

Der neue Trend? Waldbaden - Shinrin Yoku

mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes eintauchen, im Wald verweilen und die eigene Gesundheit stärken.

Um die Heilkraft des Waldes zu nutzen, muss man kein spiritueller Mensch sein. Durch viele Studien u.a. durch den weltweit führenden Wissenschaftler Prof. Dr. Qing Li ist die Heilkraft vielfach belegt. Schon der Aufenthalt im Wald wirkt sich positiv aus auf Körper, Geist und Seele. Durch gezielte Übungen aus der Achtsamkeit und der Bewegungsmeditation kann diese Wirkung intensiviert werden. Mit jedem Atemzug nehmen wir die wohltuende Wirkung des Waldes auf.

Waldbaden stärkt das

Immunsystem, verbessert die Konzentration, wirkt sich positiv auf Stressabbau aus.



Waldbaden ist keine Wald-Wanderung, sondern ein abwechslungsreicher Aufenthalt im Wald mit kurzen Wegen zum Entschleunigen, Innehalten und Staunen.

Termin: **Samstag, 16.07.2022 - 10.00-14.00 Uhr**

Treffpunkt an der Mooshütte in Bad Nenndorf

Was benötigst du für das Waldbaden:

- ausreichend Flüssigkeit und ein kleines Picknick
- gutes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, evtl. Sonnenhut
- Sitzunterlage
- alles verpackt in einem Rucksack - dann schonst du deinen Rücken und hast deine Hände frei

Turnkreis Schaumburg:

Leitung: Silke Engelking (Kurs- und Seminarleiterin Waldbaden)

Unkosten: 5,00 € vor Ort

Anmeldung bitte an: silke.engelking@vfl-badnenndorf.de

Bei Rückfragen gerne: 01736077397