Aufbaumodul: Medizinisch therapeutische*r Wald- und Naturgesundheitstrainer*in

Medizinisch-therapeuti-sche Wald- und Naturgesundheitstrainer*innen setzen eine multisensorische forschungsbasierte Methode der Naturtherapie und Gesundheitsförderung ein, die die Heilwirkung des Waldes nutzt, um die Resilienz und Salutogenese ihrer Patienten zu stärken. Die positive Wirkung des Waldes kräftigt ganzheitlich auf emotionaler, kognitiver und sozialer Ebene. Das Training stärkt die Gesundheit und ist insbesondere bei psychosomatischen und psychischen Störungen eine wirksame Unterstützung. Diese Methode eignet sich als therapeutische Ergänzung beispielsweise bei Burn-out, Stresssymptomatiken, psychischen und physischen Krankheitsbildern und Angstzuständen sowie bei anderen Auffälligkeiten. Wald- und Naturgesundheitstraining kann als Erweiterung und Alternative zu herkömmlichen verbalen Therapieformen eingesetzt werden. Integrativ und multisensorisch ist dieser Ansatz, weil er Elemente aus der Bewegungs- und Atemtherapie, Mentaltraining, Qigong und multisensorisches Genusstraining einbindet.

Die Fortbildung zum*r Medizinisch-therapeutischen Wald- und Naturgesundheitstrainer*in ist ein berufsbegleitender Zertifikatskurs **für Berufstätige in pädagogischen, therapeutischen und medizinischen Berufsfeldern. Das Aufbaumodul bietet eine kompakte Weiterbildungsmöglichkeit für Teilnehmende, die bereits eine Ausbildung Kursleiter*in für Walsbaden abgeschlossen haben.** Die Teilnehmenden lernen, die Heilkraft der Natur und des Waldes gezielt einzusetzen und so die Gesundheit und Reslienz ihrer Klienten und Patienten zu stärken. Voraussetzung für die Teilnahme an der Fortbildung ist eine pädagogische, therapeutische oder medizinische Grundausbildung. Die Gesundheitstrainer*innen nutzen die Vorteile des Achtsamkeitstrainings in der Natur in ihrem beruflichen Umfeld und kombinieren diese mit den Methoden ihrer jeweiligen Fachdisziplin und Methoden der allgemeinen Gesundheitsförderung, um ihre Klienten oder Patienten in der Stressprävention, Stressbewältigung und in der Rehabilitation zu unterstützen. Dabei nutzen sie die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Waldmedizin. Die Teilnehmenden erhalten ein Kurskonzept, welches von den Krankenkassen nach §20 SGB V als Präventionskurs anerkannt ist.

Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
Tag 1: Ankommen, Kennenlernen, Einführung in das Thema		
09:00 - 12:15	Begrüßung, Inhalte, Kennenlernen des Kursleiters und der Kursteilnehmer	4
13:30 - 16:45	Einführung in die Waldtherapie und Waldmedizin - Vortrag	4
	Waldbaden und Achtsamkeit - Theorie und Praxis	
Tag 2: Praxis		
am Morgen	Am Morgen in der Natur - Achtsamkeit - Praxis	
09:00 - 12:15	Naturverbundenheit - Vortrag und Austauchformat	4
	Waldbaden in der staatlichen Gesundheitsprävention - Vortrag	
	Methodik und Didaktik Waldtherapie - Vortrag und Austauchformat	
	Störungsspezifische Anwendung - Lernformat	
13:30 - 16:45	Störungsspezifische Anwendung - Lernformat	4
	Störungsspezifische Anwendung - Vortrag und Austauschformat	
	Waldtherapie in der Rehaklinik und anderen Einsatzfeldern- Vortrag	
19:00 - 20:30	Rechtliches Rund um den Wald, Waldsicherheit, Erste Hilfe - Vortrag und Austauschformat	2
Tag 3: Konzepte		
am Morgen	Morgen in der Natur - Achtsamkeit - Praxis	
09:00 - 12:15	Lehrproben der Teilnehmer	4
	Lehrproben der Teilnehmer	
13:30 - 16:45	Konzeptplanung - Individual- und Gruppenphase inkl. Austauschformat	4
	Umsetzung eigner Konzepte - Vortrag und Austauschformat	
	Einweisung in das zertifizierte ZPP- Konzept der DAWG - Vortrag	
	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