

## Stundenplan: Aufbaumodul Kursleiter\*in Waldbaden für Kinder und Jugendliche



Die Ausbildung verbindet den theoretischen Hintergrund zum Waldbaden und zum Ökosystem Wald mit dem praktischen Tun und fokussiert auf die pädagogische Umsetzung von Kursangeboten für die Zielgruppe der Kinder und Jugendlichen. Die Teilnehmenden erhalten ein Skript mit wertvollen Übungen und Tipps, um Gruppen von Kindern und Jugendliche anzuleiten und Veranstaltungen zu konzipieren. Dabei werden Sie vom ersten Tag an selbst Einheiten anleiten, sodass Sie am Ende der Ausbildung sicher durch einen eigenen Kurs führen können.

**Zielgruppe:** Aufbaumodul für Kursleiter\*innen Waldbaden mit speziellem Augenmerk „Kinder und Jugendliche“. Altersgerechter Kursaufbau, Didaktik und Übungen.

Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
<b>Tag 1</b>		
<b>09:00 - 12:15</b>	Begrüßung, Kennenlernen der Teilnehmer, "Wunschbausteine"	4
	Einführung Waldbaden mit Kindern und Jugendlichen, Dr. Qing Li's Tips zum Waldbaden - Vortrag	
<b>13:30 - 16:45</b>	Waldbaden - Praxis	4
	Auswirkungen eines Waldbades auf den Körper von Kindern und Jugendlichen, Wissenschaftliche Erkenntnisse, Auswirkungen - Vortrag, Individualphase und Austauschformat	
Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
<b>Tag 2</b>		
<b>am Morgen</b>	Qi Gong, Yoga, Tai-Chi - Praxis	1
<b>09:00 - 12:15</b>	Stressbewältigung im Wald für Kinder und Jugendliche - Individualphase und Praxis	4
	Aufbau einer Veranstaltung für Kinder und Jugendliche - Lernformat	
<b>13:30 - 16:45</b>	Achtsamkeit, Meditation, Atemübungen - Praxis	4
	Besonderheiten Kinder und Jugendliche, Unterschiede zu Erwachsenen - Theorie und dialogischer Austausch	
<b>Gesamt:</b>		<b>17</b>