

WaldGesundheitstraining

Gesundheitsvorsorge in der Natur

Viele Menschen kennen das Wort „Waldbaden“, was so viel bedeutet wie „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“. Eine schöne Vorstellung im satten Grün der Bäume zu versinken, die klare Waldluft einzuatmen oder barfuß den Morgentau auf der Wiese zu spüren. Während eines Waldaufenthaltes wird der Mensch mit all seinen Sinnen (u.a. Hören, Riechen, Schmecken, Sehen, Fühlen) angesprochen. Das bewusste Wahrnehmen der Sinne verbunden mit der wohltuenden Natur, bringt unseren Körper wieder in Einklang mit uns selbst und wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Ein regelmäßiger Waldaufenthalt kann u.a. den Stressabbau und einen gesunden Schlaf fördern, das Körpergefühl verbessern und ein positives Stimmungsbild hervorrufen.

Nein – es ist keine kilometerlange Wanderung durch den Wald, es ist kein Baden im Waldteich und auch keine moderne Fitnessmethode.

Mit Hilfe von gezielten Achtsamkeitsübungen in Verbindung mit einem langsamen Spaziergang durch den Wald, können wir uns besser auf unsere Sinne konzentrieren und eine direkte Verbindung zur Natur herstellen. Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein, den gegenwärtigen Moment direkt wahrnehmen ohne ihn zu bewerten. Die unterstützenden Kneippübungen wie Wasser- oder Tautreten sowie das Luftbad in der frischen Waldluft dienen der Stärkung unseres Immunsystems.

Termine (einzeln buchbar): **04.07.2022** / Uhrzeit: **18.00 bis 20.30 Uhr**
18.07.2022 / Uhrzeit: **18.00 bis 20.30 Uhr**
22.08.2022 / Uhrzeit: **17.30 bis 20.00 Uhr**

Info u. Anmeldung: Ines Stein
Tel. 04263-300577
Mail: info@gehstein.de / www.gehstein.de

Treffpunkt: Wittorf (genaue Angaben nach Anmeldung)

Teilnahmegebühr: Mitglieder Kneipp-Verein: 18,00 €
Nichtmitglieder: 20,00 €

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Anmeldung ist erforderlich. Die Führungen finden ab einer Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen statt.
Bei allen Führungen sind wetterangepasste Kleidung, tritt- und rutschsicheres Schuhwerk, Getränk, ggf. Sonnen- und Insektenschutz erforderlich. Die Teilnahme erfolgt „auf eigene Verantwortung“.
Teilnahmegebühr auf Vorkasse -