



Die Studienhefte

In diesem Teil bekommst du eine grobe Vorschau auf die sieben Studienhefte. Du kannst sie durchlesen, um mehr zu erfahren, als aus dem Inhaltsverzeichnis und ohne gleich alle Kapitel einzusehen. Sie müssen allerdings nicht unbedingt gelesen werden. Du kannst dir auch gleich das erste Studienheft oder alle Studienhefte herunterladen und offline durcharbeiten. Nach jedem Studienheft kannst du dein Wissen durch ein paar Fragen überprüfen. Diese Überprüfung kannst du so oft wiederholen, wie du magst, um ganz sicherzugehen, dass du alles verstanden hast.





~ Studienheft 1 ~

Grundlagen des Shinrin Yoku – Die Basis

~ Studienheft 2 ~

Waldökologie kompakt

Heilwirkung und ätherische Essenzen des Waldes

Kommunikationssystem Wald

~ Studienheft 3 ~

Grundwissen über Stress

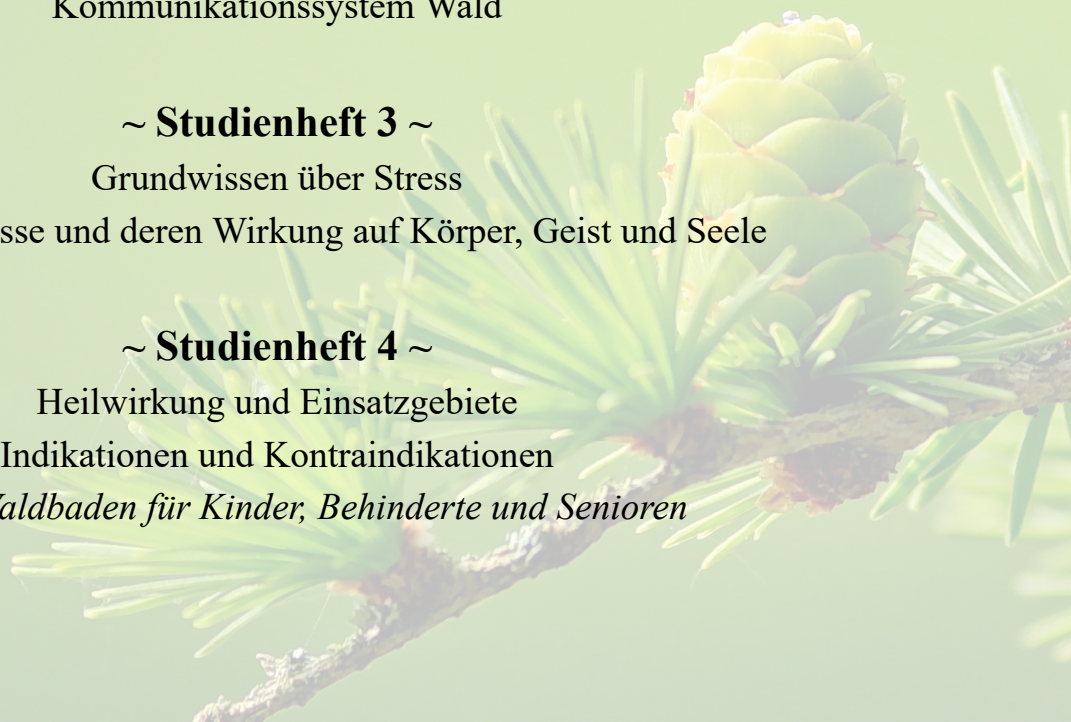
Äußere Einflüsse und deren Wirkung auf Körper, Geist und Seele

~ Studienheft 4 ~

Heilwirkung und Einsatzgebiete

Indikationen und Kontraindikationen

Extra: Waldbaden für Kinder, Behinderte und Senioren



~ Studienheft 5 ~

Die Möglichkeiten der Waldtherapie richtig einsetzen

Extra: Wie Farben unsere Stimmung und Gesundheit beeinflussen

~ Studienheft 6 ~

Übungen und Einsatz der Sinne

Extra: Übungen für Kinder, Behinderte und Senioren

~ Studienheft 7 ~

Gesetzliche und rechtliche Grundlagen und mehr

Extra: Marketing





Studienheft 1

Grundlagen des Shinrin Yoku – Die Basis

In **Studienheft 1** gibt es für dich allerlei verschiedene, aber wichtige Informationen rund um das Thema Waldbaden. So erfährst du, woher es stammt und was es eigentlich genau ist. Außerdem lernst du ein wenig die hiesigen Wälder und deren Einsatz als Kur- und Heilwald kennen. Wir schauen, welche Gangart, und welches Tempo geeigneter ist und wie die Wirkungskraft eines Parks im Vergleich zum Wald ist. Du bekommst Daten und Fakten dargelegt und wie die Wissenschaft dazu steht. Alles wird in einem übersichtlichen Teil gegliedert und kompakt zusammengefasst.





Studienheft 2

Waldökologie kompakt

Heilwirkung und ätherische Essenzen des Waldes

Studienheft 2 wird schon interessanter, denn hier sprechen wir über die Waldökologie, vielmehr das dort herrschende Ökosystem. Aber auch Themen wie die ätherischen Öle des Waldes und was sie genau sind, wird besprochen, denn schließlich möchtest du deinen Teilnehmern auch ein wenig über deinen Arbeitsplatz erzählen wollen und dann auch können.

Wir schauen uns an, wie sich die dort abgegebenen und enthaltenden Stoffe auf das dortige Klima auswirken und wie es sich auf uns auswirkt. Ein besonders interessanter Abschnitt ist das Thema *Waldkommunikation*, denn hier gehen wir darauf ein, wie der Wald sich untereinander »unterhält«, aber auch wie er mit uns Menschen kommuniziert.

Schlussendlich schauen wir, was das Ganze mit uns macht. Hier bekommst du einen groben Einblick, denn auf das Thema werden wir im Laufe weitere Studienhefte noch tiefgreifender eingehen.





Studienheft 3

Grundlagen über Stress

Äußere Einflüsse und deren Wirkung auf Körper, Geist und Seele

In **Studienheft 3** werden wir uns u.a. mit den Begriffen Eustress und Distress auseinandersetzen und sie näher kennenlernen. Wir lernen die Auslöser und deren Auswirkung auf unser Gesundheitssystem kennen und können so besser damit bzw. dagegen arbeiten. Wie baut man eine starke Resilienz aus? Das Thema Social Media, ständige Erreichbarkeit uvm. als Stressauslöser sind sehr wichtig für uns als Kursleiter/-innen.

Wir werden die verschiedenen Wege erarbeiten, die aus diesen Auslösermechanismen führen und können so eventuelle Erkrankungen mildern oder sogar gänzlich verhindern. Im nächsten Studienheft setzen wir uns dann mit den verschiedenen physischen und psychischen Erkrankungen auseinander.





Studienheft 4

Heilwirkung und Einsatzgebiete Indikationen und Kontraindikationen

In **Studienheft 4** bekommst du die Informationen, die für dich sehr wichtig sind, da sie sowohl als Beratung für Interessierte, aber auch während eines Waldbades notwendig sind. Wenn du das Waldbaden rein zur Entspannung anbietest, benötigst du dieses Wissen zwar nicht unbedingt, aber wie *seriös und fachlich* wirkt es, wenn du etwas darüber erzählen *kannst*. Wer das Waldbaden professionell anbieten und ausführen möchte, sollte sich auch damit fachlich auseinandersetzen und auskennen. 0815 gibt es schon genug. Außerdem kommst du mit deinem Angebot bei der Förderung z.B. bei Krankenkassen viel besser an. Aber auch das wird in diesem Kurs noch näher besprochen.

In diesem Studienheft gehen wir also auf viele verschiedene Themen ein. So sprechen wir über die Heilkraft des Waldes auf Körper, Geist und Seele, also alle die Themen, die wir oben als Krankheitsauslöser in Teilen angesprochen haben. Wir schauen, wann und bei welchem Zipperlein uns der Besuch eines Waldes nützlich sein kann. Wichtige Themen sind da unser Immunsystem und wie sehr sich das regelmäßige Waldbaden auf dieses auswirkt, Stichwort: **Killerzellen**.

Wir besprechen die Möglichkeiten eines Waldbadeangebotes, aber auch die Indikationen und Grenzen diesbezüglich. Aber auch hier ist noch lange nicht Schluss, denn das Waldbaden kann sehr viel mehr.

Es geht um alle möglichen oft vorkommenden Krankheiten und Erkrankungen, die für unsere moderne Zeit sehr typisch sind und recht häufig vorkommen. Hier habe ich dir die Erkrankungen aufgeführt, die man präventiv, therapiebegleitend oder auch in der Rekonvaleszenz (Heilungszeit, Genesung) durch das Waldbaden gut einsetzen kann. Dabei liegt unser Fokus auf Stress, Herz-Kreislauf, Blutdruckbeschwerden und das Immunsystem. Auch das Thema Resilienz kommt zu Wort, denn das gehört zu den wichtigsten Säulen bei einem Waldbadangebot einfach dazu.



Folgende Beschwerden und Erkrankungen werden aufgeführt:

- Gelenke, Muskeln und Sehnen
- Herz-Kreislauf und Blutdruck
- Psyche: Depressionen, trübe Gedanken...
- Stress, Überforderung und Burnout
- Immun-, Hormon, Nerven- und Verdauungssystem usw.
- uvm.

Im letzten Studienheft werden wir auch nochmal auf das wichtige Thema Heil-
aussagen und Therapie zurückkommen, sowie wichtige Empfehlungen zum
Gesundheitszustand und dessen Kontrolle durch einen medizinisch versierten
Fachmann oder natürlich eine Fachfrau, wir können auch sagen: Fragen sie ihren
Arzt oder Apotheker.

Als *Extra-Thema*, von denen ich insgesamt vier in den Unterlagen versteckt
habe, bekommst du nähere Informationen, u.a. was das Waldbaden für Kinder,
Behinderte und Senioren bringen kann. Hier sollte man auf jeden Fall ver-
suchen, individuell auf die Klientel einzugehen, was Zeitlänge, Übungen,
Konzentration und Auffassungsgabe- und Spanne betrifft.





Studienheft 5

Die Möglichkeiten der Waldtherapie richtig einsetzen

Studienheft 5 zeigt dir die Möglichkeiten des Einsatzes vom Waldbaden auf. Du lernst, wie oft und wie lange man es ausführen sollte. Ich gebe dir Tipps, welche Ausrüstung du selbst mitnehmen, aber auch deinen Teilnehmer auf eigenen Touren empfehlen solltest. Du bekommst einen roten Faden für deinen ersten eigenen Kurs, den du mit deinen Teilnehmern ausführst. Hierzu bekommst du Tipps für *die Planung und den Ablauf*, aber auch einen ausgearbeiteten Fragebogen, den du dir ausdrucken kannst. Mit diesem Fragebogen kannst du deine Teilnehmer »auswerten«, bedeutet, du und auch sie selber werden direkt nach dem Waldbad sehen, wie es sich nur nach diesem einem Mal auf sie ausgewirkt hat. Hast du treue Teilnehmer, kannst du ihre Fortschritte selbst miterleben. Da erlebt man schon einiges.

Aber damit nicht genug, ich finde, das zum Thema Waldbaden und auch zu dem Wunsch, dieses beruflich auszuüben, auch gehört, wie sich die Wirkung von Farben auf dich und deine Teilnehmer auswirkt bzw. auswirken kann. Dies ist mein *zweites Extra-Thema*. Hier gehe ich auf die Farben *grün* und *braun* vermehrt ein. Zum Thema *Farbtherapie* ist ein gesonderter Onlinekurs geplant, in dem wir das Thema Farbtherapie genauer durchleuchten und lernen.

Zum Ende dieses Studienhefts gebe ich dir noch ein paar Empfehlungen, wie du dir den Wald nach Hause holen kannst, denn nicht immer hat man Gelegenheit dazu, ein ausgiebiges Bad zu nehmen, da muss es dann eben nur die schnelle Dusche sein. Aber die macht ja bekanntlich auch sauber.





Studienheft 6

Übungen und Einsatz der Sinne

In **Studienheft 6** geht es um die Sinne. Wir werden sie ein wenig theoretisch kennenlernen und dann anschließend unsere *ersten Übungen* angehen. Zu jedem Sinn habe ich dir drei verschiedene Übungen aufgeführt, die du für deine Waldbadegänge individuell gestalten kannst. Du kannst sie ändern, eine weglassen und auch die Reihenfolge ist keine Pflicht. Probier dich da ruhig aus, entdecke und entwerfe neu. Unbedingt.

Wenn du alle Übungen durchgegangen bist, wirst du aufgefordert, ein Waldbad zu nehmen und dort das Gelernte umzusetzen. Es ist okay, wenn du nicht alles machst oder gleich alles richtig machst. Du solltest es auf jeden Fall tun und üben, dann wird das schon ;)

Als *Extra-Thema* habe ich dir hier ein paar Übungen, speziell abgestimmt auf Kinder, Behinderte und Senioren, verfasst.

Keine Angst, du musst nicht auf Bäume klettern und diese Übung vollbringen.





Studienheft 7

Gesetzliche und rechtliche Grundlagen

Gäh... In **Studienheft 7** kümmern wir uns um den eher langweiligen, aber sehr wichtigen Part. Hier besprechen wir das Thema Recht, Gesetze, Gewerbe, Steuern, Unternehmens- und/oder Geschäftsbezeichnung, Geschäftsbedingungen, Impressumspflicht und Versicherungen. Das muss leider sein.

Du sollst wissen, wie du deine beratende und kursorientierte Tätigkeit aufbauen kannst und welche rechtlichen Aspekte du berücksichtigen musst. Für deine Angebote musst du die aktuelle Gesetzeslage kennen und verstehen, um Ärger und Kosten zu vermeiden. Dazu zählt auch das Thema Heilaussagen, die richtigen Angaben deiner Daten (Impressum...), Werbung, Waldrecht und vieles mehr.

Da ich keine Juristin oder Steuerberaterin bin, kann ich hier nur ein Thema anreißen und dir mit den wichtigsten Grundlagen dienen, die mir insoweit selbst bekannt sind. Dies tu ich nach bestem Wissen und Gewissen.

Bitte nimm Kontakt mit den zuständigen Behörden, Organisationen und Fachleuten auf und Termine wahr, um dich eingehender und rechtssicherer zu informieren.

Ich darf und kann dahingehend keine Rechts- und Steuerberatung machen und keine Verantwortung übernehmen und schließe hiermit eine Haftung aus. Dieses Studienheft dient also nur einer ersten Information, die du auf jeden Fall von Fachleuten bestätigen und erweitern lassen solltest. Aber ein kleines Grundgerüst besitzt du dann schon.

Hier habe ich das *vierte und letzte Extra-Thema* für dich untergebracht. Es geht um das *Thema Marketing*, welches mit dem Thema Recht, Gesetze und Werbung verknüpft ist. Aber das wirst du dann schon sehen.



Abschluss, Informationen und Zertifikatsanforderung

Dieser Teil stellt kein Lehrmodul dar. Du bekommst weitere Information, u.a. auch zur legalen Nutzung des DAN-Labels und erfährst weitere Informationen der Akademie und dessen Angebote. Das DAN-Label steht dir als Studierenden ab diesem Zeitpunkt (Freischaltung) als JPEG (mit/auf weißem Hintergrund), GIF oder PNG (freigestellt) zur Verfügung, so dass du es ganz nach deinem Ermessen einsetzen kannst. Mit deinem Abschluss bekommst du dann die finale Version.

Außerdem bekommst du nochmal ein paar Fragen aus allen Studienheften gestellt, die du für deine eigene, private Kontrolle abarbeiten solltest, um dein Wissen zu testen. Hier werden die Inhalte der verschiedenen Studienhefte zusammengefasst. Die richtigen Antworten sind wie gewohnt ebenfalls dabei.

Tja, und wenn du in deinem Kurs an dieser Stelle angekommen bist, heißt es »Herzlichen Glückwunsch«, denn dann hast du es geschafft! Gratuliere, du kannst stolz auf dich sein und mit Erhalt des Zertifikates solltest du das auch ein wenig feiern und/oder dich ein wenig für deine erfolgreiche Arbeit belohnen. Wie wäre es mit einem entspannenden Bad mit einem tollen Wald-Aromaöl inklusive einem guten Buch über den Wald oder die dort lebenden Tiere?

Jetzt geht es erst richtig los... *Viel Erfolg :)*



Herzlichen
Glückwunsch

Deutsche Akademie für Naturheilkunde (DAN)
Nicole Köpke – Straße der Genossenschaft 7
19294 Neu Kaliß – Raddenfort
Mobil: 0157 – 54476675
E-Mail: deutsche.naturheilkundeakademie@gmail.com

Letztes Update am 07.08.2025

