

SDW Achtsamkeitspfad – Den Wald mit allen Sinnen erleben



Der SDW-Achtsamkeitspfad ermöglicht den BesucherInnen einen achtsamen Zugang zum Wald und somit eigenständig Waldbaden zu gehen (jap. shinrin-yoku). Acht Übungen an verschiedenen Stationen laden dazu ein, die eigenen Sinne zu nutzen und die eigene Achtsamkeit zu schulen.

Die Übungen werden von einer Resilienz-Trainerin bzw. einem Psychologen mittels Audio-Dateien angeleitet. Der Waldbesuch soll so zu einem achtsamen Umgang mit dem Wald und im Alltag verhelfen und ein positives Gefühl bei den BesucherInnen hinterlassen.

Die Tafeln und gesprochenen Texte wurden so entwickelt, dass sie sich in jedem Waldstück in jeder deutschsprachigen Region umsetzen lassen. Die Audio-Dateien und weitere Informationen finden Sie unter sdw.de/projekte/achtsamkeitspfad

Kongress „Wald ist gesund?! – Chancen und Grenzen des Waldes als Gesundheitsort“

Was steckt hinter Trends wie Waldbaden? Welche Potentiale eröffnen sich für AkteurInnen durch die Verknüpfung von Wald- mit Gesundheitsthemen? Wie können wir das Thema in NRW voranbringen?

In Vorträgen und Workshops wird der aktuelle, wissenschaftliche Stand zu gesundheitsförderlichen Faktoren und Effekten des Waldes beleuchtet. Der Kongress wird zum Ausprobieren bereits bestehender Gesundheitsangebote im Wald einladen, welche Sie selbst in ihrer Arbeit einsetzen können. Gemeinsam wollen wir erkunden, wie waldbezogene Themen und Gesundheitsförderung ineinandergreifen können.

Die Veranstaltung dient als Auftakt für ein Netzwerk „Wald und Gesundheit“ in NRW. Dabei wollen wir möglichst aus verschiedenen Blickwinkeln auf das Themenfeld schauen und Chancen sowie Herausforderungen diskutieren. Gefördert wird die Veranstaltung durch die Stiftung Umwelt und Entwicklung Nordrhein-Westfalen.

Datenschutzerklärung

Bitte beachten Sie unsere Datenschutzrichtlinie auf sdw.de/datenschutzerklaerung. Wenn Sie die Einladung per Mail oder Post erhalten haben, kann dies daran liegen, dass Sie bereits an Veranstaltungen oder Projekten von uns teilgenommen haben und wir Ihre Kontaktdaten bei uns gespeichert haben. Diese Daten sind bei uns sicher und werden nicht an Dritte weitergegeben.

Für die Kongress-Anmeldung gilt dies ebenfalls. Möchten Sie, dass wir Ihre Daten löschen, dann melden Sie dies unter info@sdw.de.

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald
Bundesverband e. V.

Dechenstraße 8 • 53115 Bonn

Tel. 0228 – 94 59 83-0 • Fax 0228 – 94 59 83-3

E-Mail: info@sdw.de • www.sdw.de



Die SDW wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestags gefördert.

Veranstaltungsort

Der Kongress findet in der Hechelei, Ravensberger Park 6 in 33607 Bielefeld statt. Bitte bringen Sie warme und wetterfeste Kleidung sowie festes Schuhwerk mit zu der Veranstaltung. Vom Hauptbahnhof Bielefeld bis zur Hechelei benötigen Sie ca. 15 Minuten zu Fuß. Eine Anfahrtsbeschreibung finden Sie unter ravensberger-park.de/kontakt/ anfahrt. Zum Parken empfiehlt sich das Parkhaus Seidenstickerhalle.

Anmeldung und Teilnahmegebühr

Bitte melden Sie sich bis zum 10. September 2019 über das Anmeldeformular auf unserer Website sdw.de/projekte/wald-ist-gesund an. Dort finden Sie auch weiterführende Informationen zur Anmeldung. Die Teilnahmegebühr beträgt 80 € (inkl. Mittagessen und Getränke).

Kontakt: Thorsten Müller

Tel. 0228 – 94 59 83 90

thorsten.mueller@sdw.de

Hotels

Wir haben bei den folgenden Hotels – in unmittelbarer Nähe des Veranstaltungsortes – ein Selbstbrüferkontingent für Kongress-teilnehmende eingerichtet. Unter dem Stichwort „SDW“ können Sie Ihr Zimmer eigenständig buchen. Bitte beachten Sie, dass die Kontingente nur bis Anfang bzw. Mitte August bereitstehen.

→ Jugendgästehaus JBB Bielefeld / Jugendherberge Bielefeld,
Adresse: Hermann-Kleinewächter-Straße 1, 33602 Bielefeld,
Telefon: 0521 522050, Preis: 61,90 €

→ Comfort Garni Hotel,
Adresse: Bahnhofstraße 32,
33602 Bielefeld, Telefon: 0521 521980, Preis: 69 €

→ CENTRO HOTEL RAVENSBERGER HOF,
Adresse: Güsenstraße 4,
33602 Bielefeld, Telefon: 0521 96211, Preis: 89 €.
Bitte das Formular auf unserer Website ausgefüllt an
das Hotel schicken.

→ Golden Tulip Bielefeld City,
Adresse: Waldhof 15, 33602 Bielefeld,
Telefon: 0521 52800, Preis: 104 €

Wald. Deine Natur.



Kongress „Wald ist gesund?!“
Chancen und Grenzen des Waldes
als Gesundheitsort

am 24. – 25. September 2019, Bielefeld



Gefördert durch die

STIFTUNG UMWELT
UND ENTWICKLUNG
NORDRHEIN-WESTFALEN

Grußwort der Ministerin



Wald hat gesundheitsfördernde Potentiale – diese Erkenntnis findet sich schon lange in der Waldgesetzgebung. Dort wird eine Bewirtschaftung der Wälder auch unter dem Aspekt ihrer Erholungsfunktion eingefordert. Bekanntlich wirkt sich regelmäßige körperliche Aktivität risikosenkend auf viele Krankheiten aus. Und wo ließe sich besser aktiv sein, als draußen „an der

frischen Luft“? Daher ist es überfällig, dass „Wald und Gesundheit“ einen wichtigen Platz auf der fachpolitischen Agenda von Verwaltungen sowie Natur- und Gesundheitsverbänden einnimmt.

Insbesondere im dicht besiedelten Nordrhein-Westfalen spielen Wälder eine bedeutende Rolle für die Gesundheitsförderung – daher erhoffe ich mir von diesem Kongress einen regen Austausch und neue Erkenntnisse für die Praxis.

Ursula Heinen-Esser

Ministerin Ursula Heinen-Esser

Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen (MULNV NRW)

Dienstag, 24. September 2019

→ 08:15 Uhr

→ 09:00 Uhr

→ 9:30 Uhr

→ 9:50 Uhr

→ 10:10 Uhr

→ 10:45 Uhr

→ 11:15 Uhr

→ 11:45 Uhr

→ 12:15 Uhr

→ 12:45 Uhr

→ 13:45 Uhr

Registrierung und Anmeldung

Begrüßung & Vortrag

Ursula Heinen-Esser
Ministerin des Ministerium für Umwelt, Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz des Landes Nordrhein-Westfalen (MULNV NRW)

Begrüßung

ReferentIn (angefragt)
Stiftung Umwelt und Entwicklung NRW

Interaktives Moment

Gesundheitsfördernde Faktoren des Waldes und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit

Dr. Nicole Bauer
Eidg. Forschungsanstalt Wald, Schnee, Landschaft WSL, Schweiz

Green Care – Gesundheitsprojekte im Wald

Dr. Renate Cervinka
Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik, Österreich

Kaffeepause

Naturerleben – Mittel zur Gesundheitsförderung und zum Umweltschutz?

Dr. Eike van Lindern
Dialog N – Forschung und Kommunikation für Mensch, Umwelt und Natur

Frage- und Diskussionsrunde

Dr. Nicole Bauer, Dr. Renate Cervinka und Dr. Eike van Lindern

Mittagspause

Diskussion: Chancen und Grenzen des Waldes als Gesundheitsort

- Michael Koch (angefragt) (AOK Nordwest)
- Renate Späth (MULNV NRW)
- Dr. Gertrud Hein (Natur- und Umweltschutz-Akademie NRW)
- Hans-Joachim Bädorf (Nordrhein-Westfälischer Heilbäderverband e.V.)
- Thorsten Müller (SDW Bundesverband e. V.)
- N. N. (Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales NRW)

→ 14:30 Uhr

→ 14:50 Uhr

→ 16:20 Uhr

→ 16:30 Uhr

→ 18:00 Uhr

→ 18:15 Uhr

Gruppenaufteilung und Kaffeepause

Workshop – Waldbezogene Gesundheitsaktivitäten – Teil I

- Waldtherapie, Lia Braun, Guide der Association of Nature and Forest Therapy (ANFT)
- Shinrin Yoku – Waldbaden, Dr. Jonna Kuchler-Krischun, Immergrüne Wege GbR
- Qi Gong im Wald, Frithjof Dietrich, Gezeiten Haus Klinik Bonn
- Outdoor Gym – Bewegung mit und im Wald, Sebastian Behrens
- Waldpädagogik und Gesundheit, Sabine Hirsch (angefragt)
- Green Coaching im Wald, Michael Krischun, Immergrüne Wege GbR

Gruppenwechsel

Workshop – Waldbezogene Gesundheitsaktivitäten – Teil II

Möglichkeit eine andere der genannten Aktivitäten auszuprobieren

Resümee des Tages

Akteurstreffen Wald und Gesundheit für NRW

Mittwoch, 25. September 2019

→ 09:00 Uhr

→ 09:10 Uhr

→ 09:30 Uhr

Gemeinsamer Start in den Tag

Wissenswertes zu den Wäldern in NRW
ReferentIn (angefragt)
Wald und Holz NRW

Urbane Wälder und ihre Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden der Bevölkerung

Renate Späth
MULNV NRW

→ 10:00 Uhr

→ 10:30 Uhr

→ 10:50 Uhr

→ 11:10 Uhr

→ 13:00 Uhr

→ 14:00 Uhr

→ 14:40 Uhr

→ 15:45 Uhr

→ 16:00 Uhr

Erfahrungen aus dem Prozess der Kur- und Heilwälder in Mecklenburg-Vorpommern
Harald Menning (angefragt)
Landesforst Mecklenburg-Vorpommern

Frage- und Diskussionsrunde
ReferentIn (angefragt), Renate Späth, Harald Menning (angefragt)

Kaffeepause

Interaktiv: Die zukünftige Zusammenarbeit zum Thema „Wald und Gesundheit“ gestalten

Mittagspause

Waldtherapie – Salutogene Einflussmöglichkeiten des Waldes
Prof. Dr. mult. Hilarion Petzold (angefragt)
Europäische Akademie für bio-psycho-soziale Gesundheit / Fritz-Perls-Institut (EAG / FPI)

Impulsvorträge - Good Practices

Akteurslandschaft „Wald und Gesundheit“ – Herausforderungen und Chancen

→ Dr. Anika Gaggermeier, TU München – Lehrstuhl für Wald- und Umweltpolitik

Waldbaden mit psychosomatischen PatientInnen der Dr. Becker Klinik Mönheese

→ Jörg Pahl, Ranger bei Wald und Holz NRW

Selbstständigkeit im Bereich Waldpädagogik & Gesundheit

→ Hermann Schmidt, Waldpädagogische Schulprojekt „natürlich erleben“

→ Michael Koch (angefragt), AOK Nordwest

Resümee des Kongresses

Auf Wiedersehen im Wald

Vortragstitel und zeitlicher Ablauf können sich noch ändern.
Moderation: Christoph Rullmann und Thorsten Müller