



Die Studienhefte

In diesem Teil bekommst du eine grobe Vorschau auf die acht 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 und dann deine Einsendeaufgaben einsenden, wenn du meinst, dass du so weit bist. Für jedes Studienheft hast du einen Monat Zeit (inkl. Hausaufgaben). Aber darüber habe ich ja im Begleitheft schon geschrieben. Kommen wir jetzt zu den Inhalten der einzelnen Studienhefte.



~ 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 8 ~

Zusatzmodul 1

Waldpädagogik





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 Essensen 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 Studienbriefe 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 Disstress 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. sind sehr wichtig für uns als Coach des Waldes.

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 oder kannst dich bei Bewerbungen deutlich von anderen Bewerbern abheben. Aber auch das wird in diesem Kurs noch näher besprochen.

In diesem Studienheft gehen wir also auf viele 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. In diesem Studienheft 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 späteren Verlauf werden wir diesbezüglich auch nochmal auf das wichtige Thema Heilaussagen 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 versuchen, individuell auf die Klientel einzugehen, was Zeitränge, 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* wird es einen gesonderten Onlinekurs geben, 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 kennen lernen 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

Gähn... 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 kursleitende 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 und weißt, wo der Weg beginnt...

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.



Studienheft 8

Waldpädagogik

In **Studienheft 8** besprechen wir direkt die Waldpädagogik. Hier lernst du ein Grundwissen über die Pädagogik selbst, aber auch, welche Möglichkeiten dir als »Waldbademeister/-in« zur Verfügung stehen. So lernst du verschiedene Spiele für Kinder, aber auch für ältere Menschen oder auch Menschen mit Handicap. Du lernst, deine Angebote pädagogisch wertvoll auf deine Klientel anzupassen und dich bestmöglich auf sie vorzubereiten und lehrend tätig zu sein. Ich nenne dir Anlaufstellen, mit denen du zusammen arbeiten kannst oder die dir helfen können, eine Anlaufstelle zu werden. Das Thema Naturschutz, Naturnähe, Naturerfahrung aber auch das ganzheitliche Lernen von und mit der Natur wird ebenfalls behandelt.

Die Informationen stelle ich dir zudem im Campusbereich als Download zur Verfügung, wie z.B. Spiele, Rohdateien o.ä. Dieser Bereich wird stetig erweitert und du behältst *dauerhaften und kostenlosen Zugriff* auf weitere Downloads deines Kurses.



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 15.09.2025

