

Anlage zum Fortbildungszertifikat „Waldbaden-BegleiterIn“ im Hotel Zum Hirsch in Wald-Stadt

Die Fortbildung fand statt vom bis 2018 in Wald-Stadt/Deutschland und umfasste insgesamt 16 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten mit folgenden Inhalten und Themenbereichen:

Entstehung des Shinrin Yoku - Waldbaden in Japan

Die japanische Gesellschaft für Waldmedizin und INFOM

Dr. Qing Li's Tipps zum Waldbaden

Die (messbaren) Auswirkungen der Waldatmosphäre auf den Körper; Auswirkungen aus psychologischer Sicht; Kontraindikationen

Wodurch wirkt der Wald, das Kommunikationssystem des Waldes

Einführung in die Farbenlehre (insbesondere der Farbe Grün)

Naturschutz beim Waldbaden

Verantwortung des Kursleiters und Aufbau eines Waldbade-Angebotes speziell für Gäste des Hotels

„Wald“-Gesetze, die zu beachten sind

Schwerpunkt Praxis:

Die 10 Zutaten für ein erholsames Waldbad;

Anfangsrituale

Entschleunigung – Langsamkeit – Schlendern

Gehmeditation

Sinne öffnen – Wahrnehmungsübungen

Achtsamkeit und Meditation

Atemübungen

Sanfte Bewegungsübungen (Qigong)

Augenentspannung

Solozeit

WaldArt - Kreatives Gestalten

Themen-Waldbäder

©Annette Bernjus 2018