



Gutshof  
Akademie

**Dirk Schüller**

hat die Ausbildung zum

**Zertifizierten Waldbademeister**

erfolgreich absolviert.

Ausbildungsinhalte:

*Waldbaden (2 Tage):* Grundlagen und Wirkungen des Waldbadens (Shinrin Yoku) Erleben im Erfahrungsraum Wald: Entschleunigung durch Selbstwahrnehmung: Alle fünf Sinne aktivieren, bewusst Atmen / Achtsamkeit üben / aktive Stressreduktion: Stressoren entdecken / Entspannung lernen: Mindfulness Based Stress Reduction / Solozeit / Energie des Schweigens / Raum für Gefühle / intuitive Ressourcen im Wald finden / Austausch mit Authentic Relating Games und Feedback

*Waldkunde (1 Tag):* Einführung mit dem Förster / Mikroorganismen / Kreislauf des Waldes / Wechselwirkung Mensch und Wald / Baumarten, Ätherische Öle und Düfte im Wald und ihre heilende Wirkung / Verhaltensregeln / Umgang mit Gefahren

*Körper und Seele (1 Tag):* Grundwissen zur Wechselwirkung von Körper und Seele (Zürcher Ressourcenmodell Universität ZH) / holistisches Menschenbild / spirituelle Bedürfnisse / Anleiten von Waldbadeübungen in Triaden trainiert: Ankommen - Atem / alle Sinne / Aufmerksamkeit / Achtsam / Solozeit / mit Feedback

*Kommunikation (1 Tag):* Modell des Dialogs / aktives Zuhören / Fragen stellen / Feedback geben / Grundwissen Authentic Relating Games / Training Waldbadeübungen: Dialog mit dem inneren Menschen / Dialog mit einem Gesprächspartner / Anleiten - Begleiten und Abschließen von einer Übung

*Praxis Waldbademeister (1 Tag):* Einsteigen, Anleiten und Abschließen eines Waldbadekurses praktisch durchgeführt / authentisches Marketing: Deinen idealen Kunden finden und Teilnehmer gewinnen / Dein Waldbademeisterprofil / Konzept für Waldbadekurs / Übungsgruppe planen und organisieren / Auswertung

Frielendorf, den 17. Mai 2020

Seminarleitung

