

BERUFSBEGLEITENDE ZERTIFIKATSKURSE

Die Landesforst Mecklenburg-Vorpommern bietet in Zusammenarbeit mit der Universitätsmedizin Rostock zwei berufsbegleitende Zertifikatskurse an, durch die Sie tief in das Themenfeld Wald und Gesundheit einsteigen können.

Der Zertifikatskurs **WALDThERAPIE** macht Menschen in Heilberufen mit der Therapie spezifischer Krankheitsbilder im Wald vertraut.

Der Zertifikatskurs **WALDPRÄVENTION** ist offen für alle Berufsgruppen und erschließt den Wald für eine zielgerichtete Gesundheitsvorsorge.

Beide Kurse machen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit dem gesundheitsfördernden Potenzial des Waldes vertraut und unterstützen sie dabei, eigene Anwendungen und Programme für spezifische Zielgruppen im Wald zu erarbeiten, zu erproben und in die Praxis umzusetzen.

Nähere Informationen unter gesundheits.wald-mv.de



Wald & Gesundheit ist ein Angebot der Landesforst Mecklenburg-Vorpommern.

WALD & GESUNDHEIT Seminarangebote

Hinweis: Dieser Flyer wurde auf Recyclingpapier gedruckt.

Sie interessieren sich für unser Seminarangebot Wald und Gesundheit?

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf.
Wir freuen uns auf Sie.



Beratung und Information

Landesforst Mecklenburg-Vorpommern

Telefon: 0 38 43 / 856 67-20

Email: waldtherapie@lfoa-mv.de

Internetadresse: gesundheits.wald-mv.de



Lernen Sie den **Wald als Gesundheitsraum** kennen und erleben Sie seine wohltuende Wirkung in unseren Seminarangeboten.

WALDGEUNDHEIT KOMPAKT

Das Seminar **WALDGEUNDHEIT KOMPAKT** zeigt an ausgewählten Übungen aus der Waldtherapie und der Waldprävention wie der Wald sowohl bei der Behandlung von Krankheit als auch für die Gesundheitsvorsorge genutzt werden kann.

Elemente aus Bewegung und Achtsamkeit führen durch den Tag und verbinden theoretische Grundlagen mit der direkten praktischen Umsetzung im Wald.



Das Seminar eignet sich sowohl für Fortgeschrittene, die ihr Wissen auffrischen wollen, als auch für Interessenten, die den Wald als Gesundheitsraum neu entdecken möchten.

Termin: 30.09.2023, 9 bis 18 Uhr

9 bis 13 Uhr: Sanftes Training im Wald mit Michael Brosemann (Physiotherapeut, Waldtherapeut und Heilpraktiker)



Michael Brosemann zeigt Ihnen, wie im Wald Gleichgewicht, Koordination, Kraft und Kondition trainiert werden können. Faszinierend ist dabei, dass das Erleben des Waldes und seiner Atmosphäre im Fokus stehen und das Training ganz automatisch und nebenbei „passiert“.

Der Sehnsuchtsort Wald bietet den optimalen Raum, um ganz selbstverständlich die Wahrnehmung für die Umwelt und den eigenen Körper zu schärfen. Dadurch kann sich im Alltag sicherer bewegt und mittels einfachster Techniken die Wirkung des Waldes auf die körperliche und seelische Verfassung erfahren werden.

13 bis 14 Uhr: Mittagspause

Seminargetränke sind inklusive, Mittagessen ist vor Ort in Mühl Rosin möglich



14 bis 18 Uhr: Achtsame Waldzeit mit den Fünf Elementen mit Kathi Pristrom (Psychologin)

Kathi Pristrom lädt Sie ein, die fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther in der Waldumgebung zu erkennen und zu erfahren. Sie zeigt Ihnen, wie Sie die Elemente in Angeboten zur Gesundheitsförderung im Wald nutzen können. Der Nachmittag steht ganz im Zeichen von Kreativität und Achtsamkeitsübungen, die alle Sinne ansprechen. Das Ankommen in der Waldumgebung, Langsamkeit und Stille werden durch Sitz- und Gehmeditation erlebt.

Investition: Die Teilnahmegebühr beträgt 149 Euro.



Veranstaltungsort: Landesforst MV
Waldservice und Energie GmbH,
Am Wiesengrund 1 | 18276 Mühl Rosin

ARZNEIPFLANZEN DES WALDES

Während einer Kräuterwanderung lernen Sie die Besonderheiten und Wirkungsweisen von zehn ausgewählten Heilpflanzen in Wald und Wiese kennen. Am Ende des Tages stellen Sie eine Tinktur her und können mit Hilfe des Seminarskripts das Erlernte vertiefen.

Termin: 13.05.23, 9 bis 18 Uhr

Dozentin: Sylvia Berg

Teilnahmegebühr: 35 Euro

LANDART | KUNST IM WALD

An diesem Tag bekommen Sie Einblicke in das künstlerische Gestalten mit und in der Natur. Sie werden selbst kreativ und lernen, wie Sie diese Übungen mit Klientinnen und Klienten im Wald anwenden können.

Termin: 03.09.23, 9 bis 18 Uhr

Dozentin: Maika Hoffmann

Teilnahmegebühr: 35 Euro

Die Seminare **ARZNEIPFLANZEN DES WALDES** und **LANDART** sind Teil der Zertifikatskurse Waldtherapie und Waldprävention.

Veranstaltungsort ist die Europäische Akademie MV e.V. | Eldenholz 23 | 17192 Waren (Müritz).

