



## Gesundheitsangebote in der Natur

**– Ihre natürlicher Gesundheit – unser Ziel**

### Waldbaden oder auch Shinrin Yoku - Wald mit allen Sinnen erleben

Als Zertifizierter Kursleiter für "Waldbaden und Achtsamkeit im Wald" ist Eure Gesundheit und gesunde Erfahrung mit der Natur uns eine Herzensangelegenheit.



In einer immer hektischer werden Zeit, in einer Zeit wo das „Erarbeiten des Lebens“ den Alltag bestimmt, bekommt unsere Natur immer größere Bedeutung, gerade wenn es um Abstand, Erholung und Abbau von Stressfaktoren geht.

Hier setzt das Shinrin Yoku 森林浴 – Wald mit allen Sinnen erleben, ein „neuerer“ Trend, der aus Japan zu uns zurückkehrt, an.

Dass die Auswirkungen eines Naturaufenthaltes uns, als Bestandteil der Umwelt, etwas bringen ist nicht nur positiver Nebeneffekt sondern auch wissenschaftlich belegt.

So senkt ein längerer entspannender Aufenthalt im Wald die Stresshormone Adrenalin, Nodrenalin und Kortisol in unserem Blut und das je nach Länge des Aufenthaltes auch längerfristig.

Dieses wollen wir nutzen um beim Waldbaden – hierunter verstehen wir nicht das Schwimmen in einem der Waldseen, sondern das entschleunigte Abtauchen in unsere Natur, das bewusste Genießen mit allen Sinnen – den Stress des Alltags hinter uns zu lassen, zu regenerieren und nachhaltig unsere Stressfaktoren senken zu können.

Ob dabei mit "normalen" oder "esoterischen" Inhalten - liegt an der Gruppenzusammensetzung. Meist kommt der "Esoterische Part" erst bei Wiederholungstätern zum Einsatz. Denn Qui Gong, Tai Chi oder ähnliche angelehnte Übungen, können wir zwar, aber muss nicht bei neuen Gruppen sein.. Uns liegt eher daran die Natur als Chance zur Entspannung zu verstehen und nicht gleich evtl. abzuschrecken!

Sprecht uns sehr gern an!!!

Gesundheitsangebote bieten wir auf Flächen der Niedersächsischen Landesforsten auch in Kooperation mit den Niedersächsischen Landesforsten sowie Waldwohl.de an.