

Waldbaden

Seminarleiterschein

BEAUTY / WELLNESS



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 tiefwurzelnende 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.

Dozent/in HP Andrea Rölke: Jg. 1968, Dipl.-Journalistin und Heilpraktikerin. Sie arbeitete als Journalistin, Pressesprecherin und Autorin von Sachbüchern. Frau Rölke veranstaltete Workshops und Projekte mit Kindern, Jugendlichen und Senioren. Weil sie sich seit der Kindheit für Heilpflanzen interessiert und etwas Neues lernen wollte, absolvierte sie die Ausbildung zur Heilpraktikerin und arbeitet seit 2017 erfolgreich in eigener Praxis. Ihre Schwerpunkte sind Pflanzenheilkunde, Entschlackungskuren, Aromaöl- und vielfältige andere Massagen, Psychotherapie mit Hypnose, systemische Aufstellungen sowie Märchen und Träume in der Therapie.

Termine:

Fr. 03.07.2026

Sa. 04.07.2026

So. 05.07.2026

jew. 09:00-16:00 Uhr

Preis:

410,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Schweizer Str. 3 a
01069 Dresden
Tel. 0351 - 472 15 15**

Seminarnummer:
SSH08030726

Anmeldemöglichkeiten:

- bei jeder Akademie
- per Fax: 0261 - 9 52 52 33
- Web: www.paracelsus.de
- per QR:

