

Kursleiter*in Waldbaden mit eigenem Hund - Der achtsame Weg in der Natur



Kursleiter*innen für Waldbaden bieten Erlebnis-Wald-Spaziergänge und Seminare an. Sie vermitteln alles Wissenswerte über Waldbaden und das Ökosystem Wald, leiten Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen an und unterstützen ihre Teilnehmer*innen in der Stressbewältigung und Gesundheitsprävention. Als Kursleiter*in schulen Sie die Wahrnehmung Ihrer Teilnehmer*innen um das volle Potenzial, welches dieses Ökosystem in sich trägt, auszu-schöpfen. Die Leichtigkeit des Waldbadens hat eine nachgewiesene positive Auswirkung auf das Immun-, Hormon- und Nervensystem der Menschen.

Die Ausbildung zur Kursleiter*in Waldbaden mit Hund bezieht neben der grundlegenden Ausbildung zur Kursleiter*in für Waldbaden das Team Mensch und Hund in die Ausbildung ein und bewirkt ein beziehungsstärkendes und sozialisierendes Miteinander, eine natürliche Balance zwischen Mensch und Tier, ein verbessertes Verständnis im Team Mensch und Hund.

Mit der Ausbildung erhalten die Teilnehmenden ein 8-Wochen-Kurskonzept für Präventionskurse und die Anerkennung gemäß § 20 SGB V und können so in verschiedenen Bereichen der Gesundheitsprävention tätig werden oder ihre eigene Berufstätigkeit um diesem Bereich erweitern.

Tag 1

| Zeitablauf Uhrzeit | Inhalte und Instruktionen | UE |
|-----------------------|---|----|
| 09:00 - 12:15 | Begrüßung, Kennenlernen Kursleiter und Teilnehmer Waldbaden in der Praxis mit Hund - Praxis | 4 |
| 13:30 - 16:45 | Entstehung des Waldbadens in Japan - Die Forschungen von Dr. Qing Li - Die japanische Gesellschaft für Waldmedizin - Vortrag Deutsche Einflüsse auf das japanische Waldbaden, Entstehung von Heilwäldern und Zertifizierung in Deutschland und Europa - Vortrag Stress verstehen (allgemein) - Wie er entsteht und seine Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem - Theorie | 4 |

Tag 2

| Zeitablauf Uhrzeit | Inhalte und Instruktionen | UE |
|-----------------------|---|----|
| 09:00 - 12:15 | Stress verstehen (individuell) - Vortrag und Individualzeit Filmpräsentation (Ausschnitt) - Die überforderte Gesellschaft - Austauschformat | 4 |
| 13:30 - 16:45 | Waldbaden in der Praxis mit Hund - Staunen, Achtsamkeit, Meditation, Atmen - Praxis Aufbau einer Kurseinheit - Die 10 Zutaten des Waldbadens - Kompetenzen des Kursleiters - Besonderheiten für das Waldbaden mit Hund - Austauschformat - Kompetenzen eines Kursleiters | 4 |

Tag 3

| Zeitablauf Uhrzeit | Inhalte und Instruktionen | UE |
|-----------------------|---|----|
| 09:00 - 12:15 | Abgrenzungen einzelner Natur-Angebote - Vortrag Anleitung einer Übung für die Gruppe - Praxis Reflektieren der Übungsanleitung | 4 |
| 13:30 - 16:45 | Waldbaden in der staatlichen Gesundheitsprävention - Vortrag Kulturantropologischer Hintergrund und Forschungsergebnisse zur Beziehung Mensch und Natur - Vortrag und Austauschformat Die inneren Wurzeln des Waldbadens - Individualphase Kosten/Belastungen für die Gesellschaft - Vortrag | 4 |
| 19:00 - 20:30 | Filmpräsentation - Die Sprache der Bäume | 2 |

Tag 4

| Zeitablauf Uhrzeit | Inhalte und Instruktionen | UE |
|-----------------------|---|----|
| 09:00 - 12:15 | ZPP_Kurszertifizierung auf Basis des zertifizierten Anwender-Konzeptes der DAWG - Vortrag Informationen zur Prüfung und zur Projektarbeit Erläuterungen zu den Selbststudien - Vortrag Waldbaden in der Praxis mit Hund - Sanfte Bewegungen, Solozeit, LandArt - Praxis | 4 |
| 13:30 - 17:30 | Kommunikationssysteme des Waldes - Vortrag Waldsicherheit - Vortrag Outdoor Erste Hilfe - Vortrag und Gruppenphase | 5 |

Tag 5

| Zeitablauf Uhrzeit | Inhalte und Instruktionen | UE |
|-----------------------|--|----|
| 09:00 - 12:15 | Auswirkungen der Naturverbindung aus psychologischer Sicht - Vortrags- und Austauschformat Waldbaden draußen mit Hund - Praxis | 4 |
| 13:30 - 16:45 | Verantwortung eines Kursleiters (Haftungsfragen, Möglichkeiten, Grenzen, Selbständigentätigkeit) - Vortrag Erstellung einer eigenen Kurseinheit - Individualphase | 4 |

Tag 6

| Zeitablauf Uhrzeit | Inhalte und Instruktionen | UE |
|-----------------------|--|----|
| 09:00 - 12:15 | Farbenlehre des Waldbadens - Gruppenphase Lehrproben der Teilnehmer | 4 |
| 13:30 - 16:45 | Lehrproben der Teilnehmer Abschluss, Auswertung und Ausblicke | 4 |

| | | |
|---------------|--|-----------|
| Gesamt | Änderungen und Verschiebungen möglich. Zusätzlich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten | 51 |
|---------------|--|-----------|