

## Stundenplan: Kursleiter\*in Waldbaden für Waldpädagogen



Die Ausbildung zur Kursleiter\*in Waldbaden ist ein berufsbegleitender Zertifikatskurs für Waldpädagog\*innen. Die Teilnehmenden erweitern ihre waldbadepädagogischen Kenntnisse um Elemente aus dem Waldbaden und dem Achtsamkeitstraining. 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 Zielgruppen 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	Zielsetzung / Kompetenzerwartung	Methode / Medien	UE
<b>Tag 1</b>				
09:00 - 12:15	Begrüßung, Kennenlernen der Inhalte, Kennenlernen Kursleiter und Kursteilnehmer	Basis für gemeinsames Lernen schaffen; Die Teilnehmenden können ihre <u>Vorstellungen und ihre Sichtweise in Bezug auf Waldbaden formulieren</u>	Plenumsgespräch; Pinnwand-Übersicht	4
	Entstehung des Waldbadens in Japan - Vortrag	Die Teilnehmenden kennen die Geschichte des Waldbadens und ihren wissenschaftlichen Hintergrund in Japan. Die Teilnehmenden verstehen die Aufnahme der Terpene durch die Atmung und kennen die Wirkungsweise im menschlichen Organismus. Die Teilnehmenden kennen die messbaren Auswirkungen eines Waldbades auf den Körper, die Stressprävention und die zugrundeliegenden <u>wissenschaftlichen Forschungen</u> .	Powerpoint Präsentation	
13:30 - 16:45	Deutsche Einflüsse auf das japanische Waldbaden, Entstehung von Heilwäldern und Zertifizierung in Deutschland - Vortrag	Die TN wissen um die Wurzeln des Waldbadens in der Geschichte, kennen die Kriterien eines Heilwaldes und den gesellschaftlicher Rahmen für Zertifizierung von <u>Heilwäldern und Prävention in der Gesundheitspolitik</u>	Vortrag mit Flip-Chart	4
	Waldbaden - Praxis	Die TN wissen was einen Waldbaden-Kursleiter auszeichnet, sie wissen um die Verantwortung und auch um die Grenzen.	Plenumsgespräch	
	Waldbaden - Praxis	Die Teilnehmenden lernen in Selbsterfahrung die Methode kennen und wie die Übungen angeleitet werden.	Achtsamkeitsübungen - praktische Übungen	
	Kommunikationssysteme des Waldes - Filmpräsentation und Vortrag	Die TN wissen wie Pflanzen mit chemischen Stoffen in der Luft und Mykorrhizageflechten im Boden kommunizieren und kennen die Wirkung der Terpene auf das menschliche Körpersystem	Film, Vortrag und Einzelarbeit	
Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	Zielsetzung / Kompetenzerwartung	Methode / Medien	UE
<b>Tag 2</b>				
09:00 - 12:15	Zehn Zutaten des Waldbadens - Lehrprobe	Die TN kennen die 10 Zutaten für ein entspanntes Waldbad und können es für sich umsetzen	Die Teilnehmenden erstellen eine erste Lehrprobe aus den zuvor kennengelernten <u>Waldbaden-Übungen</u>	4
	Durchführung der Anleitung einer Übung für die Gruppe - <u>Lernformat</u>	Die TN können eine Übung aus dem Waldbaden selbständig anleiten.	Selbsterfahrung	
	Reflektion	Die TN wissen was in der Gruppe gut angekommen ist und können Verbesserungsvorschläge aus den Rückmeldungen annehmen und zukünftig <u>umsetzen</u> .		
13:30 - 16:45	Stress verstehen (allgemein) - Wie er entsteht und seine Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem - Vortrag	Die Biologische Antwort aus Stress Kampf - Flucht - Freeze (nach Steven Porges) - aktuelle Forschungsergebnisse Eine "gesunde" Stressreaktion ist überlebenswichtig Wirkungsweise von Cortisol als eines der wichtigsten Stresshormone verstehen	Vortrag, Theoretische Einführung	4
	Waldbaden - Praxis	Die Teilnehmenden wissen um die Wichtigkeit der bewussten Wahrnehmung ohne Wertung und Zweck und kennen den Effekt, sich damit im Leben entspannter <u>orientieren zu können</u> .	Informelle Achtsamkeitspraxis (Alltägliche Dinge) Formelle, angeleitete Übungen	
	Kulturantropologischer Hintergrund und Forschungsergebnisse zur Beziehung Mensch und Natur - Vortrag	Die TN kennen die wissenschaftlichen Hintergründe und Forschungsergebnisse zur Beziehung von Mensch und Natur.	Vortrag, Plenumsdiskussion	
	Farbenlehre des Waldbadens	Die TN kennen die Bedeutungen der Farben in der Natur. Sie wissen um die Symbolik <u>der Farben des Waldbadens "Grün" und "Braun"</u> .	Gruppenarbeit	
19:00 - 20:30	Filmpräsentation - Die Sprache der Bäume	Die Teilnehmenden vertiefen ihr Wissen zur historische Entwicklung der Wälder und menschlichen Beziehung zum Wald in Deutschland, zu Forschungen zur Wirkung des Waldes und zu Kommunikationssystemen der Bäume	Film, Plenumsgespräch	2
Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	Zielsetzung / Kompetenzerwartung	Methode / Medien	UE
<b>Tag 3</b>				
09:00 - 12:15	Durchführung der Anleitung einer Übung für die Gruppe - <u>Lernformat</u>	Die TN leiten selbständig eine Achtsamkeitsübung aus dem Waldbaden an und wissen dabei wie und wor die präventive Wirkung für die Gesundheit im menschl. <u>Organismus ansetzt</u> .	Selbsterfahrung	4
	Reflektion	Die TN wissen was in der Gruppe gut angekommen ist und können Verbesserungsvorschläge aus den Rückmeldungen annehmen und zukünftig <u>umsetzen</u> .	Plenumsgespräch	
	Durchführung der Anleitung einer Übung für die Gruppe - <u>Lernformat</u>	Die Teilnehmenden können Kurseinheiten selbständig anleiten und reflektieren selbst <u>die Anleitung der Übungen</u> .	Selbsterfahrung	4
	Reflektion	Die TN wissen, was in der Gruppe gut angekommen ist und können Verbesserungsvorschläge aus den Rückmeldungen annehmen und zukünftig <u>umsetzen</u> .	Plenumsgespräch	
13:30 - 16:45	Was macht eine gute Waldbaden-Veranstaltung aus ? - <u>Austauschformat</u>	Die Teilnehmenden kennen unterschiedliche WB-Angebote und können sie zu <u>Waldbadepädagogik und -therapie abgrenzen</u>	Gruppenarbeit	4
	Meditation beim Waldbaden, Atmen, Augenentspannung, Sanfte Bewegungen, Solozeit, LandArt - Praxis	Die Teilnehmenden kennen die theoretischen Hintergründe der Felder des Waldbadens und wissen um die grundlegende Anwendung und Wirkung der einzelnen Bereiche in einem Waldbade-Angebot. Sie wissen um vertiefende <u>Methoden Bescheid</u>	Angeleitete Gruppenübungen	
	Erläuterungen zu den Selbststudien, Informationen zur Projektfacharbeit - Vortrag	Die Teilnehmenden wissen wie sie die Ausbildung abschließen können; sie schreiben die Facharbeit mit entsprechender Zitierung und Literaturliste und kennen den <u>Stundenanteil des Selbststudiums</u>	Vortrag am Flipchart	
	Auswertung, Abschluss und Ausblick	Die Teilnehmenden haben eine kursinterne Vernetzung f. die weitere (Lern-) <u>Zusammenarbeit angelegt</u> .	Feed-Back-Runde	
Änderungen und Verschiebungen möglich. Zusätzlich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten				
<b>Gesamt:</b>				<b>26</b>