

# Praxis-Workshop für Erwachsene: Shinrin Yoku – Waldbaden (4)

In Japan ist das „Shinrin Yoku“, das „Baden in der Waldatmosphäre“ 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 den letzten der vier Kurse am Freitag, 25. Juni von 17.00 – 19.00 Uhr an.

Der Treffpunkt wird rechtzeitig vor der Veranstaltung bekannt gegeben.

Durchgeführt wird der Praxis-Workshop von der Wildnispädagogin Sandra Bille

Die Kosten 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](mailto:umweltzentrum_westfalen@t-online.de).