



Praxis für Coaching in und mit der Natur
Diplomlehrerin
Heilpraktikerin für Psychotherapie
nach Heilpraktikergesetz
Wald-Gesundheitstrainerin

Asternweg 623
99092 Erfurt
Tel. 0361 / 55 19 62 9
hiltrud@werner-visionen.de
www.impulse-fuer-veraenderungen.de
www.waldbaden-thueringen.de

Anerkannte berufliche Weiterbildung zur
**Trainer*in für Entspannung in und mit der Natur /
Waldbaden**
21. bis 26.08.23



Ziel der Weiterbildung:

Sie arbeiten mit Menschen und wollen diesen den Wald als gesundheitsfördernden Ort sowie neue Erfahrungen in der Natur zugänglich machen? Dabei hoffen sie, sich selbst häufiger in Wald und Flur aufhalten und den entspannenden als auch konzentrationsfördernden Aspekt erleben zu können?

Sie wollen wissen, wie Wald und Flur das physische und psychisches Wohlergehen unterstützen? Gleichzeitig möchten sie erfahren, wie solche Wald-Erlebnisse in einem Angebot zu planen, zu strukturieren und welche Methoden dafür geeignet sind?

Falls sie bei vielen Fragen „Ja“ gedacht haben, dann sind sie bei dieser beruflichen Qualifikation richtig.

Wenn sie diesen Kurs absolviert haben, können sie einzelne Menschen und Gruppen mit Waldbaden nach shinrin yoku oder Wahrnehmungs- und Entspannungsangeboten in anderen naturnahen Räumen begleiten. Wenn sie in therapeutischen, sozialen, pädagogischen, naturnahen, gesundheitlich- oder wellness-orientierten Berufsfeldern tätig sind, ergänzt diese Ausbildung ihre Arbeit. Sie können mit ihrer Klientel die naturnahen Räume nutzen, um physische und psychische Gesundheit zu stärken. Auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten der besonderen Zielgruppen gehen wir in den Übungsgruppen ein.

Die 6-tägige Grundausbildung basiert auf den international zusammen getragenen Erkenntnissen zu den gesundheitsfördernden psychischen und physischen Aspekten der Waldtherapie. Dabei werden unter anderem Elemente des Waldbadens nach dem japanischen shinrin yoku, die Biophilia-Idee, Elemente des NLP, Land-Art und Erkenntnisse zu Achtsamkeitstechniken in der Natur wirksam. Die Übertragbarkeit von Grundsätzen der Entspannung im Wald in andere naturnahe Räume ist mir dabei besonders wichtig.

Meine Erfahrung aus der 20-jährigen Praxis für Coaching / Heilpraktikerin für Psychotherapie sowie von 30 Jahren als Pädagogin und Bildungsreferentin in der Erwachsenenbildung fließen ein. Da ich mit Klient*innen, Teams und Fortbildungsgruppen schon seit Jahren in Wald und Flur unterwegs bin, möchte ich mein Wissen und die Erfahrungen weiter geben.

Inhaltliche Schwerpunkte:

6 Tage, 48 Ust

- Eigene biografische Hintergründe und Motivation für diese Ausbildung – mit Selbsterfahrung
- Geschichte und Ursprünge der Waldtherapie (z.B. Biophiliaeffekt, Shinrin Yoku aus Japan)
- Gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse zur gesundheitsfördernden Wirkung des Waldes auf den Menschen im physischen und psychischen Bereich - Waldtherapie
- Hintergrundwissen zur Dynamik von Entspannung / Stress – physiologisch und psychologisch – mit Selbsterfahrung
- Vorstellung und Erprobung verschiedener Achtsamkeitsübungen in der Natur / Selbsterfahrung im Wald
- Methodisch-didaktischer Aufbau einer angeleiteten Wald- oder Natur-Entspannungseinheit (Waldbaden) in Theorie und Selbsterfahrung
- Abgrenzung zur Psychotherapie und anderen Angeboten im Wald
- Übertragbarkeit der Wirkung in andere Naturräume
- Forstrechtliches und Sicherheit im Wald
- Konzeption und Planung von Angeboten
- Ergänzende körperzentrierte Übungen in Theorie und Praxis (z.B. aus Yoga, Qi gong, Body-Mind-Techniken)
- Sammlung/Erprobung ergänzender und vertiefender Übungen für die Natur- und Selbsterfahrung
- Praxiseinheit zur Anleitung von Übungen
- Praktische und theoretische Prüfung in Form einer Hausarbeit sowie Anleitung einer Waldentspannungseinheit
- Evaluation des Kurses

Die Inhalte können sich in der Reihenfolge verschieben.

Begleitend werden Übungsgruppen als ergänzende Lerneinheit angedacht, um mehr Sicherheit zu bekommen und sich gegenseitig zu unterstützen und Rückmeldung zu geben.

In allen Modulen können sie das theoretische Wissen im wörtlichen Sinne „erfahren“. Wir sind in und mit der Natur bei Erfurt im Steiger und in anderen Gebieten von Thüringen unterwegs. Die sehr praxisnahe Qualifikation erlaubt den Abgleich von erlerntem Wissen, Selbsterfahrung und Anwendung. Die Gruppengröße ist von 5 bis maximal 12 Teilnehmer*innen angedacht.

Die Module 1 und 2 sind die Grundlage für die Zertifizierung zur „Trainer*in für Entspannung in und mit der Natur / Waldbaden“. Dazu wird eine theoretische als auch praktische Überprüfung stattfinden.

Kosten

Ihre Investition in diese Weiterbildung mit mindestens 48 Unterrichtsstunden beträgt 920,00 €.

Die Gebühr bezieht sich jeweils auf die Teilnahme inklusive Skript und/oder Fotoprotokoll. Der Kurs hat eine Beantragung zur Bildungsfreistellung „+5 Tage schlauer“ erhalten und ist von der Umsatzsteuer nach §4 Nr. 21a, bb UStG befreit.

Unterkunft und Verpflegung sind in den Kosten nicht enthalten.

Verbindlicher Anmeldeschluss mit Bezahlung der Kursgebühr innerhalb von 2 Wochen ist der 31.05.23

Übernachtung

Die Übernachtungsmöglichkeiten in der Region um Erfurt oder bei anderen Seminarorten finden sie bei den Fakten.

Fahrgemeinschaften unterstütze ich über die Vermittlung von Kontakten.

Wenn sie diese Qualifikation interessiert, freue ich mich auf ein Kennenlernen. Bitte schreiben sie mir eine Mail oder rufen mich an.

In der Hoffnung auf eine gemeinsame entspannt-anregende Zeit in Wald und Flur freue ich mich auf sie,

Hiltrud Werner