



[www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com)

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

## BLÄTTERRAUSCHEN, WASSERPLÄTSCHERN, VOGELGEZWITSCHER – SATTES GRÜN, SOWEIT DAS AUGE REICHT...

**Du betrittst den Wald und spürst...**

**...erholende Ruhe, Entschleunigung und Gelassenheit.**

**Du fühlst Dich sicher, geborgen und willkommen.**

**Du gehörst hierher, bist ganz bei dir.**

**Dein Herz geht auf - hier bist du richtig!**

**Wenn schon ein einziger Waldbesuch so wohltuend ist,  
wie wird es dann erst sein, wenn du ihn regelmäßig  
aufsuchst und lernst, ihn ganz bewusst wahrzunehmen,  
ihn in dir aufzunehmen?**

**D**as 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 ein einzelner Baum bereits so viele Wohltaten gewährt, ist die Wirkung eines ganzen Waldes unermesslich.





## EIN TREND, DER AN BEDEUTUNG GEWINNT

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

Der Alltag wird immer schneller, die Reize werden immer stärker, aber eintöniger. Anstatt die Stille zu suchen, sie wahrzunehmen und zu lieben, suchen wir jedoch Ablenkung. Das Ergebnis ist Reiz-überflutung. Immer tiefer geraten wir in den Strudel von Hektik und Unwohlsein. Dabei benötigen wir die Stille und die sanften Impulse der Natur. Ihre Geräusche, Farben, Formen, Düfte... Mehr und mehr Menschen spüren, dass in ihrem Alltag etwas Entscheidendes fehlt, und langsam wächst das Bewusstsein, wo wir es finden. Je schneller, lauter und 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 uns viele Türen. Manche 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 auf und tragen sie mit uns. Im Alltag rufen wir sie wieder hervor, um noch lange daraus Kraft zu schöpfen. Der Bedarf an dieser Art von Naturerlebnissen wird in Zukunft noch weiter steigen, denn die digitalen Technologien sind ein wachsender Teil unserer Lebensführung, der den Menschen weiter von der Natur entfernt.



## WIR BRAUCHEN DIE NATUR, UM UNS VOLLSTÄNDIG GESUND ZU FÜHLEN

**W**ohl 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. Bäume, Wiesen, frische Luft und Bewegung helfen uns dabei.



### Den Kopf frei machen

- achtsam und 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. Wir können unsere selbst gesetzten Grenzen sprengen und neue Perspektiven gewinnen. So können wir Zuversicht schöpfen und Kraft tanken, um das Leben besser zu meistern.

Bewegung sorgt dafür, dass wir uns gesund und energetisiert fühlen. Durch Recken und Strecken mobilisieren und dehnen wir unsere Muskulatur, sodass Trägheit und Müdigkeit nachlassen. Wir schlendern, langsam, still und absichtslos. Jeder Schritt im Wald 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 und Impulse. Unser Team setzt sich engagiert und mit viel Leidenschaft für Privatpersonen, Unternehmen und Organisationen ein - mit dem Ziel, Mensch und Natur wieder in 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 heraus, 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 mit Schwerpunkt Jugend- und Heimerziehung, Life-Coach, Therapeutin, Mentaltrainerin und Supervisorin.

Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie eine Vielzahl an gut ausgebildeten Trainerinnen und Trainern sind mit großem Engagement und sehr viel Herzblut dabei. In unserem Team sind u.a. Sportwissenschaftler, Mediziner, Fachkräfte aus den Bereichen Gesundheit und Soziales, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Psychologen, Diplom-Sozialpädagogen, Gesundheitswissenschaftler, Physiotherapeuten, Natur-Coaches, sowie Meditations- und Entspannungstrainer. Sie alle bringen viel Erfahrung aus eigener, jahrelanger Praxis mit.

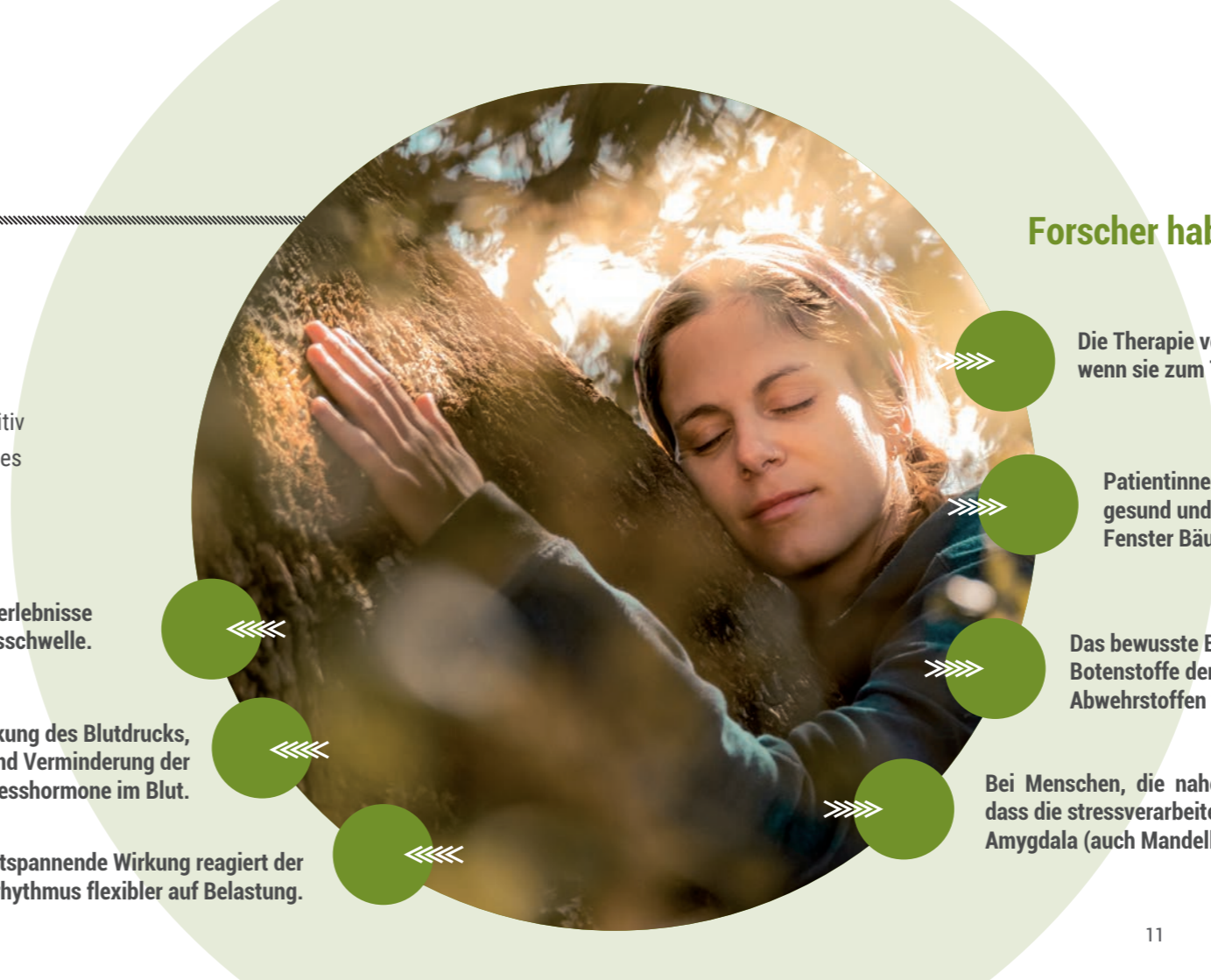
## FAKT IST: NATUR TUT DER GESUNDHEIT GUT

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, was schon wenige Minuten Aufenthalt in der Natur bewirken:

**Nachweisliche Steigerung unserer Konzentration und Stimmung. Naturerlebnisse machen uns sozialer, toleranter und erhöhen die Frustrationsschwelle.**

**Reduzierung des Stressempfindens, Senkung des Blutdrucks, Verringerung der Herzfrequenz und Verminderung der Stresshormone im Blut.**

**Durch die entspannende Wirkung reagiert der Herzrhythmus flexibler auf Belastung.**



## Forscher haben folgendes herausgefunden:

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

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

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

Bei Menschen, die nahe am Wald wohnen, wurde festgestellt, dass die stressverarbeitende Hirnregion Amygdala (auch Mandelkern genannt) gesünder ist.

## ANSPRUCH, QUALITÄT & HALTUNG

### 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 - das ist nur ein Teil des Ganzen. Die Förderung von physischer und psychischer Gesundheit sowie Resilienz - das ist der andere Teil, der nicht nur Erfahrung erfordert, sondern eine spezielle Ausbildung, die richtige Perspektive und großes Verantwortungsbewusstsein.

Die Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit hat sich 2018 als eine der ersten Institutionen dem Thema Waldbaden und Naturgesundheit gewidmet und gilt damit als eine der Wegbereiterinnen dieser Bewegung. Mehr als 2500 Kursleiterinnen und Kursleiter haben wir mittlerweile ausgebildet und unzählige Menschen bei Trainings, Fortbildungen und Retreats begleitet.

Die Teilnehmer\*innen unserer Angebote profitieren von unserer Erfahrung und von unserem Qualitätsmanagement.



Wir tragen das Gütesiegel des Gütesiegelverbunds 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) hat zahlreiche unserer Angebote als Präventionskurse zertifiziert. Davon profitieren sowohl die Menschen, die Ihre Gesundheit durch einen gesunden Lebensstil fördern, als auch diejenigen, die ihre Ausbildung bei uns machen und die Kurskonzepte verwenden dürfen.



Niedergelassene Heilmittelerbringer\*innen sind fortbildungspflichtig. Für unsere Ausbildungen bekommen diese Personen die erforderlichen Punkte angerechnet.



**A**uch wenn die Digitalisierung vieles erleichtert, so hat die Zunahme der Nutzung von digitalen Technologien u.U. negative Folgen für Körper und Psyche. Auch durch den Kampf gegen die Pandemie sowie die Auswirkungen 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, zu der wir alle etwas beizutragen haben. 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 letztendlich hängt die Gesundheit des Einzelnen auch von der Gesundheit des Planeten ab.

## 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 die Themen Waldbaden und Naturgesundheit
- Angeboten und Programmen in diesem Bereichen

### Wir bilden aus und vermitteln

- Kursleiter\*innen für Waldbaden
- erfahrene Coaches und Trainer\*innen zu unterschiedlichen Spezialgebieten

### Gern beraten wir auch bei der Vermarktung dieser Themen.

In der Natur entfalten Coachings und Therapien eine besondere Wirksamkeit. Eine fachkundige Begleitung steigert das wohltuende Erleben des ersten Waldbades. Bei der gezielten Nutzung raten wir zu Coachings unter kompetenter Begleitung - beispielsweise zur Stressbewältigung, beim Umgang mit Ängsten, bei Entscheidungssuche, zur Persönlichkeitsentwicklung, bei Beziehungsarbeit oder zur Etablierung neuer Denk- und Verhaltensmuster.

### Auf unserer Homepage finden Sie unser vielfältiges Angebot und alle Termine:

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





Wir beraten Sie 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](mailto:info@waldbaden-akademie.com)

[www.waldbaden-akademie.com](http://www.waldbaden-akademie.com)