

# Zertifikat

**JUDITH DÖMER-WARNEKE**

hat erfolgreich an der Ausbildung

mit 40 UE á 60 Minuten

**„NATUR-RESILIENZ-TRAINER\*IN“**

vom 05. – 09. August 2024

in Maikammer teilgenommen

„Die Vermittlung der im Leitfaden Prävention genannten fachwissenschaftlichen Kompetenzen, wie Medizin, Pädagogik, Psychologie, Bewegung, Ernährung, Stress, Sucht und Forschungsmethoden, erfolgt durch Fachpersonal, das über entsprechende Berufs- oder Studienabschlüsse verfügt.“



deutsche akademie für  
waldbaden & gesundheit  
www.waldbaden-akademie.com

Veranstalter

Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

St. Martin, den 09.08.2024

  
\_\_\_\_\_  
Jasmin Schlimm-Thierjung  
(Leitung der deutschen Akademie für Waldbaden und Gesundheit)



A  
Z  
A  
V  
Zertifiziertes  
QM-System nach AZAV  
Zertifikatsnummer  
0252-0573-AZAV-T



## Anlage zum Zertifikat „Natur-Resilienz-Trainer“

Die Ausbildung fand vom 05. – 09.08.2024 in Maikammer statt.

Die Ausbildung umfasste insgesamt 40 Unterrichtseinheiten á 60 Minuten mit folgenden Inhalten und Themenbereichen:



deutsche akademie für  
waldbaden & gesundheit  
[www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com)

- Gesundheitsfördernde Wirkung der Natur
- Grundlagen der Resilienz
- Salutogenese und Ergebnisse der Resilienzforschung
- Resonanzraum Mensch und Natur, Lern- und Regenerationsraum Natur
- Kommunikationssystem Wald und Mensch – achtsame Kommunikation
- Der Resilienz-Baum und seine psychischen Schutzfaktoren
- Stressreduktion und Naturerleben
- Waldbaden (Shinrin Yoku) im Resilienztraining
- Naturcoaching im Resilienztraining
- Bedeutung von Atmen und Gehen als Teil der Achtsamkeit und seine Wirkung
- Wirkungskraft der Farben
- Wechselwirkung von Bewegung und Psyche
- Theoriehintergrund und Praxis verschiedener Entspannungsmethoden, als Kurzeinheit im Training
- Sinnes- und Wahrnehmungsübungen in der Natur
- Bewegungseinheiten
- Entwicklung und Durchführung von Kurskonzepten inklusive 8-Wochen Kurskonzept
- Lehrprobe und Selbststudium zu Themen der Natur-Resilienz
- Durchführung und Gestaltung von Kurseinheiten Resilienztraining in der Natur

©Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit  
Jasmin Schlimm-Thierjung und Bea von Borcke