

## **Waldbaden – Shinrin Yoku**

***Gesund und glücklich mit Shinrin Yoku (Annette Bernjus)***

*Shinrin Yoku ist japanisch und bedeutet so viel wie:  
»Baden in der Waldluft«.*



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

*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?**

*Beim Waldbaden schlendern Sie in der Gruppe 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 „Solozeit“, um den Wald wirklich mit allen Sinnen zu genießen.*

*Erleben Sie mit unserer Yogalehrerin und Gesundheitsberaterin Stefanie Schneider diese wunderbare Methode im Wald rund um St. Roman 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.  
Bitte melden Sie sich am Vorabend an der Rezeption an.***