

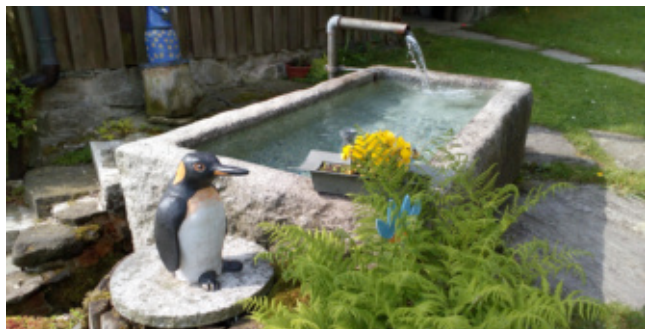


Wald-Gesundheitstraining

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.



Zertifikat

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

Die abschließende Bezeichnung lautet:

Wald-Gesundheitstrainer / Wald-Gesundheitstrainerin

Dauer

48 Unterrichtseinheiten Präsenzzeit und
12 UE Praktikum und Supervision

Gebühr

750,- EUR (inkl. Ausbildungsscript)



Maria Magdalena Bölling • Solg 6 • 95213 Münchberg

Tel.: 09256 - 1676 • klang-der-erde@gmx.de

WWW.KLANG-DER-ERDE.DE



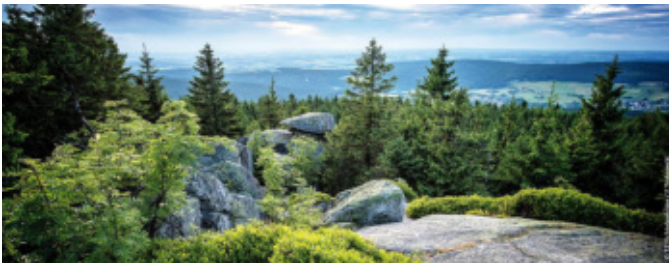
Ausbildung

Wald- Gesundheitstrainer/in



Klang der Erde

Institut für Psychosoziale Gesundheit und Prävention



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.

Qualifizierung

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



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 Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen im Wald anzuleiten sowie Wald-Gesundheitsseminare durchzuführen. Damit leisten sie einen wichtigen Beitrag zur Stressbewältigung und Gesundheitsvorsorge.



Methoden

Die Ausbildung ist abwechslungsreich und praxisnah gestaltet. Wir unternehmen Wald"spazier"gänge, Waldmeditationen und Stilleübungen, schulen die Wahrnehmung und Intuition. Die Ausbildung beinhaltet Selbsterfahrung und Austausch in der Gruppe.



Inhalte

Theorie

- Ökosystem Wald, Geschichte und Wurzeln des Waldbadens
- Wald und Gesundheit
- Waldtherapie: Prävention und Intervention
- *Shinrin Yoku* als Stressbewältigung
- Grundlagen der Gesundheitspsychologie, Selbsterfahrung und Persönlichkeitsentwicklung, Ressourcenarbeit
- Verantwortung des Kursleiters im Wald
- Naturschutz beim Waldbaden, forstrechtliche Aspekte

Praxis

- Erkunden geeigneter Waldareale
- Achtsamkeitsbasierte Übungen und Naturzugänge
- Atemübungen, Body-Mind-Übungen
- Praktische Durchführung einer Übungseinheit im Wald
- Phasen der Erfahrung

