

Shinrin yoku - Waldbaden

Beim Waldbaden tauchen wir mit Leib und Seele ein in die Waldatmosphäre. Jenseits von intellektuellem Lernen und Verstehen erleben wir, spüren wir den Wald mit allen Sinnen - hören, sehen, riechen, tasten, schmecken. Und gehen in Resonanz mit Bäumen, Moosen, Käfern und was uns sonst noch begegnet.

Ungezwungen und frei von Fitnessgedanken erleben wir den Wald als Regenerationsraum, wir schalten ab vom diskursiven Denken, aber auch vom Kreisen um die eigenen Probleme und im Sich-Öffnen und achtsamen D a s e i n kann es passieren, dass wir uns im Wald finden, statt uns zu verlaufen.

Waldbaden ist in Japan seit vielen Jahren eine anerkannte Methode zur Gesunderhaltung und nachweislichen Stärkung des Immunsystems. Kombiniert mit Methoden der westlichen Psychotherapie, Entspannungstraining, Meditation, Qi Gong und Achtsamkeitstraining findet es gerade Einzug auch in die deutsche Präventions- und Rehabilitations“landschaft“.

Bitte wetterangepasste Kleidung, eine Sitzunterlage, ggf. Mücken- oder Zeckenspray mitbringen.

Einzelstunden und Gruppenangebote sind möglich. Gern auch als Event für Ihre firmeninternen Veranstaltungen.