

Liebe Leute,

es liegen bewegte Wochen hinter mir. Neben mehreren Personal-Trainings fand im Oktober auch der Kurs „[Die Psychologie des Überlebens](#)“ statt. Eine Teilnehmerin sagte danach: „Die Chance, mich nicht nur aus meiner eigenen Komfortzone heraus zu bewegen, sondern auch meine eigenen physischen und psychischen Grenzen zu überwinden, war eine sehr intensive Erfahrung.“ Es war eine tolle Gruppe die gemeinsam sich selbst und ihre Grenzen erforscht haben, daran wachsen konnten und fit für echte Notfälle und Krisen wurden.

Für kommendes Jahr steht der Termin bereits fest: 23.09. – 25.09.2022. Alle Infos findet ihr [hier](#).

Ende Oktober fand auch der „[Erste Hilfe Kurs Jagd Spezial](#)“ in Kooperation mit der Jagdschule Jagwina statt, den es voraussichtlich ab jetzt jährlich geben wird. Ein Fotograf hat den Kurs begleitet. [Hier](#) gibt es schon mal ein paar Bilder zu sehen.

Außerdem gibt es zwei neue Texte auf meiner Website. In den Erste-Hilfe-Kursen verwende ich das [MARCH-Schema](#) zur strukturierten Versorgung von schwer verletzten Patienten. Dazu findest du hier eine gute Übersicht. Außerdem findest du am Ende der Seite die Möglichkeit das MARCH-Schema als PDF für die Erste-Hilfe-Tasche auszudrucken. Um die geht's auch im zweiten Text, der sich ausführlich mit der Zusammenstellung einer persönlichen [Erste-Hilfe-Ausrüstung](#) beschäftigt.

Ich wünsche euch noch einen gemütlichen Herbst!

Bis bald im Wald,

Philipp