

Stundenplan: Waldbaden-Begleiter*in



Waldbaden-Begleiter*innen bieten Waldbaden-Aufenthalte und Seminare in Unternehmen, Tourismusverbänden, Volkshochschulen, Hotels, Forstämtern etc. an. Sie vermitteln Wissenswertes über das Waldbaden, leiten Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen an und unterstützen ihre Teilnehmer*innen u. a. beim Stress-management, um das große Potential der Natur und des Waldbadens mit seinen nachgewiesenen positiven Auswirkung auf das Immun-, Hormon- und Nervensystem auszuschöpfen. Die Teilnehmenden lernen, Kurse und Angebote im und mit dem Wald zu planen und durchzuführen.

Zielgruppe: berufliche Weiterbildung für Umweltpädagog*innen, Natur- und Landschaftsführer* innen sowie Gäste- und Städteführer*innen und Beschäftigte in Hotels, Tourismus, Vereinen, Verbänden und Institutionen zur Erweiterung der beruflichen Kompetenz um das Element der Gesundheitsförderung durch achtsame Naturerfahrungen.

Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
Tag 1		
09:00 - 12:15	Begrüßung, Kennenlernen Inhalte, Kursleiter und Kursteilnehmer	4
	Waldbaden - Theorie	
13:30 - 16:45	Waldbaden- Praxis	4
	Deutsche Einflüsse auf das japanische Waldbaden, Entstehung von Heilwäldern und Zertifizierung in Deutschland - Vortrag	
	Waldbaden - Praxis	
	1	
Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
Tag 2		
09:00 - 12:15	Entstehung des Shinrin Yoku in Japan, Die Forschungen von Dr. Qing Li - Vortrag	4
	Die Wurzeln des Waldbadens - Austauschimpuls	
	Stress verstehen (allgemein) - Wie er entsteht und seine Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem	
13:30 - 16:45	Aufbau einer Kurseinheit, Die 10 Zutaten des Waldbadens - Lernformat	4
	Planung einer eigenen Kurseinheit - Theorie	
	Vorstellung erarbeiteter Konzepte und Anleitung von Übungen - Theorie	
19:00 - 20:30	Kommunikationssysteme des Waldes - Vortrag	2
	Filmpräsentation - Die Sprache der Bäume	
Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
Tag 3		
Morgens	Morgen-Zenbo	1
09:00 - 12:15	Waldbaden - Praxis	4
	Rechtliches Waldgesetz, Waldsicherheit Vortrag und Austauschformat	
	Kulturantropologischer Hintergrund und Forschungsergebnisse zur Beziehung Mensch und Natur - Vortrag	
13:30 - 16:45	Waldbaden - Praxis, Auswertung, Abschluss und Ausblick	4
Gesamt		27
Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten		
<i>Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit Jasmin Schlimm-Thierjung www.waldbaden-akademie.com info@waldbaden-akademie.com</i>		