

Waldbaden mit Rupert Fichtl, qualifizierter Kursleiter für Waldbaden

27. April 2024, 13:00–15:30

Warum Waldbaden ?Waldbaden ist ein Erlebnis für Körper und Seele.

Shinrin Yoku – so heißt die Naturheilmethode aus Japan, die nun auch immer mehr in Europa praktiziert wird. Beim „Waldbaden“ geht es darum, Stress abzubauen, die Gedanken abzuschalten und völlig in die einzigartige Atmosphäre des Waldes einzutauchen.

In Kombination mit Bewegung, Meditation und Achtsamkeitsübungen schaltet Dein Körper automatisch einen Gang zurück, senkt den Blutspiegel und schaltet in die Tiefenentspannung. Die sauerstoffreiche Waldluft wirkt sich außerdem positiv auf deinen Kortisol-Spiegel aus und regt die Entstehung von natürlichen Killerzellen an, welche Krebszellen aufspüren und zu der Bekämpfung von Tumoren beitragen können.

Mitglieder 10 €, Nichtmitglieder 12,50 €

Ort: Treffpunkt Parkplatz Streicherröhren
