



Waldbaden PROFESSIONAL©

Ausbildung zum Kursleiter Waldbaden – Shinrin Yoku

Der wesentliche Unterschied zwischen im Wald spazieren gehen und dem Waldbaden ist die Achtsamkeit. Die Wahrnehmung mit all unseren Sinnen, das Spüren und Erfahren der Auswirkung auf unseren Körper. Der Wald und seine Umgebung sollen bewusst erlebt werden. Das klingt einfacher als es wirklich ist, denn die meisten von uns sind vermutlich nicht in der Lage den Kopf "auf Kommando auszuschalten".

Diese Ausbildung kann eine Ergänzung sein zu dem was Du bereits machst, wie beispielsweise Naturheilpraktiker, Kinesiologe, Yoga-Lehrer, Coach o.ä., sie bietet Dir aber auch einfach die Möglichkeit dadurch den Grundstein für Deine neue Selbständigkeit zu legen. Denn diese Ausbildung bereitet Dich umfassend auf Deine Tätigkeit als Kursleiter Waldbaden - Shinrin Yoku vor. Die Inhalte begründen unter anderem auf aktuellen Fakten und Wissen aus den Bereichen der Salutogenese (gesundheitserhaltend), Neurobiologie, Gesundheits- und Umweltpsychologie. Zudem erfährst Du rechtliche und versicherungstechnische Aspekte vermittelt im Zusammenhang mit dem Wald als Arbeitsort (Risiken, Haftung, Naturschutz, usw.)

Ziel

Ziel dieser Ausbildung ist es, Dir alle nötigen Kenntnisse und Methoden zu vermitteln. Dadurch bist Du in der Lage, als eigenständige/r Kursleiter Waldbaden - Shinrin-Yoku in Gruppen oder Einzelpersonen, entsprechend international anerkannten Qualitätskriterien und Standards, eigene Trainings und Kurse zu planen, organisieren und erfolgreich durchzuführen.

Inhalt

- Entschleunigung
- Achtsamkeit
- Atem- und Bewegungsübungen
- Augenentspannung
- Qi-Gong Elemente im Waldbaden
- Wahrnehmung mit allen Sinnen (tasten, riechen, fühlen, schmecken, sehen)
- Erlebnis-Wald-Spaziergänge
- Gesundheitspsychologie
- Neurologie
- Umweltpsychologie
- Gruppen führen
- Konzeption gemäss international anerkanntem 5-Phasen Modell
- Rechtliche Grundlagen zur Ausübung der Tätigkeit
- uvm.



Die praktische Ausbildung endet mit einer praktischen Prüfung und Lehrprobe. Im Anschluss daran erfolgt die Selbstlernzeit bis zur Zertifizierung.

Umfassende Infos zu den Ausbildungsgrundlagen erhältst Du nach erfolgter Anmeldung.

Aufbau/Dauer

Variante 1 / vor Ort Unterricht 2x2 Tage

Variante 2 / vor Ort Unterricht 1x4 Tage

Orte

Derzeitig finden die Ausbildungen Im Kanton Bern (Rubigen und Kandersteg) statt.
Die Ausbildung kann, nach Absprache, auch in Italien (Molise) in unseren Olivenhainen stattfinden.

(Wir sind stets darauf bedacht aussergewöhnliche Orte mit einer positiven Energie für die Ausführung der Ausbildung zu finden.)

Kosten

CHF 1'465.-- (Ausbildung **inkl. Prüfung und Zertifizierung**, exkl. Unterkunft und Verpflegung)
In der Gruppe mit mind. 4 und max. 8 Teilnehmenden

CHF 1'985.-- (Ausbildung **inkl. Prüfung und Zertifizierung**, exkl. Unterkunft und Verpflegung)
Als Einzelperson

Teilnehmer

Mindestens 4 Personen, maximal 8 Personen

Umfassende Infos zu den Ausbildungsgrundlagen erhältst Du nach erfolgter Anmeldung.