

# Zertifikat

**Dr. Rolf Dieter Schlunze**

hat erfolgreich an der Ausbildung

**„KURSLEITER\*IN FÜR WALDBADEN – ACHTSAMKEIT IN DER NATUR“**

48 UE á 45 Minuten im Präsenzunterricht  
vom  
04.- 09.09.2023  
in Reichersberg, Österreich teilgenommen.



Veranstalter  
Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

St. Martin 30. Oktober 2023

Deutsche Akademie für  
Waldbaden und Gesundheit

Kellereistraße 1  
67487 St. Martin



*J. Schlimm-Thierjung*

Jasmin Schlimm-Thierjung  
(Leitung Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit)



# Anlage zum Ausbildungszertifikat „Kursleiter/in für Waldbaden – Achtsamkeit in der Natur“

Die Ausbildung fand statt vom 04.- 09.09.2023 in Reichersberg. Danach absolvierte Dr. Rolf Dieter Schlunze ein angeleitetes Selbststudium.

Dr. Rolf Dieter Schlunze fertigte eine Projektarbeit mit dem Titel:

## „Die Kälte möchte sein wie sie wollte ... wir gehen Waldbaden 森林浴 nach Art der Deutsche Akademie für Waldbaden & Gesundheit!“

an und hielt erfolgreich eine Lehrprobe aus ihrer Projektarbeit.

Die Ausbildung umfasste insgesamt 48 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten Präsenzseminar, 12 Stunden Angeleitetes Selbststudium und 20 Stunden Projektarbeit 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.

Selbstständige 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



©Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit 2018  
Jasmin Schlimm-Thierjung

Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit | [info@waldbaden-akademie.com](mailto:info@waldbaden-akademie.com) | [www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com)  
Jasmin Schlimm-Thierjung | Kellereistraße 1 | 67478 St. Martin

©Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit | [info@waldbaden-akademie.com](mailto:info@waldbaden-akademie.com) | [www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com)  
Jasmin Schlimm-Thierjung | Kellereistraße 1 | 67478 St. Martin