

Waldbaden erfahren

Wenn wir Ruhe suchen, dann gehen wir intuitiv in den Wald. Der frische Duft der Fichten, das Plätschern einer Wasserquelle oder Baches und das Rascheln von Blättern in den Ästen wirkt wohltuend auf unseren Körper und unseren Geist.

Schon Sebastian Kneipp empfahl:

„Ich kannte zwei Herren, die täglich im Wald spazierengingen und dort die verschiedensten Übungen machten,..., was auf ihre Gesundheit den wohlätigsten Einfluss hatte.“

Seit den 1980er Jahren wird in Japan die medizinische Wirkung des Shirin Yoku (= Waldbaden) erforscht. Waldbaden bedeutet einen bewussten Aufenthalt im Wald und die Wahrnehmung mit Atmen - Fühlen – Hören – Sehen - Relaxen.

Um dem Organismus eine wohltuende Auszeit zu gönnen, braucht es nicht viel. Das Rauschen der Blätter, die Farben der Bäume, eine Pause auf einem knorrigen Baumstumpf, während die Füße das Laub des Waldes berühren. Augen schließen und tief durchatmen.

Waldbaden – Einführungsvortrag
Waldbaden – Erlebnisbegleitung I
Waldbaden – Erlebnisbegleitung II

April 2020

April 2020

April 2020



Mit:

Andreas Baumeister

Waldbademeister und Wanderführer

Dauer pro Erlebnisbegleitung je 2 Stunden

Einführungspreis: 8,- Euro/Person