



*Nur wer einen festen Stand hat und trotzdem beweglich bleibt, überlebt die starken Stürme.*

Anke Maggauer-Kirsche



AUSBILDUNG

# zert. Waldbaden-Trainer\*in



Waldbaden nach ShinrinYoga

ist deutlich mehr als Bäume umarmen oder ein Waldspaziergang.  
Wir werden die Phänomene non-verbaler und nicht-sichtbarer Wald-  
Kommunikation gemeinsam erforschen. Neue Perspektiven erfahren.  
Sanft-verspielt-meditativ Inspirationen empfangen. Vitalkraft tanken. 🙏

## AUSBILDUNGSINHALTE

Theorie/Praxis: 3/7

Shinrin Yoku – Geschichte & Forschungsergebnisse 🌀 Waldkunde & -ökologie  
🌀 Baumarten & Baumwesen 🌀 Rechtliches & Verantwortung 🌀 Waldbaden  
als Prävention \ Rehabilitation 🌀 Achtsamkeitstraining & Aktiv-Meditation 🌀  
Atem- & Energiesystem 🌀 Das vegetative Nervensystem 🌀 Die 7-  
Sinnesebenen nach ShinrinYoga 🌀 Einfaches Übungsrepertoire aus dem  
Achtsamkeitsyoga 🌀 Selbsterfahrung &  
Persönlichkeitsentwicklung 🌀 Gruppen-Übungen nach ShinrinYoga 🌀  
Anleitungen \ Praxis \ Didaktik 🌀 Marketing & Kommunikation 🌀 Entwicklung  
von Workshops

**Achtsamkeit lässt sich trainieren wie ein Muskel 🌀.**

**Der Wald ist dafür das perfekte Fitnesscenter. 🌲 🙏 🌲**

Denn vom *www (wood wide web)* lässt sich viel und Wesentliches lernen. So  
profitieren heute immer mehr Arbeitsteams von unseren Workshops. Zudem  
können wir uns in Stille vielmehr vereinen, als im Sprechen.

Lass auch Du Dich inspirieren!

## AUSBILDUNGORT

Pferdehof [Schöneckerhof](#) in 3921 Bruderndorferwald (*Waldviertel – NÖ*)

## 2 AUSBILDUNGSZYKLEN

Frühjahr & Herbst 2022

Die Ausbildung besteht aus einem Praxis- und einem Theorie-Teil.

**Mehr über unser Team samt Termine und Preise findest Du [HIER](#)**

ODER EINFACH GLEICH ...

## NÄHERE INFOS SAMT ANMELDEFORMULAR ANFORDERN

[waldbaden@shinrinyoga.at](mailto:waldbaden@shinrinyoga.at)

+43 664 88 92 69 58

**Sichere Deinen Ausbildungsplatz!**

Max. 10 TN

# WELCOME

Mit biophilem Gruß

Mag. Angelika M. Gierer

Ausbildungsleitung

ShinrinYoga-, Waldbaden-Trainerin & Fastenbegleiterin



[www.shinrinyoga.at](http://www.shinrinyoga.at)

WEIL STARKE WURZELN DEINE FLÜGEL ÖFFNEN. 

---

*Copyright © \*|2020|\* ShinrinYoga, All rights reserved.*

You are receiving this email because you opted in via our website or you gave me permission.

**Our mailing address is:**

ShinrinYoga

Löhnergasse 4/1/9

Vienna 1120

Austria