Praxis-Workshop für Erwachsene: Shinrin Yoku – Waldbaden (1)

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.

Das Umweltzentrum Westfalen bietet insgesamt 3 Kurse zu diesem Thema im ersten Halbjahr 2022 an; jeder Termin ist auch einzeln buchbar! Die Treffpunkte werden rechtzeitig vor der Veranstaltung bekannt gegeben. Der erste Kurs wird am Freitag, 25. März 2022 in der Zeit von 17.00 – 19.00 Uhr angeboten. Weitere Termine: 29. April und 24. Juni.

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 ab sofort bei Dorothee Weber-Köhling (02389-980913) oder umweltzentrum_westfalen@t-online.de.