



© privat

Qualität

Neue Energie schöpfen

Angelika Maria Gierer, ShinrinYoga - Mag. Angelika Gierer e.U.

Waldbaden und WaldYoga wurden zur Leidenschaft und zum beruflichen Standbein von Angelika Gierer. Als langjährige Yogalehrerin und Alleinerzieherin legte ich über viele Jahre einen „Spagat“ hin: Tagsüber Marketing-Managerin in einem Konzern, abends Yoga-Unterricht. Dabei hatte ich nahezu unerschöpfliche Energie. Bis ich von einem Tag auf den anderen sehr krank wurde. Zuerst gab es keine Diagnose, bis ich zwei Jahre später nicht mehr richtig gehen und meinen Kopf nicht mehr heben konnte. Weder klassische, noch alternative Medizin konnten mir weiterhelfen. Zum Glück war ich mit Achtsamkeitsmeditation bereits vertraut. Das Leben zwang mich, eine wertfreie Haltung aus Neugierde, Offenheit und Akzeptanz zu entwickeln. Dabei zog es mich zunehmend in den Wald zum „Nicht-Tun“, zum Wahrnehmen und Glücklichen-Sein. Zeitgleich stolperte ich über den Begriff „Biophilia“ und bald darauf über die japanische Waldwissenschaft. Die Studienergebnisse stimmten mit meinen Erfahrungen überein.

"Als zertifizierte Waldbaden-Trainerin führe ich heute Teams zur Kraft aus dem Wald."

Zum ersten Mal hörte ich den Begriff „Waldbaden“ und realisierte, dass ich das schon die ganze

Zeit praktiziere. Bestätigt aus internationalen Forschungsarbeiten zahlreicher Mediziner und Waldwissenschaftler, machte ich das Waldbaden zu einer regelmäßigen Beschäftigung. Meine Symptome verschwanden zunehmend und ich lebe seither gesünder und freudvoller denn je. Heute bin ich zertifizierte Waldbaden-Trainerin in Wien und biete auch selbst Waldbaden-Ausbildungen und Team-Workshops an. 2019 habe ich ShinrinYoga (WaldYoga) gegründet – eine sehr sanfte Yoga-Form mit Achtsamkeitselementen. Achtsamkeit lässt sich trainieren wie ein Muskel, und der Wald ist dafür das perfekte Fitnesscenter. www.shinrinyoga.at Foto: Rubina Schreidl

Online seit 13.01.2020 (Aktualisiert: 27.01.2020)