



KLOSTER NEUSTIFT
ABBAZIA DI NOVACELLA

LEHRGANG

Alpines Waldbaden - Natur tut gut



**BIL
DUNGS
HAUS**

20. März 2024 – 07. November 2024

Lehrgang: Alpines Waldbaden

Natur tut gut

Waldbaden - das heißt eintauchen in ein „grünes Meer“, schwimmen in wohltuender Stille, sich umspülen lassen von harzigem Duft, in die Tiefe des Inneren sinken, Geist und Gefühle frei treiben lassen, die Psyche reinigen. Der Wald, unsere uralte Heimat, ist ein Ort wunderbarer Natur, ein stimulierendes Reich für die Sinne, wie geschaffen für Wellness und Erholung. Schon ein kurzer, jedoch achtsamer Spaziergang durch den Wald wirkt ganz direkt auf das allgemeine Wohlbefinden - sorgt für Stressabbau, stärkt die Abwehrkräfte, verhilft zu mehr Resilienz.

Gesundheit kommt aus dem Wald, darauf vertraute die Menschheit schon immer. Dass ein Aufenthalt im Wald mehr leistet, als nur die Lungen mit Sauerstoff zu füllen oder Heilmittel von Bäumen zu spenden, wird im Rahmen der Naturtherapien seit einigen Jahrzehnten wissenschaftlich untersucht. Zunehmende Entfremdung von der Natur, Verlust eines universellen Zusammengehörigkeitsgefühls, Belastungen durch Stress und Hektik gefährden die Gesundheit. Der Wald hat hier ein enormes heilendes Potenzial, in dem er den Menschen neben Entspannung auch Anregung liefert, ohne zu überfordern.

Da hilft ein Waldbad. Das ist ein intensiver, bewusster Aufenthalt in ursprünglicher Natur zur Stärkung von Körper und Geist. Der Ursprung des Waldbadens liegt in Japan und dieser Ansatz hat sich inzwischen in vielen Ländern verbreitet. Viele Studien belegen, dass man durch eine achtsame Begegnung mit dem Wald und eine vertiefte Sinneserfahrung wieder Verbindung mit sich selbst und seine natürliche Balance findet.

Seine einzigartigen Wälder in großartigen Landschaften verhelfen Südtirol zu einem Alleinstellungsmerkmal im Bereich des Waldbadens. Mediterrane Einflüsse mischen sich mit alpinen Wirkungen, Wälder in allen Höhenlagen sorgen für unvergessliche Naturerfahrungen. Lichte Laubwälder oder hochgelegene Zirbenwälder bieten wie die weitläufigen Fichtenwaldgebiete einzigartige Atmosphären zum alpinen Waldbaden.

Absolvent:innen mit der Zusatzqualifikation „Alpines Waldbaden – Natur tut gut“ begeistern Menschen jeden Alters und unabhängig von ihrer gesundheitlichen Verfassung für das Waldbaden. Sie leiten an, wie man die Waldnatur mit allen Sinnen in sich aufnimmt, wie man im Wald wieder zu sich findet und Kraft tankt.

Ziele

In einer zunehmend verstädterten Gesellschaft und als Trend im Gesundheitstourismus ist das Waldbaden als wichtiger Teil der Gesundheitserhaltung, es wird in Zukunft ganz wesentlich zu einem Bestandteil guten Lebens. Die Qualifikation „Alpines Waldbaden – Natur tut gut“ befähigt die Teilnehmer, um Menschen die Natur, ganz besonders den Wald nahe zu bringen und das Waldbaden als gesundheitsfördernde und gesundheitserhaltende Maßnahme zu vermitteln und kompetent anzuleiten.

Wichtig: Beim Zertifikatslehrgang „Alpines Waldbaden – Natur tut gut“ handelt es sich weder um eine therapeutische noch um eine medizinische Ausbildung, auch nicht um eine Coaching-Ausbildung im eigentlichen Sinne!

Eine wichtige Komponente dieses Lehrgangs liegt in der selbstständigen Hausarbeit der Teilnehmer:innen zwischen den einzelnen Modulen. Dabei geht es nicht nur um das Aneignen von relevantem Wissen, sondern auch um das regelmäßige Praktizieren von Achtsamkeitsübungen und Techniken zur Förderung der eigenen Naturverbundenheit. Denn nur wer selbst Achtsamkeit übt und Naturverbundenheit lebt, kann andere Menschen auf authentische Weise durch das Waldbaden näher an die Natur heranführen. Zudem wird von allen Teilnehmer:innen erwartet mindestens zwei Waldbaden-Führungen in Eigenregie durchzuführen und die Erfahrung von einer dieser Führungen in einem ausführlichen Bericht festzuhalten.

Aufbau

Der Lehrgang gliedert sich in 8 Module inkl. Prüfungsmodul mit vier Schwerpunkten. Zertifikatsgeber sind das Bildungshaus Kloster Neustift in Kooperation mit den Dozenten Martin Kiem und Karin Greiner.

Schwerpunkt 1: Grundlagen von Achtsamkeit und Naturverbundenheit aus der Perspektive der Ökopsychologie. Die praktischen Teile beinhalten Methoden und Werkzeuge zum erfolgreichen Anleiten von Führungen zum alpinen Waldbaden. Dazu gehören achtsamkeitsbasierte Übungen, Techniken zur Förderung von Naturverbundenheit für uns Selbst und für Andere sowie Kommunikationsmethoden zur positiven Arbeit mit Gruppen.

Schwerpunkt 2: Grundlagen wie Waldwissen, Überblick über Ernährung und Heilkunde aus dem Wald, Geschichte und wissenschaftliche Basis des Waldbadens. Unterstützend zur Theorie gibt es praktische Teile zu Baumkunde, Waldküche und volksheilkundlichen Anwendungen.

Schwerpunkt 3: Erste Hilfe. Als Gruppenleiter ist man in vielerlei Hinsicht gefordert, wenn es zum Unfall im Gelände kommt. Die Frage die sich vielen dabei stellt ist: Was muss, kann, darf ich tun, wenn professionelle Retter nicht gleich vor Ort sein können?

Schwerpunkt 4: Prüfung. Neben einer schriftlichen Prüfung zeigen die Teilnehmer:innen in einer Präsentation, wie sie das Waldbaden umsetzen und präsentieren ihre Portraitarbeit über Waldwissen.

- > Schriftliche Prüfung (Multiple Choice - Dauer 1 Std.)
- > Schriftliche Dokumentation der 2. Praktikumsführung & Portraitarbeit
- > Präsentation der Praktikumsführung (ca. 20 Minuten)

Begleitend zum Lehrgang zwischen den Präsenzphasen sind zusätzliche Einheiten zur Selbsterfahrung zu absolvieren. Eine Präsentation ist für die Prüfung vorzubereiten und auszuarbeiten. Die genauen Inhalte finden Sie jeweils unter den Modulterminen angeführt.

Zielgruppe

Interessierte Menschen, die in folgenden Bereichen tätig sind und dieses Wissen in ihren Beruf einbinden wollen:

- Gesundheit und Gesundheitsförderung, Prävention
- Erwachsenenbildung
- Wellness, Tourismus, Urlaub am Bauernhofbetriebe
- Pflege, soziale, therapeutische, beratende und pädagogische Berufe
- Menschen, die das Wissen für die eigene Gesunderhaltung und für die Familie nutzen wollen

Umfang

Der Lehrgang umfasst 14 Tage inkl. Prüfungstag als Lehreinheit.

Er beinhaltet auch:

- eigenverantwortliche Phase (Selbststudium, Hausarbeit) wie Selbsterfahrung
- (Achtsamkeitsübungen, Visionscollage, Peergroup, Literaturstudium) = 35 Stunden
- Erarbeiten und Testen Waldbaden-Führung = 40 Stunden
- Portraitarbeit = 15 Stunden

Termine

20. März 2024 – 07. November 2024

März 2024							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
9					1	2	3
10	4	5	6	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	18
12	19	20	21	22	23	24	25
13	26	27	28	29	30	31	

April 2024							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30					

Mai 2024							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18			1	2	3	4	5
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29				

Juni 2024							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22						1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30

Juli 2024							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31				

August 2024							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31				1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

September 2024							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35							1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30						

Oktober 2024							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40		1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			

November 2024							
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44					1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	

Referent:innen

Dipl.-Biol. Karin Greiner, Kleinberghofen (D)

Diplom-Biologin, Dozentin für Kräuterpädagogik, Volksheilkunde und NaturCoach, Kräuter- und Baum-Expertin, Buchautorin

Mag. rer. Nat. Martin Kiem, Tisens

Internationale Ausbildungen & Zertifizierungen in Diplom Psychologie, Natur- und Waldtherapie, Permakultur Design, Ernährungscoaching, Biofeedback, Positive Neuroplastizität-Training

Oskar Zorzi, Vahrn, Rescue Consult, internationaler Berater und Ausbilder für Erste Hilfe

Preis

Der Lehrgang „Alpines Waldbaden“ umfasst 14 Präsenztage. Die Lehrgangsunterlagen sind im Preis inbegriffen.

Gesamter Lehrgang **1.890,00 EUR**

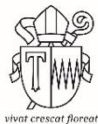
Kostenlose Infoveranstaltungen

Am Do. 11. Januar um 19.00 Uhr findet im Bildungshaus Kloster Neustift ein kostenloser Infoabend zum Lehrgang statt, bei dem die Lehrgangsunterlagen Karin Greiner und Martin Kiem Inhalte, Aufbau und Ziele des Lehrgangs vorstellen. Eine Teilnahme ist sowohl vor Ort als auch Online per Zoom möglich. Anmeldung erforderlich.

Anmeldung

Bitte verwenden Sie für Ihre Anmeldung das digitale Anmeldeformular, welches Sie unter www.bildungshaus.it finden.

Für weitere Informationen bitten wir Sie, sich telefonisch oder per Mail an uns zu wenden.



**KLOSTER NEUSTIFT
ABBZIA DI NOVACELLA**

Bildungshaus Kloster Neustift
Ansprechpartnerin: Oriana Sturiale

Stiftstr. 1, I-39040 Vahrn (BZ)
Tel. +39 0472 824 363
oriana.sturiale@kloster-neustift.it
www.bildungshaus.it

Die Anmeldung ist verbindlich, bitte beachten Sie folgende Stornobedingungen: Bei Rücktritt bis 30 Tage vor Veranstaltungsbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 100,- EUR eingehoben. Bei Abmeldung von 29 bis 14 Tage vor Beginn werden 50% der Lehrgangsgebühr in Rechnung gestellt. Bei späterer Abmeldung oder bei Nichterscheinen wird die gesamte Gebühr fällig. Falls ein Ersatzteilnehmer gefunden wird, fallen keine Stornogebühren an. Bei vorzeitiger Beendigung des Lehrgangs durch den Teilnehmer oder durch Weisung des Lehrgangsunterlegers müssen trotzdem die gesamten Lehrgangskosten bezahlt werden.

Das Bildungshaus Kloster Neustift ist ISO 9001:2015, ECM, Ö-Cert und ECTS akkreditiert bzw. zertifiziert.



Fördermöglichkeiten

Fördermöglichkeit durch die Abt. 35 – Handwerk, Industrie, Handel, Dienstleistungen und Tourismus

Seit Juni 2016 gibt es wieder die Möglichkeit, Ansuchen über das Landesgesetz 4 zu stellen. Die Förderungen für Beratung, Ausbildung und Wissensvermittlung können Unternehmen in Anspruch nehmen, die in den Sektoren Handwerk, Industrie, Handel und Dienstleistung tätig und im Handelsregister der Handelskammer Bozen eingetragen sind sowie Freiberufler:innen und Selbstständige und in Südtirol eine wirtschaftliche Tätigkeit ausüben. Die Ansuchen müssen innerhalb 30. September eines jeden Jahres ausschließlich über eine PEC-Mitteilung eingereicht werden. Die Anträge um Förderung müssen vor Beginn des Vorhabens und bei den jeweiligen Ämtern eingereicht werden. Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Amt für Innovation und Technologie: Frau Concetta-Maria Pavan, Tel. 0471 413 735,
conchetta-maria.pavan@provinz.bz.it

Amt für Handwerk und Gewerbegebiete: Frau Evelyn Bellante, Tel. 0471 413 648,
evelyn.bellante@provinz.bz.it

Amt für Handel, Dienstleistungen und Tourismus:

Handel: Frau Elisabeth Gallmetzer, Tel. 0471 413 763, elisabeth.gallmetzer@provinz.bz.it

Dienstleistungen/Tourismus: Frau Sabine Schrott, Tel. 0471 413 763, sabine.schrott@provinz.bz.it

Fördermöglichkeiten durch die Deutsche Berufsbildung

Beschäftigte Arbeitnehmer:innen und Arbeitssuchende

Anspruchsberechtigt sind Beschäftigte von privaten Arbeitgeber:innen und Personen, welche in die Arbeitslosenliste eingetragen, also im Besitz des Arbeitslosenstatus sind.

Für die Gewährung eines Beitrages ist es in jedem Fall erforderlich, vor Beginn der Weiterbildungsmaßnahme ein Ansuchen einzureichen. Die Rechnungsstellung des Kursveranstalters und die entsprechende Bezahlung der Kursgebühr dürfen erst nach der Einreichung des Beitragsgesuches erfolgen. Alle Details finden Sie unter <http://www.provinz.bz.it/bildung-sprache/berufsbildung/weiterbildungsfoerderungen-der-deutschsprachigen-berufsbildung.asp>

Informationen erteilen:

Inge Clementi, T. 0471 416 919, Email inge.clementi@provinz.bz.it

Thomas Prunner, T. 0471 41 6930, Email thomas.prunner@provinz.bz.it

Klein- und Kleinstunternehmen

Anspruchsberechtigt sind Südtiroler Klein- und Kleinstunternehmen, deren Inhaber:innen und Mitarbeiter:innen an offenen, überbetrieblichen Weiterbildungsmaßnahmen teilnehmen

Für die Gewährung eines Beitrages ist es in jedem Fall erforderlich, vor Beginn der Weiterbildungsmaßnahme ein Ansuchen einzureichen. Die Rechnungsstellung des Kursveranstalters und die entsprechende Bezahlung der Kursgebühr dürfen erst nach der Einreichung des Beitragsgesuches erfolgen. Alle Details finden Sie unter <http://www.provinz.bz.it/bildung-sprache/berufsbildung/weiterbildungsfoerderungen-der-deutschsprachigen-berufsbildung.asp>

Informationen erteilen:

Michaela Rogger, Tel. 0471 41 69 14, Email michaela.rogger@provinz.bz.it

Detailinformationen zu den Modulen

Modul 1	Grundlagen Waldbaden in Theorie und Praxis, Achtsamkeitslehre
Referent	Mag. rer. Nat. Martin Kiem
Termin	Mi. 20.03. – Do. 21.03.2024, jeweils von 9:00-17:00 Uhr
Ort	Bildungshaus Kloster Neustift, Vahrn
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> - Achtsamkeit - Definition, Entstehungsgeschichte und Gesundheitsvorteile - Körper und Sinne - Anker zur Gegenwart und Hauptwerkzeug des Waldbadens - Denken versus Wahrnehmen - neurowissenschaftliche Techniken, Stressreduktion im Wald - „Beginners mind“ - mit Achtsamkeit zu gesteigerter Neugierde und kreativer Verspieltheit im Wald - Achtsames Leben - formelle und informelle Übungen für den Alltag - Waldbaden Theorie - Struktur und Aufbau einer Waldbaden Führung, die Aufgabe(n) als Waldbaden Experte - Waldbaden Praxis - erleben einer standardisierten Waldbaden Führung mit anschließender Reflexion

Modul 2	Einführung in Ökopsychologie > Waldbaden und Gesundheit > Naturverbundenheit in Theorie und Praxis
Referent	Mag. rer. Nat. Martin Kiem
Termin	Di. 07.05. – Mi. 08.05.2024, jeweils von 9:00-17:00 Uhr
Ort	Bildungshaus Kloster Neustift, Vahrn
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> - Ökopsychologie - Entstehungsgeschichte, Definition und Wirkungsmechanismen - Psychoneuroimmunologie - Die Auswirkungen von Waldbaden auf das Nerven, -Hormon- und Immunsystem - Naturverbundenheit - Übungen zur Förderung der eigenen Verbundenheit mit der Natur - Mensch als Beziehungswesen - Selbst, Andere, Natur - Waldbaden Praxis - erleben einer standardisierten Waldbaden Führung, selbstständiges Vorbereiten und Anleiten einer Waldbaden Übung in der Kleingruppe

Modul 3	Arbeiten mit Gruppen > Waldbaden in Theorie und Praxis
Referent	Mag. rer. Nat. Martin Kiem
Termin	Fr. 14.06. – Sa. 15.06.2024, jeweils von 9:00-17:00 Uhr

Ort	Bildungshaus Kloster Neustift, Vahrn
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> - Arbeit mit Gruppen - Gruppendynamik - Council - Achtsame und respektvolle Kommunikation im Wald - Kommunikationstipps - gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg, Coaching und Fragetechniken zur Förderung „psychologischer Sicherheit“ in Gruppen - Waldbaden Theorie - Bestimmungskriterien und Identifikation eines geeigneten Waldabschnittes, Überwinden von Schwierigkeiten und Hindernissen während einer Führung, Tipps für fließende Übergänge zwischen einzelnen Übungen - Waldbaden Praxis - an beiden Nachmittagen selbstständiges Anleiten einer standardisierten Waldbaden Führung in der Kleingruppe mit anschließender Feedback Sitzung im Council Stil

Modul 4	Grundlagen 1 zum Thema Wald und Waldgesundheit > Faszinierendes Waldwissen
Referentin	Dipl.-Biol. Karin Greiner
Termin	Mi. 24.07. – Do. 25.07.2024, jeweils von 9:00-17:00 Uhr
Ort	Bildungshaus Kloster Neustift, Vahrn
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> - Mythos Wald - Welt der Wildnis, Heimat der Märchen und Biotop unserer Kultur - Geschichte des Waldes - die lange und wechselvolle Beziehung von Mensch und Wald - Ökosystem und Lebensraum Wald - mehr als nur eine Ansammlung von Bäumen - Wälder und Waldgesellschaften in Südtirol - durch alle Höhenlagen, mediterran bis alpin - Prägende Waldbaumarten in Südtirol - von Ahorn bis Zirbe - Wald (er)leben - vom richtigen und respektvollen Verhalten im Wald (caring for nature, caring for life) - Leben vom Wald - Essen aus dem Wald, Wohlfühlen mit natürlicher Nahrung

Modul 5	Grundlagen 2 zum Thema Wald und Waldgesundheit • Wohlfühlfaktor Wald
Referentin	Dipl.-Biol. Karin Greiner
Termin	Fr. 30.08. – Sa. 31.08.2024, jeweils von 9:00-17:00 Uhr
Ort	Bildungshaus Kloster Neustift, Vahrn
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> - Was der Wald leistet - Nutzfunktion, Schutzfunktion, Wohlfahrt, Erholung - Wald als Gesundheitszentrum - Grüne Lunge - Heilkunde aus dem Wald - Bäume und Waldpflanzen für medizinische Zwecke

	<ul style="list-style-type: none"> - Heilsame Zubereitungen - aus Rinden und Hölzern, Blättern und Blüten, Früchten und Harzen - Heilung im Wald - wie unser Immunsystem mit den Bäumen kommuniziert - Biophilie, Biophilia-Effekt - jeder Mensch braucht eine grüne Umgebung - Salutogenese, Stressmanagement in der Natur - Natur erdet und beruhigt (self caring) - Silvotherapie - von der besonderen Kraft der Bäume - Waldmedizin (Forest Medicine), Waldbaden (Shinrin Yoku) - Waldbesuche gehören zu einem guten Lebensstil
--	---

Modul 6	Vermarktung von Waldbaden > Waldbaden in Theorie und Praxis
Referent	Mag. rer. Nat. Martin Kiem
Termin	Do. 26.09. – Fr. 27.09.2024, jeweils von 9:00-17:00 Uhr
Ort	Bildungshaus Kloster Neustift, Vahrn
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> - Nachbesprechung der ersten Hausarbeit - selbständiges Anleiten einer gesamten Waldbaden Führung - Alpines Waldbaden anbieten - Positionierung, Marketing, Werbung und Preisstrukturierung - Arbeiten mit Spezialgruppen - Tourismus, Schulen, Gesundheitswesen, Senioren - Waldbaden Theorie - Kriterien zum selbstständigen Entwickeln von Waldbaden Übungen, Unterschiede zwischen Waldbaden und Waldtherapie - Waldbaden Praxis - erleben einer standardisierten Waldbaden Führung, spezielle Übungen für alle 4 Naturelemente (Wasser, Feuer, Erde, Luft) - Persönliche Zielsetzung - Übungen zur konstanten Selbstpraxis & Weiterbildung als alpiner Waldbaden Experte

Modul 7	Erste Hilfe und Notfallmanagement im Gelände
Referent	Oskar Zorzi
Termin	Sa. 28.09.2024 von 9:00-17:00 Uhr
Ort	Bildungshaus Kloster Neustift, Vahrn
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> - Erste-Hilfe-Maßnahmen > üben von Unfallszenarien im Gelände > Umgang mit Gruppenmitgliedern > praktische Übungen

Modul 8	Waldbaden - schriftliche und praktische Prüfung
Referierende	Mag. rer. Nat. Martin Kiem, Dipl.-Biol. Karin Greiner
Termin	Do. 07.11.2024, jeweils von 9:00-17:00 Uhr
Ort	Bildungshaus Kloster Neustift, Vahrn

<p>Inhalt</p>	<ul style="list-style-type: none"> - schriftliche Prüfung ca. 1 Stunde - schriftliche Dokumentation einer Waldbaden-Führung - praktische Prüfung - Präsentation der dokumentierten Waldbaden-Führung (ca. 20 Minuten pro Teilnehmer) <p>Die Teilnehmer:innen zeigen in einer Präsentation, wie sie das Waldbaden theoretisch angehen und praktisch umsetzen. Dieses Modul ist einer Lehrinheit gleichzusetzen, weil hier Theorie und Praxis aus den vorangegangenen Modulen reflektiert und umgesetzt werden, als wesentlicher Teil des eigenverantwortlichen Arbeitens und als effiziente, nachhaltige Abrundung der Unterrichtsmodule. Mit dem umfangreichen Prüfungsmodul wird den Teilnehmende:innen eine breite Perspektive in die zukünftige Tätigkeit eröffnet. Gleichzeitig erlangen die Teilnehmer:innen durch Rückmeldung aus der Gruppe, konstruktive Kritik und Empfehlungen weitere Anregungen und Sicherheit für ihre Tätigkeit bei Waldbaden Führungen.</p>
----------------------	---