

Teilnahmebestätigung


Helmut Schläiß

hat vom 14. bis 19. Januar an der Präsenz-Woche zur Ausbildung zum „Kursleiter für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald“ an der Deutschen Akademie für Waldbaden in Eppstein/Taunus teilgenommen.
(Inhalte: siehe nächste Seite)

Helmut Schläiß hat bereits die praktische Prüfung mit Erfolg bestanden.
Für die Zertifizierung zum Kursleiter für Waldbaden ist nun noch eine Projektarbeit und eine Dokumentation zu einem Waldbad anzufertigen sowie ein Selbststudium zu absolvieren.



Eppstein , 19. Januar 2019



Annette Bernjus
Leitung Deutsche Akademie für Waldbaden
Ausbildungsleitung

Themen und Inhalte des ersten Ausbildungsblocks

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

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 Bernjusch 2018