

Wald tut gut

Anfang Oktober schlossen 10 Teilnehmer:innen den zweiten Zertifikatslehrgang Waldbaden in Tirol erfolgreich ab und können nun als Waldbadebegleiter:innen ihre Angebote für Interessierte anbieten.

„Eintauchen in den Wald, sich umspülen lassen von der Atmosphäre des Waldes, Sorgen und Unerledigtes einfach ablegen, Gefühle und Gedanken einmal treiben lassen - die Psyche reinigen.“

Wald tut gut - und Untersuchungen belegen es - ein Aufenthalt im Wald sorgt nachweislich für Stressabbau, stärkt die Abwehrkräfte und verhilft zu mehr innerer Widerstandskraft.

Begeistert, wohltuend, interessant, überraschend und lehrreich - Waldbaden, ein Begriff, bei dem viel Fantasie gefragt ist, was das denn nun Seltsames sein könnte. Gar nicht seltsam und sehr wohl wissenschaftlich fundiert wurde der Wohltat des Waldbadens in Theorie und Praxis auf den Grund gegangen. Für die Abschlusspräsentationen arbeiteten die Teilnehmer:innen eine Waldbadeführung mit Interessierten aus und konnten ihre Erfahrungen und Gelerntes auf die Probe stellen. Dies haben die 9 Teilnehmer:innen ganz wunderbar umgesetzt und konnten von gelungenen Führungen und überzeugten Teilnehmer:innen berichten.

Mit ausgezeichnetem Erfolg und viel positivem Feedback wurde eines bestätigt: „Wald wirkt“ und Waldbaden ist ein Angebot, das für die Zukunft und die Anforderungen des gestressten Menschen wie gemacht ist.

Nächster Termin

Wegen des großen Interesses am Thema Waldbaden wird im Herbst 2024 der nächste Zertifikatslehrgang Waldbaden starten.