

## **Ausbildung:**

### **Kursleiter\*in Waldbaden- Achtsamkeit in der Natur**

Waldbaden heißt für mindestens zwei bis drei Stunden in die heilsame Atmosphäre des Waldes einzutauchen ohne Ziel und Leistung - mit allen Sinnen die Umgebung wahrnehmen und zwischendurch an einem ansprechenden Ort zu verweilen.

Waldbaden heißt nicht einfach nur spazieren gehen, sondern integriert eine achtsame Begegnung mit und in der Natur. Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen sowie Übungen zur Sinneswahrnehmung werden integriert.

Den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit, in seinem Körper-Geist- Umweltbezug zu betrachten ist Grundlage meiner Waldbegehungen (Öko-Psycho-Somatik-Modell). Wenn wir davon ausgehen, dass der Mensch seit über 80- tausend Generationen in der Natur, der Wildnis gelebt hat, ist es nicht möglich ohne Natur- und Umweltbezug, gesund und in Balance zu bleiben.

Während der Ausbildung zum/r Kursleiter\*in Waldbaden tauchen Sie ein in die wunderbare Atmosphäre des Waldes und lernen selbst Gruppen anzuleiten und zu führen und die Teilnehmer\*innen in die Entspannung und Regeneration zu bringen und den Wald als Kraftquelle zu erleben.

Im praktischen Teil, der einen hohen Anteil hat, lernen Sie durch Entspannung-, Atem und Achtsamkeitsübungen, die Sinne zu aktivieren und wertvollen Kontakt zur Natur und zu sich selbst herzustellen. Besondere Naturphänomene wie Lichtung, Waldrand und Gewässer werden aufgesucht und miteingebunden.

In der Theorie wird neben der Geschichte des Waldbadens, auch die Funktionen des Ökosystems Wald und Wichtiges über die Heilkräfte des Waldes auf unseren Körper und unsere Psyche erläutert. Dieses Wissen unterstützt Sie beim kompetenten und sicheren anleiten der Gruppe und der Auswahl „starker“ Plätze in der Natur.

#### Theorie:

- Geschichte des Waldbadens
- innere und äußere Wurzeln des Waldbadens
- Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse
- Auswirkungen der Waldatmosphäre auf den Körper und die Psyche
- Das Kommunikationssystem des Waldes
- Farbenlehre
- Abgrenzungen zu Wald-Therapie, Natur-Coaching, Natur- und Umweltpädagogik
- Grenzen des Waldbadens/Kontraindikation
- Verantwortung der Kursleiter\*in im Wald-Therapie
- So leitet der/die Kursleiter\*In das Waldbaden an
- Kompetenzfelder Kursleiter\*in
- eine Veranstaltung erstellen

#### Praxis:

- Die 10 Zutaten für ein erholsames Waldbaden
- Entschleunigung, Langsamkeit- Schlendern
- Innehalten-Pausen
- Sinne öffnen- wahrnehmen
- Staunen
- Achtsamkeit
- Kleine Meditationen
- Atem

- Sanfte Bewegungsübungen (Qi-Gong-, Embodiment-Übungen)
- Augenentspannung
- Solozeit
- LandArt/kreatives Gestalten
- Themen-Waldbäder
- Eigene Kompetenzfelder überprüfen
- Ausarbeitung eines individuellen Kursleiterkonzeptes

**Tätigkeitsfelder:**

Als Kursleiter\*in für Waldbaden leiten Sie Kurse oder einzelne Veranstaltungen z.B. in Zusammenarbeit mit Reha-Kliniken, Tourismusverbänden, Forstämtern, Volkshochschulen, Hotels etc. an. Besonders Pädagogen, Erzieher, Heilpraktiker, Umweltpädagogen und Naturführer profitieren von dieser Ausbildung zur Erweiterung ihrer beruflichen Kompetenz.

**Ablauf:** 2x 3- tages Präsenzseminar (31 Zeit-Stunden)

jeweils von Freitag 14.00 Uhr bis Sonntag 12.00 Uhr

Schriftliche Projektarbeit bzgl. eines Ablaufes eines selbst gestalteten Waldbades und  
Anleitung einer Waldbadenübung am 2. Seminarwochenende

**Wann:** 15.-17.März.2024,  
21.-23.Juni 2024

**Wo:** Naturfreundehaus Pommelsbrunn, Wied 3, 91224 Pommelsbrunn

**Unterkunft:**

im Naturfreundehaus Pommelsbrunn möglich, Selbstversorgung mit Küche und Aufenthaltsraum, Matratzenlager (5 € Mitglieder, 13 € Nichtmitglieder) im Matratzenlager ist ein Schlafsack erforderlich

selbstorganisierte Übernachtung in Pensionen der Umgebung sind ebenso möglich

**Kosten:** insg.: 540 Euro incl. umfassenden Skript und Zertifikat  
zzgl. Unterkunft

**Anmeldung:** per tel. 015253850250, per e-mail: [peschmartina@t-online.de](mailto:peschmartina@t-online.de)