

Waldbaden

in Rettenbach bei Sankt Englmar



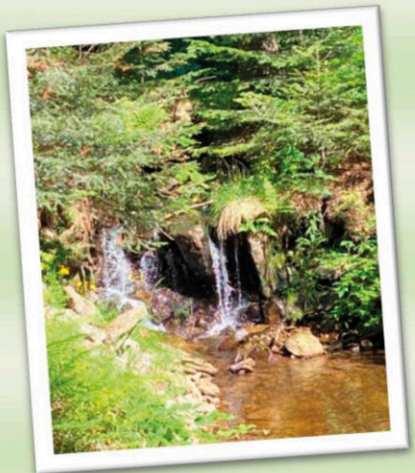
Den Wald mit allen Sinnen
genießen, entspannen,
durchatmen und den Alltag
vergessen.

Shinrin Yoku – Waldbaden

Tauchen Sie ein in die wunderbare Atmosphäre des Waldes – einem der ursprünglichen Kraftorte der Menschheit.

Waldbaden oder Shinrin Yoku, wie es auf Japanisch heißt, ist viel mehr als nur ein Waldspaziergang. Es ist das bewusste Verweilen im Wald mit dem Zweck, sich zu erholen und die eigene Gesundheit zu stärken. Genießen Sie mit allen Sinnen die Natur des Waldes und die Bewegung darin. Und atmen Sie tief und bewusst die frische Waldluft mit ihren heilenden Terpenen ein. Waldluft hat bis zu 90% weniger Staubteilchen, als Stadtluft.

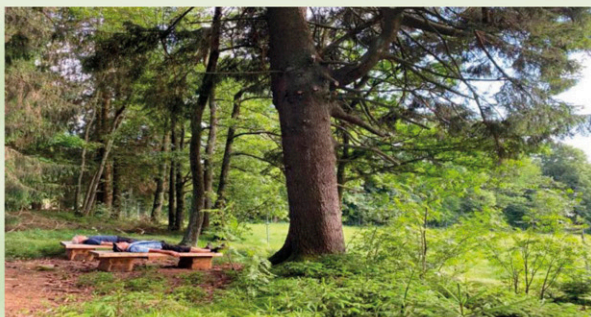
Der Aufenthalt im Wald wird eine regenerierende Wirkung auf Sie haben, denn es gibt kaum einen besseren Ort zum Abschalten, Auftanken und zur Stärkung des Immunsystems. Ihr Körper, Ihr Geist und Ihre Seele werden es Ihnen danken. Kleine, vom Kursleiter angeleitete Übungen zu den Elementen des Waldbadens vertiefen Ihr Walderlebnis und erleichtern das Abschalten aus dem hektischen Alltag. Ein besonderes Merkmal des Waldbadens sind die Langsamkeit und die Stille.



Kursinformationen Waldbaden

Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes

Termine:	Jeden Dienstag
Dauer:	von 14:30 – ca. 17:00 Uhr
Treffpunkt:	um 14:15 Uhr in 94379 Sankt Englmars, Rettenbach 23 (Unterer Parkplatz des Hotels Gut Schmelterhof)
Teilnehmer:	Mind. 4 bis max. 12 Personen ab 18 Jahren
Kursgebühr:	29,- € pro Person und Termin; Zahlung am Treffpunkt ; inklusive € 10,00 Gutschein für das Restaurant Gut Schmelterhof, Rettenbach
Was ist mitzubringen:	Gutes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, etwas zu trinken, Zeckenschutz (Anti-Zeckenspray wird auch vom Kursleiter bereitgestellt)
Voraussetzungen:	Zurückgelegt werden in 2 Stunden rd. 2,5 km, daher ist keine besondere Kondition erforderlich
Was sollte zu Hause bleiben:	Alles was Sie vom Waldbaden ablenken könnte, wie z.B. Ihr Hund oder Ihr Mobiltelefon
Wann entfällt Waldbaden:	Bei Sturm, Gewitter oder Starkregen



Anmeldung:

Per Email unter: avatar22018@gmail.com
oder

Per SMS an Tel.Nr. 0171 7316861

(Bitte Namen und Teilnehmerzahl angeben;

Sie erhalten schnellstmöglich eine Bestätigung)

Waldbaden kann nach Vereinbarung
auch zu individuellen Terminen und für
geschlossene Gruppen gebucht werden.

Kursleiter Waldbaden:

Wilhelm Wutz, Pfarrer-Huber-Ring 17, 84152
Mengkofen

(oder ein anderer zertifizierter Kursleiter)

BVWA e.V.

Bundesverband Waldbaden

