

Über ShinrinYoga und Angelika Gierer

ShinrinYoga verbindet die heilsamen Erkenntnisse japanischen Waldbadens (Shinrin Yoku) mit der indischen Tradition von Atem-, Sinnes- und Bewusstseinsentfaltung. So sprudelt der Wald - allein schon im Geiste - binnen weniger Minuten als Inspirationsquelle für den eigenen Energiefluss mitten im urbanen Getöse. Zuhause. Im Büro. Jederzeit an jedem Ort.



Mag. Angelika Gierer, Waldbaden-Trainerin, Ausbilderin und Gründerin von ShinrinYoga ist im meditativen Waldviertel in tiefer Waldverbundenheit aufgewachsen. Sie lebt seit 1992 in Wien. Die Studien Ethnologie und Psychologie führen sie in Folge mehrerer Indienreisen auf den Yoga-Weg. Stets fasziniert von den Phänomenen der non-verbalen und nicht-sichtbaren Kommunikation im Wald, diplomiert sie später in

Kommunikationswissenschaften an der UNI Wien. Bald darauf, im Jahr 2015, folgt eine Yoga-Lehrer-Ausbildung bei Arjuna P. Nathschläger.

Waldyoga, Achtsamkeitspraxis und Waldwissenschaft

Weitere Jahre später, bei der Achtsamkeits-Praxis von Florian Palzinsky und der Frage „Wer bin ich wirklich?“ angekommen, schöpft sie ihr kreatives Potential dank der Schnittstelle aus Yoga und buddhistischem Vipassana. Ihr Fokus liegt zunehmend dort, wo Spiritualität und moderne Meditationsforschung einander bereichern. Als ausgebildete Yoga- und Waldbaden-Trainerin vereint und verbreitet sie heute die Essenz aus Achtsamkeitspraxis, japanischer Waldwissenschaft und dem ursprünglich-klassischen Yogaweg. Dabei geht es

weniger um sportliche Aktivitäten, als um Sinnesentfaltung und die Leichtigkeit des Seins durch einfache und verspielte Wahrnehmungsübungen.

Das Geheimnis der Bäume und was Teams vom Wald lernen können

Die Wissensvermittlung über den Wald erfolgt in Einzel-Workshops, Gruppen-Intensiv-Trainings und im Rahmen der ShinrinYoga- Ausbildungen. Auch Führungskräfte und Teams, die Angelika in den Wald führt – indoor/imaginär sowie outdoor/real – profitieren von ihrer Arbeit. Denn vom Wald kann man viel und Wesentliches lernen. So etwa, dass Bäume sehr soziale Wesen sind, die einander unterstützen und sich Aufgaben teilen. Denn nur wer zusammenhält, einen festen Stand hat und trotzdem beweglich bleibt, überlebt starke Stürme.

Ein freier Rücken durch eine stabile Basis

ShinrinYoga stabilisiert die Auf- und Ausrichtung von den Wurzeln (Füßen) weg, was den Rücken frei und schlichtweg glücklich macht. So manch eine/r wächst dabei über sich hinaus und entfaltet ihr/sein volles Potential.

Mehr über Angelika und ihre Methode der Aktiv-Meditation sowie ihre Affinität zum Wald-Thema findet sich auf ihrer Website <https://shinrinyoga.at>.

Ich freue mich über eine Berichterstattung ebenso wie über ein Interview.

Meine Vita finden Sie unter <https://www.shinrinyoga.at/meine-wurzeln/>

Und danke vorab für ein Belegexemplar im Falle eines redaktionellen Beitrags.

ShinrinYoga
Mag. Angelika M. Gierer
Wien • Austria

T. +43 (0)664 88 92 69 58
M. waldbaden@shinrinyoga.at
www.shinrinyoga.at

Fotos & Copyright: ShinrinYoga