Praxis-Workshop für Erwachsene auf der Ökologiestation: Shinrin Yoku – Waldbaden (2)

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.

Bei der Kursreihe tauchen die Teilnehmer – mit Hilfe kleiner achtsamer Übungen – mit allen Sinnen in die heilende Atmosphäre des Waldes ein, erkunden auf sanfte und bewusste Art den Wald, bewegen sich auf leisen Sohlen und spüren die entspannende Wirkung der Natur.

Der Treffpunkt wird rechtzeitig vor der Veranstaltung bekannt gegeben. Der zweite Kurs findet am Freitag, 9. Oktober 2020 in der Zeit von 17.00 – 19.00 Uhr statt.

Letzter Termin: Freitag 13. November. Jeder Termin ist einzeln buchbar!

Durchgeführt wird der Praxis-Workshop von der Wildnispädagogin Sandra Bille

Die Kosten je Praxis-Workshop betragen 15 Euro je Teilnehmer

Teilnehmen können maximal 15 Personen.

Anmeldungen noch bis Do, 24. September bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder umweltzentrum_westfalen@t-online.de.