

19. JUNI 2021

WALDBADEN IN HESSEN

WELLNESS UNTER BÄUMEN

ANMELDUNG UNTER:

Telefon: 08106 20789

E-Mail: wandern@stiftungsfamilie.de

Wir laden Sie ein, mit uns zusammen das Waldbaden im schönen Hessen zu erlernen. Waldbaden (Shinrin Yoku) ist eine in Japan entwickelte Waldtherapie, die seit vier Jahrzehnten erfolgreicher und unverzichtbarer Teil des japanischen Gesundheitsprogramms ist. Sie bietet psychische, physische und spirituelle Vorteile für Körper, Geist und Seele. Als Wellnessstrend wird diese Heil- und Entspannungsmethode auch bei uns immer beliebter. Entspannen und Entschleunigen Sie mit uns in einem Bad im Mikroklima des Waldes. Die gereinigte Waldluft ist sauerstoffreich, frisch und staubarm. Zudem ist sie angereichert mit flüchtigen Botenstoffen, insbesondere von Bäumen und Pflanzen. Das stärkt vor allem unser Immunsystem und senkt die vorhandenen Stresshormone nachhaltig. In der heilkräftigen Atmosphäre des Waldes werden wir mit Atem- und Sinnesübungen Körper, Geist und Seele zur Ruhe und in Einklang bringen.

„Der Wald muss in uns wirken, damit wir wieder zu uns finden.“ (Erich Hornsmann)

ALLE DATEN

Termin: Samstag, 19. Juni 2021, 10 Uhr

Treffpunkt: 61250 Usingen, Stadtteil Eschbach, Parkplatz Eschbacher Klippen (Richtung Michelbach)

Dauer: 4 Stunden, Strecke ca. 6 km; Profil: leicht

Leitung: Alois Landerer

Führung: Wolfgang Baumann, zertifizierter Tourenführer Waldbaden sowie Natur- und Landschaftsführer

Teilnehmende: Erwachsene (max. 20 Personen)

Preis: 10 Euro (3 Euro werden der Erhaltung des Waldes gespendet)

PROGRAMM

- Wir erhalten die wichtigsten Informationen über das Waldbaden.
- Wir erlernen erfolgreiches Waldbaden.
- Wir werden uns mit Sinnes- und Atemübungen mit dem Wald verbinden.

Hinweis: Neben der Witterung angepasster Kleidung und festem Schuhwerk wird Rucksackverpflegung empfohlen. Ferner sind die gültigen Corona-Hygienevorschriften einzuhalten. Keine Wanderung bei Sturm, Gewitter und Regen. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

www.stiftungsfamilie.de



STIFTUNGSFAMILIE
BSW & EWH