

ZLG Waldbaden - baden in der Waldluft

Premiere für den LFI-Zertifikatslehrgang „Waldbaden“!

Zum ersten Mal findet dieser Lehrgang auch in Vorarlberg statt.

Shinrin-yoku - das "Baden in der Waldluft" - ist in Japan und Südkorea bereits zu einem festen Bestandteil der Gesundheitsvorsorge geworden. Auch hierzulande steigt die Nachfrage an Wald-Angeboten stetig. Die positiven Auswirkungen des Waldes auf den Menschen werden vermehrt durch wissenschaftliche Arbeiten untersucht. In unserem Zertifikatslehrgang Waldbaden wird die Fähigkeit Aufmerksamkeit, Stille und Ruhe wieder positiv zu empfinden wieder geschärft.

Diese maßgeschneiderte, praxisorientierte Ausbildung findet nun erstmalig mit 17 Teilnehmer/innen in Vorarlberg statt. Im Laufe des LFI-Zertifikatslehrganges lernen die Teilnehmer/-innen ein eigenes Waldbade-Angebot zu entwickeln.

Breitgefächerte Zielgruppe

Zukünftige Zielgruppen für dieses neuartige Angebot sind in erster Linie ruhesuchende Personen. Waldbaden ist aber auch ein besonderes Zusatzangebot für Anbieter/innen von Urlaub und Schule am Bauernhof, touristischen AnbieterInnen und Naturvermittler/-innen. Waldbaden für Gruppen kann nur im eigenen Wald oder in Absprache mit dem Walbesitzer angeboten werden. In unserem Lehrgang erhalten die Teilnehmer/-innen das dafür notwendige Rüstzeug.

Ruhe wieder positiv empfinden

Neben der enormen wirtschaftlichen Bedeutung des Waldes sorgt er als größtes Kraftfeld für Erholung und Entspannung. Bei den Waldbade-Angeboten stehen Mensch und Natur im Mittelpunkt. Viele Menschen können durch die enorme Reizüberflutung durch soziale Medien nicht mehr richtig abschalten, selbst in der Freizeit müssen ständig Informationen und Reize verarbeitet werden. In unserem Zertifikatslehrgang Waldbaden wird die Fähigkeit Aufmerksamkeit, Stille und Ruhe wieder positiv zu empfinden, geschärft.

Information zum Zertifikatslehrgang

LFI Vorarlberg, T 05574/400-191, E lfi@lk-vbg.at, I www.vbg.lfi.at