

Organisatorisches

Veranstaltungsort:

Grund- und Mittelschule
Schulstraße 1, 91593 Burgbernheim

Termine:

Modul 1 + 2 6.-9. September 2023
Modul 3 28.-29. Oktober 2023
Modul 4 20.-21. April 2024
Modul 5 + 6 11.-14. Mai 2024
Modul 7 29. Juni 2024

Kursgebühr:

€ 1.700,-- (inkl. 19 % MwSt.)

Informationen und Anmeldung:

Daniela Wattenbach

daniela.wattenbach@t-online.de

Karin Greiner

info@pflanzenlust.de

Anmeldeschluss: 15. August 2023

Ein Lehrgang für engagierte Menschen, die in den Bereichen Gesundheit, Gesundheitsförderung, Erwachsenenbildung, Pädagogik, Wellness, Tourismus, Pflege oder als Landschafts- oder Gästeführerin tätig sind und dieses Wissen in ihren

Beruf einbinden wollen.

Der Lehrgang eignet sich ebenso für Sie, wenn Sie das Erlernte zu Ihrer eigenen Gesunderhaltung

nutzen und in Ihrem privaten Umfeld einsetzen möchten.



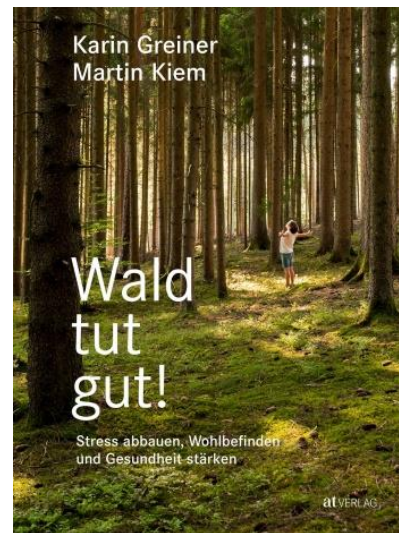
Abschluss



Der Lehrgang schließt mit einem Zertifikat „Natur tut gut“ ab.

Literatur

Das Buch der beiden Referenten:



Wald tut gut – Stress abbauen, Wohlbefinden und Gesundheit stärken
AT Verlag, 2. Auflage 2020
ISBN 978-3-03800-073-0
€ 28,--



Zertifikatslehrgang zur Kursleiterin/zum Kursleiter für Streuobstwiesen- und Waldbaden

Zeitraum 6.9.2023 bis 29.6.2024
13 Schulungstage

In Burgbernheim / Mittelfranken



Streuobstwiesen- und Waldbaden

Eintauchen in eine bunte Oase, in ein „grünes Meer“, schwimmen in wohltuender Stille, umspülen lassen von fruchtigem, harzigem Duft, in die Tiefe des Inneren sinken, Geist frei treiben lassen, die Psyche reinigen.

Streuobstwiesen- und Waldbaden ist ein intensiver, bewusster Aufenthalt in ursprünglicher Natur zur



Stärkung von Körper und Geist, bei dem alle Sinne geöffnet werden. Erkunden Sie besondere

Natur auf intensive Weise. Entdecken Sie dabei sich selbst, Ihren eigenen Geist und Körper neu.

Begeistern Sie als Absolvent des Zertifikatslehrgangs Menschen für das Streuobstwiesen- und Waldbaden, machen Sie auf die Einzigartigkeit dieser Naturräume aufmerksam.

Begreifen und vermitteln Sie das Streuobstwiesen- und Waldbaden als gesundheitsfördernde und gesundheits-

erhaltende Maßnahme. Ein Aufenthalt in der Natur wirkt präventiv, etwa bei Schlafstörungen, depressiven

Gedanken, Stress und psychischen Belastungen.



Inhalte des Lehrgangs

Mensch und Natur

Grundlagen von Achtsamkeit und Naturverbundenheit aus Perspektive der Ökopsychologie. Methoden zum erfolgreichen Anleiten von Führungen (achtsamkeitsbasierte Übungen, Techniken zur Förderung von Naturverbundenheit, Kommunikationsmethoden zur positiven Arbeit mit Gruppen).



Wald und Mensch

Waldwissen, Streuobstkunde, Geschichte und wissenschaftliche Basis des Waldbadens. Praktische Teile zu Baumkunde, Waldküche und volksheilkundlichen Anwendungen.



Selbsterfahrung
Naturbildung und Sensibilität in die Verbindungen zwischen Mensch und Natur.

Achtsamkeit für das Lebendige in allen Jahreszeiten. Reflexion und Umsetzung der Lehrinhalte.

Begleitend zum Lehrgang zwischen den Präsenzphasen sind zusätzliche Einheiten zur Selbsterfahrung zu absolvieren. Eine Präsentation ist für den Abschlusstag vorzubereiten und auszuarbeiten.

Referenten

Karin Greiner



Diplom-Biologin, Dozentin für Kräuterpädagogik und Volksheilkunde, Autorin, langjährige Pflanzenexpertin beim Bayerischen Rundfunk



www.pflanzenlust.de

Martin Kiem



Arbeits- und Organisationspsychologe, Führer für Natur- und Waldtherapie, internationale Zusatzausbildungen in Biofeedback, Ernährungs-Coaching, Positives Neuroplastizitäts-Training und Permakultur Design



www.martin-kiem.com