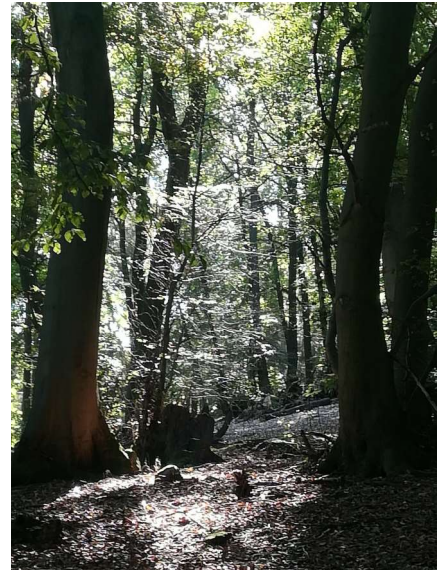


WALDBADEN—SHINRIN YOKU

In Japan, dem Heimatland des Waldbadens oder Shinrin Yoku wie es dort heißt, wird Waldbaden schon seit vielen Jahrzehnten praktiziert. Inzwischen liegen zahlreiche Studien zu dieser äußerst bemerkenswerten Form der Prävention vor. Dabei handelt es sich beim Waldbaden um einen genussvollen Aufenthalt im Wald und ein damit verbundenes Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes mit all unseren Sinnen.

Durch die Zunahme der stressbedingten Erkrankungen und den damit unmittelbaren Auswirkungen auf unseren Körper ist es nicht verwunderlich, dass diese natürliche und wirksame Methode auch zu uns gelangte. Wissenschaftliche Daten der vergangenen 15 Jahre belegen die präventiven wie auch ausgleichenden Auswirkungen auf unseren Organismus. So kann sich diese Naturtherapie z. B. ausgleichend auf unseren Blutdruck, verbesserte Immunabwehr und eine deutliche Entspannung des Körpers auswirken.



Erfahren Sie von mir mehr über die Geschichte des Waldbadens und die wirkungsvollen Heilkräfte der Natur. Sie praktizieren Waldbaden unter professioneller Anleitung und beschenken sich selbst mit ein paar Stunden grüner Auszeit.

Jede Waldbaden-Auszeit verbindet Elemente aus Entspannungs- und Atemübungen, sowie leichten körperlichen Fitnessübungen. Wir genießen für einige Stunden ein anderes Naturerleben und trainieren Achtsamkeit, indem wir alle unsere Sinne aktivieren. So wird in entspannter Atmosphäre körperlicher und mentaler Stress abgebaut, unser Immunsystem und unsere Wahrnehmung gestärkt.

Waldbadentrainerin: Susanne Reuß
Telefon: 0170 472 9446
E-Mail: info@susanne-reuss.de
weitere Informationen unter: www.coaching-with-nature.de



- Lauflänge: ca. 4 km
- Dauer: ca. 4—5 Stunden (inkl. gemeinsames Picknick)
- Rucksackverpflegung
- Anspruch: leicht
- Kosten: 30 € / Für Mitglieder des Rhönklubs Bad Kissingen 20 € (bitte Ausweis mitbringen)
- Anmeldung erforderlich
- Der Treffpunkt wird nach Anmeldung bekannt gegeben
- Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt

Die Teilnehmer betreten den Wald auf eigene Verantwortung.