



Gutshof  
Akademie

*Grüner Heimat*  
NORDHESSEN

# Zertifizierter Waldbademeister

*Profitieren Sie  
von 25 Jahren  
Erfahrung*

AKADEMIE-JUBILÄUM  
1994-2019



Ausbildung

# Zertifizierter Waldbademeister

Video, Termine und Anmeldung  
[www.gutshof-akademie.de](http://www.gutshof-akademie.de)



In Japan ist „Shinrin Yoku“, das Waldbaden, eine jahrzehntealte Tradition und erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Dabei wird die positive Wirkung von Waldaufenthalten auf die Gesundheit von Körper und Psyche genutzt. Seit 2012 gibt es dort an Universitäten den Forschungszweig „Waldmedizin“. Auch in Deutschland gibt es immer mehr Menschen, die das Waldbaden für sich entdecken. Dafür gibt es drei Hauptgründe:

## Grund 1:

**Waldbaden bietet einen Kontrapunkt zur zunehmenden Überforderung durch 24/7-Erreichbarkeit und den steigenden Anforderungen in Privat- und Berufsleben.**

In einer Zeit, in der Leistung, Effektivität und Wachstum immer größeres geschrieben werden, wird ein Ausgleich dazu stetig dringender. Etliche Studien zeigen, dass Krankheiten wie Burnout und Depressionen unaufhaltsam zunehmen. Zudem wird durch die stärkere Technisierung und Digitalisierung die im Menschen tief verankerte Sehnsucht nach Verbundenheit mit der Natur immer größer.

## Grund 2:

**Waldbaden beeinflusst unsere Gesundheit positiv.**

So konnten in Studien folgende Einflüsse nachgewiesen werden:

- Verdopplung der T-Helferzellen
- Stresshormone werden abgebaut
- Steigende Vitalität
- Verringerung von Angstzuständen, Depressionen und Wut
- Stärkung des Immunsystems durch die ätherischen Öle der Bäume

## Grund 3:

**Die Sehnsucht nach persönlichem Kontakt statt Social Media steigt.**

Es gibt etliche Studien über zunehmende Depressionsraten durch Social Media. Die Kontaktverarmung verstärkt den inneren Druck, ein perfektes Schein-Ich aufbauen zu müssen. Zudem können viele Menschen gar nicht mehr abschalten. Ihnen ist nicht bewusst, dass die sozialen Netzwerke extrem süchtig machen: Der Dopamin-Kick durch Social Media im Gehirn liegt nur geringfügig unter dem, den Kokain auslöst.



Diesen gesundheitsfördernden Effekt können Sie selbst in der Gutshof Akademie erleben: Nordhessen gilt als walddominantes Gebiet Deutschlands und umfasst einige der schönsten Wälder Deutschlands.

Wann haben Sie das letzte Mal eine Stunde mit einem guten Freund oder Ihrem Partner genossen, ohne dass die gemeinsame Zeit durch den Blick auf einen Bildschirm oder einen Signalton unterbrochen wurde? Wie viele „High Quality“-Begegnungen haben Sie in der Woche? Soziale Kontakte gehören zu den Grundbedürfnissen. Kontaktarmut hinterlässt nicht nur seelische Spuren, sondern kann auch Krankheiten begünstigen.

## Und das ist Ihre Chance:

- Statt der zehnte Yogalehrer in Ihrer Stadt zu sein, könnten Sie der erste Waldbademeister werden.
- Bauen Sie sich einen Nebenverdienst auf: Mit ein bis zwei Gruppen pro Woche können Sie sich ein zweites Standbein aufbauen.
- Als Waldbademeister sorgen Sie für Ihre eigene Gesundheitsprävention und können damit Geld verdienen.
- Sie erleben „High Quality“-Begegnungen mit anderen Menschen und entschleunigen dabei selbst.
- Waldbaden erscheint immer stärker in den Medien. Ihre Lokalzeitung wird darüber viel eher berichten als über das nächste neue Yoga-Studio.
- Ihr Vorteil beim Waldbaden: Sie brauchen keine Räume anzumieten, die hohe Kosten verursachen, sondern können die Freiheit des Waldes nutzen.

## Professionelle Anleitung zum Waldbaden

(2 Tage)

- Erfahrungsraum Wald: Trainieren Sie alle fünf Sinne.
- So aktivieren Sie eine heilsame Beziehung zum Wald.
- Wie Sie Ihre Selbstwahrnehmung fördern und teilen
- Die Energie des Schweigens: Meinen Gefühlen freien Raum lassen
- Den eigenen Atem spüren und neue Kraft tanken
- Entspannung lernen und Achtsamkeit üben

### Dauer

2 Tage Selbsterfahrung  
+ 4 Tage Ausbildung

Zwischen Modul 1 und 2  
trainieren Sie zu Hause, um Ihr eigenes  
Waldbadeangebot vorzubereiten.

**Insgesamt 80 Unterrichtsstunden**  
(54 im Seminar, 16 im Selbststudium,  
10 in der Ausarbeitung  
des eigenen Angebots)



## Tag 1 Waldkunde

- Einführung mit dem Förster: Waldwissen praktisch trainieren
- Kreislauf Wald und die Symbiose zwischen Mensch und Natur
- Die Intelligenz der Bäume erkennen
- Von der Heilkraft des Waldes profitieren
- Ätherische Öle und Düfte des Waldes

## Tag 2 Körper und Seele

- Einführung in die Identitätsarbeit: Wer bin ich?
- Praktische Übungen zur Körperwahrnehmung
- Waldbadepraxis: Sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen
- Den eigenen Stand einnehmen und neue Achtsamkeit erfahren
- Allein Zeit im Wald verbringen und die Wahrnehmung trainieren



## Tag 3 Kommunikation

- Mein Dialog mit der Natur, dem Schöpfer und mir selbst
- Den eigenen Gefühlen Raum geben
- Gemeinschaft am Lagerfeuer: Wärme und Nähe erleben
- Neue Tiefe der Begegnung erleben und Freundschaften schließen
- Authentic Relating Games zu zweit

## Tag 4 Waldbaden trainieren

- Meine Praxis als Waldbademeister
- Kurse planen und organisieren
- Marketingplan: Kunden gewinnen und begleiten
- Vertiefendes Wissen zum Waldbaden
- Die Übungen im Alltag nutzen



## Ihre Ausbildungsexperten



### **Thomas Bröker**

Thomas Bröker ist Experte für Hochsensibilität und authentisches Marketing. Er unterstützt Menschen dabei, in der heutigen Zeit der Reizüberflutung durch Authentizität ein erfüllendes und erfolgreiches Leben zu leben – sowohl im Beruflichen wie auch im Privaten.



### **Ilona Dörr-Wälde**

ist seit 1998 Master-Trainerin der Gutshof Akademie und hat die Ausbildung zum Personal Image Coach und das TYPLiving-Konzept der Wohnberatung sowie Kloster auf Zeit entwickelt. Als Beraterin und Coach unterstützt sie Menschen, ihr Potenzial zu entfalten. Sie ist Mitbegründerin und Leiterin der Gutshof Akademie und war viele Jahre in der Industrie und im theologisch-pädagogischen Bereich tätig.

### **Schritt 1: Waldbaden selbst erfahren**

Im ersten Schritt können Sie unter professioneller Anleitung selbst das Waldbaden für Ihre Gesundheit ausprobieren: Erkunden Sie mit einem qualifizierten Coach den Wald ganz ohne Handy. Alle Sinne werden angesprochen. Was hören, sehen, riechen Sie? Suchen Sie sich einen Baum aus, der Ihnen besonders gefällt, und starten Sie einen inneren Dialog: Was spricht Sie an? Was fasziniert Sie an diesem Baum? Schließen Sie die Augen und genießen Sie die Geräusche und Stimmen. Spüren Sie Ihren eigenen Atem und erleben Sie, wie Sie zu einer tiefen Ruhe finden.

### **Schritt 2: Andere beim Waldbaden anleiten**

Wenn Sie die Erfahrung machen, wie gut Ihnen selbst die Aufenthalte im Wald tun, können Sie den nächsten Schritt gehen.

Dabei lernen Sie, wie Sie andere Menschen dabei unterstützen, das Waldbaden als regelmäßiges Gesundheitsprogramm in den Alltag zu integrieren. Waldbaden ist eine gute Gelegenheit, um Entspannung zu lernen und Achtsamkeit zu üben. Dabei werden in kurzer Zeit die Stresshormone abgebaut und neue Energie-reserven aufgebaut. Bei regelmäßiger Übung reichen bereits 30 Minuten im Wald aus, um zu entschleunigen.

### **Abschluss:**

#### **Zertifizierter Waldbademeister**

Voraussetzung ist die Teilnahme am Einführungsseminar.

#### **Bonus 1:**

3 Online-Workshops (Webinare) nach Abschluss der Ausbildung. Sie können dort alle Fragen stellen, die Sie beschäftigen.

#### **Bonus 2:**

Online-Gruppe bis 3 Monate nach der Ausbildung. Dort können Sie sich mit den anderen Teilnehmern austauschen, sich motivieren und gegenseitig unterstützen. In der Gruppe geht vieles leichter.

#### **Achtung:**

Begrenzte Anzahl an Ausbildungsplätzen.  
Bitte rechtzeitig anmelden.