

## **Anlage zum Ausbildungszertifikat „Kursleiter/in für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald“**

Die Ausbildung fand statt vom 17.-20.09.2018 und vom 29.-30.10.2018 im Kloster St. Maria, Esthal. Dazwischen absolvierte Silvia Kohring ein angeleitetes Selbststudium.

Silvia Kohring fertigte eine Projektarbeit mit dem Titel:

### **„Waldbaden als Anti-Stress-Prävention“**

an und hielt erfolgreich eine Lehrprobe aus ihrer Projektarbeit.

Die Ausbildung umfasste insgesamt 70 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten mit folgenden Inhalten und Themenbereichen:

Entstehung des Shinrin Yoku in Japan und die äußeren Wurzeln des Waldbadens; Die inneren Wurzeln des Waldbadens; Die japanische Gesellschaft für Waldmedizin und INFOM; Wissenschaftliche Veröffentlichungen; Die (messbaren) Auswirkungen der Waldatmosphäre auf den Körper; Auswirkungen aus psychologischer Sicht; Waldbaden als Prävention/Rehabilitation; Was ist Stress – stressbedingte Krankheiten – Burnout (Einführung); Kontraindikationen.

Wodurch wirkt der Wald; Kommunikationssystem des Waldes; Das spannende Leben der Pilze; Farbenlehre (Einführung, insbesondere der Farbe Grün).

Wie geht ein Waldbad; Dr. Qing Li`s Tipps zum Waldbaden; Abgrenzung zu Wald-Therapie – Natur/Wald-Coaching; Unterschiede und Gemeinsamkeiten zur Waldpädagogik, Natur- und Umweltpädagogik; Naturschutz beim Waldbaden.

Verantwortung des Kursleiters; Umgang mit schwierigen Teilnehmern; Leitung einer Feedbackrunde; Kompetenzfelder eines Kursleiters für Waldbaden; Eigene Kompetenzfelder überprüfen; Aufbau eines Waldbade-Angebotes; Eine Veranstaltung erstellen; Der Seminarrahmen; „Wald“-Gesetze die zu beachten sind.

Selbstständige Tätigkeit: Steuer/Versicherung/Haftung/Werbung/Selbstreflexion etc.

Eigenes Profil zur/m Kursleiter/in für Waldbaden erstellen.

Praxis: Die 10 Zutaten für ein erholsames Waldbad; Anfangsrituale; Entschleunigung – Langsamkeit – Schlendern; Gehmeditation; Innehalten – Pausen; Sinne öffnen – wahrnehmen; Das Staunen; Achtsamkeit; Meditation; Atemübungen; Sanfte Bewegungsübungen; Augenentspannung; Solozeit;

LandArt/Kreatives Gestalten; Themen-Waldbäder

©Annette Bernjusz 2018