

Kursleiter*in für Waldbaden mit Kindern und Jugendlichen



Die Ausbildung zur Kursleiter*in für Waldbaden mit Kindern und Jugendlichen ist ein berufsbegleitender Zertifikatskurs **für Berufstätige, die mit Kindern und Jugendlichen in Bereichen der Gesundheitsförderung und Bildung bereits arbeiten oder arbeiten möchten**. Die Teilnehmenden lernen, Kurse und Angebote für Kinder und Jugendliche 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 Kinder und Jugendliche in ihrer Entwicklung zu unterstützen. Dabei nutzen sie die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Waldmedizin.

Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
Tag 1		
09:00 - 12:15	Begrüßung, Kennenlernen Kursleiter und Teilnehmer	4
13:30 - 16:45	Waldbaden - Praxis	4
	Entstehung des Waldbadens in Japan - Vortrag	
	Deutsche Einflüsse auf das japanische Waldbaden, Entstehung von Heilwäldern und Zertifizierung in Deutschland - Vortrag	
Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
Tag 2		
09:00 - 12:15	Stress verstehen (allgemein) - Wie er entsteht und seine Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem - Theorie	4
	Stress verstehen (individuell) - Vortrag	
13:30 - 16:45	Waldbaden - Praxis	4
	Aufbau einer Kurseinheit, Die 10 Zutaten des Waldbadens - Austauschformat	
	Kompetenzen eines Kursleiters - Lernformat	
Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
Tag 3		
09:00 - 12:15	Abgrenzungen einzelner Natur-Angebote - Vortrag	4
	Durchführung der Anleitung einer Übung für die Gruppe - Lernformat	
	Durchführung der Anleitung einer Übung für die Gruppe - Austauschformat	
13:30 - 16:45	Kulturanthropologischer Hintergrund und Forschungsergebnisse zur Beziehung Mensch und Natur - Vortrag	4
	Die inneren Wurzeln des Waldbadens - Arbeitsimpuls	
	Entwicklungspädagogik und -psychologie - Vortrag	
19:00 - 20:30	Filmpräsentation "Die Sprache der Bäume"	2
Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
Tag 4		
09:00 - 12:15	Besonderheiten der Zielgruppe Kinder und Jugendliche - Vortrag	4
	Informationen zur Prüfung und zur Projektfachtarbeit - Vortrag	
	Waldbaden - Praxis	
13:30 - 16:45	Kommunikationssysteme des Waldes - Vortrag	4
	Waldsicherheit, Outdoor Erste Hilfe - Dialogischer Vortrag	
Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
Tag 5		
09:00 - 12:15	Auswirkungen der Naturverbindung aus psychologischer Sicht - Dynamischer Vortrag	4
	Waldbaden - Praxis	
13:30 - 16:45	Verantwortung eines Kursleiters - Gesprächsvortrag	4
	Erstellung einer eigenen Kurseinheit - Individualphase	
Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
Tag 6		
09:00 - 12:15	Farbenlehre des Waldbadens - Praxis	4
	Lehrproben der Teilnehmer	
13:30 - 16:45	Lehrproben der Teilnehmer	4
	Abschluss und Ausblick	
Gesamt		50
Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten		

