Ein Praxislehrgang

zur/zum zertifizierten

# Waldbaden-Kursleiter:in

nach ShinrinYoga




WER ERDET DER HIMMELT, DENN STARKE WURZELN BEFLÜGELN.

## FOKUS

Primär: Stress abbauen. Gesundheit aufbauen. Seele nähren & Lebensenergie ernten.
Sekundär: Den eigenen Weg sinnvoll ausrichten. Erlangen tieferer Einsichten, mehr Selbstwirksamkeit, Selbstentfaltung und Lebensfreude. Für Körper, Geist und Seele.

## KONZIPIERT FÜR

Menschen in den Bereichen Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung, Soziales, Pädagogik, Kreativität, LSB, Psychologie, Coaching und Tourismus. Auch Menschen aus anderen Berufen können hier ihren Horizont erweitern und ein weiteres berufliches Standbein aufbauen.

## TEILNAHMEVORAUSSETZUNGEN

Psychische Balance. Meditative Praxis von Vorteil, aber keine Voraussetzung.
Persönliches Telefonat oder Teilnahme an einem der Infotermine (Anmeldung HIER)

## INHALTE

- ShinrinYoku – Geschichte & Forschungsergebnisse
- Waldkunde & -ökologie | Baumarten & Baumwesen | Mykologie & Bäume
- Rechtliches & Verantwortung
- Achtsamkeit | Atem-, Energie- & Nervensystem mit Übungspraxis
- Die 7-Sinnesebenen nach ShinrinYoga mit Übungspraxis
- Selbsterfahrung & Persönlichkeitsentwicklung
- Gruppenübungen nach ShinrinYoga
- Anleitung | Praxis | Didaktik
- Sichtbarkeit & Selbständigkeit (Tipps aus dem Marketing)
- Konzeption & Umsetzung eigener Workshops

LEHRGANGSANGEBOT 2027

Deine Weiterbildung kann sofort starten entsprechend unserer Anleitung zur „Begegnung mit deinem Kraftbaum". Diese erhältst du direkt nach deiner Anmeldung.
Zudem **wähle je einen Termin** – in beliebiger Reihenfolge – **aus folgenden 3 Blöcken:**

- **WALDPRAXIS-Termine zur Auswahl** - 4 Tage im südlichen Waldviertel
  - 27. bis 30. 05 27 (DO ist Feiertag) ODER
  - 26. bis 29. 08. 27

  ➔ Jeweils **DO 10 Uhr bis SO 17 Uhr** | FR + SA von 8:30 bis 17:30 Uhr mit Pausen
  Nach dem Abendessen finden in gemütlicher Runde die Baumvorstellungen statt.

- **ONLINE Live-Termine zur Auswahl** – Theorie praktisch angewandt
  2 halbe Tage bequem von zuhause
  - 14. + 15. 05. 27 (Eisheilige) ODER
  - 10. + 11. 09. 27

  ➔ Jeweils FR 14 bis 18 Uhr + SA 10 bis 16 Uhr | Dieser Teil ist Absolvent:innen zufolge sehr kurzweilig.

- **MYKOLOGIE und das Zusammenwirken von Bäumen & Pilzen | Überreichung Zertifikat**
  Dieser Teil gilt als einer der beliebtesten im Rahmen unserer Ausbildung.
  - FR, 24. 09. 27 | 12:00 bis 15:00 Uhr im Mostviertel (NÖ). Der genaue Waldplatz wird noch bekanntgegeben, voraussichtlich in der Nähe von Amstetten oder Melk.
  - DO, 18. 11. 27 | 18:00 bis 19:30 Uhr und 20:00 bis 21:00 Uhr. Online.

  ➔ Einer der beiden Termine zur Mykologie ist verpflichtend. Es sind jedoch beide Termine im Preis inkludiert. Aus Gründen der Wiederholung und Festigung empfiehlt es sich an beiden Angeboten (analog und online) teilzunehmen. Diese unterscheiden sich vorwiegend insofern, dass der Online-Teil mehr Darstellungsmöglichkeiten zwecks besserem Verständnis bietet.
  ➔ Am 24.09.27 werden die Zertifikate ausgehändigt, und zwar jenen, die bis dahin ihre Abschlussarbeit einreichten. Wer seine Arbeit später abgibt bzw. nur am Online-Teil teilnimmt, erhält sein Zertifikat nach Abgabe per Mail.

WALDPRAXIS – 4 Tage im südlichen Waldviertel

Wir praktizieren dort, wo die Zeit stehen geblieben scheint. - Im *Meran des Waldviertels*, eine Bezeichnung, die sich aus den gemessenen Sonnenstunden im Süden des Waldviertels ergibt. Unser Seminarhof ….

Schreiner's – Das Waldviertel Haus | A-3663 Laimbach am Ostrong 5





Unsere Seminar-Oase bietet **ein Gartenparadies mit Schwimmbiotop, Wälder mit zauberhaften Moosteppichen** u.v.m. zum Auftanken. Mit dem Zug Anreisende können vom Bahnhof Ybbs/Donau abgeholt werden. Zudem werden Mitfahrmöglichkeiten koordiniert.

## LEHRGANGSDAUER, UMFANG UND ABSCHLUSS

Gesamtumfang: 90 Stunden | 105 UE

- 1 Waldpraxisteil + 2 Onlineteile mit je 2 Modulen im Umfang von 54 Std. / 63 UE
- 1 Selbsterfahrungsteil inkl. 2 Abschlussarbeiten im Umfang von 36 Std. / 42 UE

Als Voraussetzungen für den Erwerb eines Ausbildungszertifikats gelten 90 % Anwesenheit an den Ausbildungsmodulen, zuzüglich des persönlichen Praxisteils, welcher der Gruppe vorgestellt wird (eigener Kraft-Baum und ausgewählte Übung). Im Rahmen des Praxisteils wird ein gemeinsamer Workshop konzipiert und reflektiert. Im Anschluss an den Praxisteil ist ein eigener Workshop zu konzipieren und umzusetzen. Dieser wird dokumentiert und gemeinsam reflektiert.

## LEHRGANGSTEAM

### Angelika Maria Gierer

ShinrinYoga-Gründerin & Ausbildungsleiterin
Zertifizierte Waldbaden- & Yoga-Trainerin
Übungsentwicklerin & Energiecoach | Praktizierende seit der Jugend
Studien der Psychologie, Ethnologie und Kommunikation mit Diplom zur Mag.ª phil. an der UNI Wien. Schwerpunkte in Schamanismus, Ethnobotanik, Entwicklungs- u. Sozialpsychologie, Gruppendynamische Prozesse, Nonverbale u. Nichtsichtbare Kommunikation.
Mehr über Angelika erfährt du HIER





### Juan Martinez

Studierter Biologe (Mag.) & Geprüfter Pilzberater
Juan wurde in Barcelona geboren und reiste zunächst als Meeresbiologe und Tauchlehrer 10 Jahre lang um den Globus. Als ihn die Liebe nach Wien führte, fand er eine neue Berufung: die Welt der Pilze. Fasziniert vom ersten Moment an, vertiefte er sich in das Studium der Mykologie. Im Rahmen unserer Ausbildung zur/zum Waldbaden-Trainer teilt er nun sein Wissen und damit tiefe Einblicke in das Zusammenwirken zwischen Bäumen und Pilzen.

### Unser Prinzip

**Ein Gramm Praxis ist mehr Wert als Tonnen von Theorie.**
Sivananda

In diesem Sinne dient unser Angebot primär dem eigenen Erleben von Regeneration, Gelassenheit und vor allem Nachhaltigkeit in diesen Aspekten. Unsere Erfahrungsangebote haben das Potential die eigene innere Ruhe zu etablieren und Beziehungen zu festigen. Erst wenn diese Voraussetzungen geschaffen sind und die Verbindung zu sich selbst reaktiviert wurde, sind gelingende Beziehungen (insbesondere zu sich selbst) möglich und das Raumhalten in Gruppen kann gelingen.

## KURSBEITRAG

1.480 Euro brutto in Summe, zuzüglich Verpflegung & Unterkunft

Der Betrag beinhaltet hochwertige Skripten, persönliche Begleitung und Zertifikat.
Du möchtest diese Weiterbildung zusammen mit einem Menschen deiner Wahl erleben? Dann habt ihr beide die Möglichkeit von unserem **10 % Komm-Mit-Freund:in-Bonus** zu profitieren. Diese Aktion ist gültig auf alle Kurskosten und auf unbestimmte Zeit befristet.

## UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG BEI PRAXISTAGEN

Das Schreiner's Waldviertelhaus bietet uns ein attraktives Waldbaden-Sonderpaket von 100 Euro pro Nacht im Einzelzimmer, bei folgenden inkludierten Leistungen.

✓ 4 Tage in Halbpension (Donnerstag 10 Uhr bis Sonntag 17 Uhr)
✓ Reichhaltiges Frühstücksbuffet
✓ Zitronen-/Orangenwasser im Seminarraum
✓ Abendessen 4-gängig - Suppe/Hauptspeise zur Wahl/ Salatbuffet/Dessert
✓ Benützung von Gartenoase mit Schwimmbiotop und Wellnessbereich (Bademantel auf Wunsch)

Ad Buchung: Ein Einzelzimmer wird von uns automatisch nach Anmeldung reserviert. Die Bezahlung erfolgt vor Ort bei den Praxistagen. Eine Stornierung im Seminarhotel ist bis einen Monat vor Beginn der Praxistage kostenfrei.

Ad Waldaufenthalt: Tagsüber werden wir – je nach Wetter - vorwiegend im Wald verbringen. Die Teilnehmenden stellen hierfür ihre eigene „Hasenjause" (nach ihren Bedürfnissen) zusammen. Dazu gibt es einen Minimarkt gegenüber vom Hotel sowie größere Supermärkte in 5 Min. Fahrtnähe. Und natürlich kann man sich auch etwas von zuhause mitbringen und/oder Obst vom Frühstücksbuffet einpacken.

## WAS SCHENKT UNSEREM FORMAT PROFIL?

Waldbaden nach ShinrinYoga *(dt. Waldverbindung)* profiliert sich im Bereich „Natur & Achtsamkeit" durch folgende Qualitäten:

- Heimische Kraftbäume näher kennen-/spüren- u. „lesen" lernen.
- Selbsterfahrung: Kontemplation (Versenkung) in den eigenen Kraftbaum
- Ein tiefenentspannendes Eins-Sein mit *Mutter Erde* erfahren.
- Unsere Perspektive ist eine energetische. Wir erarbeiten ein profundes Verständnis für elementare Zusammenhänge im Bereich von Energielenkung.
- Sanfte Bewegungsimpulse aus fernöstlichen Philosophien, wie z.B. einfacher Waldsonnengruß mit Affirmationen, Aktiv-Meditationen (für Erdung und Balance).
- Entfaltung von Atemamplitude und Intuition
- Stille-Erfahrung in Gemeinschaft 🩶
- Erkenntnisgewinn durch Perspektivenwechsel
- Mit neuen Augen sehen, mit neuen Ohren hören, mit neuen Fühlern sich Neu fühlen
- Fundiertes Hintergrundwissen aus der Forschung und hochwertige Skripten zu Baum- & Waldkunde, Atem-, Immun- & Nervensystem, Wald- & Gesundheitswissenschaften, Einführung in die philosophische Schnittmenge zw. Yoga, Buddhismus und Schamanismus
- Zugabe von internationalen Studien zum Nachlesen
- Der Pioniergeist unseres Teams beruht auf jahrzehntelangen Erfahrungen und der Begleitung von Master-Studierenden bei deren Forschungsarbeiten.

- Alles LIVE und überwiegend in Präsenz, weil Reflexion und Qualität wesentliche Erfolgsfaktoren für unsere Studierenden sind.
- Wir praktizieren in Kleingruppen und begleiten sehr persönlich. Daher werden nur Menschen in unsere Lehrgänge aufgenommen, die unserem Zugang und einer stimmigen Gruppenenergie entsprechen.
- Wir bieten „Geburtshilfe" an. - Unsere Absolvent:innen werden Teil unseres wachsenden Netzwerks und als Partner:innen in ihrer Region mitbeworben. An unsere Stammtrainer:innen geben wir gerne Anfragen bezüglich Waldbaden für Teams/Paare etc. weiter.
- Praxis in einer Naturoase mit Schwimmbiotop im südlichen Waldviertel
- Klare Struktur OHNE versteckte Kosten.
- Praxistage: Nachhaltiger als so mancher Urlaub (Rückmeldungen zufolge).

## EIN BEISPIEL DAFÜR WAS UNSERE ABSOLVENT:INNEN RÜCKMELDEN?

Das gesamte Seminar war für mich in jeder Hinsicht eine große Bereicherung, sowohl in der Persönlichkeits-, Wissens-, als auch in der spirituellen Entwicklung. Ich werde noch lange von dieser besonderen Energie zehren beziehungsweise habe ich es mir zum Ziel gemacht, das „Wundermittel" Waldbaden auch anderen Personen schmackhaft zu machen und mich, wenngleich nur „nebenberuflich" auf diesem Gebiet selbstständig zu machen. Ich erkenne darin ein sehr großes Potenzial für die ganzheitliche Entwicklung in unserer Gesellschaft, und nicht zuletzt meiner eigenen spirituellen Entwicklung. Deshalb gilt mein großer Dank, liebe Angelika, dir! Waldbaden und deine Art es zu lehren sind ein Eckpfeiler dieses meines jetzigen Lebens! DANKE! Von Herzen.

Barbara Spanseiler, zertifizierte Waldbaden-Trainerin nach ShinrinYoga, Sankt Florian (OÖ)

## FÜR WEITERE EINDRÜCKE UNSERER TEILNEHMENDEN SCHMÖKERE GERN HIER …

👉 unter unseren Google-Rezensionen
👉 direkt auf unserer Seite

Es ist uns eine Ehre und Freude, in allen Bereichen 5 Sterne verzeichnen zu dürfen.

## ANMELDUNG & TEILZAHLUNGEN

- Sobald die Anmeldung bei uns eingegangen ist, schalten wir die Übungsanleitung „Rendez-vous mit meinem Kraftbaum" sowie das erste Skriptum frei.
- Bei der Wahl des Partnerbaumes unterstützen wir gerne. Danach kann die Ausbildung über den Selbsterfahrungsteil „Rendez-Vous mit meinem Kraftbaum" starten.
- Wer sich von unserem Programm angesprochen fühlt, kann über eine Anzahlung (idealerweise zw. 400 und 700 €) seinen Platz reservieren. Die Restzahlung ist bis spätestens 4 Wochen vor Beginn der Praxistage zu begleichen.

Wir bieten die Möglichkeit einer kostenfreien Stornierung bis 8 Wochen vor Beginn der Praxistage. Ausnahme: Zwischenzeitlich konsumierte Online-Module sind zu bezahlen. Es gelten die AGB (Punkt B + D) von ShinrinYoga.at.

ZERTIFIKAT & BEFÄHIGUNG

Dein Zertifikat „Waldbaden-Kursleiter:in nach ShinrinYoga“ befähigt als „Neue:r Selbständige:r“ (ohne Gewerbeanmeldung) – auch nebenberuflich - tätig zu sein und öffnet die Tür für weitere Vertiefungsthemen von ShinrinYoga. 🌳🌳🌳

BEREIT FÜR DEINE NEUE AUSRICHTUNG?

Ein kurzes Gespräch ist von unserer Seite Voraussetzung für deinen neuen Weg.

👉 HIER zum Infotreff/Telefontermin ANMELDEN





FLÜSTERT DEINE SEELE EIN „JA“?

Dann scheint wohl alles klar! 😉

In diesem Fall sichere erstmal unverbindlich deinen Platz! *Wir telefonieren hinterher.*
Aus Qualitätsgründen sind unsere Plätze auf 10 limitiert und aktuell sehr gefragt.
Ergo hol dir jetzt die Übungsanleitung zum „Rendez-Vous mit deinem Kraftbaum“ - direkt über den Anmeldelink am Ende dieses Dokuments 👇

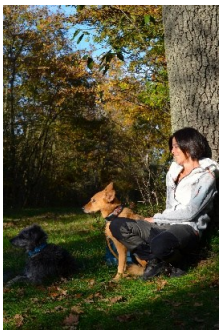
Bei dringenden Fragen melde dich gerne spontan unter
+43 664 88 92 69 58 oder mindfulness@ShinrinYoga.at

Bis bald, bei unserer duften Aus:Zeit im Wald.

Angelika M. Gierer, Mag.ª & Team

---

ShinrinYoga.at | TerraPi* - WEIL STARKE WURZELN BEFLÜGELN.










## Fühl dich frei und sei dabei! Wenn nicht jetzt – wann dann?

Der Anmeldevorgang dauert nur 3 Minuten unter folgendem Link -

👉 Unverbindliche Platzreservierung zum Lehrgang WALDBADEN-KURSLEITER:IN

Wir klären hinterher gemeinsam, im Rahmen eines Telefonats/Infotermins, ob unser Angebot für dich Sinn ergibt. Im Zweifelsfall kann die Anmeldung natürlich storniert werden. Selbstverständlich kostenfrei.



