

Zertifikatslehrgang zur Kursleiterin für Streuobstwiesen- und Waldbaden

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.

Die einzigartigen Wälder Baden-Württembergs wie der Schönbuch sowie die zahlreichen Streuobstwiesen in malerischer Landschaft, das schwäbische Streuobstwiesenparadies, sind ein Alleinstellungsmerkmal der Region um Tübingen. In harmonischer Ergänzung zum Wald bieten die baumbestandenen, lichtdurchfluteten Wiesen eine einzigartige Farbigkeit 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 Zertifikatslehrgangs begeistern Menschen jeden Alters und unabhängig von ihrer gesundheitlichen Verfassung für das Streuobstwiesen- und Waldbaden. Sie leiten an, wie man die Waldnatur und die Streuobstwiese mit allen Sinnen in sich aufnimmt, wie man im Wald und auf der Wiese 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 Waldbaden. 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 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.

Schwerpunkt 3: 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. Die genauen Inhalte finden Sie jeweils unter den Modulterminen angeführt.

Lehrgang Curriculum

Modul 1: Grundlagen der Achtsamkeitslehre/ Waldbaden 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
- „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: Grundlagen 2 zum Thema Wald und Waldgesundheit/ Wohlfühlfaktor Wald

- 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
- Streuobstwiesen – ausgezeichnete Kulturlandschaft
- Prägende Waldbaumarten und Streuobstarten
- 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 

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

- 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: 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
- 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: Grundlagen 2 zum Thema Wald und Waldgesundheit/ Wohlfühlfaktor Wald

- 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 Streuobstwiesen für die Gesundheit – Streuobstbaden

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

- Nachbesprechung der ersten Hausarbeit - selbstständiges Anleiten einer gesamten Waldbaden Führung
- 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 Naturelemente (Wasser, Feuer, Erde, Luft)
- Persönliche Zielsetzung - Übungen zur konstanten Selbstpraxis & Weiterbildung als Waldbaden Experte

Modul 7: Waldbaden – Abschlusstag

- Reflexion der Lehrinhalte
- Schriftliche Dokumentation einer Waldbaden-Führung
- Präsentation der dokumentierten Waldbaden-Führung

Die Teilnehmer zeigen in einer Präsentation, wie sie das Waldbaden theoretisch angehen und praktisch umsetzen. Dieses Modul reflektiert Theorie und Praxis aus den vorangegangenen Modulen und setzt diese um. Damit 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 Streuobstwiesen- und Waldbaden Führungen.

Nutzen für die Teilnehmerinnen

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

Wichtig: Bei der Zusatzqualifikation „Kursleiterin für Streuobstwiesen- und 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 mit regelmäßigen Journal-Einträgen in Bezug auf Erfahrungen & Fortschritte
- Ausarbeitung und Durchführung von zwei selbst organisierten Waldbaden-Führungen (jeweils mit mindestens 5 Übungen und 4 freiwilligen Teilnehmern)
- Literaturstudium

Zielgruppen

Interessierte Frauen die in folgenden Bereichen tätig sind und dieses Wissen in ihren Beruf einbinden wollen oder ein neues Tätigkeitsfeld in ihr Angebot aufnehmen wollen:

- Wellness, Tourismus, Landschafts- und Gästeführungen, Urlaub am Bauernhofbetriebe, Landwirtschaft
- Gesundheit und Gesundheitsförderung, Prävention
- Pflege, soziale, therapeutische, beratende und pädagogische Berufe
- Erwachsenenbildung

Rahmenbedingungen für den Lehrgang

Kursleitung: Karin Greiner & Martin Kiem

Gesamtdauer: 13 Schulungstage

Struktur: Blocklehrgang 2 x 4 Kurstage, 2 x 2 Kurstage und 1 Abschlusstag

Teilnehmerinnenzahl: mindestens: 10 Personen

maximal: 20 Personen

Veranstalter: VIELFALT e.V.
Verein für Inklusion, Erhaltung der Landschaft und Förderung
des Artenreichtums im Landkreis Tübingen
Löwensteinplatz, 72116 Mössingen
www.vielfalt-kreis-tuebingen.de

in Zusammenarbeit mit: Landratsamt Tübingen
Abteilung Landwirtschaft und Tourismusförderung
Wilhelm-Keil-Str. 50, 72072 Tübingen
www.kreis-tuebingen.de



Diese Qualifizierung wird über die **Innovativen Maßnahmen für Frauen im Ländlichen Raum** gefördert mit Mitteln der **Europäischen Union** und des **Ministeriums für Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg**.