



*Nutze den Wald als Quelle der Ruhe  
und Kraft- und lerne sie frei zu  
atmen.*

*Bewusst im Wald Natur achtsam  
erleben.*

# SHINRIN-YOKU/WALDBADEN

Der Wald ist ein Ort der Begegnung, ein Kraftort mit heilsamer Wirkung auf die Gesundheit. Beim Waldbaden nach Shinrin-Joku geht es um einen entschleunigenden und achtsamen Aufenthalt im Wald zur bewussten Wahrnehmung der Natur durch Meditationen, Ruhepausen und Körperübungen.

Wir wecken die Neugierde in uns, welche uns wieder zum Staunen bringt. Damit stärken wir unser Immunsystem, reduzieren Stresshormone und beruhigen das vegetative Nervensystem und ganz nebenbei können wir das Gedankenkarussell aus dem hektischen Leben bremsen und frei durchatmen.

So lade ich Dich im Wald ein zutauchen, einzuüben und auch zu vertiefen. Im Zyklus der Natur erleben wir den Wald in alle vier Jahreszeiten und sind achtsam auf die Wunder der Natur.

Winter - zur Ruhe kommen, entspannen, Selbstliebe

Kälte und lange dunkle Nächte läuten die Adventszeit ein und in die Natur, in ihrer Winterstarre bereitet sich im Stillen auf die Wiedergeburt des Lichtes vor. Auch in diese Zeit gibt es im Wald viel zu entdecken und zu bestaunen.

Frühling - Erwachen, Planen, Säen

Erste warme Sonnenstrahlen lassen die Natur erwachen und lassen wacker Triebe und Knospen treiben. Auch die Tierwelt sammelt die wertvolle Energie des Sonnenlichtes.

Sommer - Fülle, Lebensfreude, Ernte

Der Sommer läutet die Jahreszeit des grossen Yang ein. Die Zeit, des Yin und Yang auszubalancieren. Kurze Nächte und lange Tage lassen uns um die Sonnenwende viel Zeit und in der Natur zu bewegen und zu beobachten, was sich im Wald verändert hat.

Herbst - Dankbarkeit, Loslassen, Kräfte

Wenn es Abends wieder frischer wird, man nicht mehr lange draussen sitzen kann und es früh dunkel wird, ist der Herbst mit den bunten Blättern da.

Wir erfahren bei diesen Kursen was es heisst im Einklang mit der Natur zu leben und dem ständigen Wandel in und um uns herum bewusst zu werden.