



## WALDWOHL® Trainer Qualifizierung

Sie fühlen sich im Wald Zuhause? Und Sie unterstützen gerne Ihre Mitmenschen, wenn es darum geht, sich zu entspannen, sich wohlfühlen, sich gesund zu fühlen? Vielleicht haben Sie sich in Ihrem Leben auch schon Kompetenzen aus dem Repertoire der Waldgesundheit angeeignet?

Die WALDWOHL® Qualifizierung richtet sich an naturverbundene Menschen, die sich mit uns weiterentwickeln wollen. An Waldgesundheits-Akteure, die auf den Waldflächen der Landesforsten in Niedersachsen und anderer aktiv werden wollen.

**Unser Ziel ist es, den Menschen und den Wald zusammenzubringen - dafür steht das Unternehmen WALDWOHL®**

### Zielgruppe der WALDWOHL® Trainer Qualifizierung:

Das Trainer-Weiterbildungsangebot richtet sich an Interessierte, die den Wald als Ort und Mittel zur Gesundheitsförderung einsetzen möchten. Insbesondere richtet sich das Angebot an Personen:

- aus den Assistenz- und Pflegeberufen sowie aus therapeutischen und medizinisch-technischen Berufen
- im Wellness und Freizeitbereich
- aus den Forstwissenschaften sowie aus weiteren „grünen“ Berufen
- in pädagogischen und sozialen Berufen.

**Zugangsvoraussetzungen:** Abgeschlossene Berufsausbildung

**Wichtig:** ein/e WALDWOHL®Trainer/in arbeitet in selbstständiger Tätigkeit

*Sie haben eine berufliche Qualifikation als Therapeut oder eine Coaching-Ausbildung? Dann können Sie sich auch als WALDWOHL® Therapeut oder WALDWOHL® Coach qualifizieren!  
Näheres dazu unter [info@waldwohl.de](mailto:info@waldwohl.de)*

## WALDWOHL® Qualifizierungen im Überblick



\* geregelte und nicht-geregelte Heilberufe mit therapeutischem und/oder pflegenden Schwerpunkt

\*\* geregelte Heilberufe mit therapeutischem und/oder pflegenden Schwerpunkt

**Im WALDWOHL® Qualifizierungssystem ist „Trainer\*innen“ Qualifizierung die Basis für alle „Therapeut\*innen“ und „Coaches“.**

### Die Qualifizierungs-Module\*

#### WALDWOHL® Trainer für Wald-Gesundheit

\*aktueller Stand der Entwicklungen ist März 2021 – da sich WALDWOHL im Aufbau befindet, behalten wir uns ggf. Änderungen vor!

Das WALDWOHL® Qualifizierungssystem ist modular aufgebaut. Angemeldete Teilnehmer\*innen haben dadurch die Möglichkeit sich ihre individuellen Termine der einzelnen Module zu buchen. Insgesamt haben Sie ab Anmeldung **drei Jahre Zeit**, um sich qualifizieren zu lassen!

### WALDWOHL® Modul **TRAINERKOMPETENZEN & INNERE WERTE**

4 Präsenztage

**In diesem Modul lernen wir, einfühlsam und empathisch mit Menschen (in Gemeinschaft) zu trainieren!**

*Wussten Sie, dass die meisten Menschen „Gemeinschaft“ als eine wichtige Komponente des Glücks empfinden?*

**Lernziel:** der persönliche Methodenkoffer füllt sich durch grundlegendes neuropsychologisches Know-How, neue Perspektiven für die Sozial-Kompetenz und einer treffsicheren, einfühlsamen

Kommunikation. Damit wird ein Trainer die nötige Kompetenz haben, um die Teilnehmer bei Wald- und Gesundheitsaktionen behutsam und wirkungsvoll anzuleiten.

#### **Inhalte:**

- **Systemische Betrachtung von Gruppen-Aktionen**
- **Trainerhaltung & Trainermethoden**
  - Die Haltung der „freundlichen Stärke“
  - Modell der Psyche von Homo Sapiens
  - Stimme, Sprache & Trace – Entspannung und Gesundheit
- **Trainings in der Umwelt & Mitwelt** – Wegweiser aus der Neurowissenschaft & Psychologie
- **Kommunikation erfolgreich gestalten**
- **Persönliche Grundausrichtungen in Wald- und Gesundheitsangeboten:**  
Das Riemann-Thomann-Modell
- Praxis-Übungen: **Anleitungen von Wald & Gesundheitsangeboten**
- **Wirkungsvolle Sprache des Marketings als Trainer für Wald-Gesundheit**

## **WALDWOHL® Modul GESUNDHEIT**

6 Präsenztage (2x3)

**In diesem Modul lernen wir, was Gesundheit bedeutet und wie der Wald uns unterstützt!**

*Glücksempfinden durch den intensiven Kontakt mit dem Wald – was steckt dahinter?*

**Lernziel:** Erwerb von Kenntnissen und Fertigkeiten für Gesundheitsförderung und Prävention durch das Potential des Waldes. Anleiten von Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen und Unterstützung in der Stressbewältigung und des Bewegungsmangels durch Waldbaden.

Modul **Gesundheit Teil A** – 3 Präsenztage

#### **Inhalte**

- Unser Gesundheitssystem in Deutschland
- Ein Blick in die Gesundheitsförderung & Prävention
- Was ist Stress? Was hilft dagegen?
- Gesundheit - aus verschiedenen Perspektiven betrachtet
- Wald und Gesundheit: Unser Immunsystem im Kontakt mit dem Wald
- Abgrenzung Waldgesundheitstrainings und Waldtherapie

- Gesundheitsfördernde Effekte von Waldaufenthalten
- „Glücksempfinden“ durch den Kontakt mit der Natur
- Mind-Body-Medizin im Wald
- Der Mensch ist ein Wanderer doch wir sitzen uns krank. Warum artgerechte Bewegung nur im Freien möglich ist (Theorie & Praxis) - für Handydaumen, Smartphone-Nacken, Mausarm und Füße.
- Achtsamkeit & Meditation in der Natur durch Kamera und Storytelling
- Wege aus dem Stress – ein Blumenstrauß an Möglichkeiten

Modul **Gesundheit Teil B** – 3 Präsenztage

## **Inhalte**

### **Waldbaden - Entstehung & Wirkung:**

- Theorie zur Geschichte des Waldbadens
- Die äußeren & inneren Wurzeln des Waldbadens
- Neuste wissenschaftliche Erkenntnisse
- Grenzen des Waldbadens/Kontraindikation
- Waldbaden als Prävention/Rehabilitation
- Waldbaden bei stressbedingten Krankheiten/Burnout

### **Methodik & Didaktik**

- Verantwortung des Kursleiters im Wald
- Praxis der Anleitung
- Kompetenzfelder eines Kursleiters

### **Praxis - 10 Zutaten für ein Waldbad nach Annette Bernjius**

- Schlendern
- Rasten
- Die Sinne weit öffnen
- Staunen
- Achtsamkeit
- Meditation
- Atmen
- Sanfte Bewegungen
- Augenentspannung
- Solozeit

## „Special-Effects“

- LandArt im Waldbad
- **Workshop:** Themen-Waldbäder
- Waldbaden im Coachingprozess

## Hausarbeit

- Ausarbeitung eines individuellen Waldbaden-Konzeptes

## WALDWOHL® Modul WALDWISSEN & RECHT

5 Präsenztage + 3 Tage onlinegestütztes Lernen

**In diesem Modul lernen wir alles Notwendige über die Wälder, die uns umgeben!**

### *Was sollte ich wissen, über den Sehnsuchtsort Wald?*

**Lernziel:** ein forstfachliches und waldökologisches Basiswissen versetzt die Trainer in die Lage, ihre Teilnehmer kompetent im Medium Wald anleiten zu können. Zusammenhänge über die Kreisläufe und die Legenden von Mystik und Poesie rund um den Wald sind abrufbar, ebenso wie Artenkenntnisse und Heilwirkungen der heimischen Flora und Fauna. Welchen Platz die „Homo Sapiens“ im Waldgefüge im Rahmen einer nachhaltigen Entwicklung einnehmen, wird reflektiert. Und die forstlichen Ziele in Niedersachsen, insbesondere der Nds. Landesforsten, sind bekannt. Ebenso sind spezifische Rechtskenntnisse hinsichtlich Verkehrssicherheit, Waldbetreten und Aufsichtspflicht vorhanden und ermöglichen so die sichere Anleitung von Gruppen im Wald.

*Die Inhalte des Moduls sind identisch zu den forstlichen Inhalten des bundesweiten „Waldpädagogik-Zertifikats“ und in der Anwendung auf das Thema Wald & Gesundheit abgestimmt. Das Modul ist für zertifizierte Waldpädagogen per se anerkannt.*

### **Inhalte:**

- Nachhaltige Waldbewirtschaftung in Deutschland und in Niedersachsen
  - Was ist bedeutet „Nachhaltigkeit“?
  - Ökosystem Wald
  - Vom Samen zum Schrank
  - Waldschäden & Risiken – mit wachem Auge durch den Wald
- Wald global – wie geht es den Wäldern der Welt?
- Mensch & Wald – eine besondere Beziehungsgeschichte: Geschichte, Mystik, Lyrik & Gesundheit
- Tiere, Tierspuren & die Jagd – auf meditative Entdeckungsreise im Unterholz
- Pflanzen des Waldes – Artenkenntnisse und Heilwirkungen
- Der rechtliche Rahmen – wie agiere ich als Gastgeber im Wald?
- Das WALDWOHL® Netzwerk – Knoten, Kanten und Maschen

## Das WALDWOHL® Life-Training

**Lernziel:** Präsentation der neu erworbenen Kompetenzen in einer „Life-Situation“.

Die Planung, Anleitung und Reflektion eines Wald & Gesundheitsangebotes durch den/die Trainer/in wird durch zwei „Prüfer/innen“ beobachtet.

**Abschluss:** WALDWOHL® Zertifikat Wald-Gesundheitstrainer

## WALDWOHL Seminar-Orte

Die Fortbildungsmodule finden an verschiedenen WALDWOHLFÜHL-Standorten in Niedersachsen statt, damit wir möglichst viele verschiedene „Waldbilder“ erleben können. Nähere Infos siehe Modul-Beschreibung.

### Wie kann ich mich anmelden?

1. Schritt: ich melde mich für die WALDWOHL® Qualifizierung via E-Mail an [info@waldwohl.de](mailto:info@waldwohl.de) (mit Motivationsschreiben und Lebenslauf) an
2. Schritt: WALDWOHL® klärt mit Ihnen mögliche Anerkennungen
3. Schritt: nachdem ich meinen persönlichen „Modul-Fahrplan“ erhalten habe (Bearbeitungszeit circa 2-4 Wochen), buche ich die einzelnen Fortbildungsmodule auf [www.waldwohl.de](http://www.waldwohl.de)

### **GRUNDSÄTZLICH**

*Im Rahmen des Qualifizierungsprozesses können schon geleistete Fortbildungen und Qualifikationen der Bewerber individuell geprüft und entsprechend als WALDWOHL® Kompetenz anerkannt werden. Die Anerkennungen für die einzelnen Kompetenzen werden einheitlich, nach festgelegten Qualitäts-Standards geregelt. Werden Kompetenzen anerkannt, verringert sich die Gesamt-Investition entsprechend.*

## Vertrags-Partner der Nds. Landesforsten



Als Vertrags-Partner der Niedersächsischen Landesforsten (NLF), welche in Niedersachsen 330.000 Hektar Wald bewirtschaften, bietet WALDWOHL® eine speziell entwickelte Qualifizierung für zukünftige Trainer im Bereich Wald und Gesundheit an. Ziel der WALDWOHL®-Qualifizierung ist es, einen Pool von ausgezeichneten Trainern mit einem einheitlichen Qualitätsstandard für die Landeswaldflächen in Niedersachsen aufzubauen. WALDWOHL® garantiert für diesen Qualitätsstandard und bietet auf den Waldflächen der NLF facettenreiche Angebote im Waldgesundheitsbereich<sup>1</sup> an. Die WALDWOHL®-Qualifizierung (und

---

<sup>1</sup> Angebote im Bereich Wald und Gesundheit sind beispielsweise: Entspannungstechniken (wie Yoga, Qi Gong, Meditation, autogenes Training, usw. im Wald), Wellness- und Erholungsangebote für Groß und Klein (Waldbaden, Achtsamkeits-Trainings, Sinneswahrnehmung, etc), Sportliche Angebote aus der Gesundheitsförderung (Präventivkurse allg., Fitness zur Vorbeugung von Herzerkrankungen, Übergewicht oder Stressminimierung u.ä.), Wald-Coaching, und vieles mehr...

Nachweis Ersthelferqualifizierung) sorgen für die entsprechenden Kompetenzen. So soll in Zukunft das Gesundheitspotential des Waldes in Niedersachsen für die Gesellschaft breit geöffnet werden!

## Was bietet die WALDWOHL® Qualifizierung?

- **Ein qualitativ hochwertiges Basiswissen im Bereich Wald-Gesundheit** (welches im Übrigen auch außerhalb Niedersachsens anwendbar und nutzbar ist!)

Im WALDWOHL® Netzwerk treffen Sie auf kompetente und erfahrene Dozenten, die Sie in den Themengebieten „Trainerkompetenz & Innere Werte“, „Gesundheit“ und „Waldwissen“ mit auf die gemeinsame Reise nehmen. Unsere Referent\*innen finden Sie [hier](#)

- **WALDWOHL® sorgt für mehr Vernetzung in der Politik und im Gesundheitssystem und so für mehr „(Wald)-Gesundheit“ in der Gesellschaft**

Unser Ziel ist es, die Strukturen für mehr Waldgesundheit für alle zu schaffen. So soll in Zukunft das Gesundheitspotential des Waldes in Niedersachsen für die Gesellschaft breit geöffnet werden!

- **Die Qualifizierung ermöglicht den Zugang zu den Wäldern der Niedersächsischen Landesforsten (NLF), der Stadforst Wolfsburg und der Stadforst Goslar**

Für die kommerzielle Platzierung von Wald- und Gesundheitsangeboten benötigt jede/r eine „Gestattung“ für die Benutzung der Waldflächen (§23 NWaldG). WALDWOHL® hat hierfür mit den Waldbesitzern einen Gestattungsvertrag geschlossen. Die WALDWOHL® Qualifizierung ist auf den Waldflächen der Vertrags-Partner somit die Grundlage für jegliche Aktivität im Bereich Wald & Gesundheit. WALDWOHL® organisiert für alle WALDWOHL® Partner die notwendige Infrastruktur mit dem Waldbesitzer.



## Was passiert nach der WALDWOHL® Qualifizierung?

Möchten Sie nach der WALDWOHL® Trainer Qualifizierung auf den Waldflächen der WALDWOHL® Kooperationspartner Waldgesundheits-Angebote anbieten? Dann freuen wir uns auf eine Zusammenarbeit. Mit uns haben Sie die Möglichkeit als WALDWOHL® Partner, Ihre Angebote attraktiv im Rahmen des WALDWOHL® Marketingkonzeptes auf den Markt zu bringen. Nähere Infos gerne auf Anfrage!



**WALDWOHL®**

Das Wohlfühl aus dem Wald

## TERMINE & PREISE 2022

**Die WALDWOHL® Basis-Qualifizierung besteht aus drei Themenkomplexen:  
Gesundheit, Trainerkompetenz & Waldwissen.  
Das Modulare System besteht insgesamt aus 15 Präsenztagen  
und einem Online-Module.**

MODULE	TERMINE 2022	SEMINAR-ORT	INVESTITION* inkl. MwSt.
<b>Gesundheit – Teil A</b>	23.–25. März	Walderlebnis Ehrhorn <a href="http://www.landesforsten.de/erleben/unsere-naturtalente/walderlebnis-ehrhorn/">www.landesforsten.de/erleben/unsere-naturtalente/walderlebnis-ehrhorn/</a>	585,00 €
<b>Gesundheit – Teil B „Waldbaden“</b>	8.–10. Juni	Walderlebnis Ehrhorn <a href="http://www.landesforsten.de/erleben/unsere-naturtalente/walderlebnis-ehrhorn/">www.landesforsten.de/erleben/unsere-naturtalente/walderlebnis-ehrhorn/</a>	585,00 €
<b>Waldwissen – Online Modul</b>	Einführungstermin: 22. Februar Einführungstermin (16–18 Uhr)	Umfangreiches digitales Material zum Thema Wald & Forstwirtschaft (Grundlage für das Waldwissen-Präsenzseminar)	390,00 €
<b>Waldwissen – Präsenzseminar</b>	4.–8. April	Haus Siedenholz <a href="http://www.landesforsten.de/erleben/waldpaedagogik/unsere-waldpaedagogikzentren/wpz-ostheide-siedenholz-2/">www.landesforsten.de/erleben/waldpaedagogik/unsere-waldpaedagogikzentren/wpz-ostheide-siedenholz-2/</a>	890,00 €
<b>Trainerkompetenz &amp; Innere Werte</b>	1.–4. September	Gut Deinster Mühle <a href="http://www.deinster-muehle.de">www.deinster-muehle.de</a>	790,00 €
<b>Gesundheit – Teil A</b>	21.–23. September	Walderlebnis Ehrhorn <a href="http://www.landesforsten.de/erleben/unsere-naturtalente/walderlebnis-ehrhorn/">www.landesforsten.de/erleben/unsere-naturtalente/walderlebnis-ehrhorn/</a>	585,00 €
<b>Gesundheit – Teil B „Waldbaden“</b>	17.–19. Oktober	Walderlebnis Ehrhorn <a href="http://www.landesforsten.de/erleben/unsere-naturtalente/walderlebnis-ehrhorn/">www.landesforsten.de/erleben/unsere-naturtalente/walderlebnis-ehrhorn/</a>	585,00 €
<b>Waldwissen – Online Modul</b>	Einführungstermin: 25. August (16–18 Uhr)	Umfangreiches digitales Material zum Thema Wald & Forstwirtschaft (Grundlage für das Waldwissen-Präsenzseminar)	390,00 €
<b>Waldwissen – Präsenzseminar</b>	4.–8. Oktober	Haus Siedenholz <a href="http://www.landesforsten.de/erleben/waldpaedagogik/unsere-waldpaedagogikzentren/wpz-ostheide-siedenholz-2/">www.landesforsten.de/erleben/waldpaedagogik/unsere-waldpaedagogikzentren/wpz-ostheide-siedenholz-2/</a>	890,00 €

**Die jeweiligen Seminarzeiten sind:**

Start 1. Tag: 10 Uhr  
Alle Tage: 9 Uhr bis ca. 18 Uhr (tlw. auch Abendprogramm)  
Ende letzter Tag: ca. 17 Uhr

Für das **Life-Training (Prüfungsmodul)** werden individuell Termine vereinbart  
Investition: 150,00 €

\*zzgl. Anreise, Unterkunft und Verpflegung – Unterrichtsmaterialien, Dokumentationen und Tagungsgetränke sind inklusive.  
Unterkünfte und Verpflegung während der Seminarzeit werden von WALDWOHL® organisiert und können optional gebucht werden.