

# Ablaufplan

## Ausbildung - Medizinisch therapeutische\*r Wald- und Naturgesundheits-trainer\*in



Als medizinisch therapeutische\*r Wald – und Naturgesundheits-trainer \*in setzen sie die Heilkraft der Natur und des Waldes gezielt ein und stärken die Resilienz und die Gesundheit ihrer Patient\*innen. Die heilende Kraft des Waldes kräftigt ganzheitlich den Menschen auf emotionaler, kognitiver und sozialer Ebene und hält ihn im Gleichgewicht. Sie setzen die Naturtherapie ein, die die Heilwirkung des Waldes nutzt und geben diese an ihre Patient \*innen weiter, das stärkt ihr befinden und ist insbesondere bei psychosomatischen und psychischen Störungen eine wirksame Unterstützung. Erlebnis -und Waldtraining kann als Erweiterung und Alternative zu herkömmlichen Therapieformen eingesetzt werden. Elemente der Bewegungs- und Atemtherapie, Mentaltraining und multisensorisches Genuss-training werden bei dieser Ausbildung mit eingebunden.

## Mitteilung für den Arbeitgeber

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit veranstaltet das Seminar  
**Ausbildung - Medizinisch therapeutische\*r Wald- und Naturgesundheits-trainer\*in**

Ich: \_\_\_\_\_

Wohnhaft in: \_\_\_\_\_

nehme für diese Ausbildung Bildungsurlaub in Anspruch

Die Unterlagen zu der Bildungsveranstaltung (Inhalt mit Zielgruppe, Lernziele, Lerninhalte, zeitlicher Ablauf) finden Sie im anhängenden Flyer.

In folgenden Bundesländern ist das Seminar als Bildungsurlaub anerkannt

- Baden-Württemberg (AZ: 12c13-6002-61 vom 15.01.2021 unbefristet)
- Berlin (AZ: II A 74 – 122363, bis 22.10.2025)
- Brandenburg (AZ: 46.14-55672, AZ: 46.14-55626 - gültig 01.05.2023 bis 16.12.2023)
- Bremen (AZ: 23-17 2021/291 bis 29.07.2023)
- Hamburg (AZ: HI 43-3/406-07.5, 60490 bis 22.02.2026)
- Hessen (unbefristet)
- Niedersachsen (B22-115103-52 bis 31.12.2023)
- NRW (AZ: 48.06.01-328 unbefristet)
- Rheinland-Pfalz (AZ: 7774/2245/21 bis 11.07.2023)
- Saarland (Gemäß § 6 Absatz 2 des Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG) vom 10. Februar 2010, zuletzt geändert durch das Gesetz vom 20. April 2016 (Amtsb. I S. 382) gelten Veranstaltungen der politischen, der beruflichen oder der Weiterbildung zur Ausübung einer ehrenamtlichen oder einer gemeinwohlorientierten, freiwilligen und unentgeltlichen Tätigkeit, die nach vergleichbaren Standards bereits von einem anderen Bundesland oder in einem anderen Mitgliedsstaat der Europäischen Union oder in einem Vertragsstaat des Abkommens über den Europäischen Wirtschaftsraum als freistellungsfähig festgestellt wurden, auch im Saarland als freistellungsfähig.)
- Sachsen-Anhalt (AZ: 207-53502-2021-719 bis 13.12.2023)
- Schleswig-Holstein (GZ: WBG/B/25789 bis 30.11.2023)
- Thüringen (AZ: 23-0342-4052 unbefristet)

In allen weiteren Bundesländern ist das Seminar noch im Antragsverfahren.

**Ausnahmen sind Bayern und Sachsen dort ist Bildungsurlaub nicht möglich.**

Deutsche Akademie für  
Waldbaden & Gesundheit  
Kellereistraße 1  
67487 St. Martin  
Tel. 06341 - 70 900 50  
info@waldbaden-akademie.com  
www.waldbaden-akademie.com



\_\_\_\_\_  
Unterschrift Teilnehmer\*in

# Ablaufplan

## Ausbildung - Medizinisch therapeutische\*r Wald- und Naturgesundheits-trainer\*in



## Ausbildung - Medizinisch therapeutische\*r Wald- und Naturgesundheits-trainer\*in

In der Ausbildung zum medizinisch therapeutische\*r Wald- und Naturgesundheits-trainer\*in lernen sie die Heilkraft des Waldes kennen, um diese Kraft an ihren Patienten\*innen und Teilnehmer\*innen weiter zu geben. Diese Ausbildung zeichnet sich durch einen hohen Praxisanteil und einen abwechslungsreichen sowie intensiven Lehrgang aus und ermöglicht es ihnen anschließend, die erworbenen Kenntnisse sicher weiter zu geben.

Spezielle Übungen für das praktische Arbeiten und Erlebnis – Spaziergänge durch die Natur, sowie Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen mit allen Sinnen, sind Teil der Ausbildung. Des Weiteren wird in diesem Lehrgang zum medizinisch therapeutische\*r Wald – und Naturgesundheits-trainer\*in, die Auswirkung des Waldes auf unseren Körper und Geist erläutert und welche positiven Auswirkungen dieser bei Stress hat.

### VORAUSSETZUNG

Für die Ausbildung zum medizinisch therapeutischen Wald- und Naturgesundheits-trainer sollten sie eine pädagogische, therapeutische oder medizinische Grundausbildung haben. Aus und Fortbildungen anderer Institutionen können unter bestimmten Voraussetzungen anerkannt werden.

<b>Dauer</b>	6 Tage, Beginn 09.00 – Ende ca. 16.00 Uhr
<b>Zielgruppe</b>	Erwachsene ab 18 Jahren und abgeschlossene Berufsausbildung in einem der oben genannten Berufsgruppen
<b>Teilnehmer</b>	max. 8
<b>Kosten</b>	1.399,00 € inkl. Prüfungsgebühr, Skript 1. Hilfe Kurs Outdoor zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung. Die Kosten für das Seminar sind gemäß §4 Nr. 21a, bb UStG von der Umsatzsteuer befreit.
<b>Fördermöglichkeit</b>	Eine Anrechnung von Bildungsprämien, Fortbildungspunkten, Bildungsgutscheinen oder Bildungsurlaub und europ. Sozialfonds sind möglich. Schreiben Sie uns einfach eine E-Mail oder nehmen Sie telefonisch Kontakt zu uns auf.
<b>Unterkunft</b>	Die Unterkunft ist durch die Akademie verbindlich vor reserviert. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung werden vor Ort direkt an die Unterkunft durch die/den Teilnehmer*in bezahlt. <b>Ohne Übernachtung möglich, die Tagespauschale bleibt bestehen.</b>
<b>Leitung</b>	Jasmin Schlimm-Thierjung, Dr. Doreen Sallmann, Chefärztin der Masserberg Klinik

# Ablaufplan

## Ausbildung - Medizinisch therapeutische\*r Wald- und Naturgesundheits-trainer\*in



### Die Ausbildung im Detail

#### ZIELE

Als medizinisch therapeutische\*r Wald – und Naturgesundheits-trainer\*in setzen sie die Heilkraft der Natur und des Waldes gezielt ein und stärken die Resilienz und die Gesundheit ihrer Patient\*innen. Die heilende Kraft des Waldes kräftigt ganzheitlich den Menschen auf emotionaler, kognitiver und sozialer Ebene und hält ihn im Gleichgewicht. Sie setzen die Naturtherapie ein, die die Heilwirkung des Waldes nutzt und geben diese an ihre Patient\*innen weiter, das stärkt ihr Befinden und ist insbesondere bei psychosomatischen und psychischen Störungen eine wirksame Unterstützung. Erlebnis- und Waldtraining kann als Erweiterung und Alternative zu herkömmlichen Therapieformen eingesetzt werden. Elemente der Bewegungs- und Atemtherapie, Mentaltraining und multisensorisches Genusstraining werden bei dieser Ausbildung mit eingebunden.

#### Hier einige medizinische Ansätze im Rahmen der Prävention:

- Verringern von Depressionen
- Beruhigung des vegetativen Nervensystems
- Stärkung des Immunsystems und der Konzentration
- Naturgestützte Entwicklungsförderung

#### In folgenden Fachbereichen anwendbar:

- Neurologie
- Onkologie
- Kardiologie
- Körpertherapie und Gestalttherapie
- Innere Medizin
- Anorexie/Bulimie
- Psychotherapie

#### VORTEILE

Durch den hohen Praxisanteil und die abwechslungsreichen Lehrinhalte der Ausbildung in unserer Akademie, können sie dieses hohe Maß an Qualität ihren Teilnehmer\*innen und Patient\*innen fundiert weitervermitteln.

**Anerkennung von Fachärztpunkten möglich.**

#### VORAUSSETZUNG

Für die Ausbildung zum medizinisch therapeutischen Wald- und Naturgesundheits-trainer sollten sie eine pädagogische, therapeutische oder medizinische Grundausbildung haben.

Aus und Fortbildungen anderer Institutionen können unter bestimmten Voraussetzungen anerkannt werden.

#### ABSCHLUSS

Das Zertifikat der Deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit, zum medizinisch therapeutische\*n Wald – und Naturgesundheits-trainer erhalten sie, wenn sie den Präsenzblock vollständig besucht haben, die Lehrprobe und die schriftliche Facharbeit bestanden haben.

# Ablaufplan

## Ausbildung - Medizinisch therapeutische\*r Wald- und Naturgesundheitstrainer\*in



Die Facharbeit sollte sich mit der in der Ausbildung vermittelten Thematik befassen und einen Umfang von 20 DIN A4 Seiten haben, Schriftgröße 11 oder 12. Ihre Arbeit können sie gerne mit Grafiken und Bildern abrunden.

Mit erfolgreichem Abschluss der Ausbildung zum medizinisch therapeutische\*r Wald – und Naturgesundheitstrainer, erwerben sie, bei vorheriger Qualifikation, die Möglichkeit, dass bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP), durch die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit hinterlegte 8-Wochen Kurskonzept zu nutzen und den gesetzlichen Krankenkassen anzubieten.

(ZPP Konzept ID: 20201222-V17329)

### Theorie

- Geschichte des Waldbadens
- Die äußeren und inneren Wurzeln des Waldbadens
- Neuste wissenschaftliche Erkenntnisse
- Auswirkungen der Waldatmosphäre auf den Körper
- Abgrenzung zu Wald-Therapie, Natur/Wald-Coaching, Natur- und Umweltpädagogik
- Naturschutz beim Waldbaden
- Grenzen des Waldbadens/Kontraindikation
- Das Kommunikationssystem des Waldes
- Waldbaden als Prävention/Rehabilitation
- Was ist Stress? Waldbaden bei stressbedingten Krankheiten/Burnout
- Verantwortung des Kursleiter\*in im Wald
- So leitet der/die Kursleiter\*in das Waldbaden an
- Kompetenzfelder Kursleiter\*in

### Praxis im Überblick

- Achtsamkeitsübungen im Wald
- Achtsamer Umgang im und mit dem Wald
- Die fünf Sinne
- Wahrnehmungsübungen – Öffnung aller Sinne
- Atemübungen
- Leichte Bewegungsübungen (Einheiten aus Indian Balance Nature, Dehnübungen)
- Kleinere Meditationen
- Augenentspannung
- Entschleunigung
- Solozeit
- LandArt
- Themen-Waldbäder
- Transfer in den Alltag
- Eigene Kompetenzfelder überprüfen
- Ausarbeitung eines individuellen Kursleiterkonzeptes

### Medizinischer Teil:

- Kompakt Erste-Hilfe-Kurs in der Natur
- Krankheitsspezifische Übungen
- Medizinische Grundlage Natur – und Mensch
- Studien und Fallzahlen Naturtherapie
- Forschung und wissenschaftliche Aspekte zum Klima und Mensch