

Ablaufplan

Ausbildung - Medizinisch therapeutische*r Wald- und Naturgesundheitstrainer*in



Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet das Seminar
Ausbildung - Medizinisch therapeutische*r Wald- und Naturgesundheitstrainer*in

Ich: _____

Wohnhaft in: _____

nehme für diese Ausbildung Bildungsurlaub in Anspruch

Die Unterlagen zu der Bildungsveranstaltung (Inhalt mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie im anhängenden Flyer.

In folgenden Bundesländern ist das Seminar als Bildungsurlaub anerkannt

- Berlin (AZ: II A 74 – 131827, bis 14.12.2028)
- Hamburg (AZ: HI 43-3/406-07.5, 60490 bis 22.02.2026)
- Hessen (AZ: III7-55n-4145-1436-24-0013, bis 17.03.2026)
- Mecklenburg-Vorpommern (AZ: LAGuS/MV-6-S78A-0180/24-F02, bis 19.12.2025)
- Niedersachsen (AZ: B25-130783-49, bis 31.12.2027)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 7774/2244/23, bis 23.07.2025; AZ: 7774/2592/25, bis 03.08.2027)
- Saarland (unbefristet anerkannt lt. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2024-119, bis 18.03.2026)
- Schleswig-Holstein (AZ: WBG/B/32068, bis 31.05.2026)
- Thüringen (AZ: 23-0342-4052 unbefristet)

In Baden-Württemberg ist die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit als Bildungseinrichtung nach § 10 Abs.3 BzG BW (AZ: 12c13-6002-61) anerkannt.

In Nordrhein-Westfalen ist die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit nach § 10 AWbG (AZ: 48.06.01-328) als Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung anerkannt.

In allen weiteren Bundesländern ist das Seminar noch im Antragsverfahren.

Ausnahmen sind Bayern und Sachsen dort ist Bildungsurlaub nicht möglich.

Deutsche Akademie für
Waldbaden und Gesundheit
Kellereistraße 1
67487 St. Martin

Tel. 06341 - 70 900 50
info@waldbaden-akademie.com
www.waldbaden-akademie.com



Stempel & Unterschrift DAWG

Unterschrift Teilnehmer*in

Ablaufplan

Ausbildung - Medizinisch therapeutische*r Wald- und Naturgesundheits-trainer*in



deutsche akademie für
waldbaden & gesundheit
www.waldbaden-akademie.com

Medizinisch therapeutische*r Wald- und Naturgesundheits-trainer*in

Medizinisch-therapeutische Wald- und Naturgesundheits-trainer*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, Stresssymptomatik, psychischen und physischen Krankheitsbildern und Angstzuständen sowie bei anderen Auffälligkeiten. Wald- und Naturgesundheits-training 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 Genusstaining einbindet.

Inhalte: 1. Einführung in die Waldmedizin und Forschung, 2. Ökosystem Wald 3. Methodik und Didaktik der Naturtherapie 4. Praxis Achtsamkeitstraining mit Klienten und Patienten im Wald 5. mündliche und schriftliche Prüfung

Die Fortbildung zum*r Medizinisch-therapeutischen Wald- und Naturgesundheits-trainer*in ist ein berufsbegleitender Zertifikatskurs **für Berufstätige in pädagogischen, therapeutischen und medizinischen Berufsfeldern**. Die Teilnehmenden lernen, die Heilkraft der Natur und des Waldes gezielt einzusetzen und so die Gesundheit und Resilienz ihrer Klienten und Patienten zu stärken. Voraussetzung für die Teilnahme an der Fortbildung ist eine pädagogische, therapeutische oder medizinische Grundausbildung. Die Gesundheits-trainer*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.

Theorie und Praxis finden wetterabhängig zu 50 bis 80 Prozent Outdoor statt. 1 UE = 45 Minuten. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. Änderungen und Verschiebungen sind möglich.

Tag 1: Ankommen, Kennenlernen, Einführung in das Thema

Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
vormittags	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Erwartungen, Agenda, Gruppenregeln, Vorstellung Kursleiter	4
	Kennenlernen und Vernetzen der Teilnehmenden	
nachmittags	Einführung Gesundheit	4
	Einführung in die Waldtherapie und Waldmedizin	
	Tagesabschluss	

Tag 2: Achtsamkeit

	obligatorisch: Achtsamkeitspraxis am Morgen in der Natur	
vormittags	Einführung in das Achtsamkeitstraining, Wirkfaktoren	4
	Wirkungen des Waldes	
nachmittags	praktische Übungen zu Waldbaden und Achtsamkeit	4
	praktische Übungen zu Waldbaden und Achtsamkeit	

Ablaufplan

Ausbildung - Medizinisch therapeutische*r Wald- und Naturgesundheitstrainer*in



abends	Naturverbundenheit	2
	Tagesabschluss	
Tag 3: Konzepte		
	obligatorisch: Achtsamkeitspraxis am Morgen in der Natur	
vormittags	Methodik und Didaktik Waldtherapie	4
	Entwicklung und Aufbau von Therapieeinheiten anhand von Indikationen	
nachmittags	Entwicklung und Aufbau von Therapieeinheiten anhand von Indikationen	4
	Tagesabschluss	
Tag 4: Praxiseinführung		
	obligatorisch: Achtsamkeitspraxis am Morgen in der Natur	
vormittags	Störungsspezifische Anwendung	4
	Lehrproben der Teilnehmer	
nachmittags	Lehrproben der Teilnehmer	4
	Meditation	
abends	Film "Die Sprache der Bäume"	2
	Tagesabschluss	
Tag 5: Umsetzung in die Praxis		
	obligatorisch: Achtsamkeitspraxis am Morgen in der Natur	
vormittags	Konzeptplanung	4
	Entstehung von Stress, biologische Antworten auf Stress, Stressmodelle und Stressbewältigungsstrategien	
	Einweisung in das zertifizierte ZPP- Konzept der DAWG	
nachmittags	Rechtliches Rund um den Wald und angebotene Veranstaltungen	2
	grundlegende Regeln der ersten Hilfe im Wald kennenlernen bzw. vertiefen	2
Tag 6: Umsetzung in die Praxis, Abschluss		
	obligatorisch: Achtsamkeitspraxis am Morgen in der Natur	
vormittags	Inhalte, Konzept, Facharbeit	4
	Waldtherapie in der Rehaklinik und anderen Einsatzfeldern	
nachmittags	Abschluss in der Natur	4
	Umsetzung eigener Konzepte	
	offene Fragen, Feedback, Ausgabe der Teilnehmerzertifikate	
	Unterrichtseinheiten Gesamt	52
Stundenplan für Sonderedition 5 Tage (Verschiebung von Einheiten)		

Ablaufplan

Ausbildung - Medizinisch therapeutische*r Wald- und Naturgesundheitstrainer*in



deutsche akademie für
waldbaden & gesundheit
www.waldbaden-akademie.com

Tag 1: Ankommen, Kennenlernen, Einführung in das Thema		
Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
vormittags	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Erwartungen, Agenda, Gruppenregeln, Vorstellung Kursleiter	4
	Kennenlernen und Vernetzen der Teilnehmenden	
nachmittags	Einführung Gesundheit	6
	Einführung in die Waldtherapie und Waldmedizin	
	Wirkungen des Waldes	
	Tagesabschluss	
Tag 2: Achtsamkeit		
	obligatorisch: Achtsamkeitspraxis am Morgen in der Natur	
vormittags	Einführung in das Achtsamkeitstraining, Wirkfaktoren	4
	praktische Übungen zu Waldbaden und Achtsamkeit	
nachmittags	praktische Übungen zu Waldbaden und Achtsamkeit	6
	Naturverbundenheit	
	Methodik und Didaktik Waldtherapie	
abends	Entwicklung und Aufbau von Therapieeinheiten anhand von Indikationen	2
	Tagesabschluss	
Tag 3: Konzepte		
	obligatorisch: Achtsamkeitspraxis am Morgen in der Natur	
vormittags	Entwicklung und Aufbau von Therapieeinheiten anhand von Indikationen - Fortsetzung	4
nachmittags	Entwicklung und Aufbau von Therapieeinheiten anhand von Indikationen - Fortsetzung	6
	Lehrproben der Teilnehmer	
	Lehrproben der Teilnehmer	
	Tagesabschluss	
Tag 4: Praxiseinführung		
	obligatorisch: Achtsamkeitspraxis am Morgen in der Natur	
vormittags	Einübung Theorie und Praxis - Wahrnehmung der Wirkung auf Gefühle, Gedanken und Handeln	4
	Konzeptplanung	
nachmittags	Entstehung von Stress, biologische Antworten auf Stress, Stressmodelle und Stressbewältigungsstrategien	6
	Einweisung in das zertifizierte ZPP- Konzept der DAWG	
	Rechtliches Rund um den Wald und angebotene Veranstaltungen	
	grundlegende Regeln der ersten Hilfe im Wald kennenlernen bzw. vertiefen	
abends	Film "Die Sprache der Bäume"	2
	Tagesabschluss	
Tag 5: Umsetzung in die Praxis		

Ablaufplan

Ausbildung - Medizinisch therapeutische*r Wald- und Naturgesundheitstrainer*in



deutsche akademie für
waldbaden & gesundheit
www.waldbaden-akademie.com

	obligatorisch: Achtsamkeitspraxis am Morgen in der Natur	
vormittags	Inhalte, Konzept, Facharbeit	4
	Waldtherapie in der Rehaklinik und anderen Einsatzfeldern	
nachmittags	Abschluss in der Natur	4
	Umsetzung eigener Konzepte	
	offene Fragen, Feedback, Ausgabe der Teilnehmerzertifikate	
	Unterrichtseinheiten Gesamt	52