

# Achtsamkeit, Bewegung und Entspannung im Wald

## Waldbaden zum Kennenlernen

Gerade in schwierigen Zeiten tut ein Waldspaziergang gut. Das wissen wir intuitiv. Dort können wir durchatmen, entspannen, regenerieren und uns selbst wieder spüren. Das Grün beruhigt und hebt unsere Stimmung. Körper, Geist und Seele kommen ins Gleichgewicht.

In Japan haben Ärzte bereits in den 1980er Jahren in Studien die positive Wirkung eines Aufenthaltes im Wald auf unsere Gesundheit belegt. Sie haben Konzepte entwickelt, diese positiven Effekte zu intensivieren, als Prophylaxe und bei bestimmten Beschwerden. Sie nennen diese Methode ‚Shinrin Yoku‘ – Baden in der Atmosphäre des Waldes‘. Auch in unserer Region wird das Waldbaden immer bekannter und beliebter.

Alle Sinne werden bei diesem Rundgang durch den Wald mit verschiedenen Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen aktiviert und das Immunsystem gestärkt. Leichte Körperübungen beleben und fördern tiefes Durchatmen und Regeneration. Freude und Neugier, Schönes auch im Detail zu entdecken, Entspannung, Langsamkeit, Regeneration und Stressreduzierung stehen im Vordergrund.

**Montag,** 27.07.2021

**Zeit:** 17:00 – 19:00 Uhr

**Dauer:** ca. 120 Min.

**Personen:** mind. 6 – max. 12 Personen

**Ort:** 49214 Bad Rothenfelde

**Treffpunkt:** Parkplatz Weidmannshof, Ende Parkstr., oberhalb Hautklinik

**Mitzubringen:** Trittsicheres, festes Schuhwerk, dem Wetter entsprechende Kleidung, ggf. Regenschutz, Mücken-, bzw. Zeckenschutz, etwas zum Trinken, ggf. Sitzunterlage und was Sie persönlich für einen Waldspaziergang brauchen.

**Wegstrecke:** ca. 1,8 bis 2,0 km; leichte Steigungen; anfangs breiter bequemer Weg, später schmaler; am Kraftplatz Verweilen mit verschiedenen Achtsamkeitsübungen; dort leicht unebenes Gelände.

**Kursleitung:** Elisabeth Harting

Pädagogin M.A.

Gesprächstherapeutin (C. Rogers)

Counsel-Trainerin, zertifiziert

Kursleiterin Waldbaden – Achtsamkeit im Wald, zertifiziert

nach den Richtlinien der DAWG (Dt. Gesellschaft für Waldbaden und Gesundheit)

**Anmeldung:** Über die Selbsthilfe-Kontaktstelle

Anmeldungen sind verbindlich, da der Kurs erst ab 6 Personen stattfindet.

Jede/r geht auf eigene Gefahr.

**Infos:** [www.elisabeth-harting.de](http://www.elisabeth-harting.de)

<https://elisabeth-harting.de/services/waldbaden/>