

# **!!! NEU bei uns - Waldbaden !!!**

*„Baden in der Waldluft – Shinrin Yoku“ macht glücklich.*



*Sie gehen dabei nicht wirklich baden, sondern tauchen ganz in die wunderbare Atmosphäre des Waldes ein. Genießen Sie Bäume, Sträucher, Moose und vieles mehr ganz bewusst und in vollen Zügen.*

*Das hat einen wunderbaren Effekt auf den Körper, den Geist und die Seele. Der Anblick des Waldes senkt Stresshormone, hebt die Laune und sorgt für ein inneres Gleichgewicht.*

***„Shinrin Yoku“ ist in Japan inzwischen eine anerkannte Stressbewältigungsmethode und fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge geworden.***

*Waldbaden bringt Ruhe und Entspannung, fördert die Konzentration. Die Gedanken können frei herumschweifen, die Sinne werden geschärft und der Atem vertieft sich. Außerdem können sich Glücksgefühle einstellen und die Lebensenergie wird geweckt.*

*Auf körperlicher Ebene können Stresssymptome wie Kopfschmerzen und Nervosität verschwinden.*

***Alle Sinne werden geöffnet, durch Staunen und Entdecken schulen wir die Intuition und die Achtsamkeit für den Moment.***

## **Wie funktioniert Waldbaden?**

*Schlendern Sie ganz achtsam durch den Wald - mal in Stille, mal im Austausch, aber immer mit Blick und Gehör für die Natur.*

*Zwischendurch gibt es Meditationen, Atemübungen, kleine Achtsamkeitsübungen und Zeit für sich allein, die sogenannte „Solo-Zeit“, um den Wald wirklich mit allen Sinnen zu genießen.*

*Mit unserer Yogalehrerin und Gesundheitsberaterin, Steffi Schneider, erleben Sie diese wunderbare Methode aus Japan um Körper, Geist und Seele zu entspannen und neue Kraft zu tanken.*

### **Muss ich Bäume umarmen?**

*Nein, aber probieren Sie es doch einfach einmal aus.*

### **Muss ich die ganze Zeit schweigen?**

*Nein, aber wenn man sich mit der Gruppe munter unterhält, geht das achtsame Wahrnehmen leider irgendwann unter. Deswegen planen wir natürlich auch Zeiten des Schweigens ein.*

### **Muss ich mich vorbereiten?**

*Nein, das Erleben im Moment steht im Vordergrund.*

### **Macht mich der Wald gesund?**

*Waldbaden kann eine effektive Maßnahme zur Erhaltung der Gesundheit und zur Stärkung des Immunsystems sein.*



***Dauer ca. 2,5 Stunden, Strecke ca. 3 Kilometer, Treffpunkt: Hotelhalle.  
Nehmen Sie sich ggf. Getränke (im Restaurant erhältlich) und witterungs-  
entsprechende Kleidung mit. Bitte melden Sie sich außerdem am  
Vorabend an der Rezeption an.***

***Wir wünschen Ihnen ein tolles Erlebnis im Wald!***