

## 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.

Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
<b>Tag 1</b>		
<b>09:00 - 12:15</b>	Begrüßung, Kennenlernen Kursleiter und Kursteilnehmer	4
<b>13:30 - 16:45</b>	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
<b>Tag 2</b>		
<b>09:00 - 12:15</b>	Stress verstehen (allgemein) - Wie er entsteht und seine Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem - Theorie	4
	Stress verstehen (individuell) - Vortrag	
<b>13:30 - 16:45</b>	Waldbaden - Praxis	4
	Aufbau einer Kurseinheit, Die 10 Zutaten des Waldbadens - Austauschformat Kompetenzen eines Kursleiters - Lernformat	
Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
<b>Tag 3</b>		
<b>09:00 - 12:15</b>	Abgrenzungen einzelner Natur-Angebote - Vortrag Durchführung der Anleitung einer Übung für die Gruppe - Lern- und Austauschformat	4
<b>13:30 - 16:45</b>	Kulturanthropologischer Hintergrund und Forschungsergebnisse zur Beziehung Mensch und Natur - Vortrag	4
	Die inneren Wurzeln des Waldbadens - Arbeitsimpuls Gestaltung von Waldbadeeinheiten - Vortrag	
<b>19:00 - 20:30</b>	Filmpräsentation - "Die Sprache der Bäume"	2
Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
<b>Tag 4</b>		
<b>09:00 - 12:15</b>	ZPP - Kurszertifizierung auf Basis des zertifizierten Anwender-Konzeptes der DAWG - Vortrag	4
	Informationen zur Prüfung und zur Projektfacharbeit - Vortrag Waldbaden - Praxis	
<b>13:30 - 16:45</b>	Kommunikationssysteme des Waldes - Vortrag	4
	Waldsicherheit, Outdoor Erste Hilfe - Dialogischer Vortrag	
Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
<b>Tag 5</b>		
<b>09:00 - 12:15</b>	Auswirkungen der Naturverbindung aus psychologischer Sicht - Dynamischer Vortrag	4
	Waldbaden - Praxis	
<b>13:30 - 16:45</b>	Verantwortung eines Kursleiters - Gesprächsvortrag	4
	Erstellung einer eigenen Kurseinheit - Individualphase	
Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
<b>Tag 6</b>		
<b>09:00 - 12:15</b>	Farbenlehre des Waldbadens - Praxis	4
	Lehrproben der Teilnehmer	4
<b>13:30 - 16:45</b>	Lehrproben der Teilnehmer	
	Abschluss und Ausblick	4
Gesamt		50
Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten		
<i>Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit   Jasmin Schlimm-Thierjung  <a href="http://www.waldbaden-akademie.com">www.waldbaden-akademie.com</a>   <a href="mailto:info@waldbaden-akademie.com">info@waldbaden-akademie.com</a></i>		