



## De BOSBADKRING FV organiseert:

### OPLEIDING BOSBAD-GIDS 2025

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 bosbad-gids helpend gebleken om de verbinding tussen mens en natuur te herstellen. Bosbad-gidsen 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 bosbad-gids.
- Waar komt het bosbaden vandaan en hoe kwam deze praktijk tot stand?
- Wat zijn de wetenschappelijk bewezen gezondheidseffecten?
- Wat is de 'bosbad-modus' en hoe bereik je die?
- 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 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)
- Hoe kunnen we onze Germaanse en Keltische traditie van de jaarfeesten integreren?
- Begeleiden van deelcirkels en luisterhouding
- Hoe integreer je Qi-Gong of Yoga in een bosbad?
- Voorbereiding en uitrusting van een bosbadgids
- Praktische oefensessies waarbij je zelf uitnodigingen uitwerkt
- En zoveel meer!

**Let wel:** *dit is een opleiding van 6 maanden en niet enkel 7 dagen. Tussentijds word je uitgenodigd om zelf aan de slag te gaan, creatief met de natuur bezig te zijn, om dieper in de beleving te gaan en het geleerde beter te verankeren. Bij de start van elke volgende opleidingsdag nemen we de tijd om hierover uit te wisselen.*

**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?** Dinsdag 1 april, 22 april, 20 mei, 17 juni, 19 augustus, 9 september en vrijdag 12 september van 9.30u tot 17u (eerste dag om 16.30u).

De 7 opleidingsdagen worden gespreid over 3 seizoenen waardoor je het bos in al zijn/haar geuren en kleuren ervaart. Op die manier krijg je ook ruim de tijd om te oefenen en alle lesmateriaal te integreren.

**Waar?** Bezoekerscentrum Provinciedomein Bulskampveld, Bulskampveld 9, 8730 Beernem  
Parking (gps) Parking Drie Koningen

#### **Betaling en annulatievoorwaarden:**

- Bijdrage: 840 euro. Wat krijg je hiervoor?
  - 7 opleidingsdagen van 9.30 tot 17u waarbij theorie en praktijk afgewisseld worden
  - bosbadtaken en email-opvolging tussendoor
  - syllabus (neerslag van de theorie van de opleiding)
  - praktische inspiratie voor je eigen bosbaden en beleving
  - notitieboekjes
  - frisdrank, koffie, thee, versnaperingetjes (je neemt je lunchpakket van thuis mee)
  - de toegang tot de tentoonstelling in het Bezoekerscentrum 'Roots' over de 'wood wide web': de samenwerking tussen bomen en zwammen, die je op eigen initiatief kan bezoeken
- Voorschot: 100 euro – restbetaling ten laatste op 1 maart 2025
- Maximaal aantal deelnemers: 10
- Inschrijven: graag een mailtje naar [ingeborg@levenswandel.be](mailto:ingeborg@levenswandel.be) (voor facturatie graag het BTW-nummer vermelden). Rekeningnummer Bosbadkring: BE85 7310 5819 3406.
- Je inschrijving is pas geldig na storting van het voorschot.
- Bij annulatie na 1 maart 2025 wordt het voorschot behouden
- Certificaat van deelname op het eind van de 7<sup>e</sup> lesdag

Deze opleiding wordt voor de 4<sup>e</sup> keer georganiseerd; vorig jaar de eerste keer vanuit de Bosbadkring FV die begin 2024 boven de doopvont gehouden werd.

Deze feitelijke vereniging werd opgericht door Ingeborg Verplancke van Levenswandel Coaching & Bosbaden <https://www.levenswandel.be/> en Steffie Vandierendonck

<https://www.zinbrengers.info/> met als doel het organiseren van bosbaden en het promoten ervan, het organiseren van opleidingen, studiedagen, opstellen van een kwaliteitsstandaard, ondersteunen van vrijwillige bosbadgidsen en het beheer van de website [www.bosbadenvlaanderen.com](http://www.bosbadenvlaanderen.com).



