

## LFI-ZERTIFIKATSLEHRGÄNGE ...

... sind bundesweit abgestimmte Bildungsmaßnahmen zur Höherqualifikation in der Erwachsenenbildung. Sie schließen bei einer positiven Bewertung und Erfüllung von 80 % Anwesenheit mit der Erlangung eines Zertifikats ab. Voraussetzung ist ein Mindestalter von 18 Jahren.

## WEITERE INFORMATIONEN

- Nähere Informationen zum Lehrgang finden Sie auf der LFI-Website **tirol.lfi.at**.
- Eine Teilnahmevertretung durch andere Personen ist nicht möglich.

## TERMINE

Die Termine für die aktuelle Bildungssaison finden Sie auf der LFI-Website **tirol.lfi.at**.

## INFORMATION/ANMELDUNG

### LFI-Kundenservice

Brixner Straße 1 | 6020 Innsbruck

☎ +43 5 92 92-1111

✉ lfi-kundenservice@lk-tirol.at



© LFI Tirol



Abscannen.  
Informieren.  
Anmelden.

i tirol.lfi.at

f facebook.com/lfi.tirol

in instagram.com/lfi\_tirol

Ländliches  
Fortbildungsinstitut  
Tirol

Brixner Straße 1 | 6020 Innsbruck

☎ +43 5 92 92-1100

✉ lfi@lk-tirol.at

Ihr Wissen wächst.  
LFI Tirol | tirol.lfi.at

Ländliches  
Fortbildungs-  
Institut **LFI**

## ZERTIFIKATSLEHRGANG Waldbaden



© LFI Tirol





## ZERTIFIKATSLEHRGANG

# Waldbaden

### WAS BEDEUTET DER BEGRIFF WALDBADEN?

„Shinrin-yoku“ heißt: „das Einatmen der Waldatmosphäre“, kurz übersetzt „Waldbaden“. Waldbaden – also das Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes – ist als aktive Beschäftigung in Asien entstanden. Man weiß, dass Achtsamkeitsübungen in Waldgebieten die Erholungsfähigkeit ganz besonders fördern können. Ausgehend von der ehemals klassischen Sommerfrische stehen bei der Entwicklung von Waldbaden-Angeboten der Mensch und die Natur im Mittelpunkt. Der Aufenthalt im Wald kann uns wieder wahrnehmen und spüren lehren. Es geht darum, zur Ruhe zu kommen und so wieder Kraft für den Alltag zu schöpfen.

### ZIEL DES LEHRGANGS

Absolvent:innen erhalten ein grundlegendes Wissen über Waldökologie und „Waldwirkungen“ und die dazu passende Vermittlungsmethodik zur Waldbade-Begleitung. Sie können Waldbaden-Angebote erstellen und erfolgreich durchführen.

### MÖGLICHE BETÄTIGUNGSFELDER

- Im Rahmen von Veranstaltungen und Workshops Gäste bei Eigenerfahrung begleiten
- Teilakteur:in eines übergeordneten Tourismusangebotes
- Waldbaden-Botschafter:innen in ihrer Region

### NUTZEN FÜR DIE TEILNEHMENDEN

Teilnehmende werden befähigt, eigene betriebliche oder außerbetriebliche Konzepte zu entwickeln und Veranstaltungen, Workshops usw. durchzuführen sowie neue Kunden zu lukrieren.

### ZIELGRUPPE

- Waldliebhaber:innen
- Pädagog:innen
- Naturinteressierte
- Urlaub am Bauernhof-Betriebe
- Green Care-Betriebe

### AUSBILDUNGSPLAN

#### PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

##### Gruppenzusammenführung und Teamarbeit

- Kennenlernen, Abfragen von Erwartungen
- Gruppendynamik, Merkmale einer Gruppe, Aufgaben- & Rollenverteilung

##### Selbstmanagement

- Selbstbild vs. Fremdbild
- Stärken- und Schwächen-Analyse
- Wer bin ich? Was zeichnet mich aus? Worin bin ich gut?
- Methoden zum Selbstmanagement und Zeitmanagement

##### Konfliktmanagement

- Konfliktvermeidung und Konfliktvermeidungstechniken

##### Problemlösungsverhalten

#### WALDÖKOLOGIE

- Biologie des Waldes
- heimische Baum- und Straucharten
- Funktionen des Waldes
- Nutzung des Waldes (Forstwirtschaft, Wirtschaft und Jagd)
- Rechtliche Aspekte (Sensibilisierung und Nachhaltigkeit)

### RECHTLICHE GRUNDLAGEN

#### „Waldbaden“ – Was darf ich? Was darf ich nicht?

- Rahmenbedingungen für die touristischen Angebote
- Haftung, Schadenersatz und Versicherungen
- Wo bin ich verantwortlich?
- Wo beginnt die Rechtsverantwortung anderer?
- Haftpflichtversicherung, Unfallversicherung
- Gewerberecht

#### Bäuerliches Nebeneinkommen

### WALD UND GESUNDHEIT

- Waldbaden (Theorie und Praxis)
- Gesundheitsaspekte
- Ökopsychologie (Grundlagen der Achtsamkeit und Naturverbundenheit)
- Möglichkeiten der praktischen Umsetzung  
Beispiele:
  - Kneipp-Gesundheitsmodell: Bewegung, Ernährung, Kräuter, Wasser und Lebensordnung
  - Kräuter (Hausmittel und Räuchern)
  - Traditionell Europäische Medizin
  - Geomantie

### MARKETING

- Waldbaden als touristisches Angebot
- Hintergrund und touristische Einordnung
- Zielgruppen und touristische Produkte
- Zusammenhang zwischen Gesundheit und Tourismus in den Begriffen Gesundheits-, naturnaher, sanfter und nachhaltiger Tourismus.
- Mensch-Umwelt-Beziehungen in den Dimensionen Gast-Raum und Gast-Raum-Gastgeber

### PROJEKTENTWICKLUNG

- Waldbaden – Von der Idee zum eigenen Projekt

### AUSBILDUNGSDAUER

104 Unterrichtseinheiten  
Der Lehrgang ist mit 8,5 ECTS (wba) akkreditiert.