



Lehrgang „Natur & Gesundheit im Wald“

Gesundheitsprävention in und mit der Natur - **Themenschwerpunkt Wald**

Der Lehrgang „Natur und Gesundheit“ ist ein Teil des LEADER-Projektes Waldmedizin „Gesundheit in und aus der Natur“ und befasst sich mit der Gesundheitsprävention in und mit der Natur schwerpunktmäßig im Biotop Wald. Teilnehmer:innen haben dabei die Möglichkeit, Wissen und Erfahrung in diesem Themenbereich zu erlangen und sich zusätzliche Kompetenzen für die Begleitung von Menschen in der Natur anzueignen. Die Natur ist für unsere Psyche ein wesentlicher Nährboden, um gesund und widerstandsfähig (resilient) zu bleiben. Die Begleitung von Menschen in diesem Bereich unterscheidet sich wesentlich von der klassischen Naturpädagogik/Wissensvermittlung.

INHALT

- Ergebnisse der Forschungsstudie „Waldmedizin“ in der Region und Einblicke intern. Studien
- Verwendung und Verarbeitung von Waldflora
- Achtsamkeits-Übungen
- Sensory Awareness & Übungen des Leibes
- Waldbade-Einheiten für verschiedene Zielgruppen
- Übungseinheiten zwischen den Kurseinheiten
- Erstellung einer schriftlichen Arbeit
- Präsentation der Abschlussarbeit

VORAUSSETZUNGEN

- Erfahrungen in Begleitung von Menschen (z.B.: Naturvermittler:innen, Waldpädagog:innen, Lehrer:innen, Vermieter:innen, Landwirt:innen)
- Wohn- bzw. Tätigkeitsort in der Region des Naturparks Zirbitzkogel-Grebenzen und Umgebung
- Bereitschaft, die erworbenen Kompetenzen in der Region einzubringen (z.B. Führungen, ...)
- Einzelgespräch im Vorfeld
- Mindestens 80 %ige Anwesenheit

KURSDAUER (72 EINHEITEN)

19. und 20. April 2024
7. und 8. Juni 2024
9. und 10. August 2024
18. bis 20. Oktober 2024

KURSLEITUNG

Claudia Gruber

**Trainerin und Referentin
für Naturtherapie und Waldgesundheit**

Auszeit Hof Moarhube - Zentrum für Natur & Gesundheit
Berg 240 | 8812 Mariahof

KURSGEBÜHR (GEFÖRDERTER BEITRAG)

€ 250.- Selbstkostenanteil für alle Teilnehmer:innen
Exklusive Verpflegung

ANMELDUNGEN & INFO

Kursanmeldungen bis 29. Februar 2024 via
Kontaktformular
Begrenzte Teilnehmer:innen Anzahl

Verein NATURPARK ZIRBITZKOGEL-GREBENZEN

Hauptplatz 1
8820 Neumarkt in der Steiermark
Tel: +43 (0)3584 2005 -33

e.kogler@natura.at
ZVR 381580398

www.natura.at

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

 LE 14-20
Entwicklung für den Ländlichen Raum

 Das Land
Steiermark
Regionen

 LEADER

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums.
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.





Lehrgang „Natur & Gesundheit im Wald“

Gesundheitsprävention in und mit der Natur - **Themenschwerpunkt Wald**

ANMELDEFORMULAR

NAME | NACHNAME

ADRESSE | PLZ | ORT

AUSBILDUNG

- | | | |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Naturvermittler:in | <input type="checkbox"/> Lehrer:in | <input type="checkbox"/> Vermieter:in |
| <input type="checkbox"/> Waldpädagog:in | <input type="checkbox"/> Gesundheitstrainer:in | <input type="checkbox"/> Landwirt:in |

Andere

E-Mail und Telefonnummer

Wie sind Sie auf diese Ausbildung gestoßen?

Die von Ihnen ausgefüllten Daten werden ausschließlich für das Projekt verwendet und nicht an Dritte weitergegeben. Mit der Unterschrift bestätigen Sie Ihre Kursanmeldung. Eine fixe Zusage erhalten Sie nach dem persönlichen Gespräch.

Unterschrift, Datum & Ort

Verein **NATURPARK**
ZIRBITZKOGEL-GREBENZEN

Hauptplatz 1
8820 Neumarkt in der Steiermark
Tel: +43 (0)3584 2005 -33

e.kogler@natura.at
ZVR 381580398

www.natura.at

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

**LE 14-20**
Entwicklung für den Ländlichen Raum

 Das Land
Steiermark
→ Regionen



Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums.
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete.

