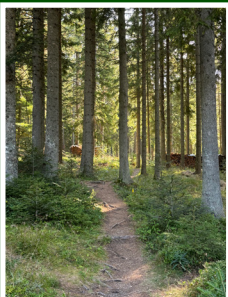




Gabriele
SIEDER

Waldbaden mit Gabi

Waldbaden im
Laufe der Jahreszeiten
Herbst - Winter 2025



www.waldbaden-gesundheit.at

Waldbaden im Laufe der Jahreszeiten

Herbst und Winter 2025/2026

- ❖ Der Sommer ist vorüber - der Herbst und bald auch der Winter stehen vor der Tür. Die Tage werden wieder kürzer. Die Urlaubszeit ist vorbei und schon hat der Alltag uns wieder.
- ❖ Im Beruf ist es stressig. Die Kinder gehen zur Schule. Wir fühlen uns überlastet und gestresst. Die Kinder klagen über Schul- bzw. Prüfungsangst, Mobbing steht im Raum.
- ❖ Unser Immunsystem kämpft mit den Herausforderungen des Wechsels der Jahreszeiten.
- ❖ Fühlst du dich schlapp und müde, obwohl du gerade erst Urlaub hattest? Der Schulalltag macht uns zu schaffen?
- ❖ Du bist in Pension und du würdest gerne etwas für deine Gesundheit und deine Longevity tun?
- ❖ Dir fehlt das Licht, die frische Waldluft, weil du auch am Wochenende nicht Zeit hast draußen zu sein bzw. möchtest nicht allein in den Wald gehen.
- ❖ Dann nimm dir bitte diese kurze Auszeit und komm mit mir in den Wald – hole dir deine Lebensenergie zurück, reduziere Stress, Stärke dein Immunsystem, sei stark für den herausfordernden Alltag.
- ❖ Wir werden beim Waldbaden einfache Übungen ohne Stress und Anstrengung machen. Körper, Geist und Seele durchlüften und unsere Lebensenergie wieder finden.



- ❖ Hier geht es nicht um Leistung und um sich vor den anderen zu beweisen, hier geht es nur um dich allein. Ich muss nicht jedes Wochenende einen Gipfel bezwingen, um vor meinen Freunden prahlen zu können. Ich muss nicht viele Kilometer laufen, um als Sportler des Jahres zu gelten. Ich muss nicht mit dem Rad durch den Wald Downhill biken, um dazu zu gehören.
- ❖ Wir werden ein wenig über Vitamine und Mineralien sowie Kräuter sprechen, die uns jetzt helfen durch die kalte und dunklere Jahreszeit zu kommen.
Wir werden erfahren, wie wir unser Immunsystem stärken und unseren Darm und unsere Leber reinigen und "winterfit" machen.

Herbst – Erntezeit, Halloween
Winter – Weihnachten, Silvester

**Zielgruppe:**

Stressgeplagte, Schülerinnen und Schüler, Well Ager (Pensionistinnen und Pensionisten) und Interessierte, die Freude an leichter und sehr gemütlicher Bewegung haben.

Zeit:

jeden jeden Montag und Freitag, vom 15. September 2025 bis 31. Jänner 2026, jeweils 13.00 – 16:00 Uhr (nur nach Anmeldung bzw. nach Vereinbarung)
Samstags- bzw. Wochenendworkshops werden extra ausgeschrieben oder individuell auf die Gruppe abgestimmt

Fahrt:

gemeinsam mit meinem PKW bzw. im Kleinbus (max. 8 Personen)
Abfahrt Rathausparkplatz Gleisdorf, pünktlich um 13:00 Uhr

Preis:

Euro 49,00/Pers. inkl. Hin- und Rückfahrt (oder Selbstanreise)

Gruppentermine finden ab einer Teilnehmerzahl von 4 Personen und entsprechendem Wetter statt. Dem Wetter angepasste Kleidung, sehr gutes Schuhwerk, Trinkflasche gefüllt mit Tee oder Getränk, kleines Abfallsackerl, Taschentücher, evtl. auch eine kleine Jause, sind bitte mitzubringen.

Bitte um rechtzeitige Anmeldung für den gewünschten Termin unter Tel. 0664 91 52 179.

Ich freue mich auf eine gemeinsame Auszeit

Gabriele Sieder
(zert. Waldbadentrainerin)



Webseite: www.waldbaden-gesundheit.at

Specials:

- ★ Auf Anfrage können wir auch Kindergruppen (3 bis 6 Jahre) mit den Eltern zum Waldbaden führen. Diese Gruppe wird dann zusätzlich durch eine ausgebildete Kindergartenpädagogin und zert. Waldbadentrainerin begleitet
- ★ Waldbaden mit Einzelpersonen oder Paaren (nach Terminvereinbarung)
- ★ Angebote mit Workshops für Hotels und Firmen (nach Terminvereinbarung)
- ★ Familien, die gemeinsam Zeit im Wald verbringen möchten, abseits eines normalen Waldspazierganges
- ★ FreundInnen und KollegInnen die sich bewusst gemeinsam Zeit für die Gesundheit nehmen möchten (auch als Geschenk)
- ★ Für jede Gruppe wird ein gesondertes Programm erstellt. Preise auf Anfrage.



Waldbaden? – Was ist das?

Waldbaden – Shinrin Yoku kommt aus dem Japanischen und heißt sinngemäß übersetzt „Eintauchen in die Waldatmosphäre“.

Waldbaden ist das bewusste Verweilen im Wald, um die Gesundheit und das Wohlbefinden durch leichte Übungen zu stärken und sich zu erholen.

Das Immunsystem wird aktiviert, die Killerzellen zur Krebsprävention erhöht, die Herzrate normalisiert, das Herzschutzhormon DHEA ausgeschüttet, Blutdruck und Blutzucker ausgeglichen und man baut nachweislich Stress ab.

Es ist eine in Japan auf Krankenschein verschriebene Burnout Prävention. Die im Wald vorhandenen Terpene helfen besser ein- und durchzuschlafen und durchzuatmen, was besonders unseren Organen, insbesondere unserer Lunge, hilft (all dies ist vielfach durch japanische Studien seit den 1980er Jahren belegt und nachgewiesen).

Auf Anfrage können diese Studien gerne per E-Mail übermittelt werden.

Wo wurde ich ausgebildet?

Ich erhielt meine Ausbildung zur Waldbadentrainerin bei Mag. Ulli Felber (Waldwelten), die bereits viele Bücher zu diesem Thema verfasst hat und federführend bei den Studien des berühmten Berliner Charité Krankenhauses, beteiligt ist. In Deutschland wurden auch bereits die ersten Therapiewälder geöffnet. Eine deutschsprachige Studie ist bereits durch das Emmanuel Krankenhaus in Berlin in Ausarbeitung.

Meine weiteren Ausbildungen entnehmen Sie bitte meiner Homepage, auf der es immer wieder Neuigkeiten gibt.