



Bosbaden met Kinderen

Training natuurverbinding voor professionals die met kinderen werken. Hoe begeleid je kinderen naar verwondering, aandacht, avontuur en een blijvende relatie met de natuur?

Inhoudsopgave

Bosbaden met Kinderen	1
Inhoudsopgave	2
Waarom deze training?	3
Voor wie is de training interessant?	4
Wat leer je?	5
De kunst van het begeleiden	6
De gereedschapskist	6
Over ons	9
Je praktijkdag, 2 x stage + leersvoer	10
Programma	12
Studiebelasting	15
Certificaat	15
Kosten en financiering	15
Investeer in jezelf	16

© Forest Bathing Academy – Gudrun Feldkamp

Deze training is met zorg ontwikkeld voor deelnemers aan de Forest Bathing Academy. We vragen je de inhoud met respect te behandelen. De teksten, oefeningen, werkvormen en opbouw zijn auteursrechtelijk beschermd en mogen niet zonder schriftelijke toestemming worden overgenomen, verspreid of gebruikt voor eigen trainingen, workshops, opleidingen of publicaties.

Datums

Meerdere keren per jaar aangeboden

Kijk op www.Bosbadderen.nl voor actuele data en tarieven

Trainers

Gudrun Feldkamp

Farahnash Soekhlal

Forest Bathing Academy & De Stad Uit

Opzet van de training

Deze training bestaat uit:

- Online kennismakingsavond
- Lesdag
- Praktijkstage bij De Stad Uit
- Bosbad te volgen bij Gudrun Feldkamp of Farah Soekhlal.
- Toegang tot de digitale leeshoek
- Certificaat van deelname
- Koffie, thee en gebruik van materialen

Locaties

De locatie is in Zuid-Holland

De praktijkstage vindt plaats tijdens een activiteit van De Stad Uit op één van de locaties in de regio Rijnmond. Het actuele aanbod vind je via De Stad Uit. De planning van de stage verloopt via Sanne Cornelisse.

Waarom deze training?

Kinderen worden nog altijd geraakt door dezelfde dingen als vroeger.

Een verborgen pad.

Een vreemde paddenstoel.

De geur van munt.

Een boom waar je in kunt verdwijnen.

De vraag is niet hoe we kinderen meer kennis over de natuur geven. De vraag is hoe we kinderen helpen een eigen relatie met de levende wereld op te bouwen. Daar gaat deze training over.

Je leert niet in de eerste plaats nieuwe activiteiten. Je ontwikkelt een andere manier van begeleiden. Je leert de voorwaarden scheppen waarin nieuwsgierigheid, verwondering en spel vanzelf kunnen ontstaan. De natuur is daarbij geen decor, maar een actieve deelnemer.

Voor wie is de training interessant?

Misschien werk je als leerkracht, pedagogisch medewerker, bosbadgids, natuurgids, kunstenaar of welzijnswerker. Misschien ben je ouder of grootouder. Dat is uiteindelijk minder belangrijk dan de manier waarop je naar kinderen kijkt.

Je wilt meer dan natuurkennis overdragen. Je wilt kinderen helpen zich thuis te voelen in de levende wereld. Je wilt leren begeleiden met meer aandacht, meer vertrouwen en minder sturing.

Om kinderen iets te leren, grijpen we vaak terug op opdrachten, uitleg en structuur. In deze training onderzoeken we een andere benadering.

De kracht van afdwalen.

De waarde van niks.

De betekenis van dagdromen.

Kinderen volgen zelden onze uitleg. Ze volgen onze aandacht. Daarom begint deze training niet bij het kind, maar bij jou als begeleider. Je leert kijken voordat je ingrijpt. Je leert ruimte maken voordat je invult. En je ontdekt hoe de natuur steeds opnieuw uitnodigt tot spel, onderzoek en verwondering. Die manier van werken voelt misschien intuïtief, maar rust op een stevige basis van onderzoek naar aandacht, jeugdontwikkeling, spel, natuurervaringen en stressregulatie. Je ontdekt niet alleen dát deze manier van begeleiden werkt, maar ook waarom.



Theorie en achtergrond

Deze training is sterk ervaringsgericht en tegelijk stevig onderbouwd. Tijdens de opleidingsdagen verbinden we praktijk en wetenschap voortdurend met elkaar.

Na afloop krijg je toegang tot een digitale leeshoek met achtergrondartikelen, praktische hand-outs, verdiepende literatuur, downloads en aanvullende inspiratie. Zo kun je je verder verdiepen in natuurverbinding, jeugdontwikkeling, aandacht, bosbaden, spel, verwondering en de wetenschappelijke inzichten die onder deze werkwijze liggen.

Wat leer je?

De kern van deze training is dat je anders gaat kijken. Anders naar kinderen. Anders naar de natuur. En anders naar jouw eigen rol als begeleider. Vanuit die nieuwe blik leer je kinderbosbaden begeleiden die ruimte geven aan verwondering, spel en natuurverbinding.

Je leert anders kijken naar kinderen

Kinderen voelen zich van nature aangetrokken tot de levende wereld. Toch zijn veel kinderen gewend geraakt aan een omgeving vol schermen, duidelijke opdrachten en voortdurende prikkels. Buiten zijn roept dan al snel de vraag op: *'Wat moeten we doen?'*

Juist daar begint iets interessants.

Wanneer we die leegte niet meteen opvullen, ontstaat er ruimte voor nieuwsgierigheid. Een spoor wordt ontdekt. Een insect trekt de aandacht. Er worden takken verzameld. Een boom wordt een schuilplaats. De natuur neemt deel aan wat er gebeurt.

Je ontdekt hoe kinderen opnieuw vertrouwd raken met buiten zijn en hoe een relatie met de levende wereld groeit. We verkennen thema's als natuurintelligentie, verwondering, aandacht, spel, schoonheid, dagdromen, vertraging en de kunst van het afdwalen: **de bouwstenen van een rijke jeugd.**

- anders naar de natuur kijken

Tijdens de training ontdek je dat de natuur veel meer is dan de plek waar een activiteit plaatsvindt. De natuur is een actieve deelnemer. Ze nodigt uit, verrast, daagt uit en stuurt het proces voortdurend subtiel mee.

Je leert werken mét de plek in plaats van op de plek. Je ontdekt hoe bomen, geuren, seizoenen, dieren, weersomstandigheden en landschappen telkens nieuwe mogelijkheden bieden. Daardoor hoef je steeds minder zelf te bedenken. Je leert zien wat de natuur al aanbiedt.

- en anders naar jezelf als begeleider

Welk kind heeft behoefte aan nóg iemand die vertelt wat belangrijk is?

Kinderen hebben vooral behoefte aan ruimte. Ruimte om te kijken. Te ruiken. Te verzamelen. Te ontdekken. Te verdwalen. Te spelen. En om zelf betekenis te geven aan wat ze tegenkomen.

Daarom ontwikkel je tijdens deze training een andere manier van begeleiden. Je leert minder uitleggen en meer uitnodigen. Minder sturen en meer vertrouwen. Je oefent met open uitnodigingen

die avontuur in gang zetten, met stilte en aandacht, met het herkennen van groepsdynamiek en met de kunst van het afwachten.

Misschien is dat wel de belangrijkste verandering. Je ontdekt dat goed begeleiden niet betekent dat je steeds iets toevoegt. Je leert herkennen wanneer je juist ruimte maakt. Zodat kinderen én de natuur samen het avontuur kunnen vormgeven.

De kunst van het begeleiden

Welk kind heeft behoefte aan nóg iemand die het vertelt wat belangrijk is? Waar kinderen wel behoefte aan hebben, is ruimte. Ruimte om te kijken. Te ruiken. Te ontdekken. Te verzamelen. Te verdwalen. Te vragen. Te spelen.

In de training ontwikkel je een andere manier van begeleiden.

uitnodigen in plaats van invullen

- open uitnodigingen die een avontuur in gang zetten
- minder uitleg, meer beleven
- aandacht, nieuwsgierigheid en creativiteit laten ontstaan

vertrouwen op wat ontstaat

- ruimte geven aan eigen ontdekkingen
- vertrouwen op wat zich aandient
- de kunst van het afwachten
- rust bewaren zonder voortdurend te corrigeren

begeleiden zonder tussen kind en natuur te gaan staan

- de natuur als speelmaatje zien
- werken met stilte, aandacht en aanwezigheid
- groepsdynamiek herkennen en begeleiden
- voorkomen dat je zelf tussen natuur en kind gaat staan

De gereedschapskist

Werkvormen uit de praktijk van De Stad Uit en de Forest Bathing Academy

Tijdens de training bouw je aan een rijke gereedschapskist vol werkvormen uit de praktijk van De Stad Uit en de Forest Bathing Academy. Sommige zijn ontstaan tijdens bosbaden. Andere vinden hun oorsprong in natuureducatie, spel, kunst, scouting en jarenlange praktijkervaring met kinderen.

Samen vormen ze de basis van een eigen manier van begeleiden waarin kinderen, natuur en hun ontmoeting centraal staan.

De werkvormen zijn net zo veelzijdig als de kinderen waarmee je werkt. De ene keer bruisend en vol avontuur, de andere keer verstillend en aandachtig. Sommige duren vijf minuten, andere groeien uit tot een middag vol ontdekkingen.

Op avontuur

- van een eenvoudig paadje een avontuur maken
- struinen en ontdekken
- sporen lezen en dieren volgen
- kijken als een onderzoeker

Met al je zintuigen

- werken met kruiden en wilde planten
- thee maken
- geur, smaak en tast inzetten als ingang naar de levende wereld
- schoonheid en verwondering ervaren

Vertragen en verdiepen

- natuurmeditaties met kinderen
- de sitspot ontdekken
- aandacht en stilte als werkvorm
- leren zien hoeveel er gebeurt wanneer je langer blijft

Lezen in het landschap

- wind, zand, bladeren, schelpen en sporen leren lezen
- de verhalen van een plek ontdekken
- werken met eenvoudige natuurambachten
- seizoensactiviteiten en kleine rituelen

Van inspiratie naar uitvoering

Van een goed idee naar een activiteit die kinderen graag doen

De plek

Je leert een gebied kennen. Je ontdekt verborgen plekken, verkent routes en onderzoekt waar je kunt verzamelen, vertragen of juist op avontuur kunt gaan.

De groep

Je leert werken met groepsdynamiek, veiligheid, grenzen, leeftijdsverschillen en de energie van een groep. Ook timing en improvisatie krijgen aandacht, want juist de onverwachte momenten blijken vaak de meest waardevolle.

De omgeving

Je ontdekt hoe seizoenen, weer en landschap invloed hebben op een activiteit en hoe je daar soepel op inspeelt.

Samenwerken

Je leert samenwerken met scholen, welzijnsorganisaties en andere partners. Je ontdekt hoe je aansluit bij hun vragen en doelen, terwijl de kracht van de natuurervaring volledig behouden blijft.

Je activiteit onder de aandacht brengen

Je leert hoe je scholen, kinderclubs en welzijnsorganisaties bereikt en hoe je helder communiceert over wat kinderen gaan beleven. Met woorden die nieuwsgierig maken en verwachtingen wekken.

Een mooie natuurervaring ontstaat wanneer plek, seizoen, kinderen en begeleider elkaar versterken. Die samenhang leren zien én vormgeven vormt een belangrijk onderdeel van deze training.



Over ons

Deze training brengt twee werelden samen: vijftien jaar praktijkervaring met duizenden kinderen én jarenlange expertise in bosbaden, natuurverbinding en het opleiden van professionals.

De training is ontwikkeld door Gudrun Feldkamp en Farah Soekhlal. Samen delen zij een fascinatie voor verwondering, aandacht en de vraag hoe kinderen opnieuw een vanzelfsprekende relatie kunnen ontwikkelen met de levende wereld om hen heen.

Gudrun is oprichter van de Forest Bathing Academy en programmaleider van De Stad Uit. Jaarlijks nemen duizenden kinderen deel aan activiteiten van De Stad Uit in bossen, polders, duinen, parken, op boerderijen en langs de kust.

Farah Soekhlal werkt op het snijvlak van natuurverbinding, welzijn en educatie. Zij begeleidt natuuractiviteiten voor kinderen en volwassenen en is sinds 2025 trainer bij de Forest Bathing Academy. Vanuit haar achtergrond in de antropologie brengt zij een scherpe blik mee op de relatie tussen mensen, hun omgeving en de levende wereld. Naast haar werk voor de Forest Bathing Academy is Farahnash actief als natuurbegeleider bij De Stad Uit, waar zij kinderen en gezinnen laat kennismaken met natuur, verwondering en avontuur dicht bij huis.

Over De Stad Uit van stichting Lekker Groen

- ☐ werken met scholen
- ☐ welzijn
- ☐ natuurgebieden
- ☐ stadsnatuur
- ☐ verschillende leeftijden
- ☐ alle seizoenen

Forest Bathing Academy

- ☐ sinds 2020
- ☐ meer dan zestig opgeleide gidsen
- ☐ honderden deelnemers aan trainingen
- ☐ erkend door het CRKBO

Samen brengen De Stad Uit en de Forest Bathing Academy jarenlange praktijkervaring, pedagogische visie en een diepe liefde voor de levende wereld bijeen. Vanuit die combinatie is deze training ontstaan.

Je praktijkdag, 2 x stage + leersvoer

Natuurverbinding ontstaat door zelf naar buiten te gaan. Door te ervaren wat werkt. Door mee te kijken met anderen. Door vragen te stellen en stap voor stap je eigen stijl te ontwikkelen. Daarom stopt deze training niet aan het einde van de trainingsdag.

Na inschrijving ontvang je een voucher voor deelname aan een De Stad Uit'je en een bosbad. Deze voucher is direct geldig en kan worden gebruikt tot drie maanden na de trainingsdag.

Wat deze praktijkervaring zo waardevol maakt

Veel mensen zien alleen de activiteit zelf. Ze zien een groep kinderen die een bosbad doet, kruiden plukt, vogels observeert of een natuurspel speelt. Wat vaak onzichtbaar blijft, zijn de honderden kleine keuzes die een begeleider onderweg maakt.

- Wanneer grijp je in en wanneer laat je iets gebeuren?
- Hoe formuleer je een open opdracht die nieuwsgierigheid oproept?
- Hoe gebruik je je lichaam, stem en positie in de groep?
- Hoe geef je richting zonder de leiding over te nemen?
- Wanneer werkt stilte beter dan uitleg?
- Hoe bouw je spanning op en wanneer vertraag je juist?
- Hoe bewaak je de aandacht van de groep zonder de verbinding met de natuur te verliezen?

Tijdens de stage krijg je de kans om dit van dichtbij te observeren. Je kijkt mee naar taalgebruik, timing, groepsdynamiek, mapping, veiligheid, opbouw en improvisatie. Je ziet hoe ervaren begeleiders inspelen op wat kinderen, het weer en de omgeving op dat moment aanbieden. Juist deze kennis is moeilijk uit een boek te leren. Ze ontstaat in de praktijk en wordt vaak pas zichtbaar wanneer je bewust leert kijken.

Achter de schermen bij een De Stad Uit'je

Bij de training is een praktijkstage inbegrepen. Je loopt vier uur mee met een activiteit van De Stad Uit en krijgt een kijkje achter de schermen van een organisatie die al meer dan vijftien jaar met kinderen in de natuur werkt.

Je ziet hoe groepen worden ontvangen, hoe activiteiten worden opgebouwd en hoe begeleiders omgaan met enthousiasme, weerstand, onverwachte situaties en de dynamiek van een groep. Je maakt kennis met de praktijk van natuurverbinding, buitenonderwijs en avontuurlijk leren. Je ziet hoe werkvormen worden aangepast aan leeftijd, locatie, weersomstandigheden en de energie van de groep.

De stage biedt ruimte om vragen te stellen, te observeren en ervaringen uit te wisselen met ervaren begeleiders.

Inbegrepen in de prijs
Praktijkstage De Stad Uit (4 uur)
Waarde € 64,-

Een Bosbad ervaren

Wie kinderen wil begeleiden bij bosbaden, begint met zelf ervaren wat een bosbad doet. Daarom is ook deelname aan een openbaar bosbad van drie uur inbegrepen. Je neemt deel als deelnemer, niet als begeleider. Zo ervaar je zelf hoe vertraging, aandacht, verwondering en natuurverbinding in de praktijk werken.

Inbegrepen in de prijs
Deelname aan een openbaar bosbad (3 uur)
Waarde € 50,-

De leeshoek

De training eindigt na één dag, je ontwikkeling gaat daarna verder. In de digitale leeshoek vind je artikelen, praktijkvoorbeelden, hand-outs, werkvormen en verdiepende literatuur die je helpen om te blijven ontdekken, oefenen en groeien. Inbegrepen in de prijs

Toegang tot de digitale leeshoek



Programma

Stap 1 – Meteen na inschrijving

Je ontvangt direct toegang tot onze digitale leeshoek.

Hier vind je achtergrondartikelen, praktijkvoorbeelden, werkvormen, hand-outs, tips en verdiepende literatuur over natuurverbinding, jeugdontwikkeling, aandacht, spel, bosbaden en buiten leren.

Daarnaast ontvang je twee praktijkvouchers die geldig zijn vanaf het moment van inschrijving tot drie maanden na de trainingsdag.

Voucher: Ervaar zelf een bosbad

Wie kinderen wil begeleiden bij bosbaden, zal eerst zelf moeten ervaren wat een bosbad voor volwassenen teweegbrengt.

Daarom is deelname aan een openbaar bosbad van drie uur inbegrepen. Je neemt deel als deelnemer, niet als begeleider.

Zo ervaar je zelf wat vertraging, aandacht, verwondering en natuurverbinding kunnen betekenen.

Voucher: Kijkje achter de schermen Bij De Stad Uit

Bij de training is een praktijkstage inbegrepen.

Je loopt vier uur mee met een activiteit van De Stad Uit en krijgt een kijkje achter de schermen van een organisatie die al meer dan vijftien jaar met kinderen in de natuur werkt.

Veel mensen zien alleen de activiteit zelf. Wat vaak onzichtbaar blijft zijn de honderden kleine keuzes die een begeleider onderweg maakt.

- Wanneer grijp je in?
- Wanneer laat je iets gebeuren?
- Hoe formuleer je een open opdracht?
- Hoe gebruik je je lichaam, stem en positie in de groep?
- Wanneer werkt stilte beter dan uitleg?
- Hoe bouw je spanning op en wanneer vertraag je juist?

Tijdens de stage leer je kijken naar taalgebruik, timing, groepsdynamiek, mapping, veiligheid, opbouw en improvisatie.

Stap 2 – Online bijeenkomst (1,5 uur)

Kinderen en natuur

Waarom werkt natuur zo goed voor kinderen?

We maken kennis met inzichten uit de praktijk en wetenschap rond:

- natuurintelligentie
- aandacht en concentratie
- verwondering
- spel en nieuwsgierigheid
- schoonheid
- vertraging en afdwalen
- natuurverbinding
- vragen van deelnemers

Hier leggen we de theoretische basis van de training.



Stap 3 – De Lesdag

Tijdens de trainingsdag brengen we theorie, ervaring en praktijk samen.

Je gaat naar huis met nieuwe inzichten, werkvormen, praktijkervaring en een veel rijkere gereedschapskist voor het werken met kinderen in de natuur.

Dagprogramma

09.30 – 10.00 Ontvangst met koffie en thee

Kennismaking met de groep, de trainers en het programma van de dag.

10.00 – 11.15 Kinderen en natuur

Waarom werkt natuur zo goed voor kinderen?

We verkennen natuurintelligentie, verwondering, aandacht, spel, nieuwsgierigheid, schoonheid, vertraging en de kunst van het afdwalen.

Pauze

11.30 – 13.00 De kunst van het begeleiden

Kinderen volgen zelden onze uitleg. Ze volgen onze aandacht.

We oefenen met open opdrachten, werken met stilte, ruimte geven aan eigen ontdekkingen, natuur als speelmaatje en de vraag hoe je voorkomt dat je zelf tussen natuur en kind komt te staan.

13.00 – 14.00 Lunchpauze

14.00 – 15.15 De gereedschapskist

Kennismaking met werkvormen uit de praktijk van De Stad Uit en de Forest Bathing Academy.

Onder andere bosbaden, natuurmeditaties, sitspot, struinen, vogelwichelen, kruiden en thee, natuurambachten, rituelen, de taal van de kust en activiteiten rond schoonheid en verwondering.

15.15 – 15.30 Pauze

15.30 – 16.15 Van idee naar uitvoering

Hoe maak je van een goed idee een activiteit die werkt?

We besteden aandacht aan leeftijdsverschillen, veiligheid, groepsdynamiek, timing, locatiekeuze, mapping, scholen, welzijnswerk, communicatie en werving.

16.15 – 16.30 Afronding

Vragen, uitwisseling van ervaringen, toelichting op de praktijkstage, het bosbad en de vervolgstappen.

Studiebelasting

Deze training bestaat uit meer dan één trainingsdag. We nodigen deelnemers uit om ook zelf op pad te gaan en gebruik te maken van de extra onderdelen die bij de training horen.

Onderdeel	Tijdsduur
Online kennismaking	1,5 uur
Trainingsdag	8 uur
Praktijkstage De Stad Uit	4 uur
Openbaar bosbad	3 uur
Zelfstudie in de leeshoek	2 tot 6 uur

Totale studiebelasting: circa 16 tot 22 uur.

Wat verwachten we van deelnemers?

Vooraf nieuwsgierigheid.

We vragen je om actief deel te nemen aan de trainingsdag, een bosbad zelf te ervaren en mee te lopen tijdens een activiteit van De Stad Uit.

De leeshoek kun je gebruiken op een manier die bij jou past. Sommige deelnemers lezen alles, anderen beperken zich tot enkele artikelen en werkvormen.

Er zijn geen toetsen, verslagen of verplichte opdrachten.

Wel moedigen we je aan om te experimenteren, buiten te zijn en minstens één van de aangereikte werkvormen zelf uit te proberen in je eigen praktijk.

Certificaat

Na afloop ontvang je het certificaat: **Bosbaden met Kinderen**

Dit certificaat bevestigt dat je hebt deelgenomen aan de training, inclusief de lesdag, praktijkervaring en aanvullende onderdelen.

Het certificaat is bedoeld als bewijs van deelname en deskundigheidsbevordering.

De training richt zich op natuurverbinding, verwondering, aandacht en het begeleiden van kinderen in de natuur. Het certificaat geeft geen beroepsregistratie of licentie, maar laat zien dat je kennis hebt gemaakt met de werkwijze van De Stad Uit en de Forest Bathing Academy.

Voor deelnemers die zich verder willen verdiepen vormt deze training een waardevolle aanvulling op bestaande ervaring in onderwijs, natuurbeleving, welzijnswerk, coaching of bosbaden.

Kosten en financiering

De kosten voor deze training bedragen € 475,- . Daarvoor ontvang je:

- een online kennismaking en introductie
- twee praktijkdagen

- toegang tot de online bibliotheek met achtergrondmateriaal
- een reader met artikelen, samenvattingen en aanvullende informatie
- koffie, thee en iets lekkers tijdens de praktijkdagen
- Lunch is voor eigen rekening.
- Na afloop beschik je over een stevige basis in de relatie tussen bosbaden, gezondheid en welzijn en heb je kennisgemaakt met de belangrijkste onderzoeksgebieden, meetinstrumenten en gezondheidsgerichte toepassingen van bosbaden.

Forest Bathing Academy is CRKBO-geregistreerd. Daardoor is deze training vrijgesteld van btw.

Werkgever, school of organisatie

Veel deelnemers volgen deze training vanuit hun werk als leerkracht, pedagogisch medewerker, welzijnswerker, natuurgids of begeleider van kinderactiviteiten. In veel gevallen zijn er mogelijkheden om de kosten te laten vergoeden vanuit een scholingsbudget, deskundigheidsbevordering of professionaliseringsbudget. Informeer hiervoor bij je werkgever of organisatie. Voor particuliere deelnemers is betaling in twee termijnen mogelijk. Neem hiervoor vooraf contact met ons op.

Vervolgtrainingen

Wie zich verder wil verdiepen kan deelnemen aan aanvullende trainingen van De Stad Uit en de Forest Bathing Academy. Deelnemers aan Bosbaden met Kinderen ontvangen:

- €25 korting op de training Wildernis EHBO
- €100 korting op de Opleiding tot Bosbadgids

Deze korting is één jaar geldig na deelname aan de training.

Investeer in jezelf

De meeste deelnemers volgen deze training omdat zij kinderen iets waardevols willen meegeven. Tegelijk merken velen dat zij zelf minstens zoveel ontvangen.

Een nieuwe blik op natuur.

Nieuwe ideeën voor hun eigen werk.

En soms simpelweg het plezier van weer eens buiten zijn, ontdekken, spelen en verwonderd raken.

Voor veel deelnemers vormt deze training een eerste kennismaking met natuurverbinding en bosbaden. Voor anderen is het juist een volgende stap in een langere reis.

Wie zich verder wil ontwikkelen kan deelnemen aan verschillende verdiepingsmogelijkheden van De Stad Uit en de Forest Bathing Academy.

Wildernis EHBO

Wie regelmatig met groepen buiten werkt, krijgt vroeg of laat te maken met kleine ongelukjes, tekenbeten, insectensteken, onderkoeling of andere situaties waarbij basiskennis van EHBO van grote waarde is.

Daarom werken wij samen met gespecialiseerde trainers die een erkende opleiding Wildernis EHBO verzorgen. Deze training leidt op tot een certificaat dat twee jaar geldig is en sluit goed aan bij het begeleiden van groepen in de natuur.

Opleiding tot Bosbadgids

Voor deelnemers die zich verder willen verdiepen in natuurverbinding, aandacht, begeleiding en bosbaden is er de Opleiding tot Bosbadgids van de Forest Bathing Academy.

Deze opleiding loopt over meerdere maanden en combineert praktijkervaring, natuurkennis, groepsbegeleiding, sitspot, bosbaden en persoonlijke ontwikkeling.

Basistraining Natuurverbinding

Voor coaches, therapeuten, begeleiders en andere professionals die willen leren werken vanuit aandacht, aanwezigheid en echte ontmoeting bieden wij de training Van Hart tot Hart.

Hier onderzoeken we hoe verbinding ontstaat tussen mensen, hoe je ruimte houdt voor wat zich aandient en hoe natuur daarin een rol kan spelen.

Praktijkervaring opdoen

De Stad Uit organiseert het hele jaar door natuuractiviteiten voor kinderen, scholen, gezinnen en bewonersgroepen.

Vrijwilligers, stagiairs en deelnemers aan onze trainingen zijn regelmatig welkom om mee te kijken, mee te helpen en praktijkervaring op te doen.

Zo blijft leren niet beperkt tot een trainingsdag, maar groeit het verder in de praktijk.