

## Seminarbeschreibung

Waldbaden ist ein therapeutisch/pflegerisches Eingriffsmittel im Kontakt mit Menschen.

Viele Probleme im täglichen Leben, insbesondere im zwischenmenschlichen Bereich, sind einem erhöhten Stresslevel geschuldet. Neben den üblichen Methoden Anspannung zu reduzieren, bildet die Technik „Waldbaden“ ein äußerst zuverlässiges Instrument zur mentalen Stabilisierung. Menschen ist es möglich, mit oder ohne Anleitung, die Anspannung zu reduzieren und Entscheidungen zu treffen, die mit ihren persönlichen Zielen im Einklang stehen.

Im Seminar Waldbaden werden die Auswirkungen des Waldbadens auf die Gesundheit des Menschen erarbeitet und Techniken einstudiert.

Sie werden praxisorientiert in der Natur arbeiten.

„Eigentlich ist es mehr als bloß ein Spaziergang. Vielmehr praktizieren wir das, was in Japan Waldbaden – Shinrin Yoku – genannt wird. Shinrin bedeutet auf Japanisch „Wald“, und yoku heißt „Bad“. Shinrin Yoku heißt also, ein Bad im Wald zu nehmen, den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen. Es ist kein Sport, kein Wandern oder Joggen. Man hält sich einfach nur in der Natur auf und tritt mit allen fünf Sinne mit ihr in Kontakt.

Am Bootshaus kann gezeltet oder im Bootshaus übernachtet werden. Dazu bringen Sie bitte ein eigenes Zelt, Isomatte, Luftmatratze und Schlafsack mit.

## fachpool gGmbH

Wir sind eine gemeinnützige Gesellschaft, die Angebote zur Aus-, Fort- und Weiterbildung sowie Beratung von Fachkräften, die in verschiedenen Arbeitsbereichen wie beispielsweise Kinder- und Jugendhilfe, Gesundheitswesen, Justiz, Bildungssystem und Wirtschaft tätig sind, entwickelt und durchführt.

Auf unserer Homepage [www.fachpool.de](http://www.fachpool.de) finden Sie unser vollständiges Programm.

Verschiedene Aus-, Fort- und Weiterbildungen können auch als Vor-Ort-Veranstaltungen gebucht werden.

Wir passen unsere Veranstaltungen gerne Ihren konkreten Wünschen und Bedürfnissen an.  
Bitte kontaktieren Sie uns bei Interesse und Fragen.

Wir beraten Sie sehr gerne persönlich.

**fachpool gGmbH**  
**Walter-Bälz-Str. 56**  
**44625 Herne**  
**Tel.: 02323/993859-2**  
**Fax: 02323/3985060**  
**info@fachpool.de**



**Erweitern Sie Ihre Kompetenzen -  
praxisorientiert & fundiert!**

## Waldbaden als Achtsamkeitspraxis

Stressreduktion in der Natur

**16.05.2025/ 17.05.2025**

**09:00 - 17:00**



## Teilnehmer\*innenkreis

Für

- Mitarbeiter\*innen aus sozialen Berufen
- Interessierte

## Ihr Seminar

### Ihre Lerninhalte:

- Den Wald als Ökosystem kennenlernen
- Wirkungen von Wald auf den Menschen kennen- und nutzen lernen
- Übungen kennenlernen und durchführen
- Gemeinsames Erarbeiten einer sinnvollen Gestaltung des Waldbadens
- Erste Hilfe im Wald und sicheres Verhalten

## Ihre Referenten

### Stefan Alberts

- Kulturwissenschaftler (BA)
- Wildnispädagoge
- Seit 30 Jahren Fachkrankpfleger für psychiatrische Krankenpflege
- seit 2010 auf der Station für Psychotherapie der Hans-Prinzhorn-Klinik tätig



## Veranstaltungsort

Bootshaus  
An Kanal 200

45768 Marl

## Kosten

415,00 €

## Anmeldung:

Waldbaden

---

Name, Vorname, Teilnehmer\*in

### Rechnungsadresse:

---

Institution

---

Straße, Hausnummer

---

Postleitzahl, Ort

---

Telefon

---

E-Mail-Adresse

---

Unterschrift

Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie auf unserer Homepage finden.