



Neu: Waldbaden auf dem Samerberg

Beitrag





Was heißt Waldbaden und wo kommt es her?

Shinrin-Yoku, japanisch für „Baden im Wald“, wird in Japan als Bestandteil eines gesunden Lebensstils gepriesen. Schon im Jahre 1982 hat das japanische Forstministerium diesen Begriff geprägt. Shinrin-Yoku bedeutet, mit allen Sinnen in die Stille und Unberührtheit des Waldes einzutauchen.

Erleben Sie bewußt und mit allen Sinnen die idyllische Atmosphäre eines Samerberger Waldes. Gerne hilft Ihnen Barbara Riedl Ihren Alltagsstress hinter sich zu lassen und sich mit Achtsamkeitsübungen in der freien Natur des Waldes zu entspannen und zu entschleunigen.

Aktuelle Termine: 27.März 2022

Barbara Riedl – Baumhaus Samerberg

- Ausbildung zur Kursleiterin für Waldbaden – Achtsamkeit im Wald
- Staatlich geprüfte Sportlehrerin,
- Schwerpunkt Sport- & Bewegungstherapie,
- Studium zur Ernährungsberaterin

Anmeldung unter: Mobil: 0152-032 665 22 – E-Mail: riedl-barbara@web.de – www.baumhaus-samerberg.de

Was ist Waldbaden?

zugegeben, der Begriff ist leicht irreführend. Im Wald baden? Ein Bach, ein See, ein Weiher im Wald? Und darin soll ich baden? NEIN!

Waldbaden bedeutet so viel wie: Das bewusste eintauchen in die Waldatmosphäre mit dem Sinn und Zweck sich zu erholen und die Gesundheit zu stärken. Viele Leute sind zunächst skeptisch und fällt es schwer – etwa das Handy in der Tasche zu lassen. Nach einem professionellem Waldbad mit wissenschaftlich basierten Informationen kann der Wald als Kraft-quelle genutzt werden. Übungen für alle Sinne, Zeit ganz für sich selbst zu haben, und gleichzeitig noch etwas Gutes für die eigene Gesundheit tun. Wer sich darauf einlassen kann, merkt wie langsam die Entspannung einsetzt und der Alltagsstress in den Hintergrund rückt.

Bericht und Logo: Barbara Riedl

Foto: Hötzelsperger



Kategorie

1. Freizeit

Schlagworte

1. Chiemgau
2. München-Oberbayern
3. Rosenheim
4. Samerberg
5. Waldbaden