



## Berufsbegleitender Hochschullehrgang

# Walderleben

Start: 15. März 2024



# Vorwort

## Sehr geehrte Interessentin, sehr geehrter Interessent,

Wir erleben auf allen Ebenen ständig zunehmende Digitalisierung. Damit verbunden ist viel (Arbeits-) Zeit vor den Bildschirmen, wenig Bewegung und noch weniger Naturerleben.

Louv prägte den Begriff des „Natur-Defizit Syndroms“, einer Entfremdung von der Natur mit vielen Folgeerscheinungen. Depressions- und Angsterkrankungen oder Burn-out haben in den letzten Jahren – gerade auch in der Zeit der Pandemie – massiv zugenommen, wie Studien u.a. der Donauuniversität Krems belegen. Gleichzeitig erlebt die Sehnsucht nach Natur und Wald eine Renaissance. Wir wissen mittlerweile, dass schon Waldaufenthalte von etwa zwei Stunden in der Woche gesundheitsfördernd wirken. Stress wird abgebaut, der Schlaf verbessert, Auswirkungen auf Blutdruck und Konzentrationsfähigkeit wurden gemessen und vieles mehr.

Gleichzeit leben wir in einer Zeit, in der zunehmend ein Bewusstsein für die Sorge um die Natur, die uns umgibt, immer dringlicher erscheint. Die Fridays for Future Bewegung und viele Klimaaktivist\*innen weisen darauf hin, dass diese Ressource Natur und damit die ganze Menschheit in Gefahr ist.

Im Konzept der Integrativen Therapie beschäftigt man sich bereits seit den 60er Jahren mit den gesundheitsfördernden Zugängen in der Natur. Es geht nicht darum, das Leiden an der Naturzerstörung weniger wahrzunehmen, sondern durch eine Sensibilisierung für die positiven Effekte des Walderlebens auf Individuum und Gesellschaft nachhaltig ökophile und ökosophische Wege zu beschreiten. Das zweifache Ziel lautet immer „caring for nature and caring for people“ im Sinne eines ökopsychosomatischen Imperativs (Petzold 2018c). Menschen werden durch das Naturerleben sinnlich berührt und auf dem Weg der Salutogenese bestärkt. Individuelles Walderleben zu fördern und individuell wie gesellschaftlich für dieses Walderleben zu sensibilisieren kann in diesem Sinne als Wirksamwerden für den Klimaschutz gesehen werden. Die Verzweiflung ob des Klimawandels vor allem der jungen Menschen ernst zu nehmen und Arbeits- und Lebensprozesse achtsam zu transformieren, um ko-kreativ neue Formen des nachhaltigen Miteinander Seins zu finden, stellt sich als Aufgabe.

Mit dem nun vorliegenden Lehrgang wollen wir entsprechend auf die Anforderungen reagieren und ein Angebot in Punkto Klimaschutz und Nachhaltigkeit setzen. Es soll Menschen befähigen, das Walderleben in ihren jeweiligen beruflichen Settings als möglichen salutogenen Einsatzort ihres Tuns (neu) zu entdecken und in ihren jeweiligen beruflichen Settings zu implementieren.

**Ing. Mag. Dr. Thomas Haase**

Rektor  
Hochschule für  
Agrar- und Umweltpädagogik

**Dipl.Päd.<sup>in</sup> Ing.<sup>in</sup> Anna Thaller**

Direktorin Bildungshaus  
Schloss St. Martin

**Mag.<sup>a</sup> Astrid Polz-Watzenig MSC**

Lehrgangsleitung

# Zielgruppe und Voraussetzungen

## Zielgruppe

- Führungskräfte
- Psychotherapeut\*innen
- Pädagog\*innen
- Ärzt\*innen
- Psychosoziale Berater\*innen
- Seelsorger\*innen
- Sozialpädagog\*innen
- Personalmanager\*innen
- Menschen die in der Pflege tätig sind
- Sonstige am Thema interessierte Menschen, die das Walderleben in ihrem Berufsalltag verankern möchten

## Voraussetzungen für die Teilnahme

Voraussetzungen sind

- Hochschulreife und mehrjährige Erfahrung im Tätigkeitsfeld oder
- eine dem Berufsbild entsprechende Ausbildung

Vor der Aufnahme ist verpflichtend ein Aufnahmegespräch zu absolvieren.

# Modulraster

## Modulraster

Der Hochschullehrgang „Walderleben“ ist in 5 Module gegliedert. Die Durchführung eines Lehrgangprojektes ist verpflichtend.

1. Semester	2. Semester	3. Semester
M1		
Ressourcenraum Wald		
2 ECTS-AP	2,8 SWS	
M2		
Der Wald in der integrativen Therapie und Beratung		
2 ECTS-AP	2,8 SWS	
M3		
Atem und Leiblichkeit als Basis für einen lebendigen Natur- und Waldbezug		
2 ECTS-AP	2,8 SWS	
	M4	
	Ressourcenraum Waldrand, Wiese und Garten	
	1 ECTS-AP	1,4 SWS
	M5	
	Lehrgangprojekt und Conclusio	
	3 ECTS-AP	1,4 SWS

# Umfang und Inhalte

## Aufstellung der Lehrveranstaltungen nach Modulen

Modul	Lehrveranstaltungen	UE	ECTS-AP
<b>M1</b> Ressourcenraum Wald	Einführung in die integrative Beratung im Erlebnisraum Wald	20	1
	Der Wald als nachhaltiger Lebens- und Kreativraum	20	1
<b>M2</b> Der Wald in der integrativen Therapie und Beratung	Die heilsame Wirkung des Waldes	20	1
	Der Wald als "Co-Therapeut"	20	1
<b>M3</b> Atem und Leiblichkeit als Basis für einen lebendigen Natur- und Waldbezug	ATEM und WALD	20	1
	Leib und Leiblichkeit als Basis für einen lebendigen Natur- und Waldbezug	20	1
<b>M4</b> Ressourcenraum Waldrand, Wiese und Garten	Die heilsame Wirkung der Kräuter	20	1
<b>M5</b> Lehrgangprojekt und Conclusio	Projektreflexion, Zusammenschau und Lehrgangs-	20	1
	Lehrgangprojekt	—	2

# Inhalt - Modulbeschreibungen

Kurzzzeichen	Modulthema
<b>M1</b>	<b>Ressourcenraum Wald</b>
Bildungsinhalte	<p>In diesem Modul werden mit Hilfe von gruppendynamischen Methoden die Funktionen des Waldes aufgezeigt. Basierend auf den persönlichen Ausgangspunkten werden die individuellen Projektentwicklungspotenziale festgelegt und spezifische Handlungsfelder aufgezeigt.</p> <p><b>Einführung in die integrative Beratung im Erlebnisraum Wald</b> <i>Mag.<sup>a</sup> Astrid Polz-Watzenig MSc und Mag. Peter Holzer, 15.- 17.03.2024</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Definition der persönlichen Ausgangspunkte</li><li>• Einführung in die integrative Beratung und Therapie</li><li>• Spezifische Handlungsfelder im Beratungskontext</li><li>• Der Wald als Ressource</li><li>• Lern- und Lebensraum Wald</li><li>• Individuelle Projektentwicklungspotenziale</li><li>• Integrative Ökopsychosomatik</li><li>• Good Practice Beispiele zur Förderung des Lebensraumes Natur</li></ul> <p><b>Der Wald als nachhaltiger Lebens- und Kreativraum</b> <i>Dipl. Päd.<sup>in</sup> Ing.<sup>in</sup> Anna Thaller und Mag.<sup>a</sup> Astrid Polz-Watzenig MSc, 17.01. – 19.01. 2025</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wald ist Lebensraum für Menschen, Tiere und Pflanzen</li><li>• Funktionen des Waldes</li><li>• Wirtschaftsfaktor Wald</li><li>• Grundlagen des Freizeitrechts</li><li>• Schaffung eigener Kreativ-Werke im Kulturraum Wald</li><li>• Wald-Vernissage</li><li>• Bedeutung der 4 Elemente als Lebensgrundlage des Waldes</li></ul>

# Inhalt - Modulbeschreibungen

Kurzzeichen	Modulthema
<b>M2</b>	<b>Der Wald in der integrativen Therapie und Beratung</b>
Bildungsinhalte	<p>Dieses Modul stellt die heilsame Wirkung des Waldes in den Fokus. Neben den unterschiedlichen Aspekten des Walderlebens stellen die Heil- und Wirkfaktoren im Kontext integrativer Therapie und Beratung wesentliche Inhaltspunkte dar.</p> <p><b>Die heilsame Wirkung des Waldes</b> <i>Mag.<sup>a</sup> Astrid Polz-Watzenig MSc und Mag. Peter Holzer, 19.-21. 04. 2024</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ökologische Aspekte des Walderlebens</li><li>• Psychische Aspekte des Walderlebens</li><li>• Somatische und neurowissenschaftliche Aspekte des Walderlebens</li><li>• Walderleben in der Anamnese</li><li>• Naturverbundenheit und Walderleben als heilende Kraft</li><li>• Komplexe Achtsamkeitsübungen</li></ul> <p><b>Der Wald als "Co-Therapeut"</b> <i>Mag.<sup>a</sup> Astrid Polz-Watzenig MSc und Mag. Peter Holzer, 28.03. – 30.03. 2025</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 14 Heil- und Wirkfaktoren des Walderlebens im Kontext Integrativer Therapie und Beratung</li><li>• <i>plus</i> Drei Heilfaktoren nach Petzold et al (2016)<ul style="list-style-type: none"><li>* lebendiger und regelmäßiger Naturbezug</li><li>* heilsame ästhetische Erfahrung</li><li>* synergetische Multimodalität im Kontext des Walderleben</li></ul></li></ul>

# Inhalt - Modulbeschreibungen

Kurzszeichen	Modulthema
<b>M3</b>	<b>Atem und Leiblichkeit als Basis für einen lebendigen Natur- und Waldbezug</b>
Bildungsinhalte	<p>Ziel dieses Moduls ist es, die Fähigkeit zu einem differenzierten eigenleiblichen Spüren in Verbindung mit Wald- und Naturerleben auf unterschiedliche Weise zu fördern. Besonderer Fokus wird dabei auf die Grundlagen der Atem- und Achtsamkeitsarbeit gelegt.</p> <p><b>ATEM und WALD</b> <i>Peter Cubasch MSc und Mag.<sup>a</sup> Astrid Polz-Watzenig MSc, 13.-15. 09. 2024</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen der Atmung</li><li>• Lebendig und achtsam leben in der inneren und äußeren Welt</li><li>• Zusammenhang von Atem und Bewegung</li><li>• Trias von Empfindung-Achtsamkeit-Atem</li><li>• Das WEL-Prinzip: Wenig-Einfach-Langsam</li><li>• Bedeutung der Lunge und des Waldes</li><li>• Sinnlich leben: mit feiner Nase</li><li>• Animalisch-humane Gesundheitspflege</li><li>• Neurophysiologische Aspekte der Atemarbeit</li></ul> <p><b>Leib und Leiblichkeit als Basis für einen lebendigen Natur- und Waldbezug</b> <i>Dr. Otto Hofer-Moser MSc und Mag.<sup>a</sup> Astrid Polz-Watzenig MSc , 29. 11. – 01.12. 2024</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen des Leibes und der Leiblichkeit</li><li>• Gesundheits- und Krankheitslehre der integrativen Therapie</li><li>• Eigenleibliches Spüren</li><li>• Entwicklung eines Gefühls der Verantwortung für Wald, Natur und Klima</li></ul>

# Inhalt - Modulbeschreibungen

Kurzzeichen	Modulthema
<b>M4</b>	<b>Ressourcenraum Waldrand, Wiese und Garten</b>
Bildungsinhalte	<p>Die Teilnehmenden widmen sich in diesem Modul ausgewählten Wildkräutern sowie Wildobst und Wildgemüse und deren Verarbeitung. Zusätzlich sammeln sie grundlegende Erfahrungen im naturnahen Obst- und Gemüsebau.</p> <p><b>Die heilsame Wirkung ausgewählter Kräuter</b>  <i>Mag.<sup>a</sup> Gabriele Zach und Mag.<sup>a</sup> Astrid Polz-Watzenig MSc , 14.-16. 06. 2024</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgewählte Wildkräuter der Wiese, des Gartens und des Waldes</li> <li>• Wildobst und Wildgemüse sowie naturnaher Obst- und Gemüsebau</li> <li>• Kräuterwanderung und pädagogische Nutzung von (Bio-)Obstgärten</li> <li>• Ressourcenraum (Bio-)Gemüsegarten</li> <li>• Verarbeitung von Wildkräutern, Obst und Gemüse</li> <li>• Grundlagen der Permakultur</li> </ul>

Kurzzeichen	Modulthema
<b>M5</b>	<b>Lehrgangprojekt und Conclusio</b>
Bildungsinhalte	<p>Einen weiteren wichtigen Bestandteil dieses Moduls stellt die individuelle Ausarbeitung und Durchführung sowie die Dokumentation eines eigenen Lehrgangs-Projektes im Sinne der integrativen Beratung bzw. Therapie dar.</p> <p><b>Lehrgangprojekt und Abschluss</b>  <i>Mag.<sup>a</sup> Astrid Polz-Watzenig MSc und Mag. Peter Holzer, 16.05. – 18.05.2025</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ko-kreative Entwicklung (neuer) Einsatzformen des Walderlebens im beruflichen Kontext</li> <li>• Ausarbeitung und Dokumentation eines eigenen Lehrgangs-Projektes</li> <li>• Abschlusspräsentation</li> </ul>

# Termine

## Lehrveranstaltungsblöcke

Der berufsbegleitende Hochschullehrgang wird in Form von 8 Lehrveranstaltungsblöcken mit drei Tagen angeboten. Präsenzphasen und Selbststudium sind in Summe mit 10 ECTS-Anrechnungspunkten bewertet.

Termine	
Block 1	15.- 17.03.2024
Block 2	19.-21. 04. 2024
Block 3	14.-16. 06. 2024
Block 4	13.-15. 09. 2024
Block 5	29. 11. – 01.12. 2024
Block 6	17.01. – 19.01. 2025
Block 7	28.03. – 30.03. 2025
Block 8	16.05. – 18.05.2025

# Lehrgangsabschluss und Organisatorisches

## Abschlussvoraussetzungen

Der private Hochschullehrgang ist abgeschlossen, wenn die\*der Studierende eine Anwesenheit von zumindest 80% erfüllt hat; die Abschlussarbeit und das Abschlussprojekt durch die Lehrgangsleitung approbiert wurden und die Abschlussprüfung positiv (Notenschema) abgeschlossen wurde.

**Teilnehmer/innen/zahl:** maximal 18 Personen

## Veranstaltungsorte

Veranstaltungsort dieses Hochschullehrganges ist das Bildungshaus Schloss St. Martin

**NÄCHTIGUNGSMÖGLICHKEIT IM SCHLOSS:** Buchung über [www.schlossstmartin.at](http://www.schlossstmartin.at)

## Teilnahmebeitrag

Die Kosten des Studiengangs (**inklusive Seminarverpflegung freitags und samstags**) betragen € 3.650,- und sind in 3 Teilraten zu je € 1.266,66 zu zahlen. Die Vorschreibung erfolgt jeweils zu Beginn des 1., 2. und 3. Semesters.

# Referent\*innen (alphabetisch)

## **Peter Cubasch, MSc**

Psychotherapeut und Supervisor, Musikpädagoge und Sportwissenschaftler, Atemtherapeut und Lachtrainer, Ayurveda Yoga-Lehrer (YM); Referent und Buch-Autor  
Ehem. Lehrbeauftragter/Lehrtherapeut an der Donau-Universität Krems für Integrative Therapie und Supervision, an der Universität der Künste (Berlin) für Musiktherapie, am Orff-Institut des Mozarteums, Salzburg (von 1984- 2005)

**Dr. Otto Hofer-Moser, MSc**, Arzt für Allgemeinmedizin in Rosegg, Kärnten, seit 01.01.22 als Arzt in Pension. Lehrtherapeut der Österreichischen Ärztekammer, Balintgruppen-Leiter. Seit 2008 Lehrtherapeut der IT an der UWK mit den Schwerpunkten Leibtherapie, Psychosomatik und TraumaTherapie.

## **Mag. Peter Holzer**

Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe,  
Akademischer Bewegungstherapeut (Integrative Leib- und Bewegungstherapie) Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision.  
Atem- und Achtsamkeitstherapeut, Qi Gong Lehrer.

**Mag.<sup>a</sup> Astrid Polz-Watzenig, MSc**. Psychotherapeutin, Coach und Supervisorin in freier Praxis (Integrative Therapie), Theologin, Ehe- Familien- und Lebensberaterin, Unternehmensberaterin, Autorin, zertifizierte Naturpark- Auszeitbegleiterin, Walderlebenstrainerin, Lehrbeauftragte an der UNI for LIFE Weiterbildungs GmbH der Universität Graz, Private Pädagogische Hochschule Augustinum, Direktorin der Lehranstalt für Ehe- und Familienberatung der Diözese Graz-Seckau.

**Dipl. Päd.<sup>in</sup> Ing.<sup>in</sup> Anna Thaller**, Direktorin Bildungshaus Schloss St. Martin, Agrar-, Gestalt- und Religionspädagogin, Absolventin der Meisterklasse für Schmuck- und Metallgestaltung an der HTBLA Ortweinschule Graz, Schmuckkünstlerin mit eigenem Atelier, Einzel- und Gruppenausstellungen.

**Mag.<sup>a</sup> Gabriele Zach**, Pädagogin, Diplomierte Ernährungstrainerin, Zertifizierte Kräuterpädagogin, Grüne-Kosmetik-Pädagogin, Lebens- und Sozialberaterin – Schwerpunkt sportwissenschaftliche Beratung

# Kontakt und Information

## Information und Anmeldung

### Mag.a Astrid Polz-Watzenig, MSc

Psychotherapeutin, Coach und Supervisorin in freier Praxis (Integrative Therapie), Theologin, Ehe- Familien- und Lebensberaterin, Unternehmensberaterin, Autorin, zertifizierte Naturpark- Auszeitbegleiterin. Walderlebenstrainerin, Lehrbeauftragte an der UNI for LIFE Weiterbildungs GmbH der Universität Graz, Direktorin der Lehranstalt für Ehe- und Familienberatung der Diözese Graz-Seckau.

Email: [office@astridpolzwatzenig.at](mailto:office@astridpolzwatzenig.at)

Tel: +43 660 772 9442

Anmeldung sind unter folgendem Link **bis 31. Jänner 2024** möglich:

<https://www.verwaltung.steiermark.at/cms/beitrag/12921778/126418251/>

Impressum:

Für den Inhalt verantwortlich: Hochschule für Agrar- und Umweltpädagogik, Zentrum für Weiterbildung und Drittmittelprojekte|ERP

