

**Achtsamkeit
spüra – und
witergäh!**

Ausbildung

Zertifizierte:r Kursleiter:in
Waldbaden Shinrin-Yoku

Gesundheitsförderung schulen – Menschen achtsam anleiten

Diese Ausbildung befähigt dich, Menschen achtsam durch die Natur zu führen und Waldbaden als wirksame Methode zur Gesundheitsförderung anzuwenden. Du lernst, wie bewusste Naturerlebnisse Stress reduzieren, das Immunsystem stärken und die Regeneration unterstützen. Gleichzeitig förderst du deine eigene Achtsamkeit, Präsenz und Kompetenz im Umgang mit Gruppen.

**Frühling und Herbst,
Flims Waldhaus**

Was dich erwartet

Die Ausbildung kombiniert Praxis, Theorie und Selbsterfahrung in einem kompakten, praxisnahen Rahmen:

- Prismodule in der Natur
- Online-Lektionen zur Vertiefung von Wissen und Reflexion
- Outdoor-Nothelferkurs
- Abschlusszertifikat

Jetzt informieren und anmelden

Starte deine Ausbildung im 2026 und begleite Menschen auf dem Weg zu mehr Achtsamkeit, Gesundheit und Lebensqualität.

Für weitere Informationen und eine persönliche Beratung stehen wir dir gerne zur Verfügung.



Nicole Romer-Frei
naturezia.ch
+41 (0)76 460 76 22