



HILTRUD WERNER

Praxis für Coaching in und mit der Natur
Diplomlehrerin
Heilpraktikerin für Psychotherapie
nach Heilpraktikergesetz
Wald-Gesundheitstrainerin

Domplatz 4
99084 Erfurt

Tel. 0361 / 55 19 62 9

hiltrud@werner-visionen.de
www.impulse-fuer-veraenderungen.de
www.waldbaden-thueringen.de

*„Die Hochzeit der Seele mit der Natur macht den Verstand
fruchtbar und erzeugt die Phantasie.“ Henry David Thoreau*



Zertifizierte und modularisierte Weiterbildung zur
**Trainer*in für Entspannung in und mit der Natur /
Waldbaden im Juli und September 2021**

Mit Bildungsfreistellung des Landes Thüringen „5 Tage schlauer“

Liebe Wald- und Naturinteressierte,

ich gehe durch den Wald, habe den Duft von Nadeln, Moos und feuchter Erde in der Nase, höre den Wind in den Bäumen und vereinzelte Vögel. Meine Schritte sind gedämpft durch den weichen Boden. Verschiedene Grüntöne beruhigen meine Augen und mit Aufmerksamkeit kann ich auch die kleinen Dinge wahrnehmen.

Und egal, welche Jahreszeit es ist – der Wald ist mein Ort der Erholung und Besinnung auf das Wesentliche.

Eigentlich wissen es alle – Wald und unberührte Natur stärken unsere Psyche und unser körperliches Wohlbefinden. Sie heilen und machen uns glücklich.

Und dennoch sind bisher so wenige Menschen regelmäßig im Wald.

Diese Ausbildung soll das ändern. Wenn auch sie dazu beitragen wollen, das Gesundheits- und Entspannungspotential des Waldes und der anderen naturnahen Räume vielen Menschen zugänglich zu machen, sind sie hier richtig.

In den Medien lesen, sehen und hören wir oft vom „Waldbaden“. Da der Begriff Waldbaden zurzeit vieldeutig genutzt wird, habe ich mich zu einer Abgrenzung entschieden. Auch andere naturnahe Räume bieten Potential für vertiefende Naturerfahrung, Entspannung und Gesundheit. Der Schwerpunkt bleibt allerdings auf dem gesundheitsfördernden Potential des Waldes und damit auf der Waldtherapie.

Mir ist es wichtig, die wissenschaftlich fundierten Erkenntnisse aus meiner eigenen Ausbildung zur Wald-Gesundheitstrainerin durch den Kneippärztebund e.V. in Kooperation mit der Ludwig-Maximilian-Universität München einfließen zu lassen. Die Praxiserfahrung und Übung stehen methodisch an erster Stelle. Das heißt, dass wir die meiste Zeit der Ausbildung oder der ergänzenden Module im Wald und anderen naturnahen Landschaften verbringen werden. Die Ausbildungsorte sind unter anderem in der Fahner Höhe, im Hainich und im Vessertal. Das Quartier wird in Witterda angeboten.

Ziel der Weiterbildung:

Wenn sie diesen Kurs absolviert haben, können sie einzelne Menschen und Gruppen mit Waldbaden nach shinrin yoku oder Wahrnehmungs- und Entspannungsangeboten in anderen naturnahen Räumen begleiten. Sie sind befähigt, ihre Qualifikation sinnvoll um ein neues Angebot zu erweitern. Wenn sie in therapeutischen, sozialen, pädagogischen oder gesundheitlich orientierten Berufsfeldern tätig sind, ergänzt diese Ausbildung ihre Arbeit.

Die 8-tägige Grundausbildung basiert auf den international zusammen getragenen Erkenntnissen zu den gesundheitsfördernden psychischen und physischen Aspekten der Waldtherapie. Dabei werden Elemente des Waldbadens nach dem japanischen shinrin yoku, die Biophilia-Idee, Elemente des NLP, Land-Art und Erkenntnisse zu Achtsamkeitstechniken

in der Natur wirksam. Die Übertragbarkeit von Grundsätzen der Entspannung im Wald in andere naturnahe Räume ist mir dabei besonders wichtig.

Meine Erfahrung aus der 20-jährigen Praxis für Coaching / Heilpraktikerin für Psychotherapie sowie von 30 Jahren als Pädagogin und Bildungsreferentin in der Erwachsenenbildung fließen ein. Da ich mit Klient*innen, Teams und Fortbildungsgruppen schon seit Jahren in Wald und Flur unterwegs bin, möchte ich mein Wissen und die Erfahrungen weiter geben.

Die Modularisierung ist entstanden, da die Zugangsvoraussetzungen der Teilnehmer*innen unterschiedlich sind. Die Module können diesen gerecht werden, indem einzelne Aspekte ergänzend gebucht werden können. In der Zeit zwischen den Modulen sind Praxisübungen und Austausch der Teilnehmenden möglich, welche im Folgemodul reflektiert werden können.

Die Module 1 und 2 sind die Grundlage für die Zertifizierung der Ausbildung zur
Trainer*in für Entspannung in und mit der Natur / Waldbaden

In allen Modulen können sie das theoretische Wissen im wörtlichen Sinne „begreifen“. Wir sind in und mit der Natur in Thüringen unterwegs, überprüfen das Wissen mit eigenen Erfahrungen und machen es anwendungsbereit. Die Gruppengröße ist von 10 bis maximal 16 Teilnehmer*innen angedacht, damit eine individuelle Betreuung möglich wird.

Die Module 1 und 2 sind die Grundlage für die Zertifizierung.
Dazu wird eine theoretische als auch praktische Überprüfung stattfinden.

Die Weiterbildung findet in Thüringen statt, wobei ich den genauen Ort im Frühjahr bekannt gebe.

Die Termine für die 8-tägige Fortbildung zur **Trainer*in für Entspannung in und mit der Natur / Waldbaden** in 2021:

Modul 1: mit der	21. bis 24.07.2021	Trainer*in für Entspannung in und Natur / Waldbaden
---------------------	--------------------	--

Modul 2: mit der Natur	01. bis 04.09.2021	Trainer*in für Entspannung in und / Waldbaden
---------------------------	--------------------	--

Zusatzmodule:

Modul 3:	n.n.	Meine Entspannungs- und Achtsamkeitspraxis vertiefen
Modul 4:	n.n.	Gruppen sicher und professionell begleiten
Modul 5:	n.n.	Erste Hilfe

Inhaltliche Schwerpunkte:

Modul 1:

4 Tage, 32 Ust

- Eigene biografische Hintergründe und Motivation für diese Ausbildung – mit Selbsterfahrung
- Geschichte und Ursprünge der Waldtherapie (z.B. Biophiliaeffekt, Shinrin Yoku aus Japan)
- Gesicherte wissenschaftliche Erkenntnisse zur gesundheitsfördernden Wirkung des Waldes auf den Menschen im physischen und psychischen Bereich - Waldtherapie
- Hintergrundwissen zur Dynamik von Entspannung / Stress – physiologisch und psychologisch – mit Selbsterfahrung
- Vorstellung und Erprobung verschiedener Achtsamkeitsübungen in der Natur / Selbsterfahrung im Wald
- Methodisch-didaktischer Aufbau einer angeleiteten Wald- oder Natur-Entspannungseinheit (Waldbaden) in Theorie und Selbsterfahrung

Modul 2:

4 Tage, 32 Ust

- Abgrenzung zur Psychotherapie und anderen Angeboten im Wald
- Übertragbarkeit der Wirkung in andere Naturräume
- Forstrechtliches und Sicherheit im Wald

- Konzeption und Planung von Angeboten
- Ergänzende körperzentrierte Übungen in Theorie und Praxis (z.B. aus Yoga, Qi gong)
- Sammlung/Erprobung ergänzender und vertiefender Übungen für die Natur- und Selbsterfahrung
- Praxiseinheit zur Anleitung von Übungen
- Praktische und theoretische Prüfung
- Evaluation des Kurses

Die Inhalte können sich in der Reihenfolge verschieben.

Begleitend werden Übungsgruppen als ergänzende Lerneinheit angedacht, um mehr Sicherheit zu bekommen und sich gegenseitig zu unterstützen und Rückmeldung zu geben.

Aufbaumodule sind gedacht für Menschen, welche ihr Wissen und ihre Fähigkeiten in bestimmten Bereichen vertiefen wollen.

Wenn sie bisher noch keine eigenen Erfahrungen mit anderen Entspannungstechniken gemacht haben oder diese nicht regelmäßig praktizieren, kann sich dieses Modul zur Ergänzung eignen. Um sicher in Natur – und Waldtherapie begleiten zu können, ist eine eigene Praxis des achtsamen Seins eine Voraussetzung.

Modul 3:

3 Tage, 20 Ust

Meine Entspannungs- und Achtsamkeitspraxis vertiefen

Eigene Wald- und Naturerfahrungen vertiefen und mit Selbsterfahrung koppeln, entspannt sein und bleiben – eine bewusstere Selbstdefinition in Wald und Flur

Modul 4:

3 Tage, 20 Ust

Wer bisher nicht mit Gruppen gearbeitet hat und keine Ausbildung als Pädagog*in, Sozialpädagog*in, Therapeut*in und ähnlichen Berufsfeldern hatte, kann sich bei diesem Modul das nötige Rüstzeug holen:

Gruppen sicher und professionell begleiten

- Hintergrundwissen zu Gruppen und deren Dynamik
- Kinder, Jugendliche, Berufstätige, Senioren, Führungskräfte, Teams – welche Unterschiede zu beachten?
- Umgang mit sehr ausdifferenzierten Gruppen und „Störungen oder Widerstand“
- Eigene Führungsrolle überdenken und gestalten – Stärken ausbauen
- Praxisbeispiele bearbeiten und neuen Umgang mit schwierigen Situationen entwickeln

Modul 5:

Erste Hilfe im Outdoor-Bereich als Voraussetzung für die Arbeit mit Gruppen im Wald

Kosten

Die Gebühr bezieht sich jeweils auf die Teilnahme inklusive Skript und Fotoprotokoll. Der Kurs hat eine Anerkennung zur Bildungsfreistellung „+5 Tage schlauer“ erhalten und ist von der Umsatzsteuer nach §4 Nr. 21a, bb UStG befreit.

Die GFAW bietet für das Land Thüringen den Weiterbildungsscheck an und unterstützt damit ihre Finanzierung. Es gibt einen Schnelltest, ob sie förderfähig sind, unter <https://www.gfaw-thueringen.de>. Eine Ratenzahlung ist individuell zu besprechen.

Unterkunft und Verpflegung sind in den Kosten nicht enthalten.

Übernachtung

Die Übernachtung wird in Witterda in der Pension zum Ross angestrebt.

Dort gibt es saisonale, gesunde und wildkräuterorientierte Küche von einer naturverbundenen Wirtin. Es gibt ein- und Mehrbettzimmer und je nach Gruppengröße sind besondere Konditionen möglich.

Fahrgemeinschaften unterstütze ich über die Vermittlung von Kontakten.

Modul	Frühbucherrabatt bis 16 Wochen vor Beginn	Fortbildungskosten bei Buchung von mindestens 3 Modulen	Fortbildungskosten bei Einzelbuchung ab 15 Wochen vor Beginn
Modul 1: 09.07.20 bis 12.07.20 Trainer*in für Entspannung in und mit der Natur / Waldbaden	470,00 €	450,00 €	495,00 €
Modul 2: 27.08. bis 30.08.20 Trainer*in für Entspannung in und mit der Natur / Waldbaden	470,00 €	450,00 €	495,00 €
Gesamtpreis Trainer*in für Entspannung 8 Tage	940,00 €	900,00 €	990,00 €
Modul 3: 17.07. bis 19.07.20 Meine Entspannungs- und Achtsamkeitspraxis vertiefen	270,00 €	250,00 €	290,00 €
Modul 4: 04.12. bis 06.12.20 Gruppen sicher und professionell begleiten	340,00 €	310,00 €	360,00 €
Modul 5: Herbst 2020 Erste Hilfe im	n.n.	n.n.	n.n.

Outdoorbereich			
----------------	--	--	--

Wenn sie diese Qualifikation interessiert, freue ich mich auf ein Kennenlernen. Bitte schreiben sie mir eine Mail oder rufen mich an.

Eine **kostenfreie Probe** zur Entspannung in und mit der Natur / Waldbaden als auch weitere Informationen zu der Ausbildung sind möglich, insofern es die Herausforderungen des Corona-Virus zulassen, am:

n.n.

In der Hoffnung auf eine gemeinsame entspannt-anregende Zeit in Wald und unberührter Natur freue ich mich auf sie,

Hiltrud Werner