

A photograph of a person in an orange jacket sitting on a large, moss-covered tree branch in a forest. The tree is covered in thick green moss, and the background shows a dense forest with many trees and branches. The lighting is soft and natural, suggesting a misty or overcast day.

kneipp  
natürlich leben

**Lehrgang Waldbad- und Kneippgesundheitstrainer\*in SKV  
Schweizer Kneippverband**

## Modul 1

- Was macht den Wald heilsam?
- Fakten zum Waldbaden, zur Waldtherapie
- Waldmedizin weltweit
- Wissenswertes zu den Sinnesorganen
- Praktische Übungen im Wald

## Modul 3

- Der Wald als besonderer Raum für kreatives Tun und Erleben
- Lebensrhythmen, Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele
- Ernährung – Vollwertkost, Vitalstoffe

## Modul 5

- Das Wesen der Achtsamkeit – Theorie und praktische Übungen

## Modul 2

- Wer war Sebastian Kneipp?
- Die fünf Wirkprinzipien
- Einführung der verschiedenen Waschungen/Güsse/Bäder
- Einblick in die Anatomie/Physiologie

## Modul 4

- Heilpflanzen: Wirkung, Anwendung und Mythologie

## Modul 6 (Abschlussmodul)

- Grundsätze der Gruppenprozesse
- Besonderheiten von Gruppenleitung im Wald
- Supervision in der eigenen Praxisarbeit
- Kurzreferat
- Diplomprüfung (schriftlich multiple choice)



## Kursdaten

			<b>Schwerpunkt</b>	<b>Ort</b>
<b>Modul 1</b>	1. - 3.4.2022	Fr 10.00 - So 15.00	Wald	Bad Ramsach
<b>Modul 2</b>	1. - 3.7.2022	Fr 10.00 - So 15.00	Kneipp	Zürich/Umgebung
<b>Modul 3</b>	23. - 25.9.2022	Fr 10.00 - So 15.00	Wald/Kneipp	Zürich/Umgebung
<b>Modul 4</b>	5. - 7.5.2023	Fr 10.00 - So 15.00	Heilpflanzen	noch unbekannt
<b>Modul 5</b>	30.6 - 2.7.2023	Fr 10.00 - So 15.00	Achtsamkeitstraining	noch unbekannt
<b>Modul 6</b>	29.9. - 1.10.2023	Fr 10.00 - So 15.00	Abschlussmodul	Zürich

## Kurskosten pro Modul für Mitglieder

CHF 1'200.- ohne Übernachtung, inkl. 3x Businesslunch, Pausenverpflegung, Kursmaterial

CHF 1'500.- mit Übernachtung im EZ inkl. Frühstück, 3x Businesslunch, 2x Abendessen, Pausenverpflegung, Nutzung Fitnessbereich (Bad Ramsach), Kursmaterial

CHF 100.- Zuschlag für Nicht-Kneipp-Mitglieder

Die Module können einzeln gebucht werden

## Das Seminar richtet sich an

Fachleute Gesundheit, Interessierte der Komplementärmedizin, Familienmensen.

## Durchführungsort

Nach Möglichkeit in der freien Natur/Wald. Entsprechende Ausrüstung ist Voraussetzung.

## Kursleitung

Dr. med. Dagmar Wemmer, Fachärztin für Psychiatrie und Phytotherapie FMH

Leiterin Institut für achtsamkeitsorientierte Waldtherapie, Mosnang

Birgit Kühne, Diplom-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin, zertifizierte MBSR-Trainerin cfm

Für den Kneipp-Teil: Kneipp Gesundheitsberater\*in SKV

## Anmeldung an

Schweizer Kneippverband, CH-3000 Bern

(+41) 31 372 45 43, [info@kneipp.ch](mailto:info@kneipp.ch), [kneipp.ch](http://kneipp.ch)

Teilnehmerzahl auf 12 Personen beschränkt

**kneipp**  
natürlich leben