

 **Beauty und Wellness**

Waldbaden – Seminarleiterschein

Viele Stunden im Wald spazieren oder sitzen statt im Akkord hindurch zu joggen? Die Stirn an einen Baum lehnen, das Schwanken der Wurzeln bei Wind spüren? Ein Ahorn, der „süß“ regnet? Ein Käfer, der sich einen Weg durch Grashalme bahnt?

Einmal ganz und gar entschleunigt und in der Biophilie sein – der Liebe zu allem Lebendigen – das ist Waldbaden. Der Begriff kommt aus Japan, doch gibt es hierzulande eine ebenso tiefwurzelnde Verbindung zum „Heilenden Wald“.

Studien weisen nach, wie sich medizinische Parameter (z. B. bei Schlafstörungen, Allergien, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronischen Lungenerkrankungen, Demenz) verbessern. Wald-Therapie ist angesagt bei Trauma und Ängsten von Kindern und Erwachsenen. Für jeden spürbar ist das Absinken der Stresshormone und die stärkende Wirkung der terpenhaltigen Waldluft. Der stundenlange Aufenthalt in ursprünglicher Natur hat eine positive Wirkung auf Körper, Seele und Geist, die sich mit Worten wie gelungener Erdung, ruhiger Zufriedenheit, freier Wildheit beschreiben lässt. Drei Tage hintereinander gehören zum Konzept und ermöglichen die körperliche Erfahrung von Tiefenentspannung.

Sie erhalten theoretisches Wissen über unseren „Heilwald“ und praktizieren in Übungen Achtsamkeit, Wahrnehmung und absichtsloses Sein. Dieses Seminar ermöglicht sowohl Erholung und Selbsterfahrung als auch die Befähigung, selbst Waldbaden-Gruppen anzuleiten.

Die körperliche Befähigung sowie wetterfeste Ausstattung für den längeren Aufenthalt im Freien sind notwendig. Termine finden in der Dresdner Heide statt und sind mit öffentlichen Verkehrsmittel zugänglich bzw. dem Auto gut erreichbar.

Termine

Fr, 28.08.2026
10:00-17:00 Uhr
Sa, 29.08.2026
10:00-17:00 Uhr
[und 1 mehr](#)

Preis

410,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Würzburg
Berliner Platz 11/Eingang Schweinfurter Straße
97080 Würzburg
Tel. 0931-57 33 22

Seminarnummer

SSH87280826

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 29.01.2026

Dozentin

Bettina Böhm

Bettina Böhm stammt aus naturheilkundiger Familie und bildete sich ständig weiter fort. Ursprünglich Sozialpädagogin, arbeitete sie mit gesunden und kranken Kindern. Nach einer musikalischen Ausbildung gab sie Musikurse für Kinder. Ihre Qualifikation zur Heilpraktikerin und klassischen Homöopathin erarbeitete sie in Berlin, Kassel und Griechenland. Sie ist seit vielen Jahren in eigener Praxis tätig. Schwerpunkte sind: Klassische Homöopathie, Fußreflextherapie, Phytotherapie, Entspannungstherapien (Klang-Atem-Yoga). Sie bringt ihr Fachwissen, Erfahrung und ihre Kompetenz als Dozentin an den Paracelsus-Schulen ein, und möchte v.a. auch ihre Begeisterung für die Naturheilkunde an die Studierenden weitergeben.