

Waldbaden (in Kleingruppen bis 8 Personen)

Samstag, den 03.09.2022, Gleys (im Wassenacher Wald)

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

„Der Wald – Ein Ort an dem die Seele baumeln kann“

Waldbaden kommt aus dem japanischen „Shinrin Yoku“ und bedeutet übersetzt: Mit allen Sinnen in die besondere Atmosphäre des Waldes eintauchen. Es ist ein bewusstes, absichtsloses Schlendern und Verweilen im Wald.

In der heißen Sommerzeit lässt Dich die angenehme Kühle des Waldes entspannen und bringt Deine Gedanken zur Ruhe. Die ätherischen Öle der Bäume schenken Dir eine ganz besondere Kraft.

Die intensive Zeit im Wald hat entschlernigende und gesundheitsfördernde Wirkung auf Körper, Geist und Seele, wie wir durch viele Studien wissen. Sie stärkt Dein Immunsystem, reduziert die Stresshormone, reguliert den Blutdruck und schenkt neue Lebensfreude und Impulse.

Atem-, Meditations- und Sinnesübungen sind Teil meines Waldbades, ebenso wie eine Solozeit (Eigenerfahrung) z. B. in der Hängematte zwischen zwei Bäumen, so dass die Seele „baumeln“ kann.

Zum Erfrischen gibt es ein kleines Waldpicknick mit Tee, Obst und Gebäck. 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 1,5 – 3,5 km mit einigen kleineren Steigungen. 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.