

 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

Fr, 18.09.2026
09:00-16:00 Uhr

Sa, 19.09.2026
09:00-16:00 Uhr

[und 1 mehr](#)

Preis

410,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Dortmund
Hansastraße 7-11
44137 Dortmund
Tel. 0231-914 31 21

Seminarnummer

SSH46180926

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 16.06.2026

Dozent

Christian Althoff

Christian Althoff 44 ist psychologischer Berater, Hypnosecoach und zertifizierter Kursleiter für Progressive Muskelentspannung (PMR). Seit über zehn Jahren begleitet er Menschen mit Hypnose und Entspannungstechniken auf ihrem Weg zu mehr innerer Ruhe, Klarheit und mentaler Stärke. Mit mehreren anerkannten Zertifizierungen, unter anderem in analytischer Hypnose, Regressionsarbeit und Stressmanagement, verbindet er fundiertes Wissen mit praxisnahen Methoden. Seit 2025 leitet er seine eigene Praxis in Witten (NRW), in der Klientinnen und Klienten in entspannter, wertschätzender Atmosphäre ihre Ressourcen entdecken und entwickeln können. Ergänzend bringt er betriebswirtschaftliche Kompetenz mit: 2017 schloss er erfolgreich eine Weiterbildung zum Betriebswirt mit Schwerpunkt Rechnungswesen ab.