



Heb je zelf al de helende kracht van het bos ervaren en wil je leren hoe je anderen kan meenemen in een belevingsreis die lichaam en geest in harmonie brengt?

Dan is deze opleiding wellicht iets voor jou !

Shinrin-Yoku of bosbaden begint in onze contreien steeds meer ingeburgerd te geraken. Hoewel bosbaden op je eentje kan, is begeleiding door een bosbadgids helpend gebleken om de verbinding tussen mens en natuur te herstellen. Bosbadgidsen houden de tijd in het oog, stippelen een traject uit, brengen uitnodigingen aan in de vorm van belevingsoefeningen en smeden verbondenheid.

Zo wordt elk bosbad telkens weer een pad naar meer veerkracht, (zelf)vertrouwen, rust en ruimte.

Inhoud

- Na een gezamenlijk bosbad gaan we na wat de vaardigheden zijn van een bosbadgids.
- Waar komt het bosbaden vandaan en hoe kwam deze praktijk tot stand?
- We bekijken het fenomeen bosbaden vanuit wetenschappelijke en pseudo-wetenschappelijke hoek (gezondheidseffecten en andere).
- Wat maakt dat bosbaden werkzaam is en hoe kunnen we de voorwaarden creëren voor een helende ervaring, voor onszelf als bosbadgids en voor de mensen die we op sleeptouw nemen?
- We bespreken een aantal verschillende werkvormen.
- We bekijken theoretisch en praktisch hoe we een bosbad kunnen opbouwen
- Werken met groepen en verschillende omstandigheden (seizoenen, weersomstandigheden, obstakels, omgaan met individuele deelnemers)
- Begeleiden van deelcirkels en luisterhouding
- Hoe integreer je Qi-Gong of Yoga in een bosbad?
- Na elke dag krijg je 'huistaken' mee, wat je in een bosbadboekje kan noteren om de volgende opleidingsdag met de anderen te delen.
- Voorbereiding en uitrusting van een bosbadgids
- Praktische oefensessies waarbij je zelf uitnodigingen uitwerkt

Voor wie? Iedereen die nieuwsgierig is naar de principes achter de werkzaamheid van het bosbaden, ook coaches, leraren, therapeuten, begeleiders in de geestelijke gezondheidszorg die een manier zoeken om de natuur te integreren in hun werk met mensen en natuurgidsen die hun wandelingen willen verrijken met een extra dimensie.

Wanneer? 10,14,17 en 24 juli. De 5e dag gaat door in onderling overleg met de deelnemers: 4 augustus of begin september.

De lesdagen starten om 9.30u en eindigen om 16.30u.

Waar? Provinciaal Domein Bulskampveld, Bulskampveld 9, 8730 Beernem

Betaling en annulatievoorwaarden:

- Bijdrage: 550 euro, cursusmateriaal, frisdrank, thee en versnaperingen inbegrepen

- Voorschot: 100 euro – restbetaling: ten laatste op 1 juli
- Maximaal aantal deelnemers: 10
- Inschrijven: graag een mailtje naar _ (voor facturatie graag het BTW-nummer vermelden). Je ontvangt dan het rekeningnummer waarop het voorschot kan gestort worden.
- Bij annulatie na 1 juli: voorschot wordt behouden
- Certificaat van deelname op het eind van de 5e lesdag

Deze opleiding wordt georganiseerd in samenwerking met Ingeborg Verplancke van Levenswandel Coaching & Bosbaden.

Bosdroom vzw werd opgericht door Nele Cokelaere in 2017 en ijverde aanvankelijk voor meer bossen in Vlaanderen. Enkele jaren geleden landde de vzw in Ruddervoorde, waar momenteel volop ingezet wordt op het creëren van een samentuin en een zorgtuin om samen te zoeken naar meer verbinding met bos, natuur, mens en dier. Intussen krijgt Nele hierbij de ondersteuning van haar partner Filip Demeulemeester, vriendin Steffie Vandierendonck en vele vrijwilligers.



Levenswandel
Coaching & Oriëntatie

•
•
•
•
•
•