

Zertifikat

ROMANA JANSEN

hat erfolgreich an der Ausbildung

„NATUR-RESILIENZ-TRAINER*IN“

vom 30. August bis 03. September 2021

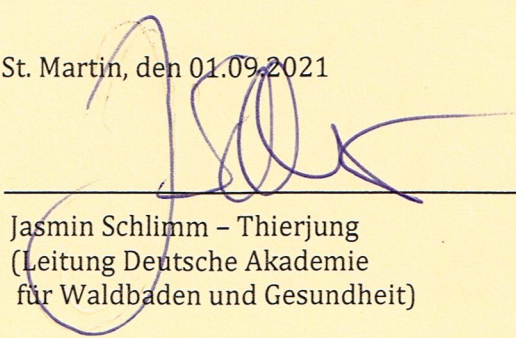
in Büttelkow teilgenommen.

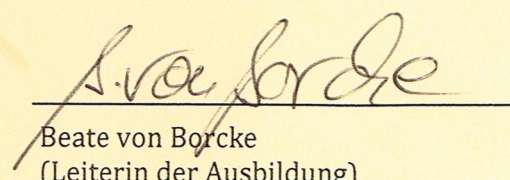


Veranstalter

Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

St. Martin, den 01.09.2021


Jasmin Schlimm – Thierjung
(Leitung Deutsche Akademie
für Waldbaden und Gesundheit)

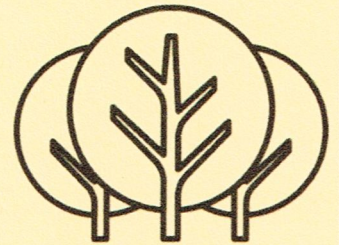

Beate von Borcke
(Leiterin der Ausbildung)



Anlage zum Zertifikat „Natur-Resilienz-Trainer“

Die Ausbildung fand vom 30.08.- 03.09.2021 statt.

Die Ausbildung umfasste insgesamt 46 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten mit folgenden Inhalten und Themenbereichen:



deutsche akademie für
waldbaden & gesundheit
www.waldbaden-akademie.com

- Gesundheitsfördernde Wirkung der Natur
- Grundlagen der Resilienz
- Salutogenese und Ergebnisse der Resilienzforschung
- Resonanzraum Mensch und Natur, Lern- und Regenerationsraum Natur
- Kommunikationssystem Wald und Mensch – achtsame Kommunikation
- Der Resilienz-Baum und seine psychischen Schutzfaktoren
- Stressreduktion und Naturerleben
- Waldbaden (Shinrin Yoku) im Resilienztraining
- Naturcoaching im Resilienztraining
- Bedeutung von Atmen und Gehen als Teil der Achtsamkeit und seine Wirkung
- Wirkungskraft der Farben
- Wechselwirkung von Bewegung und Psyche
- Theorie und Praxis verschiedener Entspannungsmethoden, wie Progressive Muskelentspannung (PME), Autogenes Training und Meditation im Wald
- Sinnes- und Wahrnehmungsübungen in der Natur
- Bewegungseinheiten mit Nordic Walking und Qigong
- Entwicklung und Durchführung von Kurskonzepten
- Lehrprobe und Selbststudium zu Themen der Natur-Resilienz
- Durchführung und Gestaltung von Kurseinheiten Resilienztraining in der Natur

©Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit 2018
Jasmin Schlimm-Thierjung und Bea von Borcke

Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit | info@waldbaden-akademie.com | www.waldbaden-akademie.com
Jasmin Schlimm-Thierjung | Kellereistraße 1 | 67487 St. Martin