



WEIL STARKE WURZELN BEFLÜGELN. ©

WEITERBILDUNG

zur/zum

ShinrinYoga-Kursleiter:in

SERIE KRAFTBÄUME 🌳

9 Einheiten. 9 Bäume. 9 Energiezentren.



Für Waldbaden-Trainer:innen, Baumkundige und Yogalehrende.

ZUR HARMONISIERUNG VON CHAKREN UND ELEMENTEN.

Der Schwerpunkt dieser praxisnahen Weiterbildung wurzelt in der Erkenntnis, dass jeder Baum für eine bestimmte Qualität steht und wir diese in uns verstärken/erwecken können. Bei der Kursserie Kraftbäume bestimmt jeweils ein Baum mit seinen Aspekten und seinem Schwingungsmuster (Frequenz) das Kernthema einer Einheit.

Erarbeitet wird ein holistischer, philosophisch-energetischer Ansatz mit naturspirituellen Hintergrund, jenseits eines religiösen Kontexts.

DIESE WEITERBILDUNG HAT SICH MANIFESTIERT

- 🌳 aus dem **Wunsch** heraus, Bäumen als Archetypen, als Brüder und Schwestern, als kosmische Antennen stets nahe sein zu wollen, Outdoor real ebenso wie Indoor imaginär.
- 🌳 aus der **Sehnsucht**, mich selbst aus der Weisheit unterschiedlicher Baumtypen heraus zu spüren, zu erforschen, zu befrieden. Den Baum in mir zu hegen, zu pflegen.
- 🌳 aus dem **Wissen** um die Wirkkraft imaginärer Bilder und der **Erfahrung** elementare Synergien nutzbar machen zu können.

Diese Weiterbildung wurde geboren, genau genommen „gechannelt“, um Menschen mit Affinität zu Bäumen den Aufbau eines zusätzlichen Standbeines zu ermöglichen.

Zur Vertiefung und Bereicherung.
In Form einer kostbaren AUS*ZEIT.

Hari Om Tat Sat 🙏

AUFBAU & STRUKTUR | UMFANG & DAUER

9 Module | 225 Stunden | 2 Jahre – Februar 2026 bis Februar 2028

🌿 DIE PRÄSENZTERMINE verteilen sich auf

- 7 Wochenenden (6 x am grünen Westrand Wien's + 1 x im Mondseeland/Salzburg)
- 1 Woche im Yoga-Ashram (D)

Mit großen Zeitabständen zwischen den Modulen, für berufsbegleitende Umsetzung

2026 Je 1 Wochenende in den Monaten Feb., Juli., Okt.

2027 1 Praxiswoche im Ashram (voraussichtl. Semesterferien) + Je 1 Wochenende im März + Nov.

2028 1 Wochenende im Februar

🌿 7 ONLINE-LIVE-TERMINE – Jeden 1. Montag-Abend pro Quartal

🌿 Der Rest erfolgt im Selbststudium und damit vorwiegend in Selbsterfahrung.

WAS SCHENKT DIESER WEITERBILDUNG PROFIL?

✓ Einblick in elementare Kräfte im synergetischen Spiel von Chakren und Bäumen.

✓ Vereinigung von erdender Urkraft mit kosmischer Kostbarkeit.

Wir beschäftigen uns vordergründig mit Energiequalitäten, während sich hintergründig – die Frage „Wer bin ich?“ klärt.

✓ Wie?

Durch 90 % Praxis in ganzheitlicher Erfahrung. Nur was du selbst spürst/wahrnimmst und integriert hast, kannst du authentisch weitergeben. Wir praktizieren Energieübungen, Entspannungstechniken, Imagination und Aktiv-Meditationen in Begleitung von Baumenergien. Die hier freigesetzte Energie wird wieder zur Ruhe geführt, mit einem Mantra gesammelt und mündet in einer Sitzmeditation. Diese Weiterbildung orientiert sich ganz nach Swami Sivananda's Grundsatz:

Ein Gramm Praxis ist mehr Wert als Tonnen von Theorie.

Die Theorie wird lediglich sanft „untergehoben“, so wie das Mehl in einen Teig.

✓ Wo?

Die Übungseinheiten finden überwiegend Indoor statt. Es braucht diesen Schutz- und Resonanzraum, um die Qualität unserer wahren Natur (Inner Tree) aufspüren und Imagination üben zu können.

✓ **Warum?**

Als Waldbaden-Trainer:in vertieft und erweiterst du hier dein Übungsrepertoire, um Menschen auch in der kühlen Jahreszeit – Indoor wie Outdoor – sicher begleiten zu können. Du erhältst das „Wirkzeug“, um die zeitlosen Weisheiten rundum Chakren und Bäume sowie deren Resonanzen jederzeit an jedem Ort, aus dem Bauch heraus, vermitteln zu können.

✓ **Was du wissen solltest!**

Dem überwiegenden Teil der Menschheit fehlt jeglicher Bezug zu Bäumen (ein Fakt!). Diese großartigen Geschöpfe (Bäume ebenso wie Humanoide) werden meist weder bewusst wahrgenommen, in ihrer Tiefe ganzheitlich erkannt, noch wird ihre Wirkkraft gespürt. Doch wenn das Baumthema angesprochen wird, zeigt sich fast immer große Aufmerksamkeit, Staunen, Gänsehaut und zugleich Scham über das Nicht-Erkennen und das Nicht-Wahrnehmen dieses Potentials. Ähnlich verhält es sich mit Energiezentren und Energiebahnen am eigenen Körper. Während wir die Funktionen von Computern, Mobiltelefonen und Autos verstehen, versäumen wir das Wesen*tlliche (die Essenz!) unseres Lebens: Unseren Körper! Und so ist es mein Auftrag – die Bäume haben's mir geflüstert – zum Heil dieser Welt beizutragen. Hörst auch du ihn, diesen Ruf?

✓ **Wen wollen wir damit ansprechen?**

Die von uns angebotenen Übungssequenzen entsprechen der aktuellen Zeitqualität. Über die Jahre erprobt wurden diese mit erfahrenen Physiotherapeuten an die Bedürfnisse digitaler und damit „sitzender Nomaden“ (kein Widerspruch) angepasst. Derart sind sie tendenziell einfacher Natur (jenseits sportlicher Akrobatik). Vielreisende, Bildschirmarbeitende und auch Menschen, die kaum Bewegung machen, profitieren hier von Übungen, welche auch ohne Yogamatte – jederzeit an jedem Ort – praktikierbar sind. Dabei geht es um ein Dehnen durch Kräftigen, um ein Wechselspiel zwischen Aktiv und Passiv, Innen und Außen, Konzentration und Kreativität, Phantasie und Realität sowie um eine Balance zwischen Feinfühligkeit und Kräftigung. Von der „Kursserie Kraftbäume“ fühlen sich tendenziell sensitive Menschen mit Bedürfnis nach Stressabbau durch Innenkehr/ Innenschau und Selbsterfahrung/Selbstfürsorge angesprochen. Menschen mit Bezug zu Bäumen. Wir aktivieren den Baum in uns.

✓ Bäume als Archetypen und Meditationsobjekte 🌳🌳🌳

Wir werden gemeinsam Antworten auf elementare Fragen finden:

- Wie verbringe ich mein kostbares Gut „Zeit“? Wohin wende ich meinen Geist?
- Mit welchen Inhalten bespiele ich meinen Geist? Womit füttere ich ihn?
- Welchen Imprint bekommt meine Seele dadurch?
- Ist wirklich alles verwoben und verbunden? Was verbindet Yoga mit Bäumen?
- Wie könnten diese mit Chakren und Elementen in Verbindung stehen?
- Warum wurden so viele Weisheiten, Eingebungen, Buddhas Erwachen und großartige Erfindungen unter Bäumen empfangen?
- Was hat es mit der Kraft der Imagination auf sich? Reicht es etwa schon, sich einen Baum nur vorzustellen, um körperliche und geistig darauf zu reagieren?
- Und macht es einen Unterschied, welchen Baum ich mir ins Bewusstsein hole?
- Welche Forschungserkenntnisse über die physikalischen Einflüsse von Bäumen konnten wir bereits gewinnen?

✓ Unterrichtsmaterial

Entsprechend der Qualitäten bestimmter Chakren und Bäume erhältst du Material sowie meine unterstützende Playlist für deine Unterrichtspraxis: „Pro Chakra“ ist eine behutsam ausgewählte, Spotify-Playlist vorhanden.

✓ Qualitäten

Du möchtest eine bestimmte Qualität (Vertrauen, Kreativität, Wärme, Mitgefühl, freien Ausdruck, ...) in dein Leben integrieren? Wir zeigen dir wie du sie im Rahmen dieser Weiterbildung entfaltest und deiner ureigenen Frequenz Raum gibst.

✓ Wer dich begleitet?



1

2

3

- (1) ANGELIKA M. GIERER, Mag.a phil (ShinrinYoga-Gründerin & Ausbildungsleiterin)
wird durch das Kursprogramm führen. Angelika steht inhaltlich und organisatorisch während der gesamten Weiterbildung an deiner Seite.
- (2) FLORIAN PALZINSKY (ehemaliger buddhistischer Mönch, Meditations- & Yogalehrer)
wird diese Weiterbildung mit seinem philosophischen Erfahrungsschatz und mit praktischen Übungen bereichern. Florian gilt als herausragende Lehrerpersönlichkeit in Bezug auf ein Verständnis für die Schnittstelle zwischen Yoga, Buddhismus und Spiritualität im Alltag.
- (3) ELISABETH MEYER, MMag.phil (Schamanin und Psychologin)
wird uns zur Krönung in die „Kraft der Rituale“ hineinführen.

Zudem wird uns eine erfahrene Physiotherapeutin zum Thema „Grundlegendes Verständnis für Bewegung & Anatomie – Do's & Don'ts“ an einem Nachmittag begleiten.

➔ Näheres zu den Lehrpersonen findest Du unter shinrinYoga.at/team

✓ Praxis & Reflexion

Wir unterstützen mit Reflexionsraum und Coaching im Rahmen der eigenen Praxis ebenso wie im Bereich der Unterrichtspraxis, d.h. im Besonderen jene, die bereits im Rahmen dieser Weiterbildung einen Menschen oder eine kleine Gruppe begleiten möchten. So können unsere Studierenden sich erproben, einen Erfahrungsschatz aufbauen und mit dem Thema Fuß fassen. Dies könnte so aussehen



✓ Dauer & Abschluss

225 Std. auf 2 Jahre verteilt und somit entspannt in den beruflichen Alltag integrierbar.

✓ Aufbau & Preise – 9 Module à 325 €

Es werden jeweils 3 Module gesammelt in Rechnung gestellt:

- Modul 1 bis 3 ∞ 975 € bis 1. Feb. 2026
- Modul 4 bis 6 ∞ 975 € bis 1. Okt. 2026
- Modul 7 bis 9 ∞ 975 € bis 30. Juni 2027

Die Kosten für Unterrichtsmaterialien sind im Preis inkludiert.

Hinzu kommen lediglich Reisekosten samt Unterkunft für ...

✓ Gemeinsame Reisen an 2 erlesene Orte

- Modul 4 (*Philosophisches Praxiswochenende*) zu Florian Palzinsky, [Mill Retreats](https://millretreats.com) (Mondsee-Nähe/ Salzburg) | 17. – 19.10.2026 – FR 15 Uhr bis SO 15 Uhr
- Modul 5 (*Praxiswoche*) zu [Yoga Vidya Bad Meinberg](https://yogavidya.com) (D), Europa's größter Yoga-Ashram / Plangemäß in der 1. Februarwoche 2027 (voraussichtlich SO bis FR)
Die Unterkunftskosten liegen bei ca. 290 € (Mondsee) und ca. 550 € (Yoga Vidya).

✓ Abschluss mit Ritual

Die Kraft von Ritualen von Elisabeth Meyer (Schamanische Begleiterin)

Wer bis hierher gelesen hat, ist herzlich eingeladen, Aufrichtung, Ausrichtung und Rückverbindung wirksam in sein Leben einzubinden

MIT FOLGENDEN 9 MODULEN (Chronologische Anordnung in Spiralform)

1 3 BASALE ENERGIEZENTREN + Kraftbäume ∞ Das Wissen um die Lebensenergie	2 MEDITATION ∞ In Praxis & Theorie	3 HERZZENTRUM + Kraftbaum ∞ Transformation & Energielenkung
8 ÜBUNGSANLEITUNG ∞ Reflexion mit Q & A	9 ABSCHLUSS mit Ritual und Zertifikat ∞ Außerkörperliche Chakren + Kraftbäume	4 PHILOSOPHIE ∞ Praxisnah vermittelt
7 DIDAKTIK & METHODIK ∞ Unterrichtsaufbau & Sequenzierung	6 3 OBERE ENERGIEZENTREN + Kraftbäume ∞ Wiederholungen & Korrekturen	5 GEMEINSAME PRAXISWOCHE ∞ Im Yoga-Ashram

ZU DEN EINZELNEN MODULEN – TERMINE & CO

1. 3 BASALE ENERGIEZENTREN + KRAFTBÄUME 16 Std.

WOCHENENDE **27.02. – 01.03. 2026** – FR 15 Uhr bis SO 15 Uhr mit Angelika M. Gierer in Wien *

Begleitthemen dieses Moduls:

Kundalini & Energie, Waldsonnengruss, Entspannung
2. MEDITATION IN PRAXIS & THEORIE 27 Std.

Ongoing im Selbststudium / in Selbsterfahrung (Voraussetzung f. Modul 4)

3. **HERZZENTRUM & KRAFTBAUM** 16 Std.
 WOCHENENDE **10. – 12. 07. 2026** – FR 15 bis SO 15 Uhr in Wien *
Begleitthemen dieses Moduls:
 Transformation, Pranajamas (Atemübungen) & Bandhas mit Angelika
 Anatomie & Beachtenswertes mit Physiotherapeutin.
4. **PHILOSOPHIE PRAXISNAH** 16 Std.
 WOCHENENDE **16. bis 18.10. 2026** – FR 15 Uhr bis SO 15 Uhr
 Mit Florian Palzinsky | [Oedmühle \(Mill Retreats\) Nähe Mondsee \(Szb.\)](#)
5. **GEMEINSAME PRAXISWOCHE IM ASHRAM** 35 Std.
Voraussichtlich 1. Februar-Woche 2027 (tbd)
 Yoga Vidya in Bad Meinberg (D) ist der größte Yoga-Ashram Europas.
 Als solcher agiert er wie eine Yoga-Universität.
6. **3 OBERE ENERGIEZENTREN + DEREN KRAFTBÄUME** 16 Std.
 WOCHENENDE **19. bis 21. 03. 2027** mit Angelika M. Gierer | In Wien*
Begleitthemen dieses Moduls:
 Wiederholungen, Kontraindikationen und Korrekturen
7. **DIDAKTIK & METHODIK | Unterrichtsaufbau & Sequenzing** 67 Std.
 - Ongoing Selbststudium in Yoga und Vipassana-Meditation – 46 Std.
 - Live! Online 7 x 3 Std. – 21 Std.
 – > **Jeden 1. Montag im Quartal – von April 2026 bis Oktober 2027, d.h.**
 06.04.26 / 06.07. 26 / 05.10.26 / 04.01.27 / 05.04.27 / 05.07. 27 / 04.10.27
 Jeweils von 17 bis 20 Uhr
Begleitthemen dieses Moduls:
 Chakren-Vertiefung, Wiederholungen, Unterrichtsvorbereitung, Unterschied zw.
 Yoga und Sport, Anleitung & Reflexion, Q & A
8. **ÜBUNGSANLEITUNGEN MIT Q & A** 16 Std.
 WOCHENENDE – **12. bis 14. Nov. 2027** – FR 15 bis SO 15 Uhr in Wien*
Begleitthemen dieses Moduls:
 Spezialisierung „Energiequalität“ (Abgabe Abschlussarbeiten),
 Didaktik mit Q & A (schriftlich und mündlich)
9. **FEIERLICHER ABSCHLUSS MIT RITUAL** 16 Std.
 Wochenende **11. bis 13. Feb. 2028** – FR 15 bis SO 15 Uhr in Wien *
 Die außerkörperlichen Chakren (8 + 9) – Angelika M. Gierer
 Mit der Kraft der Rituale – Elisabeth Meyer
 Feierliche Überreichung des Zertifikats „ShinrinYoga-Kursleiter:in“
 Feierliches Beisammensein & Buffet

* ZU DEN WOCHENEND-MODULEN IM WIENER SEMINARZENTRUM

Das Seminarzentrum [TRaum 14](#) am grünen Westrand von Wien (Auhof) bietet einen alten Baumbestand, eine Küche für Selbstversorger und einen Denn's Biomarkt in unmittelbarer Fußnähe sowie ein Restaurant mit vegetarischen/veganen, kostengünstigen Speisen.



ADRESSE

Hauptstraße 29, 1140 Wien, Austria

ERREICHBARKEIT

Mit Öffis: Ab Bhf. Hütteldorf und Westbahnhof mit S-Bahn in zirka 15 bis 20 Min.

Mit Auto:

Günstige Parkmöglichkeit (4 Std. kostenfrei) gibt es im Auhofcenter (nur wenige Gehminuten entfernt).

SA + SO ist kostenfreies Parken direkt vor dem Seminarhaus möglich.

UNTERKUNFT

Vielleicht kannst du an diesen Praxis-Wochenenden bei Freunden in Wien übernachten.

Ansonsten findet sich über Googlemaps bestimmt eine passende Unterkunft. Gerne unterstützen wir dabei, nahegelegene Unterkünfte (von Luxus- bis Low-Budget-Hotels und netten Jugendherbergen!) zu finden. In diesem Fall schreib uns, welche Art von Unterkunft dir angenehm ist, per Mail an office@shinrin yoga.at.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Eine bereits absolvierte Ausbildung zur/zum Waldbaden-Trainer:in nach ShinrinYoga oder ODER eine bisher intensive Beschäftigung mit heimischen Bäumen. Mindestalter: 21 Jahre

Erfahrung von Yoga u./od. Meditation ist von Vorteil, aber KEINE Bedingung.

Körperliche Einschränkungen (es kommt darauf an!?) sind grundsätzlich KEIN Thema, psychische Stabilität ist allerdings eine Voraussetzung. Teile uns etwaige Einschränkungen bei deiner Bewerbung bereits mit!

FAZIT - Du solltest Freude an Selbsterfahrung und eine Beziehung zu Bäumen haben. In jeden Fall empfehlen wir die kostenfreie Teilnahme an einem unserer [Infotreffe](#)s.

Das Bewerbungsfenster ist offen.

Für „Sich-Gerufen-Fühlende“.

Die Bewerbungen werden chronologisch (nach Eingang) erfasst und bearbeitet.

FCFS.

Willkommen beim ‚SelbstIn‘!

Selbstzuwendung. Selbstfürsorge. Selbsterfahrung. Selbsterkenntnis. Selbstliebe.
Selbstvertrauen. Selbstwirksamkeit. Selbst-Bewusst-Sein. Selbst-Verständnis.

Selbst-Verwirklichung

Für mehr Einklang in deinem Leben.

Bereits nach Absolvierung von Modul 6 darfst du dich „ShinrinYoga-Kursleiter:in i. A.“ nennen.

Flüstert deine Seele jetzt JA?

Dann komm zu einem unserer Infotreffe!

Klick hier → [ANMELDELINK ZUM INFOTREFF](#) ← Klick hier

Das Leben ist zu kurz für irgendwann.

Deine Ausbildung kann ab sofort starten,
zunächst mit einer bestimmten Meditationspraxis sowie mit Selbststudium.

Nähere Infos ab Anmeldung.

In diesem Sinne schick hier gleich deine Voranmeldung,
unverbindlich über folgenden

Klick hier → [BEWERBUNGSLINK](#) ← Klick hier



Wir freuen uns auf Dich!

Anhand von behutsam ausgewählten Bewerbungen und Einzelgesprächen wird eine
Gruppe aus 9 Teilnehmenden erstellt und **ehestmöglich**, jedoch
bis spätestens 10.01. 2026, **verständigt**.
Erst danach – in Folge deiner Anzahlung – wird deine Anmeldung verbindlich.