

Kursleiter*in für Waldbaden



Die Ausbildung zur Kursleiter*in für Waldbaden ist ein berufsbegleitender Zertifikatskurs für **Berufstätige in der Gesundheitsförderung, -prävention und Rehabilitation**. 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.

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

Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
Tag 1		
09:00 - 12:15	Begrüßung, Kennenlernen Kursleiter und Kursteilnehmer	4
13:30 - 16:45	Waldbaden - Praxis	4
	Entstehung des Waldbadens in Japan - Vortrag Deutsche Einflüsse auf das japanische Waldbaden, Entstehung von Heilwäldern und Zertifizierung in Deutschland - Vortrag	
Tag 2		
09:00 - 12:15	Stress verstehen (allgemein) - Wie er entsteht und seine Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem - Theorie Stress verstehen (individuell) - Vortrag	4
13:30 - 16:45	Waldbaden - Praxis Aufbau einer Kurseinheit, Die 10 Zutaten des Waldbadens - Austauschformat Kompetenzen eines Kursleiters - Lernformat	4
Tag 3		
09:00 - 12:15	Abgrenzungen einzelner Natur-Angebote - Vortrag Durchführung der Anleitung einer Übung für die Gruppe - Lern- und Austauschformat	4
13:30 - 16:45	Kulturantropologischer Hintergrund und Forschungsergebnisse zur Beziehung Mensch und Natur - Vortrag Die inneren Wurzeln des Waldbadens - Arbeitsimpuls	4
	Gestaltung von Waldbadeeinheiten - Vortrag	
19:00 - 20:30	Filmpräsentation - "Die Sprache der Bäume"	2
Tag 4		
09:00 - 12:15	ZPP - Kurszertifizierung auf Basis des zertifizierten Anwender-Konzeptes der DAWG - Vortrag Informationen zur Prüfung und zur Projektfachaarbeit - Vortrag Waldbaden - Praxis	4
13:30 - 16:45	Kommunikationssysteme des Waldes - Vortrag Waldsicherheit, Outdoor Erste Hilfe - Dialogischer Vortrag	4
Tag 5		
09:00 - 12:15	Auswirkungen der Naturverbindung aus psychologischer Sicht - Dynamischer Vortrag Waldbaden - Praxis	4
13:30 - 16:45	Verantwortung eines Kursleiters - Gesprächsvortrag Erstellung einer eigenen Kurseinheit - Individualphase	4
Tag 6		
09:00 - 12:15	Farbenlehre des Waldbadens - Praxis Lehrproben der Teilnehmer	4
13:30 - 16:45	Lehrproben der Teilnehmer Abschluss und Ausblick	4
Gesamt		50

Stundenplan für Ausbildungen 5 Tage - Verschiebung von Einheiten

Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
Tag 1		
09:00 - 12:15	Begrüßung, Kennenlernen Kursleiter und Kursteilnehmer	4

13:30 - 18:30	Waldbaden - Praxis	6
	Entstehung des Waldbadens in Japan - Vortrag	
	Deutsche Einflüsse auf das japanische Waldbaden, Entstehung von Heilwäldern und Zertifizierung in Deutschland - Vortrag	
	Stress verstehen (allgemein) - Wie er entsteht und seine Auswirkungen auf das vegetative Nervensystem - Theorie	
Tag 2		
09:00 - 12:15	Stress verstehen (individuell) - Vortrag	4
	Waldbaden - Praxis	
13:30 - 18:30	Aufbau einer Kurseinheit, Die 10 Zutaten des Waldbadens - Austauschformat	6
	Kompetenzen eines Kursleiters - Lernformat	
	Abgrenzungen einzelner Natur-Angebote - Vortrag	
	Durchführung der Anleitung einer Übung für die Gruppe - Lern- und Austauschformat	
Tag 3		
09:00 - 12:15	Kulturantropologischer Hintergrund und Forschungsergebnisse zur Beziehung Mensch und Natur - Vortrag	4
	Die inneren Wurzeln des Waldbadens - Arbeitsimpuls	
	Gestaltung von Waldbadeeinheiten - Vortrag	
13:30 - 18:30	ZPP - Kurszertifizierung auf Basis des zertifizierten Anwender-Konzeptes der DAWG - Vortrag	6
	Informationen zur Prüfung und zur Projektfacharbeit - Vortrag	
	Waldbaden - Praxis	
	Kommunikationssysteme des Waldes - Vortrag	
19:00 - 20:30	Filmpräsentation - "Die Sprache der Bäume"	2
Tag 4		
09:00 - 12:15	Waldbaden - Praxis	4
	Waldsicherheit, Outdoor Erste Hilfe - Dialogischer Vortrag	
13:30 - 18:30	Auswirkungen der Naturverbindung aus psychologischer Sicht - Dynamischer Vortrag	6
	Verantwortung eines Kursleiters - Gesprächsvortrag	
	Erstellung einer eigenen Kurseinheit - Individualphase	
Tag 6		
09:00 - 12:15	Farbenlehre des Waldbadens - Praxis	4
	Lehrproben der Teilnehmer	
13:00 - 16:15	Lehrproben der Teilnehmer	4
	Abschluss und Ausblick	
Gesamt		
Gesamt		50
Änderungen und Verschiebungen möglich. Zuzüglich Wegezeiten in der Natur. 1 UE = 45 Minuten Stundenplan Waldbaden		