



# DIE HEILKRAFT DES WALDES GANZHEITLICH NUTZEN

Bereits 2019 etablierte Regina Kindermann das zertifizierte Waldbaden – Shinrin Yoku - im Schaumburger Land. „Waldbaden ist Medizin zum Einatmen“, so Kindermann. Seine Ursprünge liegen in Japan. Unter dem Namen Shinrin Yoku ist es in dem asiatischen Land seit den frühen 80iger Jahren eine geförderte staatliche Maßnahme zur gesundheitlichen Prävention. Seine Wirkung ist durch viele internationale Studien unterlegt. Die natürliche Heilkraft der Bäume hilft dem Menschen, wieder in Balance zu kommen, die Seele zu heilen und körperliche Beschwerden zu lindern. Das Waldbaden ist ein bewusstes, achtsames Eintauchen mit allen Sinnen in die Biosphäre des Waldes. Zusammen mit der **BKK24**, die das Waldbaden unter der Leitung von Regina Kindermann im Gesundheitsprojekt „**Länger besser leben.**“ unterstützt und fördert, haben bereits einige Waldbaden-Seminare in den heimischen Bückebergen mit großem Erfolg stattgefunden. Am 28. März und am 18. April bietet Regina Kindermann die nächsten Seminare an, es folgen weitere Termine am 23. Mai, 27. Juni, 25. Juli, 29. August, 26. September und 24. Oktober.

## **Intensive Kurzzeittherapie – der Wald als CoTherapeut:**

Seit einigen Jahren nutzen viele psychosomatische Kliniken die Heilwirkung des Waldes, indem sie ihren Patienten täglich einen Aufenthalt im Wald unter therapeutischer Begleitung verordnen. Als Heilpraktikerin für Psychotherapie entwickelte Regina Kindermann eine Kombination aus Waldbaden und Psychotherapie. Es handelt sich

dabei um eine intensive Kurzzeittherapie mit achtsamkeitsbasierter Waldtherapie. „In der heutigen multimedialen und leistungsbezogenen Welt fällt es uns immer schwerer, zur Ruhe zu kommen“, erklärt Regina Kindermann. Daraus entwickeln sich oft Stressfolge-Erkrankungen wie Erschöpfung, Schlafstörungen, Burnout, Depression, Angst- und Unruhezustände und vieles mehr. Häufig merken die Menschen instinktiv, dass schon längst eine Auszeit dran wäre, um sich einmal ganz intensiv mit sich selbst und einem belastenden Thema zu beschäftigen. Viele scheuen sich jedoch, vielleicht für mehrere Wochen über eine lange Zeit aus dem Arbeitsprozess auszusteigen oder aber ihre Familie so lange allein zu lassen, erklärt Kindermann. Und genau hier könnte die Antwort lauten:

## **Intensive Kurzzeittherapie**

Mit einem speziell auf den jeweiligen Patienten angepassten Intensivprogramm begleitet Regina Kindermann ihre Klienten. Die lösungsorientierte Therapie kann es ermöglichen, in kurzer Zeit wieder in die eigene Kraft zu kommen und die körperliche als auch psychische Gesundheit zu stabilisieren. Das Therapiekonzept ist immer individuell zugeschnitten auf den jeweiligen Klienten, lebensnah, sanft, schnellgreifend und nachhaltig. Es ist ganzheitlich und wirkt an Körper, Geist und Seele.

## **Der Bundesverband für Waldbaden e.V. BVWA:**

Regina Kindermann ist Vizepräsidentin des Bundesverbandes für Waldbaden e.V. (BVWA). Der BVWA versteht sich als Interessenvertretung für

das Gesundheits- und Naturschutzkonzept WALDBADEN-SHINRIN YOKU im deutschsprachigen Raum.

Der gemeinnützige Bundesverband Waldbaden e.V. sieht insbesondere die Wechselwirkung zwischen Mensch und Natur. Findet der Mensch Erholung und Heilung im Wald, so wächst in ihm das Bedürfnis, zur Erholung und Heilung des Waldes beizutragen. Gelebter Naturschutz entsteht so aus einer selbstverständlichen, inneren Haltung heraus. Ferner zertifiziert der BVWA Waldbaden-Kurse und Waldbaden-Ausbildungen für Seminarleiter/innen. Ab Juni plant Regina Kindermann gemeinsam mit einer befreundeten Heilpädagogin, die den ersten Waldkindergarten im Schaumburger Land mit aufgebaut hat, einen Ausbildungslehrgang „Kursleiter/innen Waldbaden für Kinder und Jugendliche“ im heimischen Stadthagen anzubieten. Die Ausbildungen finden in den Seminarräumen der Praxis in der Vornhäger Straße 36/38 statt.

Foto: Lutz Bierwirth/privat



**WALDBADEN**  
REGINA KINDERMANN

Vornhäger Straße 36/38  
31655 Stadthagen

Telefon: 05721 - 9 38 88 70

E-Mail: [info@kindermann-praxis.de](mailto:info@kindermann-praxis.de)

[www.waldbaden-schaumburg.de](http://www.waldbaden-schaumburg.de)