

# Zertifikat

**SUSANNE BOWENKAMP**

hat erfolgreich an der Ausbildung

**„NATUR-RESILIENZ-TRAINER\*IN“**


vom 14. bis 18. Juli 2021

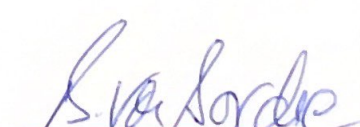
in Kloster St. Maria Esthal teilgenommen.



Veranstalter  
Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Landau, den 18.07.2021

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

  
\_\_\_\_\_  
Beate von Borcke  
(Leiterin der Ausbildung)



## Anlage zum Zertifikat „Natur-Resilienz-Trainer“

Die Ausbildung fand vom 14.- 18.07.2021 im Kloster St. Maria, Esthal statt.

Die Ausbildung umfasste insgesamt 46 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten mit folgenden Inhalten und Themenbereichen:



deutsche akademie für  
waldbaden & gesundheit  
[www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com)

- Gesundheitsfördernde Wirkung der Natur
- Grundlagen der Resilienz
- Salutogenese und Ergebnisse der Resilienzforschung
- Resonanzraum Mensch und Natur, Lern- und Regenerationsraum Natur
- Kommunikationssystem Wald und Mensch – achtsame Kommunikation
- Der Resilienz-Baum und seine psychischen Schutzfaktoren
- Stressreduktion und Naturerleben
- Waldbaden (Shinrin Yoku) im Resilienztraining
- Naturcoaching im Resilienztraining
- Bedeutung von Atmen und Gehen als Teil der Achtsamkeit und seine Wirkung
- Wirkungskraft der Farben
- Wechselwirkung von Bewegung und Psyche
- Theorie und Praxis verschiedener Entspannungsmethoden, wie Progressive Muskelentspannung (PME), Autogenes Training und Meditation im Wald
- Sinnes- und Wahrnehmungsübungen in der Natur
- Bewegungseinheiten mit Nordic Walking und Qigong
- Entwicklung und Durchführung von Kurskonzepten
- Lehrprobe und Selbststudium zu Themen der Natur-Resilienz
- Durchführung und Gestaltung von Kurseinheiten Resilienztraining in der Natur

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

Tel. 06341 - 70 800 50  
info@waldbaden-akademie.com  
www.waldbaden-akademie.com



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

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 | 67487 St. Martin