Seit 1956

Zertifikat

Romana Jansen

hat an der Ausbildung

Kursleiterin Waldbaden Achtsamkeit im Wald

teilgenommen und die Prüfung erfolgreich bestanden.

Die Ausbildung ist anerkannt von der
Deutschen Akademie für Waldbaden.

Oberursel, den 14.07.2019

AKADEMIE GESUNDES LEBEN
in der Stiftung Reformhaus-Fachakademie
Gotische Str. 15, D-61440 Oberursel

Ulrich Jentzen
Geschäftsführer
Stiftung
Reformhaus-Fachakademie

Annette Bernjus
Lehrerin für Taijiquan & Körperarbeit
Entspannungspädagogin
Meditationslehrerin

AKADEMIE
GESUNDES LEBEN
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

Seit 1956

- Anlage zum Zertifikat -

Romana Jansen

hat an der Ausbildung

Kursleiter Waldbaden – Achtsamkeit im Wald

erfolgreich teilgenommen.

Der Titel der Projektarbeit lautet:

Urbanes Waldbaden - Sinneswandeln im Moerser Schlosspark
Ein Achtsamkeitstraining in der Natur

Die Zusatzqualifikation umfasste insgesamt
70 Unterrichtsstunden Präsenzseminar, 12 Stunden angeleitetes Selbststudium und 10 Stunden Projektarbeit.

Die Weiterbildung fand an folgenden Terminen statt:

Teil 1: 26.05. - 31.05.19
Teil 2: 12.07. - 14.07.19

AKADEMIE
GESUNDES LEBEN
STIFTUNG REFORMHAUS-FACHAKADEMIE

Seit 1956

Kursleiter/in Waldbaden

– Lerninhalte -

- Entstehung des Shinrin Yoku in Japan
- Äußeren Wurzeln des Waldbadens
- Inneren Wurzeln des Waldbadens
- Die japanische Gesellschaft für Waldmedizin und INFOM
- Wissenschaftliche Veröffentlichungen
- Die (messbaren) Auswirkungen der Waldatmosphäre auf den Körper

- Auswirkungen aus psychologischer Sicht
- Waldbaden als Prävention/ Rehabilitation
- Was ist Stress - stressbedingte Krankheiten - Burnout (Einführung)
- Kontraindikationen - Wodurch wirkt der Wald
- Kommunikationssystem des Waldes
- Das spannende Leben der Pilze
- Farbenlehre – eine Einführung mit dem Schwerpunkt der Farbe Grün
- Wie geht ein Waldbad
- Dr. Qing Li's Tipps zum Waldbaden
- Abgrenzung zu Wald-Therapie und Natur/Wald-Coaching

- Unterschiede und Gemeinsamkeiten zur Waldpädagogik
- Natur- und Umweltpädagogik
- Naturschutz beim Waldbaden

- Verantwortung des Kursleiters
- Umgang mit schwierigen Teilnehmern
- Leitung einer Feedbackrunde
- Kompetenzfelder eines Kursleiters für Waldbaden
- Eigene Kompetenzfelder überprüfen
- Aufbau eines Waldbade-Angebotes
- Eine Veranstaltung erstellen; der Seminarrahmen
- „Wald"-Gesetze, die zu beachten sind

- Selbstständige Tätigkeit: Steuer/Versicherung/Haftung/ Werbung/Selbstreflexion etc.
- Eigenes Profil „Kursleiter/in Waldbaden" erstellen

Prüfung
Erstellung des eigenen Konzepts für Waldbaden

Umfang der Weiterbildung
Die Zusatzqualifikation umfasst 7 Seminartage mit insgesamt
70 Unterrichtsstunden Präsenzseminar
12 Stunden angeleitetes Selbststudium und
10 Stunden Projektarbeit

Seminarleitung
- Annette Bernjus (Lehrerin für Taijiquan und Körperarbeit, Meditationslehrerin, Entspannungspädagogin, Stress- und Burnout-Coach)
- Heike Schröder (Mentaltrainerin, Personaltrainerin, Mediatorin und JobCoach)