



BUCHUNGSNUMMER

LW-22-0629

ZEIT

09:00 - 16:00 Uhr

ORT

Gutshof Friedrichswalde

DOZENT/IN

Maika Hoffmann &
Gastdozenten

KOSTEN

regulär: 2.350,-€

mtl.: 214,- €

ermäßigt: 2.115,-€

zzgl. Verw.g Gebühr: 289,-€

zzgl. Vpfl. und zzgl. ÜN

[Anmeldung HIER](#)



KURSLEITERIN FÜR NATUR- UND WALDERLEBEN

Naturbasierte Beratung und Begleitung

Wir möchten dir für die Beratung und Begleitung von Menschen allen Alters in Bereichen wie Bildung, Gesundheit, Reha, Pflege und Therapie, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Coaching, Tourismus, Umweltbildung, freier Praxis u.a. das Potential der Natur in ihrer positiven, unterstützenden Wirkweise für naturbezogene Angebote eröffnen. Wir geben dir auf Basis zeitgemäßer wissenschaftlicher Erkenntnisse eine Vielzahl an praktischen Methoden an die Hand, um zielgruppenorientierte Gesundheits- und Freizeitangebote zu gestalten. Aktivitäten in und mit der Natur unterstützen einen gesunden Lebensstil, fördern die Gesundheit entsprechend einem ganzheitlichen Ansatz auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene und stärken die Beziehung zur Natur und auch zu sich selbst.

Uns ist dabei wichtig, verschiedene Naturräume in ihren jahreszeitlichen Qualitäten zu erfahren und mit allen Sinnen und in all seinen vielfältigen Möglichkeiten hinsichtlich der praktischen Umsetzung zu erleben. Wir begleiten dich dabei gern auf deinem persönlichen und beruflichen Weg.

THEMEN

- Bedeutung von Naturerfahrungen auf das körperliche, kognitive, emotionale und soziale Wohlbefinden / Potential der Natur für Prävention und Gesundheitsförderung, wissenschaftliche Forschungsergebnisse der Waldmedizin
- Grundbegriffe, Zusammenhänge und Definitionen von Gesundheit, Krankheit, Salutogenese, Resilienz, Stress, Prävention, Naturentfremdung, BNE, Abgrenzung zu therapeutischen Angeboten
- Naturbasierte Anwendungen und Methoden in der ganzheitlichen Gesundheitsförderung
- Vermittlung ökologischer Grundlagen, zielgruppenorientierter Angebote, organisatorischer und rechtlicher Aspekte
- Methodisch-didaktische Anregungen: Naturerleben im Jahreslauf, Resilienztraining, Wahrnehmungs-, Stressbewältigungs-, Atem-, Entspannungsübungen, gesundheitsfördernde Elemente aus Spiel, künstlerischem Gestalten und Wildpflanzenpädagogik (Kräuter, Sträucher und Bäume), heilsame Geschichten und kleine Rituale, Bewegungsprogramme, Methoden der systemischen Prozessgestaltung: Arbeit mit den 4 Elementen, Kreativtechniken, Wirkweisen der Naturräume, autobiografisches Arbeiten u.a.

TERMINE

2022

28.09. - 30.09.

26.10. - 28.10.

30.11. - 02.12.

2023

25.01. - 27.01.

01.03. - 03.03.

24.04. - 26.04.

15.05. - 17.05.

14.06. - 16.06.

10.07. - 14.07.

ZERTIFIKAT

„KursleiterIn für Natur-
und Walderleben —
Naturbasierte Beratung
und Begleitung“

