

WALDBADEN FÜR DIE SEELE

MEHR ALS NUR EIN SPAZIERGANG!

Waldbaden ist für jeden geeignet, du brauchst nur

ca. 2-2,5 Stunden Zeit
Interesse für Neues und Freude in der Natur

Diese Ausrüstung solltest du mit haben:

- etwas zu trinken
- Sitzunterlage
- je nach Witterung feste Schuhe und Regenschutz
- Insekten und Zeckenschutz
- Achte auf eine der Jahreszeit entsprechenden Kleidung

Anerkennungsbeitrag:

Gruppenbad

€30,00 je Teilnehmer

mind. 5 Teilnehmer
max. 10 Teilnehmer

um Voranmeldung wird bis 14 Uhr des Vortages gebeten

JETZT ANMELDEN

Dunja Hofer
Miesenbach 199
2761 Miesenbach
0677 18054578
dunja.hofer72@gmail.com

Ich freue mich auf dich!

Was ist Waldbaden?

Nein, wir gehen nicht im Bikini in den Wald!

In Japan hat sich Waldbaden bereits als fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge etabliert. Unter Waldbaden versteht man das achtsame Verweilen im Wald mit dem Zweck bewusst zu entspannen, sich zu entschleunigen, die eigene Psyche und Gesundheit zu fördern und das Immunsystem zu stärken.

Was passiert beim Waldbaden?

Es ist achtsames Verweilen im Wald und der nahe Kontakt zur Natur stehen dabei im Vordergrund. Beim Waldbaden nach der San Bao Methode geht es darum, Körper, Geist und Lebenskraft – die drei Schätze im Menschen – zu stärken.

Ursprünglich kommt Waldbaden aus China und der Tradition des Senlinyu – Qigong im Wald. Dabei werden einfache und leichte Bewegungsübungen aus dem Qigong, die deinen Körper stärken, mit Atemübungen zum Stärken deiner Vitalität und Lebenskraft und Meditationen, kreative Übungen und Wahrnehmungsübungen zum Stärken deines Geistes, verbunden.

Positive Auswirkungen

Waldbaden wirkt sich sehr auf unsere Lebensqualität und Gesundheit aus. Dr. Quing Li und weitere Wissenschaftler konnten nachweisen, dass wenn die Luft mit Phytonziden angereichert ist:

- -die natürlichen Killerzellen in Anzahl und Aktivität erhöht werden
- -das Herzormon DHEA vermehrt gebildet wird
- -der Stresshormonspiegel sinkt
- -die Schlafdauer und Schlafqualität erhöht sich
- -der Blutdruck und Puls gesenkt werden
- -die Herzratenvariabilität erhöht wird
- -die Stimmung gehoben wird
- -die Konzentration erhöht sich
- -die Genesung unterstützt wird
- und der Parasympathikus (Entspannungsnerv) gestärkt wird

„Wer das Buch der Natur kennenlernen will,
muss mit den Füßen über seine Blätter laufen.“
(Paracelsus)