



## Weiterbildung

### Der Wald als Heilort

Einführung in Ziele und Methoden des Waldbadens

Hiltrud Werner, Zertifizierte Wald-Gesundheitstrainerin

Anmeldeschluss 25. Juni 2020

**Termin:** Sonnabend, 04.07.2020, 09:00 – 16:00 Uhr

**Ort:** Fuchsfarm Erfurt e. V.  
Krummer Weg 101, 99094 Erfurt

**Anmeldung:** [znl@heimatbund-thueringen.de](mailto:znl@heimatbund-thueringen.de)

Waldbaden, nach seinem japanischen Ursprung Shinrin Yoku genannt, ist häufig in den Medien präsent. Aber was ist das eigentlich?

Ziel der Weiterbildung ist es, die wesentlichen Hintergründe für diesen Ansatz kennenzulernen. Dabei arbeiten wir eine Abgrenzung zu Natur- und Landschaftsführungen, Wald- und Umweltpädagogik und anderen Veranstaltungen im Wald heraus. Was ist das Besondere an Waldbaden? Welche Ziele verfolgt Waldbaden? Welche Aspekte verbinden die verschiedenen Formate des Naturerlebens?

Um das Grundlagenwissen um eine eigene Erfahrung mit Entspannung und Achtsamkeit im Wald zu bereichern, werden wir einen großen Fokus auf Selbsterfahrung legen. Sie können Shinrin Yoku und ausgewählte Methoden erleben. Wir verbringen den ganzen Tag im Freien und haben bei Regen ein „Dach“, aber keine Wände.

Noch ein wichtiger Hinweis: Die Weiterbildung dient dem Kennenlernen des Waldbadens. Sie befähigt nicht dazu, selbst Waldbadepkurse anzubieten.

**Bitte denken Sie an witterungsangepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Zecken-/Mückenmittel, eine Sitzmatte (wenn vorhanden) sowie Rucksackverpflegung.**

**Kosten: 10,00 € Teilnehmerbeitrag**

**Die Veranstaltung ist vom TLUBN als Weiterbildung für Zertifizierte Natur- und Landschaftsführer\*innen anerkannt.**

Für weitere Informationen stehen Hans-Joachim Petzold (0716/44 46 80 17) und Thomas Pohler (0176/96 84 92 35) gern zur Verfügung.

