COACHING UND THERAPIE IN DER NATUR

Webinar von Eva Istas
für PlanetPsy
11.07.2025

Johann-Friedrich Weber
Eva Istas

**Beratung in
Bewegung**

Praxisbuch für Coaching und
Therapie in der Natur



Leben
LERNEN
Klett-Cotta

Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com •  [Lebensfreudeatelier](#)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



BUCH IM KLETT-COTTA VERLAG:

- Jahr 2022
- in Corona-Zeit geschrieben
- Mein Teil hauptsächlich: Methoden und Praktisches

Johann-Friedrich Weber
Eva Istas

Beratung in Bewegung

Praxisbuch für Coaching und
Therapie in der Natur



Leben
LERNEN
Klett-Cotta

Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



UNSERE HEUTIGEN ENTDECKUNGEN



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



UNSERE HEUTIGEN ENTDECKUNGEN

- **Theoretischer Hintergrund** - Warum Beratung in Bewegung?



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



UNSERE HEUTIGEN ENTDECKUNGEN

- **Theoretischer Hintergrund** - Warum Beratung in Bewegung?
- **Methoden & Übungen** - Praxisnah und direkt umsetzbar



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



UNSERE HEUTIGEN ENTDECKUNGEN

- **Theoretischer Hintergrund** – Warum Beratung in Bewegung?
- **Methoden & Übungen** – Praxis nah und direkt umsetzbar
- **Wissenschaftliche Grundlagen** – Studien & Erkenntnisse



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



UNSERE HEUTIGEN ENTDECKUNGEN

- **Theoretischer Hintergrund** – Warum Beratung in Bewegung?
- **Methoden & Übungen** – Praxis nah und direkt umsetzbar
- **Wissenschaftliche Grundlagen** – Studien & Erkenntnisse
- **Rechtliche & praktische Hinweise**



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



UNSERE HEUTIGEN ENTDECKUNGEN

- **Impulse** zur Umsetzung
- **Austausch-Runde**



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



BERATUNG IN BEWEGUNG -

...wie ist es bei dir? am ehesten ;)

1. Mach ich schon **regelmäßig**
2. Ich **fange gerade an**
3. Ich hab das schon länger vor - stehe **in den Startlöchern**
4. Ich bin gern in Bewegung/der Natur und **würde gern starten**
5. ich möchte mich mal **informieren**
6. etwas **anderes**

Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com



Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



WARUM NATUR UND BEWEGUNG?

Kombination aus:

Natur – Körpererfahrung – beratender Dialog

Nachweislich **positive Effekte** auf:

Nervensystem – Emotionen – Kognition



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und

Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram: Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



3 SPANNENDE FAKTEN ZUR WIRKUNG VON NATUR & BEWEGUNG



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Fachgebiete:

Traumaintegration &
Potenzialentfaltung

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



1. Körper: Nervensystemregulation

Studien zeigen, dass sich bereits nach **15 Minuten** in der Natur der Cortisolspiegel messbar senkt (u.a. Ulrich, 1984).

Herzfrequenz und **Blutdruck** normalisieren sich, das **parasympathische Nervensystem** wird aktiviert – die Grundvoraussetzung für Regulation.



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram: Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



2. Denken: Bewegung fördert die kognitive Verarbeitung

Studien aus der Neuropsychologie belegen, dass Gehen das divergente Denken (Querdenken) anregt (Oppezzo & Schwartz, 2014).

Wir sind **kreativer, finden leichter Lösungen** und neue Perspektiven.



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Fachgebiete:
Traumaintegration &
Potenzialentfaltung

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



3. Emotionen: Die Natur als Co-Therapeutin

Die **Natur wirkt als beruhigendes, neutrales Umfeld.** Untersuchungen zeigen, dass Menschen sich in der Natur schneller sicherer und verbundener fühlen als in geschlossenen Räumen (Kaplan & Kaplan, 1989).



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram: Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Fachgebiete:
Traumaintegration &
Potenzialentfaltung

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



☞ Merke: Die doppelte Wirkung

(Natur & Bewegung) ist sowohl für Berater*innen als auch für Klient*innen wertvoll.



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com •  [Lebensfreudeatelier](#)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



ERSTE ÜBUNG: DIE BAUMATMUNG

Ziel: Erdung & Stabilität
mit Hilfe der Natur
im Hier und Jetzt wahrnehmen



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



Anleitung:

1. **Baum finden & wahrnehmen:**
2. Berühre die Rinde, spüre den Boden unter den Füßen, atme bewusst
3. **Blick auf die Baumkrone richten**
4. **Visualisiere** die Wurzeln,
die tief in die Erde reichen



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



Anleitung:

5. Mit jedem Atemzug Verbindung herstellen:

Beim Einatmen fließt Kraft aus der Erde durch dich hindurch nach oben, beim Ausatmen verteilst du sie in deinen „Ästen“.

6. Anpassung an die aktuelle Verfassung: Bei innerer Unruhe → langsamer atmen. Bei Trägheit → Atemtempo leicht steigern.

Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com •  [Lebensfreudeatelier](#)



Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



Reflexion:

Wie fühlt sich dein Körper nach dieser Übung an?



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



WARUM BERATUNG IN BEWEGUNG?

—

DIE 3 KERNVORTEILE



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram: Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis



WARUM BERATUNG IN BEWEGUNG? – DIE DREI KERNVORTEILE

1. Perspektivwechsel:

Die Natur inspiriert, regt neue Denkwege an und ermöglicht neuen Handlungsspielraum.

Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Fachgebiete:

Traumaintegration &
Potenzialentfaltung

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



WARUM BERATUNG IN BEWEGUNG? – DIE DREI KERNVORTEILE

2. Regulation: Draußen fällt es oft leichter, sich zu entspannen und neue Impulse zu verarbeiten.



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com •  [Lebensfreudeatelier](#)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



WARUM BERATUNG IN BEWEGUNG? – DIE DREI KERNVORTEILE

3. Körpergedächtnis & Verkörperung:
Bewegung verstärkt die Integration von
Erkenntnissen ins Alltagserleben.



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



Ausnahmen:

Es gibt natürlich auch Klient*innen, für die die Natur (erst mal) nicht der Richtige Ort für die Beratung ist.

👉 **Flexibilität ist entscheidend.**



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



ERSTE SCHRITTE

WIE STARTE ICH MIT DER BERATUNG IN BEWEGUNG?

 **Alltagstaugliche Ansätze:**



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com •  [Lebensfreudeatelier](#)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



ERSTE SCHRITTE

WIE STARTE ICH MIT DER BERATUNG IN BEWEGUNG?

Alltagstaugliche Ansätze:

- Methoden erst alleine oder mit Freund*innen/Familienmitgliedern ausprobieren



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com •  [Lebensfreudeatelier](#)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



ERSTE SCHRITTE – WIE STARTE ICH MIT DER BERATUNG IN BEWEGUNG?

Alltagstaugliche Ansätze:

- Methoden erst alleine oder mit Freund*innen/Familienmitgliedern ausprobieren
- Kleine Bewegungsübungen in Innenräumen testen



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com •  [Lebensfreudeatelier](#)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



ERSTE SCHRITTE – WIE STARTE ICH MIT DER BERATUNG IN BEWEGUNG?

🌿 Alltagstaugliche Ansätze:

- Gespräche in Bewegung anregen (z. B. Spaziergänge – “Sollen wir einfach mal unser nächstes Gespräch bei einem Spaziergang machen?”)



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



ERSTE SCHRITTE – WIE STARTE ICH MIT DER BERATUNG IN BEWEGUNG?

Alltagstaugliche Ansätze:

- Kolleg*innen einladen, Fachaustausch in der Natur abzuhalten.



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com •  [Lebensfreudeatelier](#)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



Nur Mut:

Erlaube dir deinen eigenen Stil
zu entwickeln und deine Expertise
kreativ in die Natur zu übertragen



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram: Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Traum
Potenz

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis



PRAKTISCHE ÜBUNGEN

Methode 1: Orientierungsübung im Raum

“10 Dinge wahrnehmen, die im Hier und Jetzt ein angenehmes Gefühl fördern.”

Ziel: Orientierung & Präsenz im Hier und Jetzt, Nervensystemregulation

➤ **Richtig gute Einstiegsübung**

Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com •  [Lebensfreudeatelier](#)

Fachgebiete:
Traumaintegration &
Potenzialentfaltung

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



Methode 1: Orientierungsübung im Raum

Anleitung:

1. An einem Ort in der Natur **zehn Dinge finden**, die gerade angenehm sind.



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

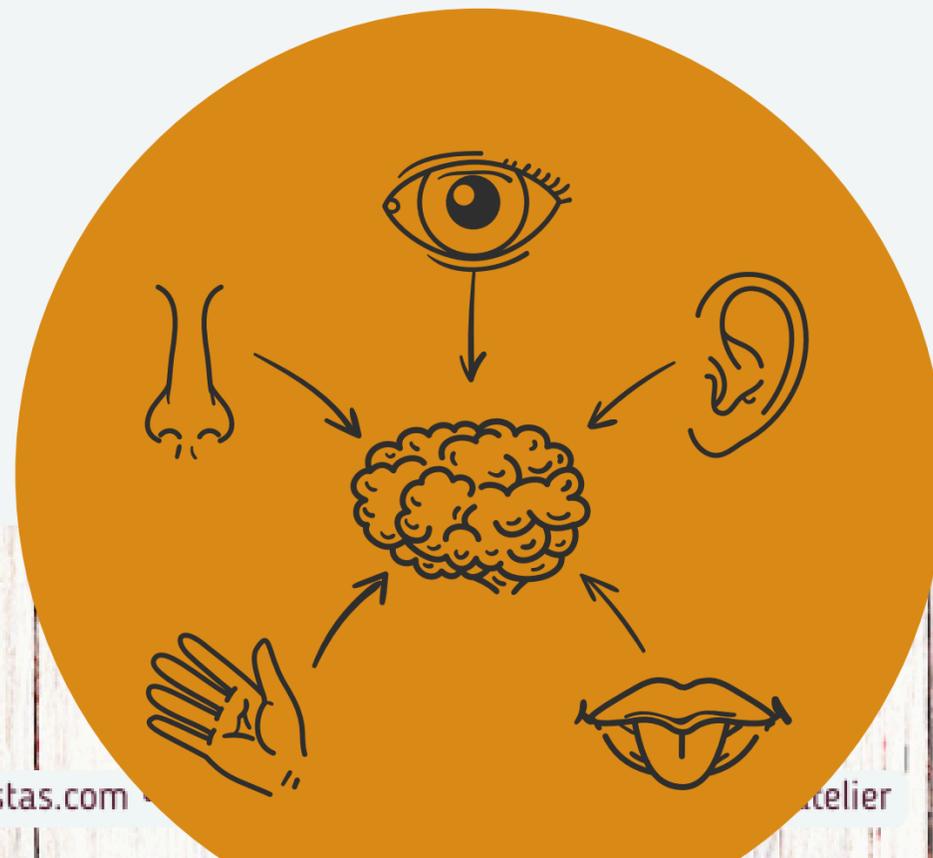
Exklusiv für



Methode 1: Orientierungsübung im Raum

Anleitung:

2. **Verschiedene Sinne** erforschen: Farben, Gerüche, Geräusche, Temperatur



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com

Fachgebiete:

Traumaintegration &
Potenzialentfaltung

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



Methode 1: Orientierungsübung im Raum

💡 **Wirkung:**

Erfahrung: "**Hier ist keine akute Gefahr.**" Das limbische System (v.a. Amygdala) wird beruhigt, der **Sympathikus fährt runter**, Cortisol sinkt, und es entsteht ein Gefühl von Präsenz, Erdung und **innerer Sicherheit**



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



Methode 2: Geh-Meditation

Ziel: u.a. Selbstwahrnehmung
in Bewegung stärken

Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Lebensfreudeatelier](#)



Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



Methode 2: Geh-Meditation

Anleitung:

1. Bewusst **langsames** Gehen, Füße sanft auf den Boden setzen.
(als würden die Füße den Boden massieren)

Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Fachgebiete:

Traumaintegration &
Potenzialentfaltung

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



Methode 2: Geh-Meditation

Anleitung:

1. Bewusst **langsames** Gehen, Füße sanft in den Boden setzen.
(als würden die Füße den Boden massieren)
2. **Variationen:** Rückwärts gehen, Tempo verändern.

Eva Ista

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com •  [Lebensfreudeatelier](#)



Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



Methode 2: Geh-Meditation

Anleitung:

1. Bewusst **langsames** Gehen, Füße sanft in den Boden setzen.
(als würden die Füße den Boden massieren)
2. **Variationen:** Rückwärts gehen, Tempo verändern.
3.  **Wirkung:** u.a. Nervensystemregulation, Selbstwirksamkeit

Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com •  Lebensfreudeatelier

Fachgebiete:

Traumaintegration &
Potenzialentfaltung

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



Methode 3: Projektions-Übung

Ziel: Herausfordernde Situationen mit positiven Erlebnissen verknüpfen und dadurch neue Lösungen finden.



Eva Istas
Staatlich geprüfte Heilpädagogin
Expertin in ganzheitlicher T
Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 015

Fachgebiete:
Traumaintegration &
Potenzialentfaltung

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



Methode 3: Projektions-Übung

Anleitung:

1. **Problem-Situation** formulieren (z. B. „Ich bin in Wartesituationen ungeduldig“).



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



Methode 3: Projektions-Übung

Anleitung:

1. **Problem-Situation** formulieren (z. B. „Ich bin in Wartesituationen ungeduldig“).
2. Eine vergleichbare, aber **angenehme Erinnerung** finden (z. B. entspanntes Warten am Bach mit Kindern) und ganzheitlich erinnern



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



Methode 3: Projektions-Übung

Anleitung:

3. „**Gedankliche Projektionsfläche**“ in der Natur erschaffen → Problem-Situation im Außen visualisieren & durch diese Externalisierung neue Lösungen finden.



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com •  Lebens

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



Methode 3: Projektions-Übung

💡 **Wirkung:**

Neue, alternative Erfahrung und Handlungsfreiraum als Ressource speichern.

THIS WAY

THAT WAY

THE OTHER WAY



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

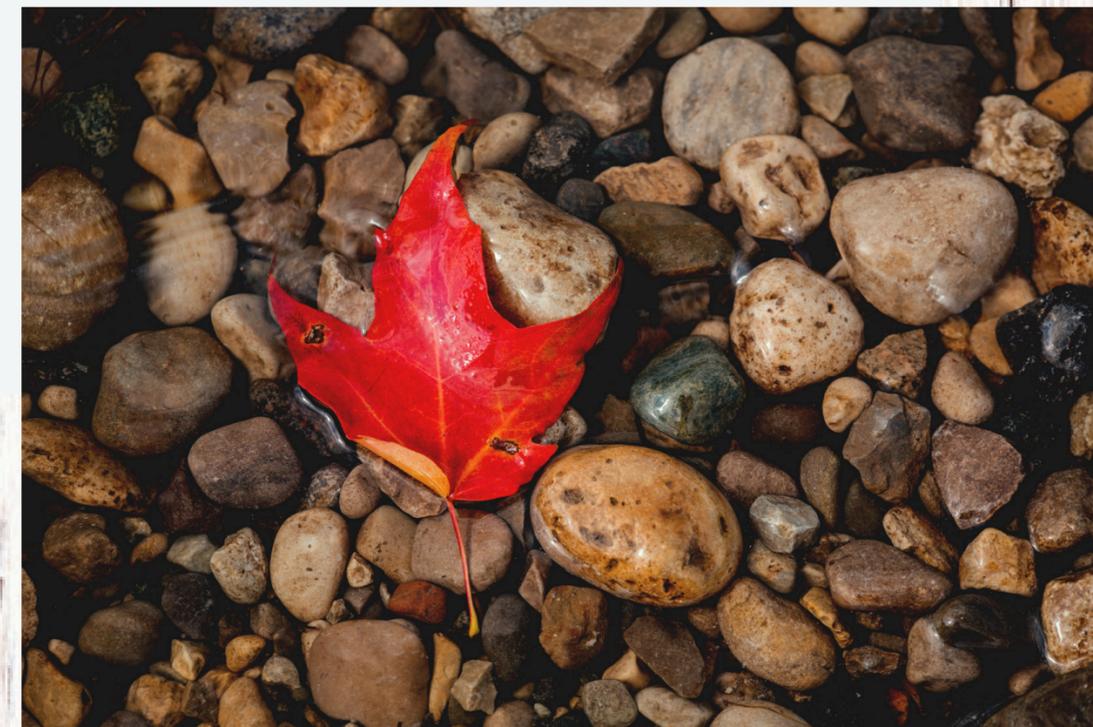
Exklusiv für



Hausaufgaben:

Ein Natur-Objekt (Stein, Blatt) als Erinnerung mitnehmen und damit die Verbindung zur neuen Erfahrung im Alltag stärken.

Regelmäßig üben: **Neuroplastizität**



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



STUDIENFAKTEN ZUR BERATUNG IN DER NATUR



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Fachgebiete:

Traumaintegration &
Potenzialentfaltung

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

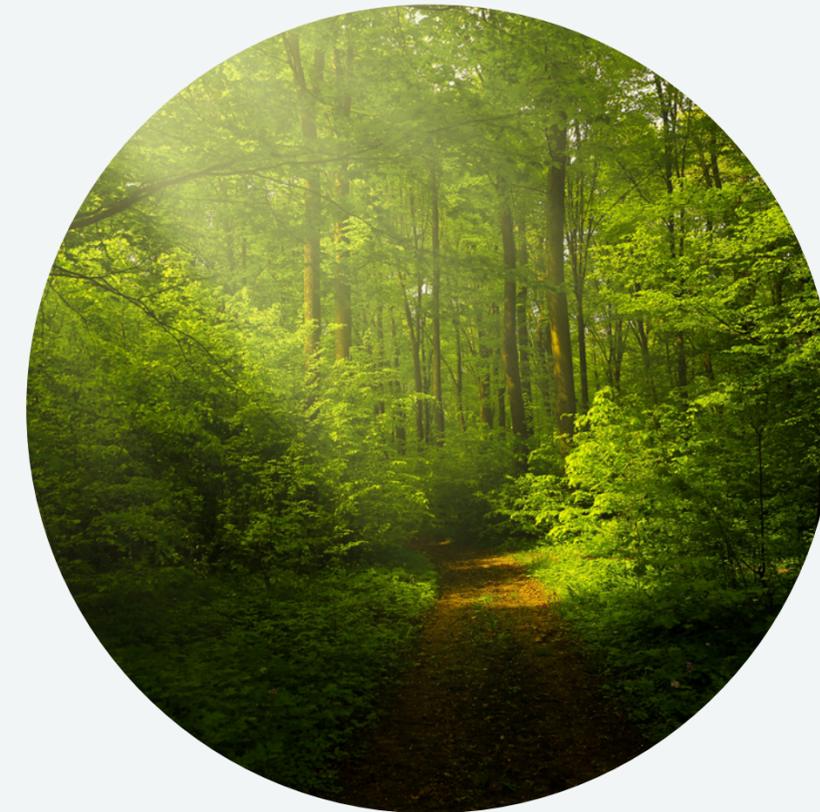
Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



Stressreduktion: Nachweislich sinkt der Cortisolspiegel im Grünen



Quelle: Hunter, M. R., Gillespie, B. W., & Chen, S. Y.-P. (2019)

Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram: Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Fachgebiete:
Traumaintegration &
Potenzialentfaltung

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



Kreativität:

Natur fördert kognitive Funktionen, insbesondere Aufmerksamkeit,

Gedächtnis und kreative Problemlösung.

Außerdem reduziert sie mentale Grübelschleifen (Rumination), was Raum für neue Ideen schafft.

Bratman, G. N., Hamilton, J. P., & Daily, G. C. (2012).



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com •  [Lebensfreudeatelier](#)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



Resilienz tanken im Grünen

Menschen, die sich regelmäßig in der Natur aufhalten, erleben weniger Stress, mehr innere Stabilität und ein stärkeres Gefühl der Selbstwirksamkeit – zentrale Bausteine psychischer Resilienz.

◀ *Kuo, M. (2015), Berto, R. (2014)*

Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com •  [Lebensfreudeatelier](#)



Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



Verbundenheit:

Wir gehen gemeinsam

In der Natur entsteht auf ganz natürliche Weise das Gefühl:

"Ich bin verbunden – mit mir, mit dir, mit dem Leben."

Studien zeigen: Natur fördert zwischenmenschliche Nähe, Zugehörigkeit und ein stabiles Wir-Gefühl.



Howell, A. J., Passmore, H.-A., & Buro, K. (2013), Capaldi, C. A., Dopko, R. L., & Zelenski, J. M. (2014)

Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram: Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Fachgebiete:

Traumaintegration &
Potenzialentfaltung

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



Gesundheit in Bewegung:

Wer sich draußen bewegt, trainiert nicht nur Muskeln und Herz, sondern auch Nervensystem, Psyche und Selbstregulation.

Es ist also vielfältig wirksam –
für Körper, Geist und Seele.



Mitchell, R., & Popham, F. (2008), Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Griffin, M. (2005)

Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Fachgebiete:

Traumaintegration &
Potenzialentfaltung

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



RECHTLICHE & PRAKTISCHE HINWEISE



*keine Rechtsberatung!!

Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)



Lebensfreude-Atelier

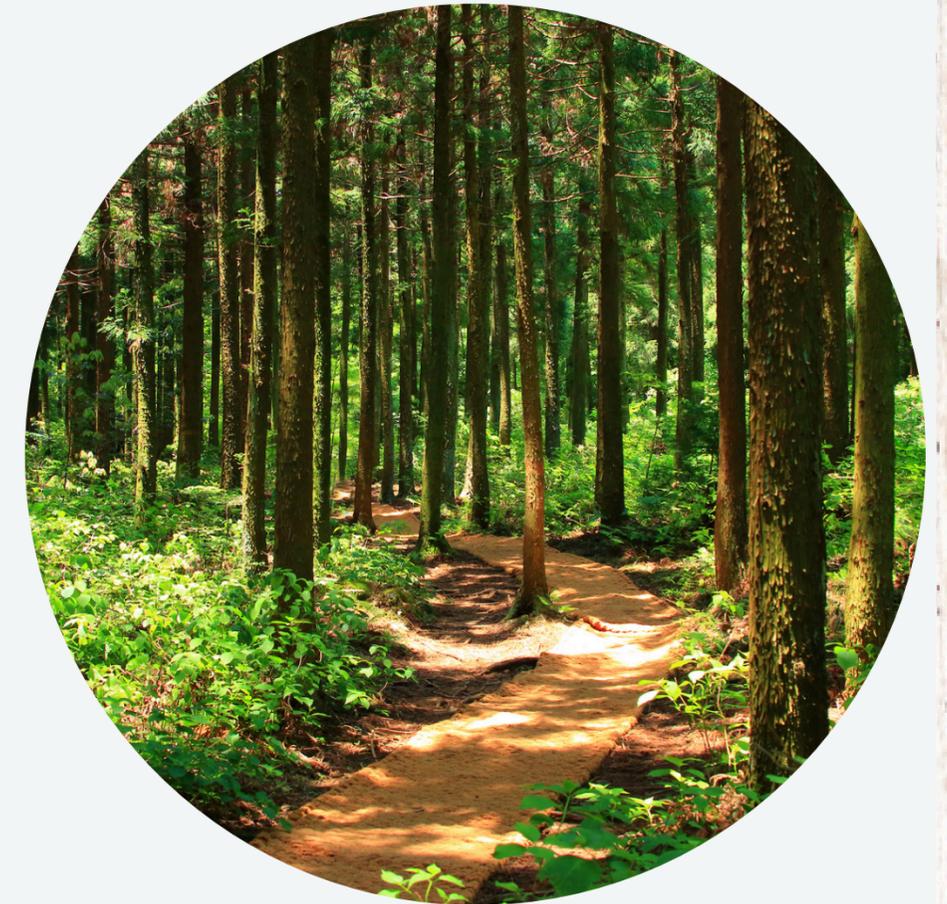
Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



Ortswahl:

Nur auf legalen Wegen & falls
erforderlich mit Einwilligung



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Fachgebiete:

Traumaintegration &
Potenzialentfaltung

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

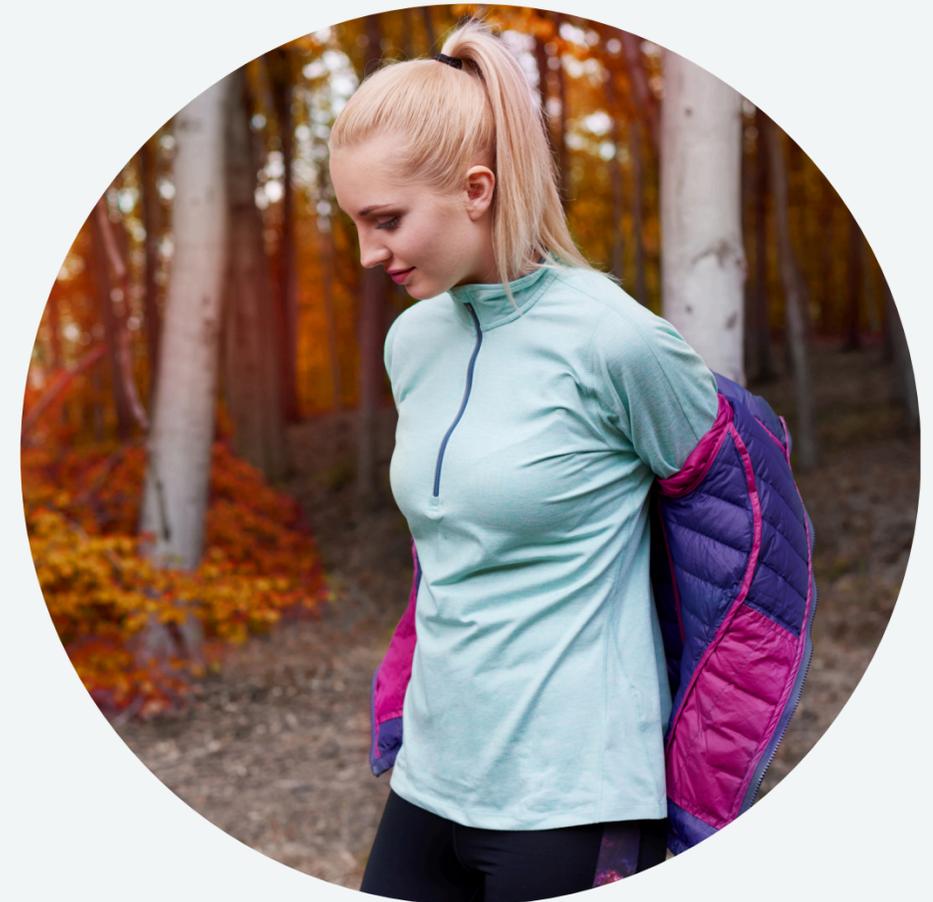
Exklusiv für



Kleidung:

Zwiebellook, da oft weniger

Bewegung als erwartet



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram: Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Fachgebiete:

Traumaintegration &
Potenzialentfaltung

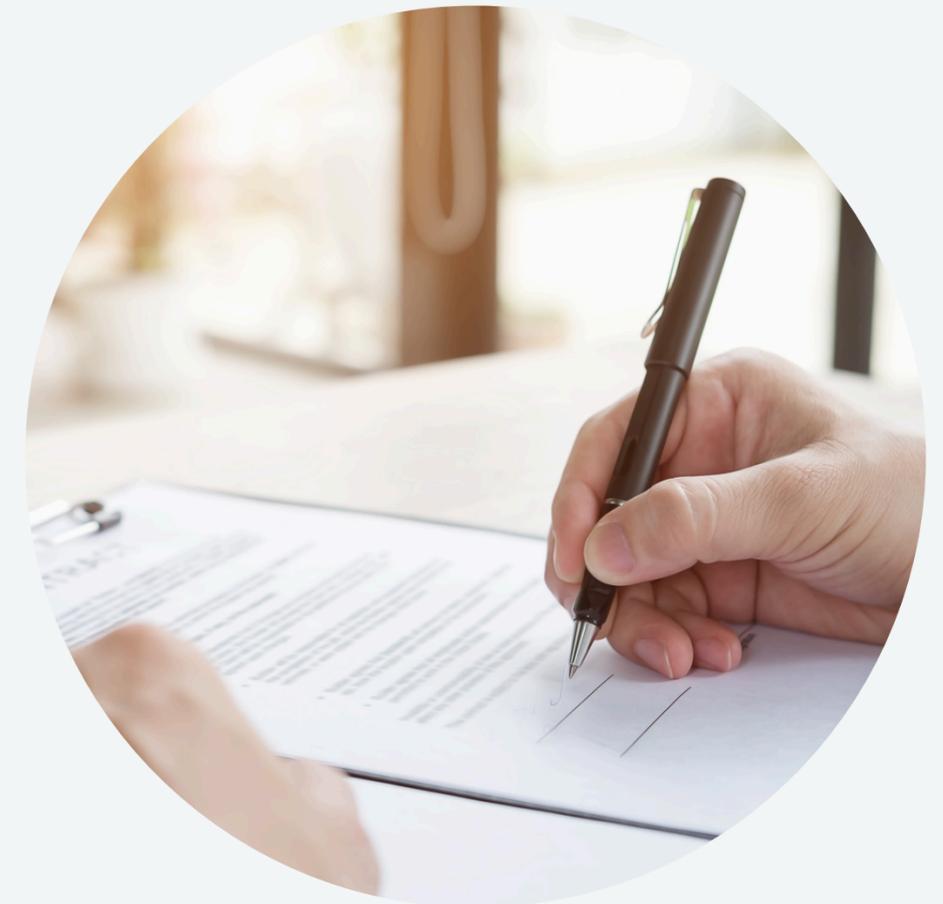
Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



**Behandlungsvertrag:
Haftung & besondere
Bedingungen klären**



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram: Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Fachgebiete:
Traumaintegration &
Potenzialentfaltung

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



EINPACKEN:

- Taschentücher
- ggfs. beschichtete
Picknick-Decke
- Mückenspray



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



Uhr im Blick, lieber
'verschnörkelte'
Wege gehen



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



FAZIT & AUSBLICK



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Fachgebiete:

Traumaintegration &
Potenzialentfaltung

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



FAZIT & AUSBLICK

- ✓ Probiert die Methoden **einfach mal aus**



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Fachgebiete:

Traumaintegration &
Potenzialentfaltung

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



FAZIT & AUSBLICK

- ✓ Probiert die Methoden **einfach mal aus**
- ✓ Testet kleine **Veränderungen** – auch indoor.



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



FAZIT & AUSBLICK

✓ Reminder:

Dieses Arbeitsfeld ist noch relativ **neu** - und gleichzeitig so **ursprünglich** - traut euch Pionier*innen zu sein!

Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com



Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



Mehr dazu im Buch

„Beratung in Bewegung - Praxisbuch für Coaching und Therapie in der Natur“

Johann-Friedrich Weber
Eva Istas

Beratung in Bewegung

Praxisbuch für Coaching und
Therapie in der Natur



Leben
LERNEN
Klett-Cotta

Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram: Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Fachgebiete:
Traumaintegration &
Potenzialentfaltung

Lebensfreude-Atelier

Heilpädagogische Praxis

Exklusiv für



ZEIT FÜR EURE FRAGEN & AUSTAUSCH



Eva Istas

Staatlich geprüfte **Heilpädagogin** und
Expertin in **ganzheitlicher Traumaarbeit**

Im Uelenbend 6 • 52159 Roetgen-Rott • 0152-53802649 • www.eva-istas.com • mail@eva-istas.com • [Instagram Lebensfreudeatelier](https://www.instagram.com/Lebensfreudeatelier)

Fachgebiete:

Traumaintegration &
Potenzialentfaltung