



Waldbaden

Achtsamkeit und Erholung in der Natur



Shinrin Yoku – Die heilende Kraft des Waldes

Studien zeigen, dass bereits ein paar Stunden im Wald eine gesundheitsfördernde Wirkung haben. Der Begriff des Waldbadens ist aus der Übersetzung des japanischen Shinrin Yoku abgeleitet, wird dort seit fast 40 Jahren erforscht und bedeutet „In der Atmosphäre des Waldes baden“. Was in Japan als Methode für **Erholung und Stressabbau** seinen Ursprung fand, wird auch in Europa immer bekannter. Studien bestätigen die heilsame Wirkung der Waldluft. Sie enthält Terpene und ätherische Substanzen, die einen positiven Effekt auf die menschliche Gesundheit haben. **Ein Waldbad gleicht das Hormonsystem aus und stärkt Nerven- und Immunsystem. Unser Wohlbefinden steigt. Die körperliche und psychische Resilienz wird gefördert.**

Gerne nehme ich Dich mit in den Wald – in der Gruppe oder in einer 1:1 Session. Du wirst den Wald und Dich neu entdecken, Deine Sinne öffnen, im Hier und Jetzt verweilen. **Das Waldbaden schenkt Dir Ruhe, Ausgleich und Kraft und Du kommst auf angenehme Weise mit Deiner eigenen Natur in Kontakt.**

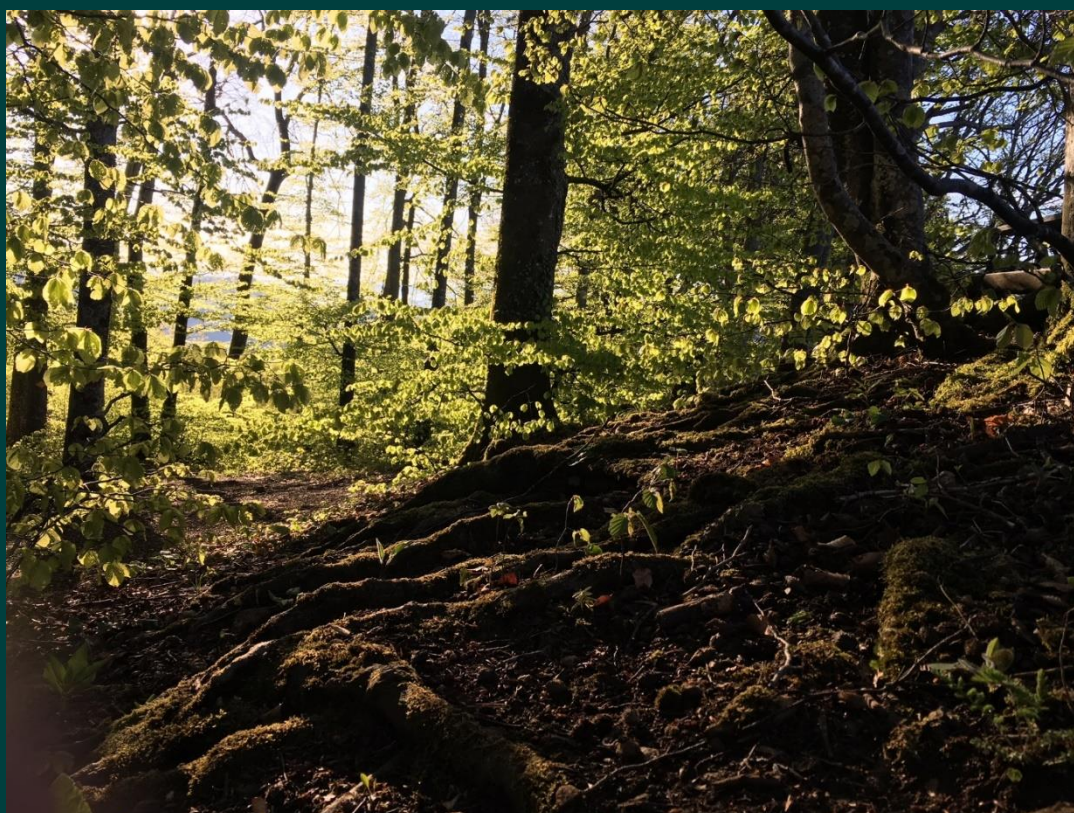
“Was macht man eigentlich beim Waldbaden?” Die Antwort ist einfach: Die Sinne öffnen, atmen, erholen und entspannen. Alles kann, nichts muss. Am Ende wirst Du Dich vielleicht sogar fragen, warum die anderen “normalen”

Spaziergänger so schnell durch den Wald "rennen". Zum Entschleunigen, gibt es viele einfache Übungen, die der Entspannung Raum geben.

Beim Waldbaden gehe ich mit Dir in einer Gruppe von bis zu max 8 Personen in den Wald – wir treffen uns in der Gegend von Thalwil oder im Sihlwald. Dort lade ich zu einfachen und entspannenden Atem-, Augen und Achtsamkeitsübungen mit kreativen und spielerischen Elementen ein. Auch eine Rast und eine Solozeit gehören zu einem Waldbad dazu. Du wirst den Wald spüren, Dich selbst in der Natur erleben und stärkende Impulse für Deinen Alltag gewinnen. Am Ende des Waldbades tauschen wir bei einem Abschlussritual unserer Erlebnisse und Eindrücke aus.

Tipp: Trage wetterfeste Kleidung und feste Schuhe. Nimm Dir bitte etwas zu trinken, einen Snack und gern auch eine Sitzunterlage mit. Grundsätzlich gehen wir auch bei Regenwetter in den Wald.

Bei Gewitter, Sturm oder Starkregen verschieben wir das Waldbad aus Sicherheitsgründen.



**...und in den Wald gehe ich, um meinen Verstand zu verlieren und
meine Seele zu finden.**

ANTON CECHOV

Die Waldbaden-Termine für 2022:

- jeden 2. Freitag, jeweils von 9.30 bis 11.30 Uhr
- Zielgruppe: Erwachsene (ab 16 Jahre)
- Kosten: 40 CHF pro Person / Angebot: 70 CHF für zwei Personen
- Teilnehmerzahl: 3 bis 8 Personen

