

Kursleiter*in für Waldbaden - Upgrade für bereits extern Ausgebildete und Waldpädagog*innen



Die dreitägige Ausbildung richtet sich an Waldbaden-Anbieter*innen anderer Institutionen und zertifizierte Waldpädagog*innen, die in dieser kompakten Ausbildung das Konzept der DAWG kennenlernen und das von den Krankenkassen zertifizierte Kurskonzept nutzen möchten. Die Teilnehmenden lernen, Kurse und Angebote für ihre Klienten und Patienten im und mit dem Wald zu planen und durchzuführen. Kursleiter*innen für Waldbaden 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 Stressbewältigung und Stressprävention 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.

Zielgruppe: extern ausgebildete Kursleiter*innen anderer Institutionen, die das Konzept der DAWG nutzen möchten und zertifizierte Waldpädagog*innen, die ihre waldpädagogischen Kenntnisse um Elemente aus dem Waldbaden und dem Achtsamkeitstraining erweitern möchten.

Tag 1

Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
vormittag	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Erwartungen, Agenda, Gruppenregeln, Kennenlernen Kursleiter und Teilnehmer	4
	Entstehung des Waldbadens in Japan, Die Forschungen von Dr. Qing Li; Die japanische Gesellschaft für Waldmedizin	
	Deutsche Einflüsse auf das japanische Waldbaden, Entstehung von Heilwäldern und Zertifizierung in Deutschland	
nachmittag	Kompetenzen eines Kursleiters	4
	Kommunikationssysteme des Waldes	
	Achtsamkeit in der Waldbaden Praxis	

Tag 2

Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
vormittag	Zehn Zutaten des Waldbadens: Entschleunigung - Langsamkeit - Schlendern / Innehalten - Pausen / Sinne öffnen - wahrnehmen / Staunen / Achtsamkeit / Meditation / Atmen / Augenentspannung / Solozeit / Bewegung / WaldArt	4
	Methodik und Didaktik - Erstellung eigener Kurseinheiten	
	Praxisaufgabe für die selbständige Durchführung der Anleitung einer Übung f. die Gruppe	
nachmittag	Stressbewältigung im Wald	4
	Kulturantropologischer Hintergrund und Forschungsergebnisse zur Beziehung Mensch und Natur	
	Farbenlehre des Waldbadens	
abends	Film "Die Sprache der Bäume"	2

Tag 3

Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
vormittag	Praxisaufgabe für die selbständige Durchführung der Anleitung einer Übung f. die Gruppe	4
	Reflektieren der Übungsanleitung	
	Praxisaufgabe für die selbständige Durchführung der Anleitung einer Übung f. die Gruppe	
nachmittag	Reflektieren der Übungsanleitung	4
	Was macht eine gute Waldbaden-Veranstaltung aus ?	
	Vertiefende Praxisübungen: Meditation beim Waldbaden, Atmen, Augenentspannung, Sanfte Bewegungen, Solozeit, LandArt	
	Information zur Projektfacharbeit und ZPP_Kurszertifizierung auf Basis des zertifizierten Anwender-Konzeptes der DAWG	
	Abschluss, Feedback und Ausblick	

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