

# Medizinisch therapeutische\*r Wald- und Naturgesundheitstrainer\*in für Kinder und Jugendliche



Medizinisch-therapeutische Wald- und Naturgesundheitstrainer\*innen für Kinder und Jugendliche nutzen eine multisensorische Methode der Naturtherapie, die die Heilwirkung des Waldes zur Stärkung der Resilienz und Salutogenese einsetzt. Die positive Wirkung des Waldes fördert die Gesundheit auf emotionaler, kognitiver und sozialer Ebene und bietet insbesondere bei psychosomatischen und psychischen Störungen Unterstützung. Diese Methode ist eine sinnvolle Ergänzung zu herkömmlichen Therapien, insbesondere bei ADHS, ADS, Adipositas und anderen Entwicklungsbeeinträchtigungen. Der Ansatz integriert Elemente aus Bewegungs- und Atemtherapie, Mentaltraining, Qigong und multisensorischem Genussstraining.

Die Ausbildung zum Medizinisch-therapeutischen Wald- und Naturgesundheitstrainer für Kinder und Jugendliche ist ein berufsbegleitender Zertifikatskurs für Erzieher, Pädagogen, Sozialarbeiter und Fachkräfte aus dem Gesundheitswesen. Die Teilnehmenden lernen, Angebote im Wald für Kinder und Jugendliche zu planen und durchzuführen. Voraussetzung ist eine pädagogische, therapeutische oder medizinische Grundausbildung. Die Trainer nutzen Achtsamkeitstrainings in der Natur, kombinieren diese mit Methoden ihrer Fachdisziplin und unterstützen Kinder und Jugendliche in Stressprävention und Rehabilitation unter Berücksichtigung der Waldmedizin. Zudem erhalten sie ein Kurskonzept, das von Krankenkassen als Präventionskurs anerkannt ist.

Zeitablauf	Inhalte und Instruktionen	UE
<b>Tag 1</b>		
09:00 - 12:15	Begrüßung, Inhalte, Kennenlernen des Kursleiters und der Kursteilnehmer, Erstellung Trainerprofil - Austausch- und Lernformat	4
13:30 - 16:45	Einführung in das Thema Waldbaden, Elemente der Achtsamkeit - Theorie und Praxis	4
Zeitablauf	Inhalte und Instruktionen	UE
<b>Tag 2</b>		
09:00 - 12:15	Bewegungsübungen als Methode des Gesundheitstrainings - Praxis	4
	Elemente der Achtsamkeit, Wirkungen des Waldes - Theorie und Praxis und Austauschformat	
13:30 - 16:45	Wirkungen des Waldes - Theorie und Individualphase und Lernformat	4
	Kulturantropologischer Hintergrund und Forschungsergebnisse zur Beziehung Mensch und Natur - Vortrag	
	Elemente der Achtsamkeit - Vortrag und Praxis	
Zeitablauf	Inhalte und Instruktionen	UE
<b>Tag 3</b>		
09:00 - 12:15	Aufbau einer Kurseinheit, Die 10 Zutaten des Waldbadens, Kompetenzen des Kursleiters - Theorie und Lernformat	4
	Waldtherapie in medizinischen, pädagogischen und therapeutischen Arbeitsfeldern - Vortrag und Austauschformat	
	Methodik und Didaktik Waldtherapie - Lern- und Austauschformat	
13:30 - 16:45	Methodik und Didaktik Waldtherapie, Konzepte Stress und Stressbewältigung im Wald für Kinder und Jugendliche	4
	Konzepte Stress und Stressbewältigung im Wald für Kinder und Jugendliche - Theorie und Praxis	
19:00 - 20:30	Aufwachen in unserer modernen Gesellschaft - Vortrag und Austauschformat	2
Zeitablauf	Inhalte und Instruktionen	UE
<b>Tag 4</b>		
09:00 - 12:15	Bewegungsübungen als Methode des Gesundheitstrainings - Praxis	4
	Rechtliches Rund um den Wald und angebotene Veranstaltungen - Vortrag und Austauschformat	
	Verantwortung eines Kursleiters (Haftungsfragen, Möglichkeiten, Grenzen, Selbständigkeit), Gestattung, Werbung, Marketing, Berufshaftpflicht - Vortrag und Austauschformat	
13:30 - 16:45	Waldsicherheit & Outdoor Erste Hilfe - Vortrag und Austauschformat	4
	Kursgestaltung, Moderation und Anleitung der Achtsamkeitsübungen - Praxis	
Zeitablauf	Inhalte und Instruktionen	UE
<b>Tag 5</b>		
09:00 - 12:15	Elemente der Achtsamkeit - Theorie und Praxis; Vorbereitung Lehrprobe - Individual- und Gruppenphase	4
13:30 - 16:45	Lehrproben der Teilnehmer	4
Zeitablauf	Inhalte und Instruktionen	UE
<b>Tag 6</b>		
09:00 - 12:15	Bewegungsübungen als Methode des Gesundheitstrainings - Praxis; Besprechung der Facharbeit - Theorie und Austauschformat	4
	Einweisung in das zertifizierte Konzept der DAWG - Vortrag und Austauschformat	
13:30 - 16:45	Einsatzmöglichkeiten der Waldtherapie - Lernformat und Praxis	4
	Auswertung, Abschluss und Ausblicke	
<b>Gesamt:</b>		<b>50</b>

Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten