

# Zertifikat

**Susanne Bowenkamp**

hat erfolgreich an der Ausbildung

**„KURSLEITER/IN WALDBADEN – ACHTSAMKEIT IN DER NATUR“**

48 UE á 45 Minuten im Präsenzunterricht

vom

22. – 27. November 2021

in Büttelkow teilgenommen.



Veranstalter  
Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

St. Martin, den 27. Januar 2023

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 22.– 27.11. 2021 in Büttelkow. Danach absolvierte Susanne Bowenkamp ein angeleitetes Selbststudium.

Susanne Bowenkamp fertigte eine Projektarbeit mit dem Titel:

## „Wiedereinstieg in den Beruf – Waldbaden für Frauen“

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



Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit · Kellereistraße 1 · 67487 St. Martin

# Nachweis Einweisung in das Programm

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit  
bestätigt hiermit

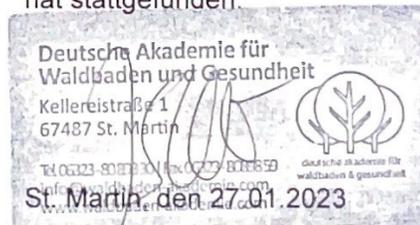
Frau

Susanne Bowenkamp

geb. am 19.02.1969

Eine Einweisung in das Programm

„Achtsamkeit zur Stressbewältigung in der Natur“  
hat stattgefunden.



Jasmin Schlimm-Thierjung  
Inhaberin