

Zertifikatslehrgang Waldbaden - Die Kraft des Waldes nutzbar machen

Im April 2021 startet der Zertifikatslehrgang Waldbaden erstmals auch in Tirol.

Was bedeutet der Begriff Waldbaden?

In Japan und Südkorea ist "Shinrin-yoku" - übersetzt Waldbaden - zu einem festen Bestandteil der Gesundheitsvorsorge geworden und hat sich zur sogenannten Wald-Therapie entwickelt. Dafür wurden und werden viele wissenschaftliche Arbeiten in Auftrag gegeben, welche die positiven Auswirkungen des Waldes auf den Menschen untersuchen.

Ausgehend von der ehemals klassischen Sommerfrische stehen bei der Entwicklung von Waldbaden-Angeboten der Mensch und die Natur im Mittelpunkt. Der Wald kann uns wieder wahrnehmen und spüren lehren. Althergebrachte Rituale und Traditionen schärfen die Fähigkeiten, Aufmerksamkeit, Stille und Ruhe positiv zu empfinden. Auch in der Traditionellen Europäischen Medizin wird diesen Themen Raum geboten.

Für die Umsetzung von Waldbaden-Angeboten bedarf es qualifizierter Personen. LehrgangabsolventInnen verfügen über ein fundiertes Wissen in Waldökologie sowie in der Wirkung des Waldes auf die Gesundheit und können Waldbaden-Angebote erstellen und diese erfolgreich durchführen.

Inhalte / Ausbildungsplan

Der Lehrgang, bestehend aus 12 Kurstagen und einem Abschlusstag, umfasst 104 Unterrichtseinheiten mit folgenden Inhalten:

Modul 1 Persönlichkeitsbildung

Gruppenzusammenführung und Teamarbeit

- Kennenlernen, Abfragen von Erwartungen
- Gruppendynamik, Merkmale einer Gruppe, Aufgaben- & Rollenverteilung

Selbstmanagement

- Selbstbild vs. Fremdbild
- Stärken- und Schwächen-Analyse
- Wer bin ich? Was zeichnet mich aus? Worin bin ich gut?
- Methoden zum Selbstmanagement und Zeitmanagement

Konfliktmanagement

- Konfliktvermeidung und Konfliktvermeidungstechniken

Problemlösungsverhalten

Modul 2 Waldökologie

- Biologie des Waldes
- heimische Baum- und Straucharten
- Funktionen des Waldes
- Nutzung des Waldes (Forstwirtschaft, Wirtschaft und Jagd)
- Rechtliche Aspekte (Sensibilisierung und Nachhaltigkeit)

Modul 3 Rechtliche Grundlagen

„Waldbaden“ – Was darf ich? Was darf ich nicht?

- Rahmenbedingungen für die touristischen Angebote
- Haftung, Schadenersatz und Versicherungen
- Wo bin ich verantwortlich?
- Wo beginnt die Rechtsverantwortung anderer?
- Haftpflichtversicherung, Unfallversicherung
- Gewerberecht

Bäuerliches Nebeneinkommen

Modul 4 Wald und Gesundheit

- Waldbaden (Theorie und Praxis)
- Gesundheitsaspekte
- Ökopsychologie (Grundlagen der Achtsamkeit und Naturverbundenheit)
- Möglichkeiten der praktischen Umsetzung (Beispiele):

o Kneipp-Gesundheitsmodell: Bewegung, Ernährung, Kräuter, Wasser und Lebensordnung

o Kräuter (Hausmittel und Räuchern)

o Traditionell Europäische Medizin

o Geomantie

Modul 5 Marketing

- Waldbaden als touristisches Angebot
- Hintergrund und touristische Einordnung
- Zielgruppen und touristische Produkte
- Zusammenhang zwischen Gesundheit und Tourismus in den Begriffen Gesundheits-, naturnaher, sanfter und nachhaltiger Tourismus
- Mensch-Umwelt-Beziehungen in den Dimensionen Gast-Raum und Gast-Raum-Gastgeber

Modul 6 Projektentwicklung

Waldbaden – Von der Idee zum eigenen Projekt

Ausbildungsdauer / Anerkennung

104 Unterrichtseinheiten (UE)

Der Lehrgang ist außerdem mit 8,5 ECTS (wba) akkreditiert.

Zielgruppe

- WaldliebhaberInnen
- PädagogInnen
- Naturinteressierte
- Urlaub am Bauernhof-Betriebe
- usw.

Information

Laura Helbling, BSc BA

T +43 664 602 598 1116

E laura.helbling@lk-tirol.at

Anmeldung

LFI-Kundenservice

T +43 5 92 92-1111

E lfi-kundenservice@lk-tirol