



*Institut für Psychosoziale Gesundheit und Weiterbildung  
Im Fichtelgebirge*

## Ausbildungscurriculum

# Ausbildung zum/zur Wald-Gesundheitstrainer/-in

In den letzten Jahren hat sich das „Baden in der Atmosphäre des Waldes“ zu einem Bestandteil der Gesundheitsvorsorge entwickelt. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass ein Aufenthalt im Wald sich positiv auf unsere Psyche und das Immunsystem auswirkt.

Diese positiven Wirkungen werden um ein Vielfaches gesteigert, wenn man in einer professionell geführten Gruppe den Wald aus einer völlig neuen Perspektive erleben darf.

Dies ist die Aufgabe von Wald-Gesundheitstrainern.

Sie lehren, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen und leiten zu Übungen an, die für viele Menschen völlig neue Erfahrungen ermöglichen.

Ein tiefes Eintauchen in die Natur des Waldes und eine neue Begegnung mit sich selbst.

## Zielgruppe

Diese Fortbildung richtet sich an alle, die gerne Kurse mit Erwachsenen oder auch Kindern zur psychosozialen Gesundheitsvorsorge im Ökosystem Wald anleiten möchten.

Es ist für Pädagogen und Therapeuten konzipiert, aber auch für Interessierte, die Erfahrungen in achtsamkeitsbasierten Body – Mind - Verfahren haben und dies gerne in der natürlichen Umgebung des Waldes anwenden möchten.

Für Interessierte, die weitere Methoden kennenlernen möchten, wie man *Shinrin Yoku, Waldbaden*, wie es die Japaner nennen, hier in unserem Wald umsetzen kann.

## Ausbildungsziel

Die Teilnehmenden erwerben Kenntnisse über das Ökosystem Wald.

Sie bekommen alles Wissenswerte über das Waldbaden vermittelt, wie es in Japan schon lange als gängige Therapieform praktiziert und anerkannt ist.

Sie erwerben die Qualifikation Wahrnehmung - und Achtsamkeitsübungen im Wald anzuleiten, sowie Wald-Gesundheitsseminare zu konzipieren und durchzuführen.

Damit leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Stressbewältigung und Gesundheitsvorsorge.

**Dauer**            **48** Unterrichtseinheiten Präsenzzeit  
plus **12** UE Praktikum und Supervision

**Gebühr**            **EUR 980,-€**            incl. Ausbildungsscript

## **Inhalte**

### **Theorie**

- **Ökosystem Wald, Geschichte und Wurzeln des Waldbadens**  
Neue Wissenschaftliche Erkenntnisse, das Kommunikationssystem des Waldes
- **Wald und Gesundheit**  
Auswirkungen der Waldatmosphäre auf den Körper
- **Waldtherapie: Prävention und Intervention**  
Stress und seine Folgen
- **Shinrin Yoku als Stressbewältigung**  
Senkung des Blutdrucks - Zunahme der natürlichen Killerzellen
- **Grundlagen der Gesundheitspsychologie, Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung, Ressourcenarbeit**
- **Verantwortung des Kursleiters im Wald**
- **Forstrechtliche Aspekte**
- **Naturschutz beim Waldbaden, allgemeine rechtliche Fragen,**

### **Praxis**

- **Erkunden geeigneter Waldareale**  
  
Rücksprache mit dem Förster
- **Achtsamkeitsbasierte Übungen und Naturzugänge**  
  
Rezeptive-, erkundende-, gestaltende-, meditative Naturzugänge
- **Atemübungen, Body – Mind - Übungen**  
  
Yoga, Tai Chi, QiGong, etc.
- **Wahrnehmen - Anregungen und Übungen**  
  
- die Natur als Kunstwerk, - sehen wie ein Kind etc.
- **Praktische Durchführung einer Übungseinheit im Wald**  
  
Gemeinsame Vorbereitungen
- **Phasen der Erfahrung, Einstieg – Sinnesöffnung – Phase tiefer Naturverbundenheit – Rückkehrphase - Abschluss**

**Kleingruppenübungen – Redekreise – Übungen in Zweiergruppe -- Rituale**

## Methoden

Die Ausbildung ist abwechslungsreich und praxisnah gestaltet. Sie Selbsterfahrung und Austausch in der Gruppe.

- Plenumsarbeit - Theorievermittlung
- Einzelarbeit (Hausaufgaben)
- Partnerarbeit sowohl in Gesprächsführung als auch bei praktischen Übungen
- Feedbackrunde

## Qualifizierung

Jeder Teilnehmer erstellt ein Konzept zur Umsetzung eines Kursangebots zu einem gesundheitsfördernden/präventiven Waldaufenthalt in seinem Lebensbereich und stellt dies in einer schriftlichen Arbeit dar.  
Hierin werden die Organisation und der Ablauf der Sequenz inclusive der Übungen dargestellt.

## Zertifikat

Die Auszubildenden erhalten ein Zertifikat mit ausgewiesener Anzahl der Unterrichtseinheiten und der Inhalte.

Die abschließende Bezeichnung lautet:

### **Wald-Gesundheitstrainer/-in**

Die erworbene Qualifikation kann grundsätzlich bundesweit namentlich geführt und z. B. in selbstständiger Arbeit, in eigener Praxis oder im Auftrag beruflich ausgeübt werden.

Jeder Teilnehmer erhält ein Basisskript in dem die Unterrichtsinhalte dargestellt sind, sowie ausreichend Material zur eigenen Vertiefung und Nacharbeit.

Maria Magdalena Bölling  
Pädagogin(PH), Förderlehrerin,  
Wald-Gesundheitstrainerin beim Kneipp-Ärztebund Bad Wörishofen  
Solg Nr.6 95213 Münchberg klang-der-erde@gmx.de  
[www.klang-der-erde.de](http://www.klang-der-erde.de)