

## V4241T Waldbaden - online - gesund gefördert NEU

Beginn Samstag, 01.08.2026, 00:00 - 00:00 Uhr

Kursgebühr 99,00 €

Dauer 8 Wochen

Kursleitung Sabine Saltenberger

Kursort online

Schwerpunkt unseres Kurses ist »Shinrin Yoku« wörtlich übersetzt „Waldbaden“. Vereinfacht ausgedrückt geht man beim Shinrin Yoku achtsam im Wald spazieren, langsam, in aller Ruhe. Die Idee kommt aus Japan und wird dort in der Präventionsmedizin angewandt. Eine japanische Therapie für innere Ruhe, erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem. Unser Kurs beinhaltet zahlreiche Achtsamkeitsübungen die in der Natur speziell im Wald angewendet werden können. Außerdem beschäftigt sich der Kurs mit folgenden Themen: Stressoren, Stressreduktion, Achtsamkeit, positives Denken, lösungsorientiertes Denken und Genusstraining. Zusätzlich beinhaltet er noch verschiedene Entspannungsverfahren wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training, Phantasiereisen usw. Unser Online Kurs basiert sowohl auf dem Stressimpfungstraining nach Meichenbaum wie auch den aktuellsten wissenschaftlichen Methoden der kognitiven Verhaltenstherapie.

### Kurstermine

Der Kurs ist auf 8 Wochen ausgelegt und Sie haben 16 Wochen Zugriff auf ihn. (Sollten Sie mehr Zeit benötigen, dann kann der Zugriff problemlos verlängert werden)

### Technischer Ablauf

Unser Kurs findet komplett online statt. Er beinhaltet über 40 Videos, Audios, Workbook. In Waldspaziergängen setzen Sie dann die Ideen aus den Videos und Informationsblättern um. Diese können Sie natürlich ausdrucken und in den Wald mitnehmen. Sie entscheiden selbst, in welchem Tempo Sie den Kurs durchlaufen. Durch das Videostreaming-Verfahren sind alle Inhalte auf dem Smartphone, Tablet, Laptop oder PC abspielbar und somit jederzeit griffbereit.

### Betreuung

Die Betreuung erfolgt über die Kursleitung. Der Teilnehmende bekommt innerhalb von 24 Stunden seine Fragen per Mail oder Telefon beantwortet. Die fachlichen Fragen werden direkt an die fachliche Leitung des Kursprogramms Frau Diplom Psychologin Sabine Saltenberger weitergeleitet und beantwortet.

### Anmeldung / Kursstart

Da es sich um einen Präventionskurs handelt, kann die Kursgebühr zwischen 80 und 100 % von der Krankenkasse übernommen werden. Setzen Sie sich hierzu bitte vorher mit Ihrer Krankenkasse in Verbindung.

Der Kurs ist jederzeit buchbar. Sie buchen den Kurs über die vhs Trostberg und erhalten die Zugangsdaten von der Kursleitung per Mail. Quality Think bekommt den Namen und die E-Mail Adresse zur Verfügung gestellt. Diese schickt dem Teilnehmenden eine Mail mit dem Zugangslink für die Kursplattform und ein Passwort zu. Der Teilnehmende startet mit dem Kurs.

### Kooperation mit Quality Think

Dipl. Psychologin Sabine Saltenberger, zertifizierte Stress- und Resilienztrainerin, Schlaftrainerin, Qualitätsmanagerin im Gesundheitswesen und Martina Knaack Gesundheitsmanagerin (B.Sc.), Stresstrainerin, systemische Beraterin, Qualitätsmanagerin im Gesundheitswesen

## Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
01.08.2026	00:00 - 00:00 Uhr	online
07.08.2026	00:00 - 00:00 Uhr	online
14.08.2026	00:00 - 00:00 Uhr	online
21.08.2026	00:00 - 00:00 Uhr	online
28.08.2026	00:00 - 00:00 Uhr	online
04.09.2026	00:00 - 00:00 Uhr	online

11.09.2026	00:00 - 00:00 Uhr	online
------------	-------------------	--------

---

18.09.2026	00:00 - 00:00 Uhr	online
------------	-------------------	--------

---