

Zertifikatslehrgang Wald- und Streuobstwiesenbaden

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 der Natur, 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.

Nicht der Wald allein kann uns Menschen wieder mit Natur verbinden, nicht allein mit dem Waldbaden sorgt man für einen gesunden Lebensstil. Die einzigartige Landschaft Mittelfrankens mit ihren idyllischen Wäldern und malerischen Streuobstwiesen sind ein Alleinstellungsmerkmal der Region. In harmonischer Ergänzung zum Wald bieten die baumbestandenen, lichtdurchfluteten Wiesen eine einzigartige Farbigekeit und Lebendigkeit. Hier lässt sich Natur in all ihrer Vielfalt für das „Natur-Baden“ einsetzen. Denn nicht allein Wald tut gut, sondern ganzheitlich gesehen tut Natur gut.

Absolventen des Lehrgangs „Wald- und Streuobstwiesenbaden“ begeistern Menschen jeden Alters und unabhängig von ihrer gesundheitlichen Verfassung für die Natur. Sie leiten an, wie man Wald und Streuobstwiesen mit allen Sinnen in sich aufnimmt, wie man wieder zu sich findet und Kraft tankt.



Kurs-Übersicht

Der Lehrgang besteht aus 7 Modulen und folgenden 3 Schwerpunkten:

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

Schwerpunkt 2: Grundlagen wie Wald- und Streuobstwiesenwissen, Überblick über Ernährung und Heilkunde aus Wald, Wiese und Streuobst, Geschichte und wissenschaftliche Basis des Waldbadens. Unterstützend zur Theorie gibt es praktische Teile zu Baumkunde, Waldküche, Obstverwertung und volksheilkundlichen Anwendungen.

Schwerpunkt 3: Prüfung. Neben einer schriftlichen Prüfung (Dauer 1 Std) zeigen die TeilnehmerInnen in einer Präsentation, wie sie das Wald- und Streuobstwiesenbaden umsetzen (Projektarbeit). Mit einem Portrait über Natur beweisen die TeilnehmerInnen, dass sie auch Wissensvermittler sind und sich für einen einvernehmlichen Weg verschiedenster Interessen einsetzen.

Begleitend zum Lehrgang zwischen den Präsenzphasen sind zusätzliche Einheiten zur Selbsterfahrung zu absolvieren.

Nutzen für die TeilnehmerInnen

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 Qualifikation „Wald- und Streuobstwiesenbaden“ befähigt die TeilnehmerInnen, um Menschen die Natur, ganz besonders den Wald wie die Streuobstwiesen nahe zu bringen und das Natur-Baden als gesundheitsfördernde und gesundheitserhaltende Maßnahme zu vermitteln und kompetent anzuleiten.

Wichtig: Bei der Qualifikation „Wald- und Streuobstwiesenbaden“ handelt es sich weder um eine therapeutische noch um eine medizinische Ausbildung, auch nicht um eine Coaching-Ausbildung im eigentlichen Sinne!

Kompetenzen

- Naturbildung, Wald- und Streuobstwiesenwissen, Baum-, Obst-, Wiesenpflanzenkenntnisse
- 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 Wald- und Streuobstwiesenbaden Führung
- Top Ten Übungen zum Wald- und Streuobstwiesenbaden
- Entwickeln eigener Wald- und Streuobstwiesenbaden Übungen
- Kommunikationsmethoden zur erfolgreichen Arbeit mit Gruppen im Wald und auf der Wiese

Zwischen den Modulen/ Hausarbeit

- Achtsamkeitsübungen im Alltag
- Selbstreflexion
- Naturverbindungsübungen mit regelmäßigen Journal-Einträgen in Bezug auf Erfahrungen & Fortschritte
- Ausarbeitung und Durchführung von zwei selbst organisierten Wald- und Streuobstwiesenbaden-Führungen (jeweils mit mindestens 5 Übungen und 4 freiwilligen Teilnehmern)
- Präsentation eines Naturelements zur Stärkung des Bandes zwischen Mensch und Natur
- Literaturstudium

Zielgruppen

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

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

Lehrgang Curriculum

Modul 1: Grundlagen der Achtsamkeitslehre/ Wald- und Streuobstwiesenbaden in Theorie und Praxis

- Achtsamkeit - Definition, Entstehungsgeschichte und Gesundheitsvorteile
- Körper und Sinne - Anker zur Gegenwart und Hauptwerkzeug des Waldbadens
- Denken versus Wahrnehmen - neurowissenschaftliche Techniken, Stressreduktion im Wald und auf der Streuobstwiese
- „Beginners mind“ - mit Achtsamkeit zu gesteigerter Neugierde und kreativer Verspieltheit im Wald und auf der Streuobstwiese
- Achtsames Leben - formelle und informelle Übungen für den Alltag
- Waldbaden Theorie - Struktur und Aufbau einer Wald- und Streuobstwiesenbaden Führung, die Aufgabe(n) als Waldbaden Experte
- Wald- und Streuobstwiesenbaden Praxis - erleben einer standardisierten Wald- und Streuobstwiesenbaden Führung mit anschließender Reflexion

Modul 2: Grundlagen 1 zum Thema Wald, Streuobstwiese und Gesundheit/ Wohlfühlfaktor Natur

- Mythos Wald - Welt der Wildnis, Heimat der Märchen und Biotop unserer Kultur
- Geschichte des Waldes und der Streuobstwiesen – die lange und wechselvolle Beziehung von Mensch zu Wald und Wiesen
- Ökosystem und Lebensraum Wald – mehr als nur eine Ansammlung von Bäumen
- Streuobstwiesen – ausgezeichnete Kulturlandschaft
- Prägende Waldbaumarten, Wiesenpflanzen und Streuobstarten

- Wald und Wiese (er)leben – vom richtigen und respektvollen Verhalten im Wald und auf den Streuobstwiesen (caring for nature, caring for life)
- Leben vom Wald - Essen aus dem Wald, Wohlfühlen mit natürlicher Nahrung

Modul 3: Einführung in Ökopsychologie/ Waldbaden und Gesundheit/ Naturverbundenheit in Theorie und Praxis

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

Modul 4: Arbeiten mit Gruppen/ Waldbaden in Theorie und Praxis

- 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
- Wald- und Streuobstwiesenbaden Theorie – Bestimmungskriterien und Identifikation eines geeigneten Waldabschnittes bzw. Streuobstwiese, Überwinden von Schwierigkeiten und Hindernissen während einer Führung, Tipps für fließende Übergänge zwischen einzelnen Übungen
- Wald- und Streuobstwiesenbaden Praxis – selbstständiges Anleiten einer standardisierten Wald- und Streuobstwiesenbaden Führung in der Kleingruppe mit anschließender Feedback Sitzung im Council Stil

Modul 5: Grundlagen 2 zum Thema Wald, Streuobstwiese und Gesundheit/ Wohlfühlfaktor Natur

- Was der Wald leistet – Nutzfunktion, Schutzfunktion, Wohlfahrt, Erholung
- Wald als Gesundheitszentrum – Grüne Lunge
- Heilkunde aus dem Wald und von der Wiese – Bäume, Wald- und Wiesenpflanzen, Wild- und Kulturobst für medizinische Zwecke
- Heilsame Zubereitungen – aus Rinden und Hölzern, Blättern und Blüten, Früchten und Harzen
- Heilung im Wald und auf der Wiese – wie unser Immunsystem mit Natur 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 Streuobstwiesen für die Gesundheit – Streuobstwiesenbaden

Modul 6: Vermarktung von Waldbaden/ Waldbaden in Theorie und Praxis

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

Modul 7: Wald- und Streuobstwiesenbaden – Schriftliche und Praktische Prüfung

- Schriftliche Prüfung ca. 1 Stunde
- Schriftliche Dokumentation einer Wald- und Streuobstwiesenbaden-Führung
- Praktische Prüfung – Präsentation der dokumentierten Wald- und Streuobstwiesenbaden-Führung (ca. 10-15 Minuten pro Teilnehmer)
- Portraitarbeit – Dokumentation und Präsentation einer Baumart, einer Obstart, eines Waldstücks, einer Streuobstwiese o.ä. in biologischer, kreativer, künstlerischer Weise (ca. 5-10 Minuten pro Teilnehmer)

Die Teilnehmer zeigen in einer Präsentation, wie sie das Wald- und Streuobstwiesenbaden theoretisch angehen und praktisch umsetzen. Dieses Modul ist einer Lehreinheit 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 Wald- und Streuobstwiesenbaden Führungen.

Hinweis: Empfohlen werden begleitend zum Lehrgang

- Erste-Hilfe-Kurs Outdoor
- Kooperation mit der zuständigen Forstbehörde (Rechtliches, Organisatorisches)
- Kooperation mit Streuobstverband, -verein o.ä.

Rahmenbedingungen für den Lehrgang

Kursleiter: Karin Greiner & Martin Kiem

Gesamtdauer: 13 Tage. 12 Kurstage und 1 Prüfungstag

Struktur: Blocklehrgang (6 x 2 Kurstage plus 1 Prüfungstag, 2 x 4 plus 2 x 2 Kurstage plus 1 Prüfungstag oder 3 x 4 Kurstage plus 1 Prüfungstag)

Maximale Teilnehmerzahl: 20 Personen

Kosten: € 1.700,-- (inkl. 19 % MwSt.)



Karin Greiner
Agricolaweg 3
85253 Erdweg-Kleinberghofen
Fon: + 49 (0) 8254 – 99 42 10
Fax: + 49 (0) 8254 – 99 42 11
Mobil : + 49 (0) 171 650 51 02
Mail: info@karingreiner.de



Martin Kiem
Mairhof 38B
39010 Tisens (BZ)
Italien
Fon: +39 328 431 7040

Mail: info@martin-kiem.com