

Waldbaden (in Kleingruppen bis 8 Personen)

Samstag, den 09.07.2022, Gleys (im Wassenacher Wald)

von 15.00 Uhr (3,5 bis ca. 4 Stunden)

Eintauchen in das Grün des Waldes und Schritt für Schritt Entschleunigen und Entspannen

Waldbaden kommt aus dem japanischen „Shinrin Yoku“ und bedeutet übersetzt: Mit allen Sinnen in die besondere Atmosphäre des Waldes eintauchen.

Waldbaden ist ein bewusstes, absichtsloses Schlendern und Verweilen im Wald.

Atem-, Meditations- und Sinnesübungen sind Teil des Waldbades, ebenso wie eine Solozeit (Eigenerfahrung) z. B. in der Hängematte zwischen zwei Bäumen, die Seele baumeln lassen.

Die bewusste Zeit im Wald hat entschleunigende und gesundheitsfördernde Wirkung auf Körper, Geist und Seele, wie bereits in vielen Studien belegt wurde.

Die gesunde Waldatmosphäre trägt zur Entspannung bei, reduziert die Stresshormone, stärkt das Immunsystem und reguliert den Blutdruck.

Zum Erfrischen wird es eine Teepause mit Obst und Gebäck geben. Weitere eigene Getränke und etwas zu essen können gerne mitgebracht werden.

Jeder – egal welchen Alters – ist herzlich willkommen. Wettergemäße Kleidung und festes Schuhwerk werden empfohlen.

Die Wegstrecke bewegt sich zwischen ca. 3,5 km, die Zeit die wir im Wald verbringen wird ungefähr 3,5 Stunden sein. Die Teilnehmergebühr beträgt 25 Euro für Erwachsene.

Genauere Infos zum Treffpunkt usw. erfolgen nach Anmeldung an: Gabriele Arzdorf, Naturcoach/Kursleiterin für Waldbaden, gabriele.arzdorf@gmx.de, 02642-7329.