



Waldbaden - Shinrin Yoku

Achtsamkeit in der Natur

WAHRNEHMUNGS- UND ACHTSAMKEITSSCHULUNG IN DER NATUR.
STRESSPRÄVENTION MIT POSITIVEN AUSWIRKUNGEN FÜR DEN ALLTAG.
ANLEITUNG DURCH ZERTIFIZIERTE KURSLEITUNG.



Waldbaden bedeutet, alle Sinne zu öffnen und die natürliche Umgebung des Waldes mit angeleiteten Achtsamkeitsübungen neu zu entdecken. Das Staunen eröffnet neue Perspektiven. Die entspannende Wirkung der natürlichen Botenstoffe der Bäume (Terpene) und das achtsame Wahrnehmen unterstützen die Stressminderung. Die Gedankenflut kann sich langsam legen. Seit über 40 Jahren befassen sich Wissenschaftler in Japan mit dem Waldbaden (Shinrin Yoku) und entdecken dabei die entspannende Wirkung für Körper und Seele. Dein Waldbad gibt es im Schnupperangebot, als ganztägige Veranstaltung oder auf Anfrage für kleinere und grössere Gruppen und Teams.

Termine, weitere Informationen und Anmeldung finden sich unter:

Deinwaldbad.ch

Veranstalter: Thomas Fries, Zertifizierter Kursleiter für Stressbewältigung und Achtsamkeit in der Natur (Deutsche Akademie für Waldbaden und Gesundheit), systemisch-lösungsorientierter Coach

Schnupperwaldbad im Naturpark Thal

Samstag 2. März 2024, 9h30-12h30.

Treffpunkt: Bahnhof Balsthal, Kosten: CHF 90.-
Anmeldung erforderlich unter deinwaldbad.ch

*Die Strecke auf festen Wegen beträgt ca. 4 km. Bitte beachten:
Trittsicheres Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, Getränk.*

