



BILDUNGSHAUS

KLOSTER
NEUSTIFT
ABBAZIA
DI NOVACELLA

Detailprogramm

Fr. 29.03. – Sa. 12.10.2019, 7 Module
Zusatzqualifikation

Alpines Waldbaden



Alpines Waldbaden

Waldbaden - das heißt eintauchen in ein „grünes Meer“, schwimmen in wohltuender Stille, sich umspülen lassen von harzigem Duft, in die Tiefe des Inneren sinken, Geist und Gefühle frei treiben lassen, die Psyche reinigen. Der Wald, unsere uralte Heimat, ist ein Ort wunderbarer Natur, ein stimulierendes Reich für die Sinne, wie geschaffen für Wellness und Erholung. Schon ein kurzer, jedoch achtsamer Spaziergang durch den Wald wirkt ganz direkt auf das allgemeine Wohlbefinden - sorgt für Stressabbau, stärkt die Abwehrkräfte, verhilft zu mehr Resilienz.

Gesundheit kommt aus dem Wald, darauf vertraute die Menschheit schon immer. Dass ein Aufenthalt im Wald mehr leistet, als nur die Lungen mit Sauerstoff zu füllen oder Heilmittel von Bäumen zu spenden, wird im Rahmen der Naturtherapien seit einigen Jahrzehnten wissenschaftlich untersucht. Zunehmende Entfremdung von der Natur, Verlust eines universellen Zusammengehörigkeitsgefühls, Belastungen durch Stress und Hektik gefährden die Gesundheit. Der Wald hat hier ein enormes heilendes Potenzial, in dem er den Menschen neben Entspannung auch Anregung liefert, ohne zu überfordern.

Da hilft ein Waldbad. Das ist ein intensiver, bewusster Aufenthalt in ursprünglicher Natur zur Stärkung von Körper und Geist. Der Ursprung des Waldbadens liegt in Japan und dieser Ansatz hat sich inzwischen in vielen Ländern verbreitet. Viele Studien belegen, dass man durch eine achtsame Begegnung mit dem Wald und eine vertiefte Sinneserfahrung wieder Verbindung mit sich selbst und seine natürliche Balance findet.

Seine einzigartigen Wälder in großartigen Landschaften verhelfen Südtirol zu einem Alleinstellungsmerkmal im Bereich des Waldbadens. Mediterrane Einflüsse mischen sich mit alpinen Wirkungen, Wälder in allen Höhenlagen sorgen für unvergessliche Naturerfahrungen. Lichte Laubwälder oder hochgelegene Zirbenwälder bieten wie die weitläufigen Fichtenwaldgebiete einzigartige Atmosphären zum alpinen Waldbaden.

Absolventen mit der Zusatzqualifikation „Alpines Waldbaden“ begeistern Menschen jeden Alters und unabhängig von ihrer gesundheitlichen Verfassung für das Waldbaden. Sie leiten an, wie man die Waldnatur mit allen Sinnen in sich aufnimmt, wie man im Wald wieder zu sich findet und Kraft tankt.

Zusatzqualifikation „Alpines Waldbaden“

Der Lehrgang gliedert sich in **sechs Module (jeweils zwei Tage)** zzgl. das Prüfungsmodul.

Modul 1, 3, 4 und 6: Grundlagen von Achtsamkeit und Naturverbundenheit aus der Perspektive der Ökopsychologie. Die praktischen Teile beinhalten Methoden und Werkzeuge zum erfolgreichen Anleiten von Führungen zum alpinen Waldbaden. Dazu gehören achtsamkeitsbasierte Übungen, Techniken zur Förderung von Naturverbundenheit für uns Selbst und für Andere sowie Kommunikationsmethoden zur positiven Arbeit mit Gruppen.

Modul 2 und 5: Grundlagen wie Waldwissen, Überblick über Ernährung und Heilkunde aus dem Wald, Geschichte und wissenschaftliche Basis des Waldbadens. Unterstützend zur Theorie gibt es praktische Teile zu Baumkunde, Waldküche und volksheilkundlichen Anwendungen.

Modul 7: Prüfung. Neben einer schriftlichen Prüfung (Dauer 1 Std) zeigen die Teilnehmer in einer Präsentation, wie sie das Waldbaden umsetzen.

Begleitend zum Lehrgang zwischen den Präsenzphasen sind zusätzliche Einheiten zur Selbsterfahrung zu absolvieren. Eine Präsentation ist für die Prüfung vorzubereiten und auszuarbeiten. Die genauen **Inhalte** finden Sie jeweils unter den Modultermen angeführt.



BILDUNGSHAUS

KLOSTER
NEUSTIFT
ABBAZIA
DI NOVACELLA

Detailprogramm

Ihr Nutzen

In einer zunehmend verstädterten Gesellschaft und als Trend im Gesundheitstourismus ist das Waldbaden als wichtiger Teil der Gesundheitserhaltung, es wird in Zukunft ganz wesentlich zu einem Bestandteil guten Lebens. Die Zusatzqualifikation „Alpines Waldbaden“ befähigt die Teilnehmer, um Menschen die Natur, ganz besonders den Wald nahe zu bringen und das Waldbaden als gesundheitsfördernde und gesundheitserhaltende Maßnahme zu vermitteln und kompetent anzuleiten.

Wichtig: Bei der Zusatzqualifikation „Alpines Waldbaden“ handelt es sich weder um eine therapeutische noch um eine medizinische Ausbildung, auch nicht um eine Coaching-Ausbildung im eigentlichen Sinne!

Kompetenzen

- > Naturbildung, Waldwissen, Baumkenntnisse
- > Wissen um die Sorgfalt der Natur gegenüber (caring for nature)
- > Achtsamkeit für das Lebendige (caring for life)
- > Salutogenese und Selbstsorge (self caring)
- > Struktur und Aufbau einer mehrstündigen Waldbaden Führung
- > Top Ten Übungen zum Waldbaden
- > Entwickeln eigener Waldbaden Übungen
- > Kommunikationsmethoden zur erfolgreichen Arbeit mit Gruppen im Wald

Zwischen den Modulen / Hausarbeit

- > Achtsamkeitsübungen im Alltag
- > Selbstreflexion
- > Naturverbindungsübungen (Sitzplatz) mit regelmäßigen Journal-Einträgen in Bezug auf Erfahrungen und Fortschritte
- > Peergroup mit jeweils einer Waldbaden-Führung zum Üben
- > Ausarbeitung und Durchführung von zwei selbst organisierten Waldbaden-Führungen (jeweils mit mindestens 5 Übungen und 4 freiwilligen Teilnehmern)
- > Literaturstudium

Eine wichtige Komponente dieses Lehrgangs liegt in der selbstständigen Hausarbeit der Teilnehmer zwischen den einzelnen Modulen. Dabei geht es nicht nur um das Aneignen von relevantem Wissen, sondern auch um das regelmäßige Praktizieren von Achtsamkeitsübungen und Techniken zur Förderung der eigenen Naturverbundenheit. Denn nur wer selbst Achtsamkeit übt und Naturverbundenheit lebt, kann andere Menschen auf authentische Weise durch das Waldbaden näher an die Natur heranführen. Zudem wird von allen Teilnehmern erwartet mindestens zwei Waldbaden-Führungen in Eigenregie durchzuführen und die Erfahrung von einer dieser Führungen in einem ausführlichen Bericht festzuhalten.

Zielgruppen

Interessierte Menschen die in folgenden Bereichen tätig sind und dieses Wissen in ihren Beruf einbinden wollen:

- > Gesundheit und Gesundheitsförderung, Prävention
- > Erwachsenenbildung
- > Wellness, Tourismus, Urlaub am Bauernhofbetriebe
- > Pflege, soziale, therapeutische, beratende und pädagogische Berufe
- > Sowie Menschen, die das Wissen für die eigene Gesunderhaltung und für die Familie nutzen wollen



BILDUNGSHAUS

KLOSTER
NEUSTIFT
ABBAZIA
DI NOVACELLA

Detailprogramm

Lehrgangsabschluss

Für den erfolgreichen Abschluss der Zusatzqualifikation sowie den Erhalt des Zertifikats sind eine Mindestanwesenheit von 80% erforderlich sowie der positive Abschluss der Prüfung und der Nachweis des Praktikums.

Ihre Trainer



Dipl.-Biol. Karin Greiner, Kleinberghofen (D)

Diplom-Biologin, Dozentin für Kräuterpädagogik, Volksheilkunde und NaturCoach, Kräuter- und Baum-Expertin, Buchautorin



Mag.rer.nat Martin Kiem, Tisens

Internationale Ausbildungen & Zertifizierungen in Diplom Psychologie, Natur- und Waldtherapie, Permakultur Design, Ernährungscoaching, Biofeedback, Positive Neuroplastizität-Training

Termine und Inhalte

Modul 1	Zeiten	Referent
Fr. 29.03. - Sa. 30.03.2019	9.00 - 17.00 Uhr	Martin Kiem

Grundlagen der Achtsamkeitslehre > Waldbaden in Theorie und Praxis
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Achtsamkeit - Definition, Entstehungsgeschichte und Gesundheitsvorteile > Körper und Sinne - Anker zur Gegenwart und Hauptwerkzeug des Waldbadens > Denken versus Wahrnehmen - neurowissenschaftliche Techniken, Stressreduktion im Wald > „Beginners mind“ - mit Achtsamkeit zu gesteigerter Neugierde und kreativer Verspieltheit im Wald > Achtsames Leben - formelle und informelle Übungen für den Alltag > Waldbaden Theorie - Struktur und Aufbau einer Waldbaden Führung, die Aufgabe(n) als Waldbaden Experte > Waldbaden Praxis - erleben einer standardisierten Waldbaden Führung mit anschließender Reflexion

Modul 2	Zeiten	Referentin
Mo. 29.04. - Di. 30.04.2019	9.00 - 17.00 Uhr	Karin Greiner

Grundlagen 1 zum Thema Wald und Waldgesundheit > Faszinierendes Waldwissen
<p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> > Mythos Wald - Welt der Wildnis, Heimat der Märchen und Biotop unserer Kultur > Geschichte des Waldes - die lange und wechselvolle Beziehung von Mensch und Wald > Ökosystem und Lebensraum Wald - mehr als nur eine Ansammlung von Bäumen > Wälder und Waldgesellschaften in Südtirol - durch alle Höhenlagen, mediterran bis alpin > Prägende Waldbaumarten in Südtirol - von Ahorn bis Zirbe > Wald (er)leben - vom richtigen und respektvollen Verhalten im Wald (caring for nature, caring for life) > Leben vom Wald - Essen aus dem Wald, Wohlfühlen mit natürlicher Nahrung



BILDUNGSHAUS

KLOSTER
NEUSTIFT
ABBAZIA
DI NOVACELLA

Detailprogramm

Modul 3	Zeiten	Referent
Mo. 20.05. - Di. 21.05.2019	9.00 - 17.00 Uhr	Martin Kiem

Einführung in Ökopsychologie > Waldbaden und Gesundheit > Naturverbundenheit in Theorie und Praxis

Inhalte:

- > Ökopsychologie - Entstehungsgeschichte, Definition und Wirkungsmechanismen
- > Psychoneuroimmunologie - Die Auswirkungen von Waldbaden auf das Nerven-, -Hormon- und Immunsystem
- > Naturverbundenheit - Übungen zur Förderung der eigenen Verbundenheit mit der Natur
- > Mensch als Beziehungswesen - Selbst, Andere, Natur
- > Waldbaden Praxis - erleben einer standardisierten Waldbaden Führung, selbstständiges Vorbereiten und Anleiten einer Waldbaden Übung in der Kleingruppe

Modul 4	Zeiten	Referent
Fr. 07.06. - Sa. 08.06.2019	9.00 - 17.00 Uhr	Martin Kiem

Arbeiten mit Gruppen > Waldbaden in Theorie und Praxis

Inhalte:

- > Arbeit mit Gruppen - Gruppendynamik
- > Council - Achtsame und respektvolle Kommunikation im Wald
- > Kommunikationstipps - gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg, Coaching und Fragetechniken zur Förderung „psychologischer Sicherheit“ in Gruppen
- > Waldbaden Theorie - Bestimmungskriterien und Identifikation eines geeigneten Waldabschnittes, Überwinden von Schwierigkeiten und Hindernissen während einer Führung, Tipps für fließende Übergänge zwischen einzelnen Übungen
- > Waldbaden Praxis - an beiden Nachmittagen selbstständiges Anleiten einer standardisierten Waldbaden Führung in der Kleingruppe mit anschließender Feedback Sitzung im Council Stil

Modul 5	Zeiten	Referentin
Mi. 03.07. - Do. 04.07.2019	9.00 - 17.00 Uhr	Karin Greiner

Grundlagen 2 zum Thema Wald und Waldgesundheit • Wohlfühlfaktor Wald

Inhalt:

- > Was der Wald leistet - Nutzfunktion, Schutzfunktion, Wohlfahrt, Erholung
- > Wald als Gesundheitszentrum - Grüne Lunge
- > Heilkunde aus dem Wald - Bäume und Waldpflanzen für medizinische Zwecke
- > Heilsame Zubereitungen - aus Rinden und Hölzern, Blättern und Blüten, Früchten und Harzen
- > Heilung im Wald - wie unser Immunsystem mit den Bäumen kommuniziert
- > Biophilie, Biophilia-Effekt - jeder Mensch braucht eine grüne Umgebung
- > Salutogenese, Stressmanagement in der Natur - Natur erdet und beruhigt (self caring)
- > Silvotherapie - von der besonderen Kraft der Bäume
- > Waldmedizin (Forest Medicine), Waldbaden (Shinrin Yoku) - Waldbesuche gehören zu einem guten Lebensstil
- > Vom besonderen Wert der Südtiroler Wälder für die Gesundheit - alpines Waldbaden



BILDUNGSHAUS

KLOSTER
NEUSTIFT
ABBAZIA
DI NOVACELLA

Detailprogramm

Modul 6	Zeiten	Referent
Fr. 13.09. - Sa. 14.09.2019	9.00 - 17.00 Uhr	Martin Kiem

Vermarktung von Waldbaden > Waldbaden in Theorie und Praxis

Inhalte:

- > Nachbesprechung der ersten Hausarbeit - selbständiges Anleiten einer gesamten Waldbaden Führung
- > Alpines Waldbaden anbieten - Positionierung, Marketing, Werbung und Preisstrukturierung
- > Arbeiten mit Spezialgruppen - Tourismus, Schulen, Gesundheitswesen, Senioren
- > Waldbaden Theorie - Kriterien zum selbstständigen Entwickeln von Waldbaden Übungen, Unterschiede zwischen Waldbaden und Waldtherapie
- > Waldbaden Praxis - erleben einer standardisierten Waldbaden Führung, spezielle Übungen für alle 4 Natu-relemente (Wasser, Feuer, Erde, Luft)
- > Persönliche Zielsetzung - Übungen zur konstanten Selbstpraxis & Weiterbildung als alpiner Waldbaden Experte

Modul 7 / Prüfung	Zeiten	Referenten
Sa. 12.10.2019	9.00 - 17.00 Uhr	Martin Kiem, Karin Greiner

Waldbaden - Schriftliche und Praktische Prüfung

Inhalte:

- > Schriftliche Prüfung ca. 1 Stunde
- > Schriftliche Dokumentation einer Waldbaden-Führung
- > Praktische Prüfung - Präsentation der dokumentierten Waldbaden-Führung (ca. 20 Minuten pro Teilnehmer)

Die Teilnehmer zeigen in einer Präsentation, wie sie das Waldbaden theoretisch angehen und praktisch umsetzen. Dieses Modul ist einer Lehrinheit gleichzusetzen, weil hier Theorie und Praxis aus den vorangegangenen Modulen reflektiert und umgesetzt werden, als wesentlicher Teil des eigenverantwortlichen Arbeitens und als effiziente, nachhaltige Abrundung der Unterrichtsmodule. Mit dem umfangreichen Prüfungsmodul wird den Teilnehmern eine breite Perspektive in die zukünftige Tätigkeit eröffnet. Gleichzeitig erlangen die Teilnehmer durch Rückmeldung aus der Gruppe, konstruktive Kritik und Empfehlungen weitere Anregungen und Sicherheit für ihre Tätigkeit bei Waldbaden Führungen.

Umfang

insg. 13 Tage mit 121 Weiterbildungsstunden (Wbh à 45 Min.) inkl. Prüfung, zzgl. Selbststudium und Hausaufgaben zwischen den Modulen



BILDUNGSHAUS

KLOSTER
NEUSTIFT
ABBAZIA
DI NOVACELLA

Detailprogramm

Übersichtskalender

März 2019							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9					1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

April 2019							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30					

Mai 2019							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18			1	2	3	4	5
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31		

Juni 2019							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22						1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30

Juli 2019							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31				

August 2019							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31				1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	

September 2019							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35							1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30						

Oktober 2019							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40		1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			

November 2019							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44					1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	

Veranstaltungsort für alle Termine des Lehrgangs ist das Bildungshaus Kloster Neustift in Vahrn bei Brixen.

Preis und Leistung

1.200,- EUR

Dieser Preis beinhaltet 13 Lehrgangstage im Umfang von 121 UE à 45 Min. inkl. Seminarräume, Wasser und Äpfel, Unterlagen und Abschlussprüfung mit Zertifikat



BILDUNGSHAUS

KLOSTER
NEUSTIFT
ABBAZIA
DI NOVACELLA

Detailprogramm

Fördermöglichkeiten der Deutschen Berufsbildung

Für Einzelpersonen

Ansuchen können Personen mit **privatrechtlichem Arbeitsvertrag**, Personen, die **nachweislich auf Arbeitssuche** sind sowie Personen, die in die **Lohnausgleichskasse** oder **Mobilitätsliste** eingetragen sind.

Für die Gewährung eines finanziellen Beitrages ist es in jedem Fall erforderlich, **vor Beginn** der Weiterbildungsmaßnahme ein entsprechendes Gesuch einzureichen. Die Gesuche sind persönlich abzugeben oder per Post zu übermitteln. Gültig ist in jedem Fall der Eingangsstempel der Deutschen Berufsbildung und nicht der Poststempel. Weitere Informationen unter www.provinz.bz.it/berufsbildung/foerderungen/arbeitssuchende-foerderungen.asp.

Ansprechpartnerin:

Inge Clementi, Tel. 0471 416 919, Email inge.clementi@provinz.bz.it

Für Unternehmen

Ansuchen können Unternehmen, deren Inhaber und Mitarbeiter an offenen, überbetrieblichen oder internen Weiterbildungsmaßnahmen teilnehmen.

Für die Gewährung eines finanziellen Beitrages ist es in jedem Fall erforderlich, **vor Beginn** der Weiterbildungsmaßnahme ein entsprechendes Gesuch einzureichen. Die Gesuche sind persönlich abzugeben oder per Post zu übermitteln. Gültig ist in jedem Fall der Eingangsstempel der Deutschen Berufsbildung und nicht der Poststempel. Weitere Informationen unter www.provinz.bz.it/berufsbildung/foerderungen/betriebe-foerderungen.asp.

Ansprechpartner:

Michaela Rogger, Tel. 0471 416 914, Email michaela.rogger@provinz.bz.it

Thomas Prunner, Tel. 0471 416 930, Email thomas.prunner@provinz.bz.it

Weitere Informationen und Anmeldung

Für weitere Informationen bitten wir Sie, sich telefonisch oder per Email an uns zu wenden. Um sich zum Lehrgang anzumelden, reichen Sie bitte das **ausgefüllte Anmeldeformular** per Email, Fax oder Post ein.



BILDUNGSHAUS

KLOSTER
NEUSTIFT
ABBZIA
DI NOVACELLA



Bildungshaus Kloster Neustift
Ansprechpartnerin: Monika Engl

Stiftstr. 1, I-39040 Vahrn (BZ)

Tel. +39 0472 835 588

Fax +39 0472 838 107

bildungshaus@kloster-neustift.it

www.bildungshaus.it



BILDUNGSHAUS

KLOSTER
NEUSTIFT
ABBZIA
DI NOVACELLA

Detailprogramm