

Medizinisch therapeutische*r Wald- und Naturgesundheitstrainer*in



Medizinisch-therapeutische 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, Stresssymptomatik, 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.

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 Naturgesundheitstrainer*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 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.

Theorie und Praxis finden wetterabhängig zu 50 bis 80 Prozent Outdoor statt. 1 UE = 45 Minuten. Zusätzlich 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 Kennenlernen und Vernetzen der Teilnehmenden	4
nachmittags	Einführung Gesundheit Einführung in die Waldtherapie und Waldmedizin	4
	Tagesabschluss	

Tag 2: Achtsamkeit

	obligatorisch: Achtsamkeitspraxis am Morgen in der Natur	
vormittags	Einführung in das Achtsamkeitstraining, Wirkfaktoren Wirkungen des Waldes	4
nachmittags	praktische Übungen zu Waldbaden und Achtsamkeit praktische Übungen zu Waldbaden und Achtsamkeit	4
abends	Naturverbundenheit Tagesabschluss	2

Tag 3: Konzepte

	obligatorisch: Achtsamkeitspraxis am Morgen in der Natur	
vormittags	Methodik und Didaktik Waldtherapie Entwicklung und Aufbau von Therapieeinheiten anhand von Indikationen	4
nachmittags	Entwicklung und Aufbau von Therapieeinheiten anhand von Indikationen Tagesabschluss	4

Tag 4: Praxiseinführung

	obligatorisch: Achtsamkeitspraxis am Morgen in der Natur	
vormittags	Störungsspezifische Anwendung Lehrproben der Teilnehmer	4
nachmittags	Lehrproben der Teilnehmer Meditation	4
abends	Film "Die Sprache der Bäume" Tagesabschluss	2

Tag 5: Umsetzung in die Praxis

	obligatorisch: Achtsamkeitspraxis am Morgen in der Natur	
vormittags	Konzeptplanung Entstehung von Stress, biologische Antworten auf Stress, Stressmodelle und Stressbewältigungsstrategien Einweisung in das zertifizierte ZPP- Konzept der DAWG	4
nachmittags	Rechtliches Rund um den Wald und angebotene Veranstaltungen grundlegende Regeln der ersten Hilfe im Wald kennenlernen bzw. vertiefen	2 2

Tag 6: Umsetzung in die Praxis, Abschluss

	obligatorisch: Achtsamkeitspraxis am Morgen in der Natur	
vormittags	Inhalte, Konzept, Facharbeit Waldtherapie in der Rehaklinik und anderen Einsatzfeldern Abschluss in der Natur	4

nachmittags	Umsetzung eigener Konzepte offene Fragen, Feedback, Ausgabe der Teilnehmerzertifikate	4
	Unterrichtseinheiten Gesamt	52
Stundenplan für Sonderedition 5 Tage (Verschiebung von Einheiten)		
Tag 1: Ankommen, Kennenlernen, Einführung in das Thema		
Zeitablauf Uhrzeit	Inhalte und Instruktionen	UE
vormittags	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Erwartungen, Agenda, Gruppenregeln, Vorstellung Kursleiter Kennenlernen und Vernetzen der Teilnehmenden	4
nachmittags	Einführung Gesundheit Einführung in die Waldtherapie und Waldmedizin Wirkungen des Waldes Tagesabschluss	6
Tag 2: Achtsamkeit		
vormittags	obligatorisch: Achtsamkeitspraxis am Morgen in der Natur Einführung in das Achtsamkeitstraining, Wirkfaktoren praktische Übungen zu Waldbaden und Achtsamkeit praktische Übungen zu Waldbaden und Achtsamkeit	4
nachmittags	Naturverbundenheit Methodik und Didaktik Waldtherapie	6
abends	Entwicklung und Aufbau von Therapieeinheiten anhand von Indikationen Tagesabschluss	2
Tag 3: Konzepte		
vormittags	obligatorisch: Achtsamkeitspraxis am Morgen in der Natur Entwicklung und Aufbau von Therapieeinheiten anhand von Indikationen - Fortsetzung Entwicklung und Aufbau von Therapieeinheiten anhand von Indikationen - Fortsetzung	4
nachmittags	Lehrproben der Teilnehmer Lehrproben der Teilnehmer Tagesabschluss	6
Tag 4: Praxiseinführung		
vormittags	obligatorisch: Achtsamkeitspraxis am Morgen in der Natur Einübung Theorie und Praxis - Wahrnehmung der Wirkung auf Gefühle, Gedanken und Handeln Konzeptplanung	4
nachmittags	Entstehung von Stress, biologische Antworten auf Stress, Stressmodelle und Stressbewältigungsstrategien 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	6
abends	Film "Die Sprache der Bäume" Tagesabschluss	2
Tag 5: Umsetzung in die Praxis		
vormittags	obligatorisch: Achtsamkeitspraxis am Morgen in der Natur Inhalte, Konzept, Facharbeit Waldtherapie in der Rehaklinik und anderen Einsatzfeldern Abschluss in der Natur	4
nachmittags	Umsetzung eigener Konzepte offene Fragen, Feedback, Ausgabe der Teilnehmerzertifikate	4
	Unterrichtseinheiten Gesamt	52

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