



deutsche akademie für
waldbaden & gesundheit



www.waldbaden-akademie.com



„Das Wasser plätschert den Alltag fort,
der Wind zerstreut die Sorgen,
Vögel überzwitschern die Gedanken.“



MENSCH UND BAUM SIND ENG MITEINANDER VERWURZELT

BLÄTTERRAUSCHEN, WASSERPLÄTSCHERN, VOGELGEZWITSCHER – GRÜN UND WEITE SOWEIT DAS AUGER REICHT...

**Du betrittst den Wald und fühlst...
Wohltuende Ruhe und Gelassenheit.
Dich sicher, geborgen und willkommen.
Du gehörst hierher, bist ganz bei dir,
Dein Herz geht auf, hier bist du richtig!
Wenn schon ein Waldbesuch so wohltuend ist,
wieviel wohltuender wird es sein, wenn du lernst, ihn
wahrzunehmen, in dich aufzunehmen und ihn regel-
mäßig aufsuchst...**

Das Symbol des Baumes ist in vielen Kulturkreisen und Regionen vorhanden. Er grünt, gibt Schutz und trägt Früchte. In alten Geschichten verkörpert der Baum einen uralten Traum der Menschheit. Er lebt bis in alle Ewigkeit, wer davon isst, erlangt Gesundheit, Jugend, sogar Unsterblichkeit. Er steht für Weisheit und Erkenntnis. Wenn schon ein Baum so viel Wohltaten gewährt, um wie viel stärker ist dann die Wirkung eines ganzen Waldes...





MENSCHEN BRAUCHEN WALDBADEN – IMMER MEHR

WIR SIND EIN TEIL DER NATUR UND DIE NATUR IST EIN TEIL VON UNS

Der Alltag wird immer hektischer, die Reize stärker, aber eintöniger. Anstatt die Stille zu suchen, sie wahrzunehmen und zu lieben, suchen wir Ablenkung. Das Ergebnis ist Reizüberflutung. Immer tiefer geraten wir in den Strudel von Hektik und Unwohlsein. Dabei brauchen wir mehr Stille und die sanften Impulse der Natur. Ihre Stimmen, Farben, Formen, Düfte...

Mehr und mehr Menschen spüren, dass in ihrem Alltag etwas Entscheidendes fehlt und es wächst das Bewusstsein, wo wir es finden. Je schneller, lauter, eintöniger unser Alltag ist, umso mehr brauchen wir den Wald und seine Wohltaten.

Wenn wir ihn aufsuchen und auf uns wirken lassen, öffnet die Natur Türen. Diese Gehirnregionen werden erst aktiv, wenn keine stimulierenden Reize auf sie einwirken, wenn wir tagträumen, meditieren, absichtslos vor uns hin schlendern. Dann arbeitet das Unterbewusstsein im Hintergrund und gibt inspirierende Erkenntnisse preis. Ideen, Problemlösungen, neue Sichtweisen sprudeln nur so aus uns heraus.

Naturerfahrungen wirken nachhaltig. Wir nehmen diese Eindrücke in uns auf und tragen sie mit uns. Im Alltag rufen wir sie wieder auf, um noch lange daraus Kraft zu schöpfen. Der Bedarf an dieser Art Naturerlebnissen wird in Zukunft noch weiter steigen, denn die digitalen Technologien werden mehr und mehr zu einem Teil unserer Lebensführung und verdrängen zunehmend das, wonach der Mensch sich so sehr sehnt.



NATUR HEILT KÖRPER, GEIST UND SEELE

WIR BRAUCHEN DIE NATUR, UM UNS VOLLSTÄNDIG GESUND ZU FÜHLEN

Wohl jeder hat schon einmal erfahren: Wir gehen anders aus dem Wald heraus, als wir hineingegangen sind. Der Aufenthalt im Wald macht etwas mit uns. Die Natur hat uns mit allem ausgestattet, was wir brauchen. Wir müssen es nur (wieder)entdecken und nutzen. Wald, Wiesen, frische Luft und Bewegung helfen uns dabei.

- **Den Kopf frei machen**
- **Aufmerksam sein**
- **Fragen und Gedanken zulassen**
- **Sich selbst und das Leben reflektieren**
- **Chancen erkennen und Ziele setzen**

Ein Aufenthalt im Wald öffnet Raum für Reflexion. Spreng deine selbst gesetzten Mauern und gewinne neue Perspektiven. Das schafft Zuversicht und gibt Kraft, das Leben neu zu meistern.

Bewegung tut das Ihre hinzu, dass wir uns gesund und munter zu fühlen. Recken und Strecken. Trägheit und Müdigkeit verschwinden. Schlendern, langsam und absichtslos. Jeder Schritt ist ein Stimmungsaufheller, denn Körper und Geist sind eine Einheit.



DAS TEAM

WIR LEBEN (FÜR) NATUR UND GESUNDHEIT

Um die Wohltaten der Natur zu erfahren, brauchen wir kein Rezept vom Arzt, aber oftmals ein paar Hilfestellungen. Unser Team setzt sich engagiert mit viel Leidenschaft für Privatpersonen, Unternehmen und Organisationen ein, mit dem Ziel, Mensch und Natur wieder ein Einklang zu bringen.



Jasmin Schlimm-Thierjung, Leiterin und Trainerin

Ihre Leidenschaft gilt den Menschen und einer ganzheitlichen Betrachtung der menschlichen Gesundheit mit Körper, Geist und Seele. Aus dieser Philosophie realisierte sie ihre Vision vom Waldbaden und gründet die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit. Sie ist Betriebswirtin für Gesundheit und Sozialwesen, Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement, Erzieherin, Life-Coach, Therapeutin, Mentaltrainerin und Supervisorin.

Peter Jochem Edrich, Assistent der Geschäftsführerin

Als Diplom-Ingenieur, Erlebnis-/Natur- und Religionspädagoge bringt er großes Wissen und Erfahrung mit ein. Der begeisterte Kletterer und Wanderer ist Kursleiter und Coach, verantwortlich für das Qualitätsmanagement und Sicherheitsbeauftragter.

Evelyn Wick, Ressort Wald und Natur

Sie ist von der ersten Stunde an dabei. Die Kauffrau für Büromanagement ist zuständig für Lehrgänge, Ausbildungen und Seminare und betreut das Netzwerk Waldbaden.

Andrea Bossle, Buchhaltung

Vereint große Liebe zur Natur, eine Ausbildung in unserer Akademie und eigene Kurserfahrung mit ihren Fachkenntnissen Buchhaltung, Rechnungs- und Personalwesen. Das macht sie zum Herz der Akademie.

Jutta Richter-Gunzelmann, Buchhaltung

Berät gern über Kurse, Coachings und Retreats. Sie ist verantwortlich fürs Controlling und eine wichtige Unterstützung bei der Buchhaltung.

Steffen Wind, Förderungen, Webdesign

Kennt sich bestens aus mit Förderungen und Bildungsprämien. Mit den Tätigkeitsbereichen IT und Webdesign ist er verantwortlich für das Aushängeschild der Akademie.

Manuela Schmadel, Seminare und Veranstaltungen

Organisiert Veranstaltungen, Seminare und Ausbildungen und den Waldbaden-Shop. Sie berät gern bei der Wahl der geeigneten Angebote.

Onur Celik, Büromanagement

Er ist Kaufmännischer Auszubildender und ist eine wertvolle Unterstützung bei Büroorganisation und Veranstaltungsmanagement.

Eine Vielzahl an gut ausgebildeten Trainerinnen und Trainern unterstützt uns darüber hinaus mit sehr viel Herzblut und Engagement. Darunter unter anderem Sportwissenschaftler, Mediziner, Fachkräfte aus den Bereichen Gesundheit und Soziales, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Psychologen, Diplom-Sozialpädagogen, Gesundheitswissenschaftler, Physiotherapeuten, Natur-Coaches, Meditations- und Entspannungstrainer mit viel Erfahrung.

NATUR HEILT – GRATIS UND OHNE REZEPT

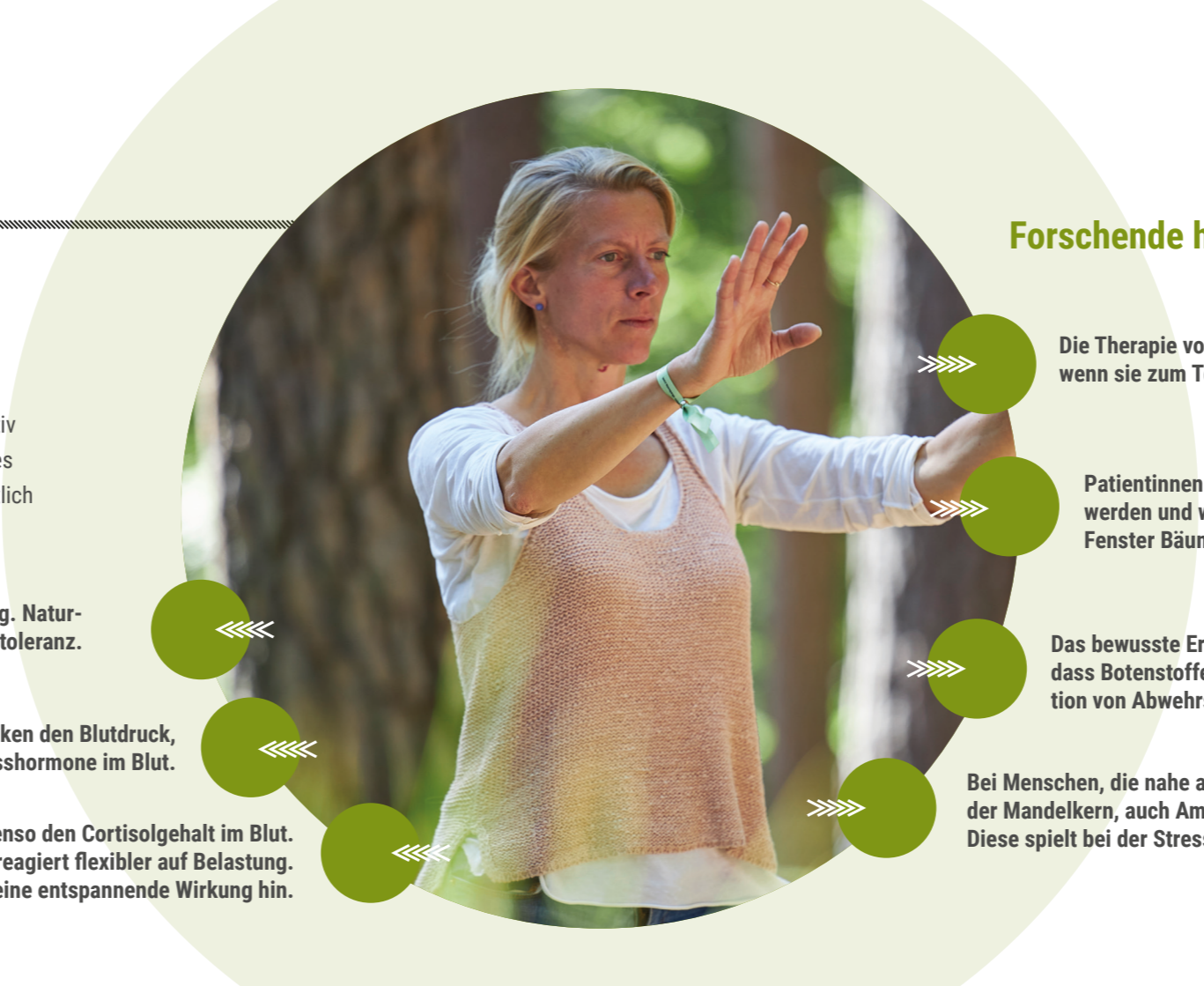
DAS IST FAKT: NATUR TUT DER GESUNDHEIT GUT

Hinweise, dass das Erleben der Natur die Gesundheit fördert, gibt es schon länger. Intuitiv assoziieren die meisten Menschen Natur mit Entspannung und Wohlbefinden. Dass dies auch auf körperlicher Ebene seine Wirkung zeigt, wurde in den letzten Jahren wissenschaftlich bestätigt. Studien zeigen zum Beispiel, schon wenige Minuten Aufenthalt in der Natur ...

Verbessern nachweislich unsere Konzentration und heben die Stimmung. Naturerlebnisse machen uns sozialer, toleranter und steigern die Frustrationstoleranz.

Reduzieren das Stressempfinden, senken den Blutdruck, die Herzfrequenz und vermindern Stresshormone im Blut.

Lassen Blutdruck und Puls sinken, ebenso den Cortisolgehalt im Blut. Der Herzrhythmus reagiert flexibler auf Belastung. Dies deutet auf eine entspannende Wirkung hin.



Forschende haben herausgefunden, dass...

Die Therapie von Depressionen besser wirkt, wenn sie zum Teil im Wald stattfindet.

Patientinnen und Patienten nach einer Operation schneller gesund werden und weniger Schmerzmittel benötigen, wenn sie durchs Fenster Bäume sehen, anstatt einer Hauswand.

Das bewusste Erleben des Waldes das Immunsystem stärkt. Die Vermutung ist, dass Botenstoffe der Bäume, sogenannte Terpene, für die vermehrte Produktion von Abwehrstoffen verantwortlich sind.

Bei Menschen, die nahe am Wald wohnen, die eine Hirnregionen, der Mandelkern, auch Amygdala genannt, besonders aktiv ist. Diese spielt bei der Stressverarbeitung eine große Rolle.

QUALITÄT IST UNSER ANSPORN

ALLE REDEN VOM WALDBADEN...

... doch Waldbaden ist nicht gleich Waldbaden. Menschen an die Hand zu nehmen, sie dahin zu führen, die Natur nachhaltig zu erleben, zur Förderung von physischer und psychischer Gesundheit und Resilienz, erfordert Erfahrung, spezielle Ausbildung, die richtige Perspektive und viel Verantwortungsbewusstsein.

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit hat sich 2018 als eine der ersten Organisationen dem Thema Waldbaden und Naturgesundheit gewidmet und ist einer der Wegbereiter dieser Bewegung. Über 2000 Kursleiterinnen und Kursleiter haben wir bereits ausgebildet und unzählige Menschen bei Trainings, Fortbildungen und Retreats begleitet.

Von dieser Erfahrung und von unserm Qualitätsmanagement profitieren die Teilnehmer unserer Angebote.

Wir tragen das Gütesiegel des Gütesiegelverbands für Aus- und Weiterbildungen. Kursteilnehmende aus Deutschland können verschiedene, länderspezifische Bildungszuschüsse beantragen.

Arbeitnehmende haben das Recht auf Bildungsfreistellung mit voller Gehaltsfortzahlung bei Teilnahme an unseren anerkannten Aus- und Weiterbildungskursen und Bildungsurlauben.

Informationen zu staatlicher Förderung und Fördermöglichkeiten auf Länderebene geben wir auf unserer Website oder gern auch auf Anfrage.

Die Zentrale Prüfstelle Prävention (ZPP) zertifiziert einige unserer Kurse als Präventionskurse. Dies gilt sowohl für Menschen, die Ihre Gesundheit durch einen gesunden Lebensstil fördern, als auch für die Ausbildung der Kursleitenden für Waldbaden.

Niedergelassene Heilmittelerbringende sind fortbildungspflichtig. Für unsere Ausbildungen bekommen diese Personen die erforderlichen Punkte angerechnet.

Durch zunehmende Digitalisierung und die damit einhergehenden Folgen für Körper und Psyche, den Kampf gegen die Pandemie sowie die Auswirkung von Covid-19 auf das mentale Befinden, ist Gesundheit auf eine ganz neue Art und Weise in den Mittelpunkt der Betrachtung geraten. Gesundheitsförderung und -prävention wird zu einer gesamtgesellschaftlichen Aufgabe, an der wir alle mitarbeiten müssen. Damit einher geht der Schutz der Umwelt im Sinne der Gesundheit aller. Wir wollen Mensch und Natur wieder näher zusammenführen. Dabei vertreten wir eine ganzheitliche Perspektive und sehen es als unsere Aufgabe an, unseren Teilnehmenden eine hohe Wertschätzung der Natur zu vermitteln. Denn letztlich hängt die Gesundheit des Einzelnen auch von der Gesundheit des Planeten ab.





WAS DÜRFEN WIR FÜR SIE TUN?

ALLES, WAS WIR FÜR WOHLBEFINDEN UND GESUNDHEIT BRAUCHEN

Die Natur liefert alle Zutaten für physische und psychische Gesundheit. Sie gibt Raum und Rahmen für Prävention, Resilienz und Linderung und unterstützt bei Heilungsprozessen. Unternehmen, Organisationen und touristische Destinationen unterstützen wir dabei, Menschen zu mehr Naturnähe und Gesundheit führen.

Wir stellen bereit

- Wanderausstellungen und Mitmachprogramme
- Anleitungen und Hilfestellungen in Form von Büchern und Übungskarten für Kinder, Erwachsene und Familien

Wir unterstützen in der Konzeption von

- Waldbadepfaden
- Veranstaltungen rund um das Thema Waldbaden und Naturgesundheit
- Angeboten und Programmen in diesem Bereichen

Wir bilden aus und vermitteln

- Waldbademeister und Waldbademeisterinnen
- Erfahrene Coaches und Trainerinnen zu unterschiedlichen Spezialgebieten

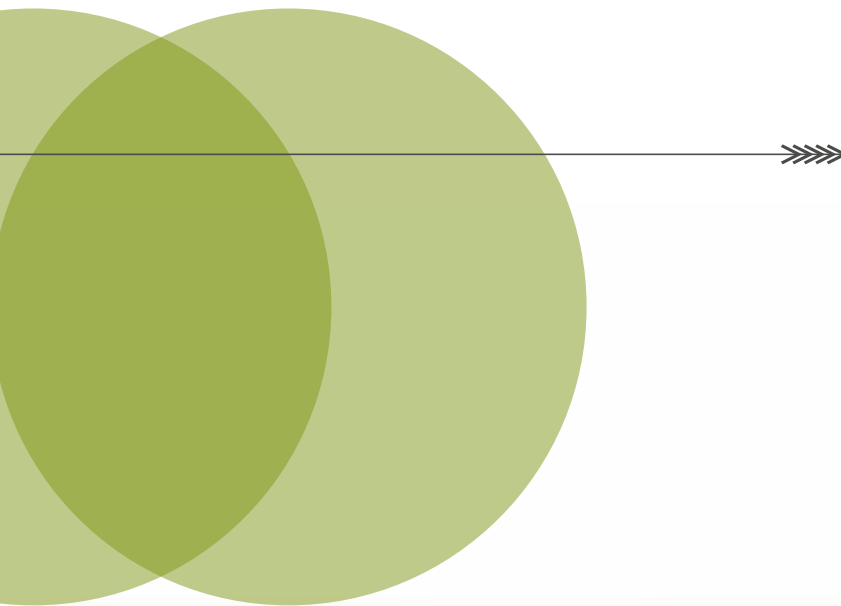
Gern beraten wir auch in der Vermarktung dieser Themen.

In der Natur entfalten Coachings und Therapien eine besondere Wirksamkeit. Eine fachkundige Begleitung wird das wohltuende Erleben des ersten Waldbades noch steigern. Zur gezielten Nutzung beispielsweise für Stressmanagement, Umgang mit Ängsten, Entscheidungssuche, Persönlichkeitsentwicklung, Beziehungsarbeit oder Etablierung neuer Denk- und Verhaltensmuster raten wir zu Coachings unter kompetenter Begleitung.

In unserem Webportal finden Sie vielfältige Termine und Angebote:

- Kurse, Retreats und Auszeitprogramme
- Trainings und Coachings
- Aus- und Weiterbildungen
- Bildungsurlaube und Studienreisen
- Veranstaltungen und Kongresse
- Netzwerktreffen





Wir beraten gern und unverbindlich



deutsche akademie für
waldbaden & gesundheit

Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit

Kellereistraße 1

D-67487 St. Martin

Telefon: +49 (0) 6323 80 898 -30

info@waldbaden-akademie.com

www.waldbaden-akademie.com