

 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, 30.04.2027
09:00–16:00 Uhr

Sa, 01.05.2027
09:00–16:00 Uhr

[und 1 mehr](#)

Preis

410,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Jena
Karl-Marx-Allee 20
07747 Jena
Tel. 03641-42 02 34

Seminarnummer

SSH06300427

Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 27.07.2026

Dozentin

Diana Lorenz

Jg. 1965, Sie ist Dipl. Psychologin/Pädagogin, Dipl. Shiatsu-Praktikerin (ESI), Gesundheitspraktikerin für Schamanische Heilweisen (DEGAM) und Lehrerin für Stilles Qi Gong nach Meister Zhi Chang Li. Seit ihrer Kindheit fühlt sie sich eng mit der Natur und den Energien verbunden, so dass sie auf über 35 Jahre intensive Energiearbeit verweisen kann. Ausdruck findet dies in der Kenntnis diverser Kampfkunstrichtungen (u.a. Karate, Aikido, Thai Chi) und der Körperarbeit im energetischen Bereich. Als Imkerin hat sie eine ganz besondere Beziehung zu den Bienen und deren Energien. Sie praktiziert in Jena in ihrer eigenen Praxis. Der Paracelsus Schule steht sie seit 2013 als Dozentin zur Verfügung.