

Info voor studenten  
Master Bosbadgids  
Groep 9 | Voorjaar 2026  
Groep 10 | Najaar 2026

# *Forest bathing Academy*

opleiding en training voor  
professionele bosbadgidsen





## *Colofon*

Uitgever: Forest Bathing Academy

[www.forestbathingacademy.com](http://www.forestbathingacademy.com)

[info@bosbadderen.nl](mailto:info@bosbadderen.nl)

Redactie en samenstelling: Gudrun Feldkamp

#2025 Forest Bathing Academy

Auteursrechten en Eigendomsrechten

Deze brochure en alle inhoud, zijn eigendom van de Forest Bathing Academy en mogen niet zonder voorafgaande toestemming worden gekopieerd, gereproduceerd, of op enige andere wijze worden verspreid.

Alle rechten voorbehouden.

“Bosbaden is de nieuwe natuurbeweging waarin we de natuurlijke wereld als gelijkwaardig ervaren. In een tijd waarin dit meer nodig is dan ooit, willen we de rust, vitaliteit en diepe verbondenheid die bosbaden biedt delen.”

Gudrun Feldkamp



## *Inhoud*

Forest bathing Academy  
Opbouw en Lesstof  
Rooster  
Kosten en betalen  
Practitioner module  
Master module  
English mentoring  
Competenties  
Toetsing en Accreditatie  
Bijscholing  
Werkgelegenheid  
Bosbaden in Nederland



## *Inleiding*

Bij de Forest Bathing Academy ontdek je hoe krachtig de natuur werkt voor ontspanning en herstel. Bij de opleiding tot bosbadgids leer je hoe je anderen kunt begeleiden in het vinden van rust, balans en een diepe verbinding met de natuurlijke wereld. De opleiding brengt je dichterbij een gezonder en gelukkiger leven, midden in de natuur.

Het doel van je trainers is om je op te leiden tot gediplomeerd bosbadgids, zodat je anderen kunt begeleiden in het ervaren van de rust en helende kracht van de natuur. Tijdens de opleiding ontwikkel je je als professional op het gebied van bosbaden, met gedegen kennis en vaardigheden die je wereldwijd kunt toepassen.

Begin jouw reis vol avonturen en ontdekkingen, waarin je niet alleen anderen helpt om de voordelen van de natuur te ervaren, maar zelf ook een steeds diepere verbinding met de natuurlijke wereld aangaat. Bereid je voor om een sprankelend pad van natuurverbinding te volgen en je leven te verrijken met rust, balans en vreugde.

# *In een notendop*

- Bosbadgids Regulier: € 2.574,-
- Bosbadgids Early Bird (t/m 12 weken voor start): € 2.250,-
- Lesdagen midden in de natuur
- Individuele begeleiding door ervaren trainers
- Handboek
- Gratis deelname aan diverse Forest Bathing-sessies



## *Over Bosbaden*

Bosbaden, of Shinrin-Yoku, betekent “baden in de atmosfeer van het bos” en komt oorspronkelijk uit Japan. Deze Japanse praktijk is ontstaan in de jaren '80 om de stress van stedelingen te verlichten. Door langzaam en bewust in de buurt van bomen te zijn, nemen we de natuur via al onze zintuigen waar: de geur van de bomen, het geruis van de bladeren, het gevoel van mos onder onze voeten. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat bosbaden stress vermindert, de bloeddruk verlaagt, de concentratie verbetert en het immuunsysteem versterkt. Het brengt je op een dieper niveau in contact brengt met de natuurlijke wereld.



# *Forest Bathing Academy*

Onze missie is om bosbaden toegankelijk te maken voor iedereen en om de kracht van de natuur te delen met zoveel mogelijk mensen. Of je nu voor het eerst in aanraking komt met bosbaden of al ervaring hebt, bij FBA helpen we je om je vaardigheden en kennis te verdiepen, zodat je een volwaardige en zelfverzekerde bosbadgids wordt. Voor een nieuwe student aan de Forest Bathing Academy zou het een van de meest lonende ervaringen van haar of zijn leven moeten zijn om bosbadgids te worden.

De Forest Bathing Academy (FBA), opgericht door Gudrun Feldkamp, is de eerste trainer in Nederland die zich richt op het opleiden van gediplomeerde bosbadgidsen. Sinds de oprichting in 2021 heeft de FBA tientallen professionals opgeleid die nu in verschillende sectoren actief zijn, van zorg en welzijn tot recreatie en toerisme.

Bij ons draait alles om kwaliteit: we bieden zorgvuldig opgebouwde lessen, begeleiden je bij elke stap en zorgen ervoor dat je met vertrouwen bosbaden kunt aanbieden aan groepen van allerlei achtergronden. De opleiding biedt je de kans om diepgaande vaardigheden te leren, anderen te inspireren en een nieuwe richting te vinden in je eigen leven.

Bij de Forest Bathing Academy leer je van en met enkele van de meest ervaren bosbadgidsen in Nederland. Onze docenten hebben diepgaande kennis van bosbaden en natuurtherapieën, en brengen hun jarenlange ervaring en passie voor de natuur over op de nieuwe generatie gidsen.

We hebben connecties met grote terreinbeheerders en natuurorganisaties, waardoor onze studenten toegang krijgen tot natuurgebieden om hun vaardigheden te ontwikkelen.

Na het afronden van de opleiding stopt de begeleiding niet. Wij bieden ondersteuning en persoonlijke ontwikkeling aan oud studenten zodat je als bosbadgids kunt blijven groeien.

## *Wie kiest voor de opleiding?*

Deelnemers aan de opleiding variëren van mensen uit de zorgsector, coaches en therapeuten, tot natuur- en outdoor liefhebbers die hun kennis willen inzetten om anderen te begeleiden.

Bosbadgids worden: een goed idee als je gelukkiger en gezonder wilt leven. Bosbadgids worden gaat niet alleen over professionele vaardigheden, maar ook over het cultiveren van een levensstijl die gericht is op gezondheid, geluk en welzijn.

Tijdens de opleiding ervaren studenten zelf de voordelen van bosbaden: een toename in rust, focus, en een diepere verbinding met de natuurlijke wereld. Door te leren vertragen en ruimte te maken voor wat echt belangrijk is, helpt deze opleiding je om balans te vinden



## Opbouw

De opleiding bestaat uit 2 gedeelten. Na het 1e seizoen heb je het deelcertificaat Practitioner. Na afronding van het 2de seizoen mag je je Master Bosbadgids noemen.

Gedurende de practitioner leer je de kneepjes van het vak aan onder de knie. In de masterfase verinnerlijk je de kennis wordt je echt bosbadgids. Halverwege de opleiding laat je je kunnen zien tijdens je 1e openbare bosbad in Trompenburg. Je hebt tijd nodig om bosbadgids te worden, om je kennis en ervaring op te bouwen en te oefenen, te oefenen en te oefenen.

Geleidelijk aan leer je vertrouwen op de natuur enerzijds en je techniek anderzijds. Je ontwikkelt jouw unieke stijl van bosbaden. Dat doe je met de veilige fijne feedback van je medestudenten.

De vakopleiding vormt een geïntegreerd geheel en leidt op tot de professie bosbadgids. Deze opleiding wordt op HBO niveau aangeboden en omvat generieke én specifieke competenties. Voor de opleiding Bosbadgids Master staan 14 lesdagen. Zoals gebruikelijk bij lichaamsgerichte therapieën staan de lesdagen in het teken van praktijk en oefening. Buiten de lesdagen wordt verwacht dat je thuisopdrachten doet zoals 'sitspot' en oefenbosbaden en verinnerlijk je de praktijk van het bosbaden door verwerkingsopdrachten. Naast de lessen is de verwachte studiebelasting 6 tot 10 uur per maand.

Er is een 100% aanwezigheid gewenst bij de lessen. Uiteraard kan het leven tussen jouw en de 100% aanwezigheid komen, dan overleggen we hoe we de dat inhalen.



De lesstof is georiënteerd op de competenties voor bosbadgidsen zoals beschreven door ANFT. We werken in de Japanse traditie van INFOM. Actuele ontwikkelingen rondom natuur en bosbeheer komen aan bod. Deelnemers ontvangen de FBA reader, hierin vindt je een compilatie artikelen aansluitend op de lessen. Aanvullend is er documentatie voor wie verdieping zoekt in de vorm van tekst, video en podcast. Je krijgt toegang tot de online bibliotheek, mag fysieke boeken lenen en kunt deelnemen aan externe kennisbijeenkomsten van BBGN. Tijdens de lessen staan je alle materialen die je in kan zetten bij bosbaden ter beschikking om mee te oefenen. Geleidelijk aan verzamel je eigen materialen die bij jouw manier van forest bathing passen.

## CRKBO Erkenning



De opleiding is CRKBO-erkend. De erkenning geeft aan dat we voldoen aan strenge kwaliteitseisen op het gebied van onderwijs. CRKBO erkende onderwijsinstellingen zijn vrijgesteld van btw.



# Rooster groep 9

**9 t/m 12 april 2026** Lesdag 1. Introductie forest bathing | professionele standaard  
Lesdag 2. Taal van de gids | de meer-dan-menselijke-wereld  
Lesdag 3. Mapping | locatiekennis | hospitality  
Lesdag 4. Theeceremonie

**29 april t/m 2 mei** Lesdag 5. Way of the Guide | Liminal space  
Lesdag 6. Circleways  
Lesdag 7. Marketing en ondernemerschap  
Lesdag 8. Gezondheid

**16 mei** Lesdag 8. Praktitionersdag - 1e bosbaden Rotterdam Trompenburg

**27 t/m 30 augustus** Lesdag 10. Bosbaden voor doelgroepen  
Lesdag 11. Communicatie uit je hart  
Lesdag 12. Zintuigen  
Lesdag 13. Zomerthee en Medicine Walk

**24 oktober** Lesdag 14. Terugkomdag + uitreiking certificaat Erkend Bosbadgids

Zomerles -vrij toegankelijk voor belangstellenden -



# Rooster groep 10

## **Blok 1 – 22, 23 en 24 augustus 2026**

Introductie forest bathing | professionele standaard  
Taal van de gids | de meer-dan-menselijke wereld  
Mapping | locatiekennis | hospitality | theeceremonie

## **Blok 2 – 19, 20 en 21 september 2026**

Way of the Guide | liminal space  
Council: ruimte geven, deep listening, holding space  
Marketing en ondernemerschap | gezondheid

## **Blok 3 – 24, 25 en 26 oktober 2026**

Bosbaden voor doelgroepen  
Communicatie uit je hart  
Zintuigen | Zomerthee | Medicine Walk

## **Practitioner-examen – 1 november 2026**

Eerste openbare bosbad in Trompenburg Tuinen & Arboretum, Rotterdam  
Overgang van leerling naar gids in wording

## **Blok 4 – 28, 29 en 30 november 2026**

Reflectie en verdieping  
Supervisie en peer-learning  
De weg van de gids – integratie van je eigen stem en stijl

## **Terugkomdag – 14 februari 2027**

Uitreiking certificaat Erkend Bosbadgids  
Afsluiting en gezamenlijk bosbad



Alle lesdagen zijn buiten in de natuur, op 1 dag na in de weekenden. Daarnaast loop je mee met bosbaden van ervaren gidsen. Thuis verwerk je theorie en op de lesdagen leren we in de praktijk en wordt er geoefend. Het is een prachtige opleiding, intensief, verrijkend, verrassend.

De inschrijving voor groep 9 sluit op 3 maart (of eerder indien vol).

Zomerlessen - vrij toegankelijk voor belangstellenden - anderhalf uur online thema-les op 23/7 en 20/8

Winterlessen - vrij toegankelijk voor belangstellenden - anderhalf uur online thema - les op 14/1 en 11/2

- 14 lesdagen van 2 x 4 uur
- Thuispracticum: verwerkingsopdrachten en voorbereiding (circa 6 tot 8 uur per maand)
- 4 x meelopen + intervisie bij professionele bosbadgids (4 dagdelen)
- 4 x oefenbosbad, waaronder 1 betaald



# Kosten en betalen

## Kosten van de Opleiding

- Bosbadgids Regulier: € 2.574,-
- Bosbadgids Early Bird (tot 9 jan.2026) : € 2.250,-

Inbegrepen in deze prijs:

- Lesdagen midden in de natuur
- Individuele begeleiding door ervaren gidsen
- Een uitgebreid handboek Shinrin Yoku
- Gratis deelname aan diverse Forest Bathing-sessies gedurende de opleiding

Let op: Logies en maaltijden zijn niet inbegrepen en zijn voor eigen rekening. Tegen een kleine bijdrage kun je deelnemen aan een eenvoudige lunch (soep/brood/spread). We adviseren om te overnachten in de buurt van de leslocaties.

## Betalen

Bij de Forest Bathing Academy hanteren we een transparante en flexibele betalingsstructuur, zodat de opleiding tot bosbadgids financieel haalbaar is. Zo bieden we de mogelijkheid om zonder extra kosten in termijnen te betalen. Neem contact met ons op om de afbetalingsregeling te bespreken. De opleiding is vrijgesteld van BTW.

# Opleidingsstructuur

De opleiding Master Bosbadgids is ontwikkeld voor iedereen die professioneel als bosbadgids wil werken. Maar ook deelnemers die hun persoonlijke ontwikkeling op de voorgrond plaatsen voelen zich thuis bij Forest bathing Academy. Onze opleiding gaat verder dan de technische kennis van bosbaden. Het is een transformatie die je als persoon laat groeien en bloeien, in de intensieve mooie maanden zul je op zoveel terreinen ontwikkelen en leren. Elke gids die wij hebben opgeleid, heeft zichzelf als een zaadje ontplooid en is uitgegroeid tot een sprankelende, inspirerende professional.

Bij de Forest Bathing Academy is de opleiding tot bosbadgids opgebouwd uit twee opeenvolgende delen: de Practitioner Module en de Master Module. Deze modules zijn ontworpen als een doorlopend traject, waarbij de Practitioner Module dient als fundament en de Master Module de verdieping biedt. Ze worden daarom niet los van elkaar aangeboden.

## Practitioner module

De Practitioner Module vormt het eerste deel van de opleiding en duurt 6 maanden. In deze basisopleiding volg je 7 lesdagen en een examendag, waarin je leert hoe je groepen kunt begeleiden en de kernprincipes van bosbaden kunt toepassen. Hierin ligt de nadruk op het begeleiden van particuliere groepen, zoals vrienden of kleine gezelschappen. De Practitioner Module is ideaal als eerste stap voor iedereen die zich wil ontwikkelen als bosbadgids.



## *Wat leer ik bij de practitioners?*

- De opbouw van een bosbad: Van introductie tot afsluiting zodat je jouw deelnemers op een zorgvuldige en natuurlijke manier kunt begeleiden.
- Language of the guide: Taal van de gids die je deelnemers uitnodigt om hun zintuigen te openen en volledig aanwezig te zijn in de natuur.
- Mapping en Sequentie: Je ontwerpt en plant je bosbadroute en past de sequentie aan op de locatie. Denk aan het scouten van de route, het uitzetten van rustpunten en het managen van de tijd.
- Sitspot: Ontwikkel een diepe relatie met jouw vaste plek in de natuur en ontdek hoe deze relatie je helpt om een betere gids te worden.
- De meer-dan-menselijke-wereld: Leer je met de "meer-dan-menselijke-wereld" verbinden en help daarmee je deelnemers om zelf ook interacties met bomen, planten en dieren aan te gaan.
- Gezondheidsaspecten: relatie bosbaden met gezondheid en welzijn.
- Liminal Space en Satoyama: concepten van overgangsruimtes in de natuur. Satoyama helpt je inzicht te krijgen in de eeuwenoude relatie tussen mens en natuur en hoe je deze relatie kunt versterken bij je deelnemers.
- Pleasure of Present: Een belangrijk deel van de opleiding is het leren integreren van mindfulness- en meditatietechnieken tijdens bosbaden. Je leert hoe je deelnemers kunt begeleiden in een staat van diepe rust en reflectie, waarbij ze volledig aanwezig zijn in de natuurlijke omgeving.



## Master module

Na de seizoenspauze begint de Master Module.

In deze fase van de opleiding staat niet het hoofd centraal, maar jouw zijn als bosbadgids. Natuurlijk gaan we verder met theorie en praktijk, maar het echte werk gebeurt van binnenuit. Je ontwikkelt je innerlijke kracht, scherpt je intuïtie aan en verdiept je relatie met de natuurlijke wereld. Want alleen als je zelf geworteld bent, kun je anderen meenemen.

20% van wat we doen gaat over kennis, 80% over ervaring en belichaming. We helpen je om je eigen pad te vinden als gids, en ondersteunen je in het 'walk the talk': aanwezig zijn, afgestemd, dienstbaar.

Je gaat aan de slag met oefen-bosbaden. Je oefent met verschillende doelgroepen en leert omgaan met echte situaties. Zo groei je in zelfvertrouwen en leer je wat er voor jou werkt.

Daarnaast ontwikkel je jouw eigen niche. Waar ligt jouw kracht? Welke mensen wil je begeleiden? En hoe sluit je daarop aan?

Tot slot werk je aan een bedrijfsplan voor jouw bosbadpraktijk. Niet in termen van verkooppraatjes, maar op een manier die klopt bij wie jij bent. Zodat je straks stevig staat – met beide voeten in de natuur én in de wereld van organisaties, zorg, onderwijs of recreatie.



## *Wat leer ik bij de Masters?*

In de Master Module verdiep je je niet alleen in bosbaden, je wordt het ook. Alles wat je leert, oefen je eerst zelf. Zo ontwikkel je de stevigheid en het bewustzijn die nodig zijn om andere mensen goed te begeleiden.

Communicatie vanuit je hart

Je oefent met spreken en luisteren vanuit verbinding. Niet als techniek, maar als manier van zijn. Je leert hoe je deelnemers welkom heet, ondersteunt en ruimte geeft – zonder oordeel of invulling.

Zintuiglijk werken

Bosbaden is werken met je zintuigen. Je ontdekt hoe je anderen kunt uitnodigen om met aandacht te ruiken, horen, voelen en proeven.

Theeceremonie

Je leert hoe je op een eenvoudige manier een theeceremonie begeleidt. Je verzamelt kruiden, bereidt thee en oefent met het creëren van een sfeer waarin mensen met elkaar delen wat er in hen leeft.

Relatie met bomen en landschappen

We verdiepen ons in de wereld van bomen. Niet met het hoofd, maar door tijd met ze door te brengen. Je leert kijken, voelen en afstemmen op het leven dat vaak aan onze aandacht ontsnapt.

### Inheemse kennis en wereldbeelden

We putten uit wijsheid van culturen die al eeuwen leven in verbondenheid met hun omgeving. Deze kennis helpt je om op een andere manier te kijken en je relatie met de natuur te verdiepen.

### Samenwerken en projecten opzetten

Je oefent met het vormgeven van je eigen projecten. Hoe werk je samen met andere gidsen, zorgverleners, natuurorganisaties of bedrijven? Je ontdekt hoe jij als gids iets waardevols kunt bijdragen.

### Gastheerschap

Hoe ontvang je mensen? Wat hebben ze nodig om zich veilig te voelen? Of je nu werkt met een GGZ-instelling, een zorgboerderij of een team van een organisatie – jij leert hoe je afgestemd begeleidt, met aandacht voor wat past bij de groep.

Na deze module kun je zelfstandig bosbaden begeleiden voor verschillende doelgroepen. Je weet wat je doet, waarom je het doet en hoe je jouw eigen stijl kunt inzetten.





## *Jouw docent en begeleiders*

### Gudrun Feldkamp – **hoofdtrainer**

Oprichter van de Forest Bathing Academy, socioloog en ecooloog.

Gudrun werkte jarenlang als trainer en programmaleider in het sociaal domein en begeleidt sinds 2019 mensen in zintuiglijk werken met de natuur. Ze is eindverantwoordelijk voor de opleiding, actief binnen BBGN en gespecialiseerd in het opleiden van gidsen met een eigen stijl en stem.

Sterk in:

- Heldere opbouw en didactiek
- Persoonlijke begeleiding
- Zintuiglijk werken
- Verbinden van theorie en praktijk *pu*

### **Co-trainees**

Je krijgt begeleiding van ervaren bosbadgidsen die onderweg zijn om teacher te worden. Zij zijn je eerste aanspreekpunt bij opdrachten, oefensessies en reflecties.

Mentoren zijn betrokken, goed opgeleid en brengen ieder hun eigen stijl mee. Je werkt met verschillende mentoren gedurende het traject – dat maakt het leerproces rijker en gevarieerder.

Gudrun blijft je vaste aanspreekpunt voor de hoofdlijnen, eindopdrachten en certificering.



## *Co-Trainers*

### **Heb ik een vaste co-trainer?**

Nee. Niet elke mentor is op elke lesdag aanwezig, dus je leert verschillende begeleiders kennen.

### **Wat doet een co-trainer precies?**

Een co-trainer helpt je bij je practicum, bereidt je voor op lesdagen en is aanspreekpunt bij praktische vragen of twijfels over je leerproces.

### **Is mijn co-trainer ook mijn coach?**

Nee. Mentoren begeleiden je binnen de context van de opleiding. Voor vragen of situaties die de opleiding overstijgen neem je contact op met Gudrun.

### **Zijn co-trainer ook teacher?**

Nog niet. Het zijn ervaren gidsen die zelf in opleiding zijn tot trainer. Ze begeleiden op basis van eigen praktijkervaring.

### **Wie is eindverantwoordelijk?**

Gudrun Feldkamp. Zij bewaakt de kwaliteit van de opleiding en kijkt met je mee als er iets speelt wat buiten de rol van een mentor valt.

### **Wie zijn co-trainer?**

Dat wisselt. Kijk op de website.

# *Become a Forest Bathing Guide*

## **Training with English mentoring**

The Forest Bathing Academy offers a practical, nature-based training to become a certified forest bathing guide. We work outdoors, in small groups, with personal mentoring – now also available in English.

## **For whom**

Coaches, therapists, educators and others who want to guide people in nature. No prior experience needed.

## **What you'll learn**

- How to guide forest bathing sessions
- Nature-based mindfulness and sensory work
- Adapting to group, weather and landscape
- Your own style and practice as a guide *per*

You'll guide real sessions, including a paid one, and receive continuous support.



## English mentoring

You'll be supported in English by a dedicated co-trainer. Most teaching is in Dutch, but we translate key parts and ensure full inclusion.

## Practical info

- Duration: 6 months
- 12 outdoor days
- Start: April or August
- Location: to be seen
- Fee: €2.574,- , Early Bird : €2.250,-
- Certificate
- CRKBO-accredited
- BBGN-affiliated

More info or a short intake call?

[info@bosbadder.nl](mailto:info@bosbadder.nl)

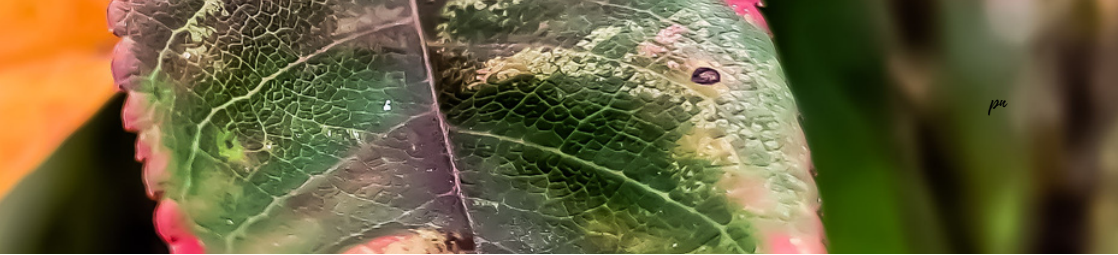
pu





## Winter- of Zomerpauze

Na afronding van de Practitioner Module volgt een pauze, afhankelijk van het seizoen, die als rustmoment dient tussen beide modules. Dit geeft je de gelegenheid om de geleerde vaardigheden verder eigen te maken en ervaringen op te doen.



## *Competenties van een bosbadgids*

**We begeleiden je stap voor stap bij het leren van deze vaardigheden. Onze opleiding is gebaseerd op de richtlijnen van de ANFT, aangepast aan de Nederlandse context. Hier zijn de belangrijkste competenties die je tijdens de opleiding zult ontwikkelen**

**Vertragen:** Een van de eerste dingen die je leert, is hoe je jezelf en je deelnemers kunt helpen vertragen. In onze snelle wereld is dit essentieel om weer volledig aanwezig te zijn in het moment.

**Aandacht voor het hier en nu:** Je leert hoe je jezelf met de plek kunt verbinden en hoe je je deelnemers kunt begeleiden om zich bewust te worden van hun omgeving en zichzelf als onderdeel van die omgeving te ervaren.

**Je kunt de onderdelen van een bosbad toelichten en uitleggen wat de SEQUENTIE is en waarom de sequentie belangrijk is.**

**Zintuiglijke waarnemingen:** De natuur ervaren met al je zintuigen. Je kunt je zintuigen aanscherpen en je deelnemers helpen om hun omgeving dieper te voelen, horen en zien.

**Je kunt over 10 zintuigen uit eigen beleving vertellen.**



## *Competenties van een bosbadgids*

Je kunt vormgeven aan een CIRKEL. Het creëren van een veilige ruimte is essentieel. Jij leert hoe je een sfeer creëert waarin deelnemers open kunnen delen vanuit hun hart, en hoe jij met een open hart kunt luisteren.

Je weet hoe het concept van DEEP LISTENING werkt en kunt dit toepassen. Je weet hoe het concept van BEARING WITNESS en HOLDING SPACE werkt en kunt dit toepassen.

Je faciliteert het vermogen van elke persoon in je groep om contact te maken met de natuur.

The forest has your back: Je geeft ruimte aan de meer dan menselijke wereld om deel te nemen en kunt haar laten deelnemen.

Je beoogt geen agenda of doel te volgen met je bosbad.

Je begrijpt het concept van LIMINALITEIT en de betekenis ervan in een bosbad, je kunt deelnemers begeleiden naar liminaliteit en terug naar de dagelijkse wereld.

Je begrijpt het concept EDGES. Je kunt deze herkennen bij jezelf en bij anderen. Je kunt deelnemers begeleiden bij de omgang met hun edge door uitnodigingen, vorm of mapping van het bosbad aan te passen.



## *Competenties van een bosbadgids*

Je hebt strategieën ontwikkeld om jouw HEADSPACE te verruimen en kunt toelichten wat voor jou werkt.

Je begrijpt wat er met WAY OF THE GUIDE/HERO wordt bedoeld en je kunt de verhaallijn die hierbij hoort inzetten en toelichten.

Je gebruikt het concept van de POORT om transities te markeren.

Je kunt het concept van COMMUNICATIE MET DE MEER DAN MENSELIJKE WERELD introduceren en een verbinding helpen creëren.

Je hebt een SITSPOT en weet waarom dit van essentieel belang is voor bosbadgidsen.

Je hebt degelijke KENNIS over gezondheid en welzijn aspecten van bosbaden en kunt deze toelichten.

Je kunt uitleggen wat DE EFFECTEN VAN BOSBADEN is op het menselijke lichaam en de hersenen en deze toepassen tijdsens je bosbad.

Je kunt VERBINDENDE UITNODIGINGEN formuleren die deelnemers in rechtstreeks contact met de natuur brengen op een manier die gericht is op ervaren en beleven.



## *Competenties van een bosbadgids*

Je zorgt voor evenwicht en geeft deelnemers VRIJRUIMTE om zelf ontdekkingen te doen en op verkenning te gaan om hun verbinding op hun eigen manier te versterken.

Je hebt een relevante en up-to-date EHBO-training.

Je bent op HOOFDLIJNEN bekend met planten en bomen op de plek waar je bosbaden geeft en kunt iets vertellen over geschiedenis van de plek. Je hebt een betekenisvolle relatie opgebouwd met enkele inheemse BOMEN.

Je kunt GIFTIGE en gevaarlijke planten en dieren herkennen en ervoor zorgen dat je deelnemers veilig zijn.

Je kunt beoordelen of een bosbad veilig door kan gaan ten aanzien van het weer.

Je beschikt over de benodigde UITRUSTING voor bosbaden.

Je bent instaat om je bosbad TER PLEKKE AAN TE PASSEN om lichamelijke stress te vermijden zoals onderkoeling, oververhitting, pijn, dehydratie, uitputting en vermoeidheid.

Je weet welke THEEPLANTEN er groeien en kunt ze met 100% zekerheid herkennen. Je hebt een verbinding met jouw theeplanten.



## *Competenties van een bosbadgids*

Je het een THEECEREMONIE ontwikkeld die jou helpt de liminale fase af te sluiten en het bosbad te beëindigen.

Je zorgt voor AANMELDING EN REGISTRATIE en informeert deelnemers over omstandigheden en voorzieningen.

Je kunt geschikte locaties voor een bosbad herkennen en inrichten door MAPPING. Je kunt de route van je bosbad veilig voor de deelnemers inrichten en je hebt vooraf leren bedenken hoe hulpdiensten je bij een noodgeval kunnen bereiken.

Je kunt een INTRODUCTIE geven waarin alle nodige aspecten aan te pas komen.

Je kent het verschil tussen BOSBADEN, wandel- en natuurcoaching, natuurtherapieën en andere vormen van aandacht en zelfontwikkeling en kunt deze toelichten.

Je hebt geschreven INFORMATIE over bosbaden ten behoeve van marketing en publiciteit, voor pers en je deelnemers.



## *Certificering*

Aan het einde van de Master Module sluit je de opleiding af met een zelfgekozen project. Dit kan een zelfstandig georganiseerd bosbad zijn, waarin je alle kennis en vaardigheden toepast die je tijdens de opleiding hebt geleerd. Je kunt ook kiezen voor een ander eindproject, zoals het schrijven van een bedrijfsplan voor je eigen bosbadpraktijk of het opzetten van een samenwerking met een zorginstelling.

Studenten die hebben voldaan aan de exameneisen ontvangen de certificering Master Bosbadgids en een diploma waar de kwalificatie en totale studiebelasting op vermeld staat. Na voltooiing van de opleiding ontvangt je je officiële accreditatie en kun je tevens lid worden van de BBGN.

Het diploma van de Forest Bathing Academy is erkend wordt door de CRBKO en BBGN (Beroepsvereniging voor Bosbadgidsen Nederland).

Dit diploma toont aan dat je een professionele, gediplomeerde bosbadgids bent, klaar om groepen op een veilige en verantwoorde manier door de natuur te begeleiden.



## Accreditatie

Als bosbadgids ontvang je accreditatiepunten. Deze accreditatie zorgt ervoor dat je als erkend professional groepen kunt begeleiden.

De Forest Bathing Academy werkt samen met de BBGN (Beroepsvereniging voor Bosbadgidsen Nederland) om de standaard van bosbadgidsen in Nederland te waarborgen. BBGN stelt hoge eisen aan de opleiding en praktijkervaring van bosbadgidsen om ervoor te zorgen dat elk bosbad professioneel en veilig wordt begeleid. Door deze samenwerking ben je verzekerd van een kwaliteitskeurmerk dat door zowel de zorgsector als de recreatie-industrie wordt erkend. Je accreditatie is 2 jaar geldig, waarna je door deelname aan verdere trainingen of intervisiepunten je accreditatie kunt verlengen.

## Bijscholing

Na afronding van de Practitioner of Master Module biedt de Forest Bathing Academy diverse bijscholingsmogelijkheden. Deze trainingen richten zich op specifieke vaardigheden zoals geavanceerde begeleidingstechnieken, het organiseren van zakelijke bosbaden, en de integratie van andere natuurtherapieën zoals tuintherapie en wandelcoaching.



# Bosbaden in Nederland

Bosbaden wint snel aan populariteit in Nederland. Gelukkig ontdekken steeds meer mensen de kracht van de natuur om stress te verminderen en hun mentale en fysieke gezondheid te verbeteren. In een land dat bekend staat om zijn dichtbevolkte steden en drukke leefstijl, nodigt bosbaden uit om stil te staan. Van bossen in de Veluwe tot stadsparken in Rotterdam: overal zoeken mensen via bosbaden rust en verbinding met de natuur op.

De BBSN (Beroepsvereniging voor Bosbadgidsen Nederland) is een actieve beroepsvereniging die zich inzet voor het waarborgen van kwaliteit en veiligheid binnen het bosbaden. Natuurlijk kun je als gids je eigen gang gaan, maar er is hulp en community voor als je liever de krachten bundelt. De branchevereniging zet zich in voor werkgelegenheidsbevordering van bosbadgidsen.

Forest bathing Academy leidt professionals op die instaat zijn om groepen van diverse achtergronden een kwalitatief hoogwaardig bosbad te bieden.

# Werkgelegenheid

We staan nog aan het begin van de ontwikkeling van bosbaden in Nederland, maar er zijn veelbelovende pioniersinitiatieven en samenwerkingsprojecten.

Afgestudeerde gidsen vinden opdrachtgevers vanuit de gezondheidszorg, wellness, recreatie of natuureducatie. Ook wordt bosbaden steeds meer ingezet bij bedrijven voor teambuilding en vitaliteitsprogramma's.

Bosbadgidsen werken ook samen met andere natuurtherapeuten om geïntegreerde programma's te ontwikkelen die de mentale en fysieke gezondheid bevorderen.

De meeste bosbad gidsen zijn zelfstandig en gebruiken bosbaden als tweede standbeen. Houd er rekening mee dat je zeker de eerste jaren naast je praktijk als bosbad gids een secundaire inkomstenbron nodig hebt.

Bosbadgidsen kom je op veel plekken tegen: in welzijn en zorg, als coach en trainer, in de GGZ en ecotoerisme.

- als recreatiegids voor particulieren
- als burn-out coach die het herstel begeleid
- in de geestelijke gezondheidszorg
- inrichting van groene bedrijventerreinen en meervoudig gebruik van recreatiegebieden
- ondernemer op het gebied van (eco)recreatieve bedrijfsuitjes
- vitaliteitscoach
- aanvullend op de praktijk als coach / natuur-milieueducatie.
- partnerships met huisartsen, verzekeraars en organisaties op het gebied van bedrijfsgezondheid.

# Forest bathing Academy



Schiemond20  
3024EE Rotterdam  
[www.bosbadden.nl](http://www.bosbadden.nl)  
[info@bosbadden.nl](mailto:info@bosbadden.nl)  
[@forestbathingacademy](https://www.instagram.com/forestbathingacademy)