

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 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.

Dozent/in HP 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.

Termine:

Fr. 28.08.2026

Sa. 29.08.2026

So. 30.08.2026

jew. 10:00-17:00 Uhr

Preis:

410,- Euro *

**Paracelsus
Gesundheitsakademie
Berliner Platz 11
97080 Würzburg
Tel. 0931 - 57 33 22**

Seminarnummer:

SSH87280826

Anmeldemöglichkeiten:

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

