



INSTRUKTÖRSKURS
GUIDAT SKOGBAD

Av Holistic Training
2021

”Everybody needs beauty...places to play in and pray
in where nature may heal and cheer and give
strength to the body and soul alike.” — John Muir

And into the forest I go, to loose my mind and find my soul

Vad roligt att du är intresserad av att veta mer om den här kursen!

Efter några år av eget utövande av Shinrin Yoku (Skogsbad) både själv och med grupper, efter ett större antal böcker och egenstudier senare - känner jag mig redo nog att själv dela med mig den kunskap och inspiration jag gjort mig. För mig blev mötet med skogsrummet på det här sättet en förälskelse!

Inte friluftsliv, inte sport, inte bärplockning eller skogsmulle - utan en mer förhöjd sinnlig närvaro i skogens skönhet och skiftningar som kändes läkande för både sinnet och kroppen. I kontrast till den digitala och stressiga människobubblan, gav skogen ett and(ligt) rum. Principerna för det japanska Shinrin Yoku gick dessutom hand i hand med välbekanta principer jag upplevt genom yinyogan som jag undervisat länge.

Skogsbad kan bli ytterligare ett holistiskt redskap för dig och mig att använda för att erbjuda människor mer energi till kropp och själ, minska upplevd stress och ge anknytning till det enkla och naturliga. Precis det som det finns stora behov av i dag och framöver. Min känsla är att Skogsbad - denna kombination av skog, medveten sinnlig närvaro, andning och långsamhet - kommer att bli mycket mer efterfrågat i Sverige framöver, som det är i USA och Japan redan.

*TUSEN tack för en helt fantastisk Skogsbadkurs!
Efter sista tillfället så blev jag bara än mer sugen på att ge mig ut igen och testa, testa, testa olika modeller och övningar samt hitta nya fina skogsrum att "bada i".*

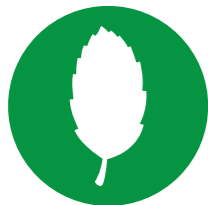
Det var som att polletten trillade ner på riktigt och efter den dagens diskussioner och reflektioner så kunde jag känna mig lite tryggare i rollen som "Skogsbadsguide".

// Matilda

Är det här en kurs för dig?



Kursen kommer *inte* förbereda dig för klinisk användning/ terapeutiskt syfte, utan är lämplig för dig som vill guida vanliga människor till en avstressande och skön kontrastupplevelse



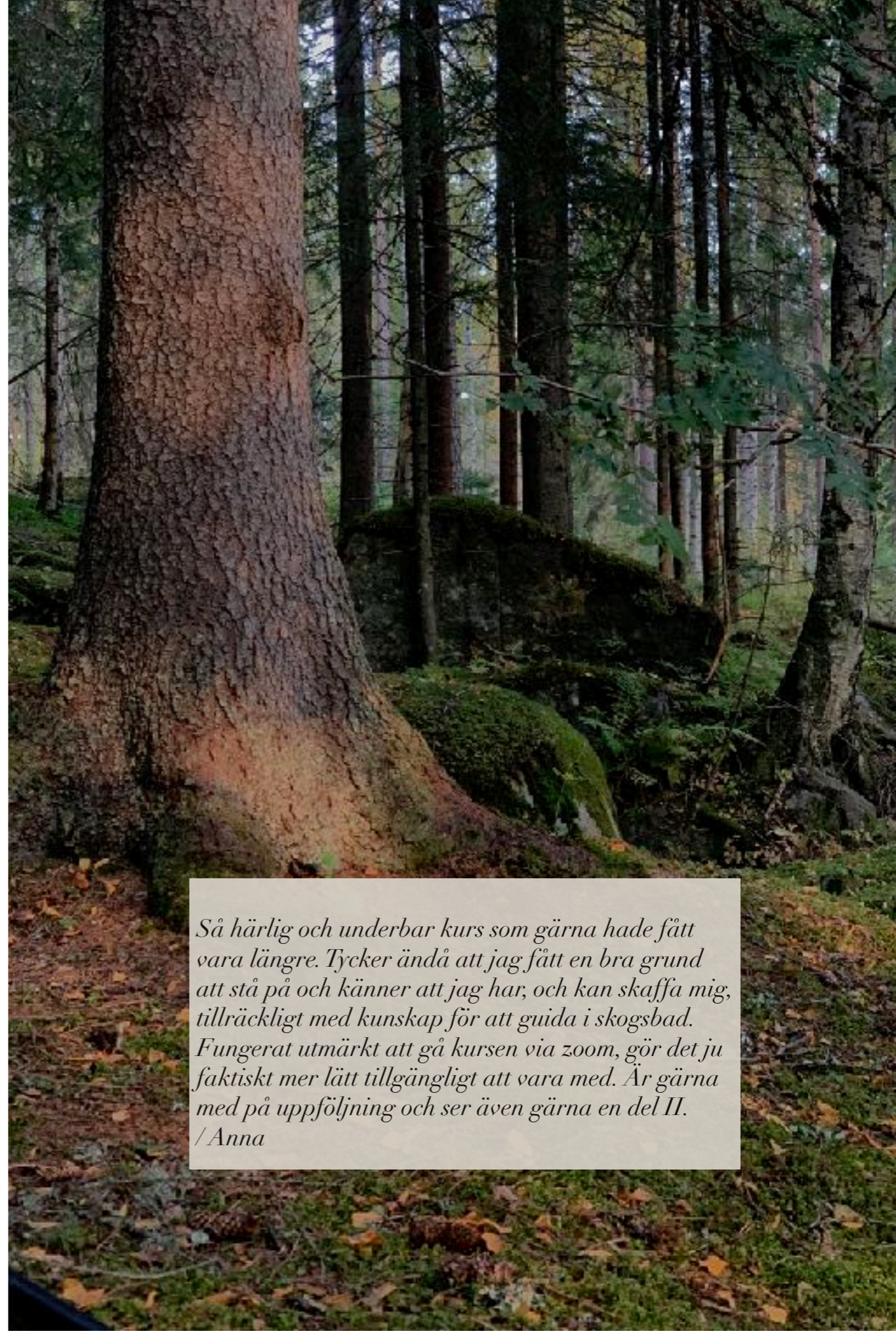
Du bör ha någon vana att leda grupper, eller känna dig bekväm i den rollen. Kanske är du redan någon form av yogalärare, instruktör, lärare eller annat.




Du ska ha tillgång till en passande skog/natur som du kan göra dina hemuppgifter i, samt guida grupper i.



Du ser fram emot nytt verktyg/upplevelse som hjälper människor att varva ner, återknytta till det jordnära och väcka deras sinnen.



*Så härlig och underbar kurs som gärna hade fått vara längre. Tycker ändå att jag fått en bra grund att stå på och känner att jag har, och kan skaffa mig, tillräckligt med kunskap för att guida i skogsbad. Fungerat utmärkt att gå kursen via zoom, gör det ju faktiskt mer lätt tillgängligt att vara med. Är gärna med på uppföljning och ser även gärna en del II.
/Anna*



Tack för en så himla härlig kurs! Riktigt roligt också att du ordnade så att vi även fick veta lite mer om våra växter tack vare Idun -det gav liksom en extra dimension till utbildningen! Ser verkligen ännu mer fram mot att få guida skogsbad efter denna kurs -älskar sättet du framför den fina känslan med att vistas i naturen, både i dina framföranden, den fina manualen och ditt vackra bildspråk! TACK!

/Lisa Hansson

Kursinnehåll

- Bakgrund till Shinrin Yoku /Skogsbad
- Hälsöfördelar
- Vilka behov finns hos människor just nu och hur kan skogsbad hjälpa
- Skogsbadets grundmodell och olika varianter färdiga att använda som mallar.
- Växtlära och botanik av Idun (naturkännare & örtmedicinare)
- Sinnliga sinnen
- Medveten närvaro / näring för själen
- Andning
- Enkla yogaövningar/ bodyscans/meditationer
- Tips och tricks, poesi och magi

Mellan våra gemensamma Zoom träffar, tilldelas du hemuppgifter i naturen samt litteratur att läsa.

Datum, pris och anmälan.

Juli kurs (senaste anmälningdag 20/6)

Torsdag 1/7 19.00-21.30

Torsdag 8/7 19.00-21.30

Torsdag 22/7 19.00-21.30

Torsdag 29/7 19.00-21.30

Enklare Examineringsavgift gjord senast 31/8

Räkna med egenstudier ca 20 timmar

Pris: 4995:- ex moms 6% faktureras till den adress du anger.

Vi drar av 300:- för att inskaffa rekommenderad kurslitteratur.

Detta ingår:

Manual på pdf, en del material filmat.

Zoom träffar 4 st + en till frivillig återträff i sommar.

Kan man inte närvara spelas det in och kan ses i efterhand.

Hemuppgifter och examineringsavgift.

Bild - och marknadsföringsmaterial.

Diplom

Anmälan: Gör din anmälan genom att skriva din fakturaadress och berätta lite om vad du gör och hur du tänker att du vill använda kursens kunskap. Samt vilken tillgång du har till skog/natur i din närhet. Maila till info@holistictraining.se

