Praxis-Workshop auf der Ökologiestation für Erwachsene: Shinrin Yoku – Waldbaden im Sommer

In Japan ist das „Shinrin Yoku“, das „Baden in der Waldathmosphäre“ bereits seit den 80er Jahren eine wissenschaftlich begleitete und anerkannte Stressbewältigungsmethode. Ein Waldbad hat einen wunderbaren Effekt auf Körper, Geist und Seele. Es senkt den Stresshormonspiegel, stärkt das Immunsystem und sorgt für ein inneres Gleichgewicht.

Zur Mittsommerzeit tauchen die Teilnehmer – mit Hilfe kleiner achtsamer Übungen – mit allen Sinnen in die heilende Atmosphäre des Waldes ein, erkunden auf sanfte und bewusste Art die besondere Stimmung des Sommerwaldes, bewegen sich auf leisen Sohlen und spüren die entspannende Wirkung der Natur.

Der Treffpunkt wird rechtzeitig vor der Veranstaltung bekannt gegeben. Dieser Waldbaden-Kurs wird am am Freitag, 23. Juni 2023 in der Zeit von 17.00 – 19.00 Uhr angeboten.

Durchgeführt wird der Praxis-Workshop von der Wildnispädagogin Sandra Bille

Die Kosten für den Praxis-Workshop betragen 15 Euro je Teilnehmer

Teilnehmen können maximal 14 Personen.

Anmeldung ab sofort bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder dorothee.weber-koehling@uwz-westfalen.de.