Online Informationsveranstaltung ZL 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.
Bei dieser Online-Informationsveranstaltung könne Sie sich unverbindlich über den Lehrgang informieren.

Information

Kursdauer:	1,5 Einheiten
Fachbereich:	Gesundheit und Ernährung
Zielgruppe:	Naturvermittler*innen, Landwirt*innen UaB-Betriebe, Garten/Naturinteressierte und Waldliebhaber*innen, Lehrer*innen, Erzieher*innen

Verfügbare Termine