

# Waldbaden in Corona-Zeiten: Praxisworkshop für Erwachsene zur Stressbewältigung

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.

Bitte an wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk und eine Sitzunterlage denken. Im Wald können die Abstands- und Hygieneregeln eingehalten werden. Die Veranstalter bitten die Teilnehmer trotzdem eine Mund-Nasen-Schutzmaske mitzubringen.

Hinweis: Bei Unwetterwarnung, Sturm oder Starkregen muss der Termin eventuell kurzfristig abgesagt werden.

Termin: Freitag 26. Juni 2020; 17.00 – 19.00 Uhr

Leitung: Sandra Bille (Wildnispädagogin)

Veranstalter: Umweltzentrum Westfalen und  
Naturförderungsgesellschaft Kreis Unna e. V.

Kosten: 15 Euro je Termin

Teilnehmer: maximal 15 Personen

Anmeldung: ab sofort bei Dorothee Weber-Köhling, 0 23 89 – 98  
09 13 oder [umweltzentrum\\_westfalen@t-online.de](mailto:umweltzentrum_westfalen@t-online.de)