Kursangebot

Gesundheitsförderung im Naturraum Wald - Shinrin-Yoku

Thema:

Shinrin-Yoku (森林浴) ist japanisch und steht für Wald (Shinrin) und Yoku (das Bad). Die deutsche Übersetzung von Shinrin-Yoku ist Waldbaden. Unter Waldbaden versteht sich das bewusste verweilen im Wald, um zu entspannen, sich körperlich und geistig zu erholen und die Gesundheit zu stärken. Im Gegensatz zu einem normalen Waldbesuch hat Waldbaden zum Ziel, die gesundheitsförderliche Wirkung mittels einfacher Übungen gezielt zu intensiveren. Waldbaden ist also eine etwas andere Form in den Wald zu gehen. Wir sind langsam, entdeckend und achtsam unterwegs, öffnen dabei unsere Sinne, praktizieren und tun uns Gutes.

Zielgruppe:

Erwachsene, welche offen und interessiert sind.

Zielsetzung:

Sie kennen die Philosophie und Techniken von Shinrin-Yoku.
Sie konnten erfahren, wie Shinrin-Yoku auf Ihren Körper und Geist wirkt.

Inhalt:

Sie lernen, praktizieren und reflektieren. Die Übungen sind sehr einfach und verstehen sich als Angebot. Sie werden durch das Programm geführt, können sich somit unbeschwert darauf einlassen und sich entspannen. Wir schlendern achtsam und absichtslos durch den Wald, halten immer mal wieder inne und staunen, praktizieren Achtsamkeit, meditieren oder führen sanfte Bewegungen aus. Wir sind im Moment und sehen uns als Gast im Wald.

Voraussetzungen:

Offenheit und die Bereitschaft, rund zwei Stunden im Wald zu sein. Wir sind zu Fuss unterwegs. Körperliche Kondition ist nicht erforderlich. Nehmen Sie mit und ziehen Sie sich an, wie es für Sie und einen Waldspaziergang über diese Zeit richtig ist.

Datum/Zeit:

nach Vereinbarung, pro Durchführung rund zwei Stunden.

Kosten:

Pro Durchführung für eine Gruppengrösse von 1 – 4 Personen CHF 160.00.

Referentin:

Sabine Blum, Im Dörfli 2, CH-4453 Nusshof, Mobil +41 79 455 82 16

Treffpunkt/Ort:

CH-4453 Nusshof, Parkplatz bei der Bushaltestelle Abzweigung Nusshof (rote Markierung «Nusshof, Abzw.»), BLT Linie 106.