

# Zertifikat

**CORNELIA RICK**

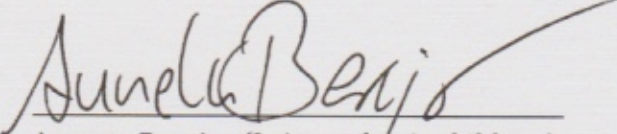
hat erfolgreich an der Ausbildung zur

**KURSLEITERIN FÜR WALDBADEN -  
ACHTSAMKEIT IM WALD“**

teilgenommen.



Ausbildung durch  
„WaldWege“

  
Annette Bernjusz (Leitung der Ausbildung)

Eltville,  
den 7. März 2018



## **Anlage zum Ausbildungszertifikat „Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald“**

---

Die Ausbildung fand statt vom 29.1. bis 31.1. und 5.3. bis 7.3.2018 in Eltville/Deutschland. Dazwischen absolvierte Cornelia Rick ein angeleitetes Selbststudium.

Cornelia Rick fertigte eine Projektarbeit mit dem Titel:

### **Mit allen Sinnen im Frühling baden**

an und hielt erfolgreich eine Lehrprobe aus ihrer Projektarbeit.

Die Ausbildung umfasste insgesamt 70 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten mit folgenden Inhalten und Themenbereichen:

Entstehung des Shinrin Yoku in Japan und die äußeren Wurzeln des Waldbadens; Die inneren Wurzeln des Waldbadens; Die japanische Gesellschaft für Waldmedizin und INFOM; Wissenschaftliche Veröffentlichungen; Die (messbaren) Auswirkungen der Waldatmosphäre auf den Körper; Auswirkungen aus psychologischer Sicht; Waldbaden als Prävention/Rehabilitation; Was ist Stress - stressbedingte Krankheiten - Burnout (Einführung); Kontraindikationen

Wodurch wirkt der Wald; Kommunikationssystem des Waldes; Das spannende Leben der Pilze; Farbenlehre (Einführung, insbesondere der Farbe Grün)

Wie geht ein Waldbad; Dr. Qing Li's Tipps zum Waldbaden; Abgrenzung zu Wald-Therapie - Natur/Wald-Coaching; Unterschiede und Gemeinsamkeiten zur Waldpädagogik, Natur- und Umweltpädagogik; Naturschutz beim Waldbaden

Verantwortung des Kursleiters; Umgang mit schwierigen Teilnehmern; Leitung einer Feedbackrunde; Kompetenzfelder eines Kursleiters für Waldbaden; Eigene Kompetenzfelder überprüfen; Aufbau eines Waldbade-Angebotes; Eine Veranstaltung erstellen; Der Seminarrahmen; „Wald“-Gesetze, die zu beachten sind

Selbständige Tätigkeit: Steuer/Versicherung/Haftung/Werbung/Selbstreflexion etc.

Eigenes Profil zur/m Kursleiter/in für Waldbaden erstellen

**Praxis:** Die 10 Zutaten für ein erholsames Waldbad; Anfangsrituale; Entschleunigung – Langsamkeit – Schlendern; Gehmeditation; Innehalten – Pausen; Sinne öffnen – wahrnehmen; Das Staunen; Achtsamkeit; Meditation; Atemübungen; Sanfte Bewegungsübungen; Augenentspannung; Solozeit; LandArt/Kreatives Gestalten; Themen-Waldbäder