

Stundenplan: Kursleiter*in für Waldbaden für Senioren
Schwerpunkt Trauerbewältigung und Hospiz und für Menschen mit Demenz



Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
TAG 1		
09:00 - 12:15	Begrüßung, Kennenlernen der Inhalte, Kennenlernen Kursleiter und Kursteilnehmer	4
	Erfahrungen mit Waldbaden, Welche Besonderheiten gibt es bei (älteren) Senioren? - Austauschformat	
13:30 - 16:45	Waldbaden für Angehörige zur Stressbewältigung - Praxis	4
	Übungen für Senioren, die noch mobil sind - Austauschformat im Wald	
Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
TAG 2		
09:00 - 12:15	Waldbaden bei Demenz – mit und für Angehörige – Vortrag	4
	Waldbaden für (ältere) Senioren und Menschen mit Demenz – Risiken und Chancen, Kontraindikationen - Vortrag	
13:30 - 16:45	Waldbaden für nicht mehr mobile Menschen, Bettlägerige - Austauschformat - outdoor	4
	Den Wald in den Raum holen - Praxis	
Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
TAG 3		
09:00 - 12:15	Erstellen einer Waldbaden-Einheit - Lernformat	4
	Waldbaden - Praxis	
13:30 - 16:45	Waldbaden - Praxis	4
	Reflexion - Austauschformat	
Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
TAG 4		
09:00 - 12:15	Waldbaden in der Hospiz- und Trauerbegleitung - Arbeitsimpuls	4
	Dem Tod begegnen - Austauschformat, Geschichte der Hospizbewegung - Vortrag	
13:30 - 16:45	Hospizbegleitung, für mobile zu Begleitende und auf für Angehörige - Theorie und Praxis Achtsamkeit, Meditation und Übungen für alle Sinne, Atemübungen	4
Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
TAG 5		
09:00 - 12:15	Trauerphasen - Vortrag	4
	Waldbaden in der Trauerbegleitung – Die eigenen Grenzen erkennen, Selbstfürsorge - Vortrag	
13:30 - 16:45	Waldbaden - Praxis	4
	Anwendung des Wissens in der Praxis, Abschlussrunde und Ausblick	
Gesamt:		40 UE
	Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten	
Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit Jasmin Schlimm-Thierjung www.waldbaden-akademie.com info@waldbaden-akademie.com		