



Waldbaden

Waldbaden ist eine aus Japan stammende naturbezogene Praxis, die darauf ausgerichtet ist, die Gesundheit ganzheitlich zu fördern und den Menschen zu mehr Gleichgewicht und Balance zu verhelfen. Beim Waldbaden geht es nicht etwa darum große Distanzen zurückzulegen oder gar körperliche Höchstleistungen nach dem Motto höher, schneller, weiter zu erbringen. Ganz im Gegenteil, Schwerpunkt des Waldbadens ist die gezielte Entschleunigung in und mit der unberührten Natur, nach dem Motto langsamer, bewusster und in die Tiefe gehend. Personen wird dabei geholfen:

- Körperliche Entspannung und Regeneration zu fördern
- Geistige Entspannung von alltäglichen Stressoren zu erlangen
- Eine direkt gefühlte Verbundenheit zur Natur herzustellen
- Die Natur und den Wald wieder als individuellen Rückzugs- und Erholungsort zu erleben

FR 31.05.2019

09:00 – 12:15 Uhr

Grundlagen des Waldbadens (Kurzpräsentationen, Gruppencoachings, Kleingruppenarbeiten, viele praktische Erfahrungsübungen):

- Einführung in die Entstehungsgeschichte von Waldbaden
- Die wichtigsten Gesundheitsvorteile von Waldbaden (Nerven, - Hormon- und Immunsystem)
- Grundlagen der Achtsamkeitslehre und Ökopsychologie
- Einführung in körper-und sinneszentrierte Arbeit

Mittagspause

13:15 – 17:00 Uhr

Praxisnachmittag im Wald: Den Wald mit allen Sinnen erleben

- Theorie in der Praxis spüren und erleben mit Hilfe von fünf bis sechs speziellen Waldbaden Übungen

17:00 – 17:45 Uhr

Teezeremonie & Reflexion

SA 01.06.2019

09:00 – 12:15 Uhr

Der Mensch als Beziehungswesen

- In diesem Abschnitt erfahren die TeilnehmerInnen inwiefern Waldbaden alle 3 Beziehungsebenen fördert.
- Waldbaden für Spezialgruppen inklusive Praxisbeispielen für Arbeit mit Kindern & Jugendlichen, Senioren, Führungskräften & Mitarbeitern, Menschen mit speziellen Krankheitsbildern (z.B. Burnout-Patienten)

Mittagspause

13:15 – 17:00 Uhr

Praxisnachmittag im Wald

- Waldbaden Führung mit Übungen, um die Wirkungsmechanismen des Waldbadens selbst zu erleben und zu spüren

Weitere Informationen zum **Waldbaden** und den **Referenten Martin Kiem** unter:
<https://www.frontierwellbeing.eu/>

Ort: Tisens, Mehrzwecksaal im Rathaus

Kosten : 140 € für Mitglieder des Südtiroler Kneippverbands
165 € für Nicht-Mitglieder

Referent: Martin Kiem, Studium Arbeits- und Organisationspsychologie
Universität Innsbruck, Natur- und Waldtherapie-Führer, Zusatzausbildungen und
Zertifizierungen in Biofeedback, Ernährungs-Coaching, Positives Neuroplastizitäts-Training
und Permakultur Design. Jahrelang Coach und Psychologe in Australien, sowie Lehrer für
Meditation und Achtsamkeit, entwickelte einen Zertifikatslehrgang für Natur- und
Waldtherapie-Führer.

Maximal 20 Teilnehmer

Anmeldung unter

info@kneipp.it oder www.kneipp.it/de/veranstaltungen-det-d.php?id=124

Die Anmeldung gilt erst als verbindlich nach Einzahlung der Teilnahmegebühr.

Anmeldung und Einzahlung der Teilnahmegebühr innerhalb 24.04.2019

Wird die Anmeldung **nach dem Anmeldeschluss am 24. April wieder zurückgezogen**, so muss **trotzdem 100% der Teilnahmegebühr** bezahlt werden.

Das Seminar ist auch **für Einsteiger/innen** geeignet und **zählt als Lizenz-Fortbildung für die Kneipp-Gesundheitstrainer/innen**.

C:\Users\Kneippverein\Google Drive\Südtiroler Kneippverband\Kneipp-Gesundheitstrainerinnen\Lizenzverlängerung\2019\Waldbaden\190215 Kursausschreibung.docx