



Waldbaden im Jahreslauf

Jede Jahreszeit hat ihren ganz besonderen Zauber. Die Stille und die kristallklare Luft des Winters, das erwachende neue Leben im Frühling, die prachtvolle Fülle des Sommers und die intensiven Farbenwunder des Herbstes warten darauf, entdeckt zu werden. Dieses Angebot besteht aus vier über das Jahr verteilten Waldbadetreffen. Die Termine können einzeln oder als Kurs gebucht werden und dauern jeweils von 10:30-12:30 Uhr.

Was ist Waldbaden?

Waldbaden bedeutet, den Wald langsam, intensiv und mit allen Sinnen wahrzunehmen. Es geht nicht um sportliche Leistung oder darum, irgendwelche Ziele zu erreichen, sondern um das Gegenteil: das Loslassen des Hetzens, des Wollens und des Mussens. Absichtslos schlendern wir in kleiner Gruppe sehr langsam zwischen den Bäumen hindurch und nehmen staunend alles auf, was uns begegnet:

... das intensive, satte Grün der Blätter ...

... die Sonne oder die Regentropfen auf unserer Haut ...

... die Weichheit des Waldbodens bei jedem Schritt ...

Angeleitete Übungen aus der Achtsamkeitspraxis, der Meditation, dem Yoga, dem Qigong oder Gestaltübungen aus der Waldpädagogik helfen uns dabei, in diesen Ort der Ruhe, der Gelassenheit, der Heilung und des Wohlfühlens einzutauchen.

Waldbaden stärkt die Gesundheit

Beim Waldbaden wirken die Ruhe und die Kraft des Waldes auf uns und wir werden innerlich still und gelassen. Stress fällt von uns ab und wir können regenerieren. In Japan wird das Shinrin Yoku - wie das Waldbaden in seinem Ursprungsland heißt - seit Jahren erforscht und ist ein fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge. Das ganz besondere Waldklima ist verantwortlich für die vielen positiven gesundheitlichen Auswirkungen, zum Beispiel stärkt es das Immunsystem, senkt den Blutdruck, dämpft Entzündungsprozesse ein und lindert Kopfschmerzen. Ein Besuch im Wald verbessert unser Wohlbefinden und ist Balsam für Körper, Geist und Seele.

Winter

Sonntag, 2. Februar 2020

Frühling

Samstag, 25. April 2020

Sommer

Sonntag, 21. Juni 2020

Herbst

Samstag, 24. Oktober 2020

Kurs 100€
Einzeltermin
je 30€

auch als
Geschenkgutschein
erhältlich

