



# waldbaden/waldwandeln

**Körper, Geist und Seele mit allen Sinnen erfrischen**

**mit Waldphilosophin und Wildnispädagogin Samya Bascha-Döringer**

Termine: 2024

Samstag, 27. April, 10 Uhr

Samstag, 22. Juni, 10 Uhr

Im Wald wandeln, ziellos wie Kinder herumstreifen, nach Lust und Laune innehalten, gehen, sitzen, liegen und sich verzaubern lassen. Den Moment genießen und bewusst mit allen Sinnen wahrnehmen. Das steckt hinter dem Gedanken japanischen Waldbadens „Shinrin Yoku“, das die Wald- und Wildnispädagogin Samya Bascha-Döringer mit inspirierenden Atem-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen begleitet.

Bereits in den 80er Jahren haben Wissenschaftler wie Dr. Qing Li oder Yoshifumi Miyazaki die heilsame Wirkung des Waldes auf unseren Körper und Geist erforscht: Unser Blutdruck sinkt, die Atmung vertieft sich, die Anzahl der körpereigenen „Killerzellen“, die Bakterien und Viren bekämpfen, erhöht sich. Unser Herz findet in einen gesunden Rhythmus und das Gehirn kommt in einen ruhigen, wohligh entspannten Zustand, ähnlich wie bei einer Meditation. Ein erholsamer und stärkender Tag für Körper, Geist und Seele.

**Dauer:** ca. 6-7 Stunden

**Kosten:** 69 Euro/Person, inklusive Lunchbox

**Bitte mitbringen:** wetterangepasste Kleidung<sup>1</sup>

**Anmeldung:** [info@gut-vorwald.de](mailto:info@gut-vorwald.de)

