

Waldbaden (in Kleingruppen bis 8 Personen)

Samstag, den 01.10.2022, Wassenacher Wald/Glees

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

„Die heilsame Kraft des herbstlichen Waldes Selbst erLeben“

Waldbaden kommt aus dem japanischen „Shinrin Yoku“ und bedeutet übersetzt: Mit allen Sinnen in die besondere Atmosphäre des Waldes eintauchen. Die Sinne öffnen für die wunderschönen Farben und Formen des Herbstes – dies weckt die Lebensfreude und schenkt neue Lebensenergie.

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 entsleunigende 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, reguliert den Blutdruck und erhöht die Glückshormone.

Zum Aufwärmen wird es ein kleines Waldpicknick mit Tee, 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 1,5 – 3,5 km, die Zeit die wir im Wald verbringen wird ungefähr drei Stunden sein. Die Teilnehmergebühr beträgt 25 Euro für Erwachsene.

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