

# GESUNDHEIT DURCH ACHTSAMKEIT

QUALITÄT VERBINDET:  
ZWEI HOCHSCHULEN – EINE QUALIFIZIERUNG

AUSBILDUNG ZUM  
■ WALD-ACHTSAMKEITSTRAINER (SRH)  
■ WALDTHERAPEUT (SRH)

In Kooperation mit:



**Prof. Dr.  
Ahmed A. Karim,  
Leiter der beiden  
Hochschulzerti-  
fikate:**

„Die Entwicklung, Einübung, Stabilisierung von Achtsamkeit sowie die gezielte Lenkung der Aufmerksamkeit tragen aktiv zur Stressbewältigung bei und sind Bestandteil verschiedenster verhaltenstherapeutischer und psychotherapeutischer Methoden – das Medium Wald sowie das Walderleben unterstützen diese Prozesse hervorragend.“

## FÖRDERN SIE DIE GESUNDHEIT DURCH ENTSCHLEUNIGUNG UND ACHTSAMKEIT

Entschleunigung, das Besinnen auf sich, auf seine Gedanken und Wünsche, das Wahrnehmen im Hier und Jetzt ist gerade das, woran es dem Menschen in Industriegesellschaften mangelt. Dieser Mangel öffnet psychischen und psychosomatischen Störungen, wie z. B. Depressionen oder chronischen Stresssymptomen, Tür und Tor.

### **Wald als Ort der Achtsamkeit**

Die Assoziation von „Wald“ und „Gesundheit“ ist für viele auf den ersten Blick nicht naheliegend. Jedoch bietet bereits der am eigenen Wohnort gelegene Wald ein großes Potential für das psychische und körperliche Wohlbefinden.

### **Werden Sie Trainer oder Therapeut im gesundheitsförderlichen Kontext „Wald“**

Der Bedarf nach Gesundheitsförderung, Prävention und therapeutischer Intervention steigt. In den Zertifikatslehrgängen „Wald und Gesundheit: Resilienz und Achtsamkeitstraining“ und „Waldtherapie bei psychischen und psychosomatischen Störungen“ erlernen Sie, wie Sie bei Klienten und Patienten, aber auch bei sich ganz persönlich, über die Umgebung „Wald“ eine heilsame Entwicklung anstoßen. Beide Zertifikatskurse eröffnen Ihnen neue berufliche Perspektiven in der Verbindung von Gesundheit und Wald.

### **Wie unterscheiden sich die beiden Zertifikate?**

Beide Lehrgänge dienen der Erweiterung des psychologischen und methodischen Wissens und dem Erwerb von psychologischen und gesundheitsförderlichen Handlungskompetenzen. Der Unterschied zwischen beiden Lehrgängen liegt in der Zugangsqualifikation und dem beabsichtigten Anwendungsbereich:

- Zertifikatskurs Wald und Gesundheit: Im Mittelpunkt stehen Selbsterfahrung, Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung der Klienten.
- Zertifikatskurs Waldtherapie: Dieser Kurs hat das Ziel, Sie im Umgang mit Patienten mit psychischen und psychosomatischen Störungen zu schulen.



Quelle: KTG Bad Peterstal-Griesbach

# WALD-ACHTSAM- KEITSTRAINER (SRH)

## MIT DEM ZERTIFIKAT WALD UND GESUND- HEIT ZUM WALD-ACHTSAMKEITSTRAINER

Sie arbeiten im Gesundheitsbereich und möchten Ihre Kenntnisse der präventiven Gesundheitsförderung auf fachlich hohem Niveau ausbauen? Sie möchten anderen Menschen dabei helfen, Stress zu bewältigen und auf ihre Gesundheit zu achten? Oder möchten Sie etwas Gutes für Ihr eigenes Wohlbefinden tun? Das mit 18 ECTS staatlich anerkannte Zertifikat Wald und Gesundheit: Resilienz und Achtsamkeitstraining vermittelt Ihnen das notwendige Know-how.

### Ihre Perspektiven

Durch die fundierte Qualifizierung zum Wald-Achtsamkeitstrainer (SRH) auf Hochschulniveau lernen Sie die gesundheitspsychologischen und waldökologischen Hintergründe kennen und erlernen die Anwendung von Achtsamkeitstechniken. Als Wald-Achtsamkeitstrainer können Sie die erworbenen Techniken im rechtlich zulässigen Rahmen außerhalb der Heilkunde bzw. auch im Bereich der Klinik anbieten.

### Das Zertifikatsstudium richtet sich an folgende Gruppen

- Fachkräfte, die im psychosozialen und gesundheitlichen Bereich arbeiten
- Fachkräfte ohne therapeutische Vorbildung, z. B. Erzieher, Pädagogen, Sozialpädagogen, Jugendleiter, Pfarrer, Seelsorger, Reiseleiter, Mitarbeitende in Tourismus- und Destinationsverwaltungen, Förster, Studierende des Tourismus und der Forstwirtschaft

Für das Zertifikatsstudium benötigen Sie keine Vorkenntnisse.

### Module und Studieninhalte im Überblick

Das Hochschulzertifikat besteht aus drei Modulen mit je 6 ECTS:

Forstwirtschaft und Waldpädagogik	Grundlagen der Gesundheitspsychologie	Einführung in die Präventions- und Interventionsmethoden
-----------------------------------	---------------------------------------	--

ECTS = Credits für Studienleistungen (European Credit Transfer System)

## AUF EINEN BLICK

ZERTIFIKAT WALD UND GESUNDHEIT:  
RESILIENZ UND ACHTSAMKEITSTRAINING

### Abschluss

- Wald-Achtsamkeitstrainer (SRH)

### Studienbeginn

- Herbst-Winter-Kurs: 1. September
- Frühling-Sommer-Kurs 1. März

### Kursdauer

- 7 Monate

### Credit Points

- 18 ECTS

### Prüfungsleistungen

- Präsentation einer Projektarbeit
- Rollenspiel

### Zulassungsvoraussetzungen

- Fachhochschul- bzw. Hochschulabschluss oder
- qualifizierte Berufstätigkeit auf der Basis einer abgeschlossenen Berufsausbildung

### Anrechnung

- Prüfungsleistungen von anderen Hochschulen sowie Leistungen aus beruflichen Aus- und Weiterbildungen können auf Antrag angerechnet werden.

### Studiengebühren

- gesamt 2.765,-€
- 7 Monatsgebühren à 395,-€

Die Kosten für eine berufsbegleitende Weiterbildung sind in der Regel steuerlich absetzbar. Zudem stehen Ihnen zum Teil öffentliche Fördermöglichkeiten zur Verfügung.



Quelle: Hannes Rau, HFR

# WALDTHERAPEUT (SRH)

## MIT DEM ZERTIFIKAT WALDTHERAPIE ZUM WALDTHERAPEUTEN

Sie sind im medizinischen oder psychologischen Bereich tätig? Sie möchten sich weiterbilden und Ihre Therapiemöglichkeiten erweitern? Im staatlich anerkannten Zertifikatskurs Waldtherapie bei psychischen und psychosomatischen Störungen erlangen Sie praxisorientiertes Spezialistenwissen als auch fachliches Know-how auf akademischen Niveau.

### Ihre Perspektiven

Durch den umfangreichen und klinisch akzentuierten Lehrgang erwerben Sie die Kompetenz die Waldtherapie im Rahmen einer Heilbehandlung ergänzend einzusetzen. Damit können Sie Patienten mit psychischen und psychosomatischen Beschwerden mit einer weiteren Methode unterstützend behandeln. Zudem ist es Ihnen möglich, Ihre Kompetenzen auch außerhalb der Heilkunde anzuwenden – für Gruppen oder Einzelpersonen.

### Das Zertifikatsstudium richtet sich an folgende Gruppen

- Personen, die einen Heilberuf mit einer ärztlichen oder psychotherapeutischen Approbation ausüben
- Personen, die über eine Heilerlaubnis nach dem Heilpraktikergesetz für Psychotherapie oder die gesamte Heilkunde verfügen

Für das Zertifikatsstudium benötigen Sie medizinische und/oder psychologische Vorkenntnisse, wie Sie z. B. Ärzte, Sportmediziner, Psychologen, Ergotherapeuten, Altenpfleger, Psychotherapeuten, Physiotherapeuten, Krankenpfleger, Heilpraktiker und Studierende der Psychologie/ Gesundheitspsychologie haben.

### Module und Studieninhalte im Überblick

Das Hochschulzertifikat besteht aus vier Modulen mit je 6 ECTS:

Forstwirtschaft und Waldpädagogik	Grundlagen der Gesundheitspsychologie	Einführung in die Präventions- und Interventionsmethoden	Klinische Psychologie und Psychotherapie
-----------------------------------	---------------------------------------	--	--

ECTS = Credits für Studienleistungen (European Credit Transfer System)

## AUF EINEN BLICK

ZERTIFIKAT WALDTHERAPIE BEI PSYCHISCHEN UND PSYCHOSOMATISCHEN STÖRUNGEN

### Abschluss

- Waldtherapeut (SRH)

### Studienbeginn

- Herbst-Winter-Kurs: 1. September
- Frühling-Sommer-Kurs 1. März

### Kursdauer

- 7 Monate

### Credit Points

- 24 ECTS

### Prüfungsleistungen

- Präsentation einer Projektarbeit
- Rollenspiel
- Einsendeaufgaben

### Zulassungsvoraussetzungen

- Fachhochschul- bzw. Hochschulabschluss oder
- qualifizierte Berufstätigkeit auf der Basis einer abgeschlossenen Berufsausbildung
- medizinische und/oder psychologische Vorkenntnisse

### Anrechnung

- Prüfungsleistungen von anderen Hochschulen sowie Leistungen aus beruflichen Aus- und Weiterbildungen können auf Antrag angerechnet werden.

### Studiengebühren

- gesamt 3.850,-€
- 7 Monatsgebühren à 550,-€

Die Kosten für eine berufsbegleitende Weiterbildung sind in der Regel steuerlich absetzbar. Zudem stehen Ihnen zum Teil öffentliche Fördermöglichkeiten zur Verfügung.

## Über die SRH Fernhochschule

Die SRH Fernhochschule – The Mobile University ist Qualitätsführer im Fernstudium und als private, staatlich anerkannte Hochschule seit über 20 Jahren auf die Qualifizierung Berufstätiger spezialisiert. Wir bieten 19 Bachelor- und Master-Studiengänge sowie zahlreiche Hochschulzertifikate. Mit unserem flexiblen, online-basierten Studienkonzept können Sie sich parallel zu Beruf und Familie erfolgreich weiterbilden.

## Über die Hochschule für Forstwirtschaft Rottenburg

Die Hochschule für Forstwirtschaft Rottenburg (HFR) ist praxisorientiert, innovativ und an den Prinzipien der Nachhaltigkeit ausgerichtet. Kurze Wege, das persönliche Miteinander sowie interdisziplinäre Zusammenhänge zeichnen die Hochschule aus. Mit knapp 1200 Studierenden ist die Hochschule Rottenburg eine kleine aber zukunftsorientierte Hochschule mit einem klaren forstwirtschaftlichen Kernprofil.

## Ablauf und Lehrgangsdauer

Beide Hochschulzertifikate haben jeweils eine Lehrgangsdauer von sieben Monaten. In dieser Zeit finden rund 40 Online-Unterrichtseinheiten (abendlich 19.00 bis 21.00 Uhr) statt, Sie bearbeiten Studienmaterial und tauschen sich im Online-Campus mit Professoren und Kommilitonen aus. Zusätzlich nehmen Sie beim Herbst-Winter-Kurs an zwei Waldtagen im September und an vier Waldtagen im März teil bzw. im Frühling-Sommer-Kurs an zwei Waldtagen im März und an vier Waldtagen im September. Die Waldtage finden im Lehr- und Lern-Wald der Hochschule für Forstwirtschaft Rottenburg statt und werden von erfahrenen Professoren und Förstern begleitet.

## In den Studiengebühren enthalten sind

- umfassendes Studienmaterial
- Zugang zum SRH Online-Campus mit Datenbanken und Literatur
- Prüfungsgebühren
- persönliche Beratung und Betreuung
- Lizenz für Office 365
- Lizenz für die Zitationssoftware Citavi

## Anrechnung auf ein späteres Studium

Ihre Leistungen aus dem Zertifikat können Sie auf ein späteres Bachelor- oder Master-Studium in „Prävention und Gesundheitspsychologie“ an der SRH Fernhochschule anrechnen lassen. Grundsätzlich sind die Leistungen auf alle Studiengänge im Bologna-Raum anrechenbar.

## Ihre Vorteile durch das Fernstudien-Modell der SRH Fernhochschule

- Das flexible, online-basierte Studium passt sich Ihren individuellen Bedürfnissen optimal an: Sie studieren mit unserem Mobile Learning-Konzept effizient, wo immer Sie sind.
- Ihre persönliche Betreuung wird bei uns großgeschrieben: Ihr Studierendenbetreuer begleitet Sie während der gesamten Weiterbildung.
- 20 Jahre Erfahrung, staatliche Anerkennung sowie Akkreditierung durch den Wissenschaftsrat garantieren Ihnen Qualität auf höchstem Niveau. Durch die enge Verbindung von Lehre und Forschung, von Wissenschaft und Praxis wird die Weiterbildung an der Mobile University Ihre berufliche Zukunft fördern.

## Ihre Ansprechpartner

Wir wissen, dass sich vor einer Weiterbildung neben dem Beruf viele ganz individuelle Fragen stellen. Romina Ruf aus der Studierendenbetreuung sowie Prof. Dr. Ahmed Karim (Leiter der beiden Hochschulzertifikate) beraten Sie gerne persönlich und individuell.



### **Prof. Dr. Ahmed A. Karim**

Leitung Hochschulzertifikate „Wald und Gesundheit“ und „Waldtherapie“  
Studiengangsleiter Prävention und Gesundheitspsychologie (M.Sc.)  
Telefon +49 7371 9315-0  
ahmed.karim@mobile-university.de



### **Romina Ruf**

Studierendenbetreuung  
Hochschulzertifikate „Wald und Gesundheit“ und „Waldtherapie“  
Adm. Leiterin Dept. Psychologie & Gesundheit  
Telefon +49 7371 9315-118  
romina.ruf@mobile-university.de

## **Prof. Dr. Ahmed A. Karim**

ist ein deutscher Psychotherapeut, Neuro- psychologe und Gesundheitspsychologe mit Schwerpunkt Prävention. An der Freien Universität Berlin absolvierte er ein Studium der Psychologie und Neuropsychiatrie; an der International Max Planck Research School of Neural and Behavioral Sciences in Tübingen promovierte er 2009 als Stipendiat der Landesgraduiertenförderung Baden-Württemberg mit einer neurowissenschaftlichen Dissertation zum Doktor der Naturwissenschaften. Nach anschließenden Forschungen zur nichtinvasiven Hirnrinden-Stimulation, Neuroplastizität und zu neuronalen Prozessen beim Lernen sowie einer klinischen Weiterbildung in Psychotherapie mit dem Schwerpunkt Verhaltenstherapie an der Tübinger Akademie für Verhaltenstherapie erhielt Karim 2011 die staatliche Approbation zum Psychotherapeuten. Seit 2014 ist er Professor für Prävention und Gesundheitspsychologie an der SRH Fernhochschule – The Mobile University.



## Haben Sie Interesse?

Mehr Informationen finden Sie auf unserer Website.  
Wir freuen uns auf Sie!

