

Kursleiter*in für Waldbaden



Die Ausbildung zur Kursleiter*in für Waldbaden ist ein berufsbegleitender Zertifikatskurs **für Berufstätige in der Gesundheitsförderung, -prävention und Rehabilitation**. Die Teilnehmenden lernen, Kurse und Angebote für ihre Klienten und Patienten im und mit dem Wald zu planen und durchzuführen. Kursleiter*innen für Waldbaden nutzen die Vorteile des Achtsamkeitstrainings in der Natur in ihrem beruflichen Umfeld und kombinieren diese mit den Methoden ihrer jeweiligen Fachdisziplin und Methoden der allgemeinen Gesundheitsförderung, um ihre Klienten oder Patienten in der Stressbewältigung und Stressprävention zu unterstützen. Dabei nutzen sie die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Waldmedizin. Die Teilnehmenden erhalten ein Kurskonzept, welches von den Krankenkassen nach §20 SGB V als Präventionskurs anerkannt ist.

Tag 1

vormittag	Kennenlernen, Organisation, Einführung
nachmittag	Waldbaden in der Praxis Entstehung des Waldbadens in Japan, Forschungen zum Waldbaden, Deutsche Einflüsse

Tag 2

vormittag	Stress verstehen (allgemein) Stress verstehen (individuell)
nachmittag	Waldbaden in der Praxis Aufbau einer Kurseinheit, Die 10 Zutaten des Waldbadens Kompetenzen eines Kursleiters

Tag 3

vormittag	Abgrenzungen einzelner Natur-Angebote Praxisaufgabe für die selbständige Durchführung der Anleitung einer Übung f. die Gruppe und Reflexion
nachmittag	Kulturantropologischer Hintergrund und Forschungsergebnisse zur Beziehung Mensch und Natur Bewegung, Ernährung und Synergien Gestaltung von Waldbadeeinheiten Film

Tag 4

vormittag	Einführung in das zertifizierten Kurskonzeptes der DAWG Informationen zur Prüfung und zur Projektfacharbeit Waldbaden in der Praxis
nachmittag	Kommunikationssysteme des Waldes Waldsicherheit und Outdoor Erste Hilfe

Tag 5

vormittag	Auswirkungen der Naturverbindung aus psychologischer Sicht Waldbaden in der Praxis
nachmittag	Verantwortung eines Kursleiters (Haftungsfragen, Möglichkeiten, Grenzen, Selbständigkeitstätigkeit) Erstellung einer eigenen Kurseinheit

Tag 6

vormittag	Farbenlehre des Waldbadens Lehrproben der Teilnehmer
nachmittag	Lehrproben der Teilnehmer Abschluss und Ausblick

Gesamt: 50 UE

Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit | Jasmin Schlimm-Thierjung
www.waldbaden-akademie.com | info@waldbaden-akademie.com