

## Zertifikatslehrgang „Waldbaden“

*Die Kraft des Waldes nutzbar machen.*

"Shinrin-yoku" heißt: "das Einatmen der Waldatmosphäre", kurz übersetzt "Waldbaden".

Waldbaden - also das Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes, ist als aktive Beschäftigung in Asien entstanden. Man weiß, dass Achtsamkeitsübungen in Waldgebieten die Erholungsfähigkeit ganz besonders fördern können.

Ausgehend von der ehemals klassischen Sommerfrische stehen bei der Entwicklung von Waldbaden-Angeboten der Mensch und die Natur im Mittelpunkt. Der Aufenthalt im Wald kann uns wieder wahrnehmen und spüren lehren. Es geht darum, zur Ruhe zu kommen und so wieder Kraft für den Alltag zu schöpfen.

Absolvent:innen erhalten ein grundlegendes Wissen über Waldökologie und „Waldwirkungen“ und die dazu passende Vermittlungsmethodik zur Waldbade-Begleitung. Sie können Waldbaden-Angebote erstellen und 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

- Waldliebhaber:innen
- Pädagog:innen
- Naturinteressierte
- Urlaub am Bauernhof-Betriebe
- usw.

### Information/Voranmeldung

#### LFI-Kundenservice

T +43 5 92 92-1111

E [lfi-kundenservice@lk-tirol](mailto:lfi-kundenservice@lk-tirol)