

Zertifikat

Helmut Schlaiß

hat erfolgreich an der Ausbildung zur

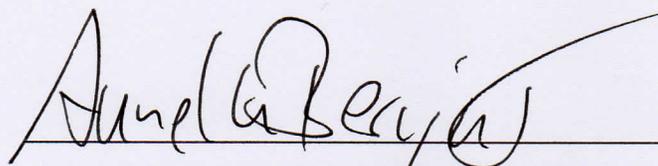
**„Kursleiter für Waldbaden -
Achtsamkeit im Wald“**

an der Deutschen Akademie für Waldbaden teilgenommen.



deutsche akademie für waldbaden

Eppstein im Taunus, 9. April 2019



Annette Bernjus (Leitung der Ausbildung)

Anlage zum Ausbildungszertifikat „Kursleiter für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald“

Die Ausbildung fand statt vom 14. bis 19. Januar 2019 in Eppstein im Taunus / Deutschland.

Helmut Schläiß absolvierte eine praktische Prüfung und ein angeleitetes Selbststudium, hielt mehrere praktische Unterrichtsproben und fertigte eine Projektarbeit an mit dem Titel:

“Frühlingserwachen mit Waldbaden“.

Die Ausbildung umfasste insgesamt 70 Unterrichtseinheiten à 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

Selbständige 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 Bernjus 2018