

Aufbaumodul: 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.

Das Aufbaumodul zur Kursleiter*in Waldbaden mit Hund bezieht zusätzlich zur vorhandenen 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 und erweitert die Möglichkeiten der Kursleiter für Gesundheits- und Präventionsangebote in der Natur.

Tag 1

Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
09:00 - 12:15	Begrüßung, Kennenlernen Kursleiter und Teilnehmer	4
	Entstehung des Waldbadens, wissenschaftliche Forschungen, Einführung in die tiergestützte Intervention, Stressbewältigung im Wald und in der tiergestützten Intervention - Vortrag	
	Deutsche Einflüsse auf das japanische Waldbaden, Entstehung von Heilwäldern und Zertifizierung in Deutschland und Europa - Vortrag	
13:30 - 16:45	Waldbaden mit Hund - Praxis	4
	Waldbaden in der staatlichen Gesundheitsprävention - Vortrag	
	Bewegung und Entspannung auf Rezept - Lernformat	

Tag 2

Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
09:00 - 12:15	Kulturanthropologischer Hintergrund und Forschungsergebnisse zur Beziehung Mensch und Natur - Vortrag	4
	Aufbau einer Kurseinheit, Die 10 Zutaten des Waldbadens, Kompetenzen des Kursleiters, Besonderheiten für das Waldbaden mit Hund - Dialogischer Vortrag	
	Kompetenzen eines Kursleiters, Besonderheiten für Kurse mit Hund - Lernformat	
13:30 - 16:45	Waldbaden mit Hund - Praxis	4
	Waldsicherheit und Outdoor Erste Hilfe - Vortrag	
	Verantwortung eines Kursleiters - Vortrag	
19:00 - 20:30	Waldbaden mit Hund - Praxis	2

Tag 3

Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
09:00 - 12:15	Bewegung, Team Mensch und Hund, Gestaltung von Waldbadeeinheiten - Vortrag und Gruppenphase	4
	Waldbaden mit Hund - Praxis	
13:30 - 16:45	Selbständige Durchführung der Anleitung einer Übung für die Gruppe - Praxis	4
	Abschluss, Auswertung und Ausblicke	
Gesamt		26

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

Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit | Jasmin Schlimm-Thierjung
www.waldbaden-akademie.com | info@waldbaden-akademie.com