Ganz entspannt im Wald und Jetzt ©

Den Wald neu erleben

Im Wald sein tut gut! Körper, Geist und Seele kommen in der Natur besonders leicht zur Ruhe. In Anlehnung an das aus Japan kommende "Shinrin Yoku", wörtlich übersetzt: „In die wohltuende Atmosphäre des Waldes eintauchen“, möchten ich dich zu einem entspannten und achtsamen Waldspaziergang einladen. Wissenschaftlich konnte belegt werden, dass durch langsames bewusstes Gehen, bewusstes Atmen, Lauschen, Riechen, Tasten und Schauen, der Parasympathikus (der große Ruhenerv) aktiviert wird. Stresshormone werden abgebaut, der Blutdruck reguliert sich und das Immunsystem wird gestärkt. Je länger wir uns im Wald aufhalten, umso länger halten die positiven Effekte danach an. So können wir den Wald aktiv zur Gesundheitsvorsorge nutzten, tief entspannen, Kraft schöpfen und erholt in den Alltag zurückkehren.

Termine 2024:	24.März; 14. April; 12. Mai (weitere Termine folgen)
Zeit:	11:00 – 15:00 Uhr (ca. 4 km Strecke in langsamen Tempo)
Treffpunkt:	Oerlinghausen
Kosten:	€ 25 - € 45 (je nach Einkommen - Selbsteinschätzung)
Anmeldung:	**Susanne Heidel** Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald Resilienz Trainerin, Trauerbegleiterin Tel: 0176 66659038 info@susanne-heidel-kraftquelle-wald

www.susanne-heidel-kraftquelle-wald.de