



森 林 浴

Shinrin Yoku = Waldbaden

mit allen Sinnen

den Wald erleben und
genießen !

Sich an der frischen Luft im Wald zu bewegen tut dem menschlichen Wohlbefinden gut. Wer hat dies nicht schon am eigenen Leib erfahren? In der Natur können wir Ruhe finden, Kraft schöpfen, neue Energie tanken und nicht zuletzt die Schönheit dieses Lebensraumes wieder - oder auch neu entdecken.

In der traditionellen japanischen Medizin werden die wohltuenden Wirkungen des Waldes beim sogenannten Shinrin Yoku, dem „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“, seit Jahrzehnten zur Gesundheitsförderung-und prävention genutzt.

Im Unterschied zum uns bekannten Wandern durch Wiesen und Wälder, werden beim Bad im Wald bewusst Ruhepunkte geschaffen, um die Möglichkeit zu geben, den Wald mit allen Sinnen zu erleben und sich so vom Alltagsstress zu erholen.

Ohne Zeitdruck werden wir im Wald unterwegs sein, unsere Sinne in verschiedenen „Übungen“ bewusst ansprechen, unsere Wahrnehmung ganz auf den jeweiligen Augenblick lenken, zur Ruhe kommen und das Sein im Wald genießen.

Wer das einmal ausprobieren möchte, kann dies in den nächsten Wochen in dem Kurs „Waldbaden“ tun.

Auf ein „gemeinsames Bad“ im Wald freut sich Maria Kurz, zertifizierte Waldtherapeutin

Termine: 4 x freitags: 18.06., 25.06., 09.07 und 16.07. 2021

Uhrzeit: 16.00 Uhr

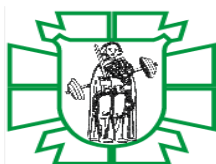
Dauer: jeweils 2- 3 Stunden.

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

Teilnahme für Mitglieder frei! Für Nichtmitglieder erheben wir eine Gebühr von 5€

Anmeldung bitte per Mail an tusroland.brey@gmx.de

Weitere Informationen erhalten Sie nach Anmeldung!



TUS ROLAND
WIR BEWEGEN

BREY

www.tus-brey.de

TuS Roland Brey e.V., 56321 Brey