



### Dauer/Unterrichtszeit:

1 Jahr berufsbegleitend (1-2x pro Monat)

Gerne senden wir Ihnen den Stundenplan zu.

### Schulungsorte:

Bad Kötzing sowie zum Teil verschiedene Kursorte im Landkreis Cham

### Beratung:

Ich berate Sie gerne in einem persönlichen Gespräch!

09941 / 9085-78



Katrin Löffler

### Information und Anmeldung:

Wellness-Kosmetik-Schule  
Landshuter Straße 1e  
93444 Bad Kötzing

Telefon: 09941 9085-78

Fax: 09941 9085-79

info@wellness-kosmetikschule.de

### Internet:

www.wellness-kosmetikschule.de



www.mediapress-werbungentwurf.de



www.wellness-kosmetikschule.de

# Wellness- Wald & Naturcoach

Berufsbegleitende  
Aus- und Weiterbildung



## Wellness-Wald & Naturcoach

Natur und Nachhaltigkeit sind die Mega-Trends dieser Zeit!  
Die Zeichen der Zeit gehen zurück auf Nachhaltigkeit, Naturerfahrung, Achtsamkeit, gesundes Wohlbefinden und Entspannung.

Die Fortbildung „Wellness-Wald & Naturcoach“ ist eine interessante Zusatzqualifikation für alle naturverbundenen Mitarbeiter\*innen im Wellness-, Hotel-, oder Gesundheitsbereich und bietet außerdem die Chance, sich ein zweites Standbein zu schaffen und das eigene Angebot zu erweitern.

Sie lernen in der Fortbildung „Wellness-Wald & Naturcoach“ anhand von praktischen Übungen die vielfältige Heilwirkung der Natur, „aktiv oder in der Entspannung“, kennen - und vertiefen Ihr Wissen, um selbstsicher, qualifiziert und souverän Gruppen anleiten zu können.

Außerdem erhalten Sie wertvolles Wissen in den Bereichen Umweltschutz, Ökologie und lernen die wichtigsten Wildpflanzen, „Unkräuter“ und essbaren Früchte des Waldes kennen und zu nutzen.

Das vermittelte Wissen ist einfach und effektiv in Ihrem Arbeitsalltag umzusetzen.

## Ausbildungsinhalte in der Übersicht: Grundlagen und Einführung

- Grundlagen ( Wald, Versicherungen)
- Naturschutz und Ökologie
- Erste-Hilfe im Wald (Outdoor)

## Erkundung Wald und Natur

- Mit dem Jäger den Wald erleben und verstehen
- Pflanzen im Wald, Hege und Pflege
- Gefahren, Umweltschutz
- Sensible Bereiche
- Naturschonende Freizeitnutzung
- Aufgaben und Bedürfnisse des Ökosystems Wald
- Waldbaden (Theorie und Praxis)
- Indianererte – nachhaltige Nutzung des Waldes für jedermann
- Regeln bei Naturführungen
- Pflanzen erkennen und erklären
- Naturpädagogische Spiele, Naturerfahrungen
- Kreativität im Wald

## Natur und Waldfitness

- Fit in Theorie und Praxis
- Trimm dich Pfad
- Natur und Waldfitness ohne Geräte
- Vermittlung von Sportübungen, die leicht zu Hause und im Wald umgesetzt werden können

## Wildkräuter (Essbare Natur)

- Theorie und Praxis
- Mit Wildkräutern durch das Jahr
- Kräuterkunde und Verarbeitung
- Nachhaltige Ernährung - die Natur auf dem Teller
- Powerfood aus der Natur

## Mit allen Sinnen unterwegs in der Natur

- Entspannung und Entschleunigung
- Meditation durch Beobachtung
- Informationen über die Wirkung des Waldes auf unsere Gesundheit und die Pflanzenwelt
- Verbindung mit der Natur durch Geh-Meditation

## Entspannung Outdoor,

## Achtsamkeit, Meditation

- Natur - Traumreisen
- Entspannungswirkung der Natur auf den Menschen
- Wald - der natürliche Kraftort
- Den Energieakku durch innere Kraft auffüllen
- Achtsamkeitsübungen
- Körperwahrnehmung & -sensibilisierung
- Bewusstes Wahrnehmen von auftauchenden Gedanken
- Bewusster Umgang mit auftauchenden Gedanken
- Atemtechniken zur Stressreduktion

## Gruppen anleiten

- Unterwegs mit Gruppen
- verschiedene Menschentypen
- frei reden