

Bildungsurlaub

**Titel: Kursleiter*in Shinrin Yoku – Waldbaden;
Entspannungspädagogik in der Natur (Gruppen und Teams)**

Untertitel: Die Waldtherapie als Teil einer *ganzheitliche Gesundheitsförderung präventiv im beruflichen Alltag etablieren.*

Shinrin Yoku ist die japanische Bezeichnung für das Waldbaden. Es bedeutet, „ein Bad in der Atmosphäre des Waldes“ nehmen. Sich mit allen Sinnen intensiv auf die Natur um sich herum einlassen und sich selbst erfahren.

Die wohltuende Wirkung der Waldtherapie ist eine anerkannte Heilmethode. Waldbaden wirkt sich gesundheitsfördernd auf das Immun-, Herz-Kreislauf-, Hormon-, Nerven- und Gefäßsystem des Menschen aus.

Als Kursleiter*in geben Sie Ihr fundiertes Wissen, im privaten und beruflichen Kontext weiter. Ihr Ziel ist es, die Teilnehmenden in die Entspannung zu leiten und die Regenerationsprozesse anzustoßen. Die körperliche und mentale Widerstandskraft wird gestärkt die Leistungsfähigkeit gesteigert.

Die achtsame Wahrnehmung verändert unser (Berufs-)Leben. Wir sind reflektierter, entspannter und stressresistenter. Dies wirkt sich positiv auf die Kommunikationsprozesse und das Miteinander aus. Unternehmen und Führungskräfte entdecken verstärkt das fördernde Potenzial der Natur und die Möglichkeit des Transfers in den (Arbeits-)Alltag.

Kursleiter*in für Shinrin Yoku -Waldbaden; Entspannungspädagogik in der Natur unterstützen ihre Teilnehmenden, Klienten und Teams durch gezielte Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, zur verbesserten Stressbewältigung und zur Prävention. Sie vermitteln Wissen zum Waldbaden und den gesundheitsfördernden Effekten der Waldtherapie.

Durch Impulsübungen helfen Sie Ihren Teilnehmenden, den Wald mit allen Sinnen zu erleben und die Natur fokussiert wahrzunehmen. Im Ruheraum Wald laden Sie zum Entschleunigen, Durchatmen und im Hier und Jetzt sein ein. Sie zeigen auf, wie ein Transfer in den (Berufs-)Alltag aussehen kann.

Die Ausbildung verbindet die Theorie mit dem praktischen Tun.

Inhaltliche Themen:

- Geschichte, Herkunft, Gesundheit, Ökologie und Umwelt, rechtliche Aspekte, Fürsorgepflicht, Verhaltenskodex und Marketing
- Die eigenständige Kursplanung und Kursgestaltung sowie didaktische und methodische „Werkzeuge“
- Übungseinheiten vorbereiten, modifizieren und anleiten
- Wertvolle und wertschätzende Feedbackgespräche
- Umfangreiche Unterlagen, ausgearbeitete Mustervorlagen und Konzepte sowie Informationen zum Präventionsgesetz nach §20.

Diese Grundlagen ebnen Ihnen den Weg, schon nach Ende der Ausbildung eigenständig Kurse durchzuführen.

Als zertifizierte **Kursleiter*innen für Shinrin Yoku – Waldbaden; Entspannungspädagogik in der Natur (Gruppen und Teams)** leiten und organisieren Sie Veranstaltungen, etablieren Gesundheitskonzepte und gestalten (R)Auszeiten. Im betrieblichen und privaten Kontext sind die Konzepte im Einzel- und Gruppensetting therapeutisch und präventiv umsetzbar.

Mit Ihrer Arbeit unterstützen Sie z.B. Unternehmen, Reha-Zentren, Kliniken, Tourismusverbände, Volkshochschulen, Hotels, Forstämtern, pädagogische Einrichtungen, Arbeitnehmende.

Diese Ausbildung richtet sich an Menschen, die sich qualifizieren und ihre berufliche Kompetenz erweitern möchten. Sie sind festangestellt, selbständig oder befinden sich in der Gründungsphase in den Bereichen Entspannungspädagogik, Coaching, (betriebliches) Gesundheitswesen, Psychotherapie, lehrende Tätigkeit oder Natur- und Umweltpädagogik.

Ausbildungsdetails:

- 4 Wochen vor Seminarbeginn erhält jeder Teilnehmende Lernunterlagen.
Das Selbststudium soll Sie optimal auf das Kursleiter*in-Seminar vorbereiten.
- 6 Tage Kursleiter*in Ausbildung in Präsenz, mit schriftlicher und praktischer Prüfung am letzten Tag (60 Minuten schriftliche Prüfung/ 30 Minuten Lehrprobe)
- Die Auswertung der Abschlussprüfung und Zertifikatserteilung erfolgt nach dem Seminar

Der Ausbildungsaufwand umfasst:

- 30 Stunden/ 40 UE berufliche Bildung (lt. BUG)
- 7 Stunden betreute Gruppenarbeit (abends)
- 10 Stunden vorbereitendes Selbststudium
- Prüfungstag
- Gesamt 52,5 Stunden / 70 Unterrichtseinheiten

Abschluss: Zertifikat zum

„Kursleiter*in Shinrin Yoku – Waldbaden; Entspannungspädagogik in der Natur (Gruppen und Teams)

Kosten der Ausbildung: 795.- €, incl. aller Unterlagen, Prüfung, Zertifikat

*Spezielle Vorkenntnisse oder Zugangsvoraussetzungen sind nicht gegeben.