



Waldbaden – Shinrin Yoku

Die Heilkraft des Waldes gezielt für sich nutzen

Ein gemütlicher Workshop im Wald für alle, die gerne mehr über „Waldbaden“ (jap. Shinrin Yoku) erfahren möchten!

Ein Besuch im Wald hat eine Vielzahl an positiven Auswirkungen: Wir kommen zur Ruhe, steigern unsere Abwehrkräfte und tun Herz, Lungen und Blutdruck etwas Gutes. Laut internationaler Studien wird durch einen Waldbesuch auch die Bildung des Anti-Krebs-Proteins Perforin und der Herzschutzsubstanz DHEA angeregt.

Die heilsame Wirkung des Waldes kann man deutlich intensivieren: Bei einem gemütlichen Waldbesuch zeige ich euch anhand einfacher, aber sehr effektiver Übungen, wie es geht! Diese Übungen sollen euch als Inspiration dienen, selbst weiterzumachen und die Kraft des Waldes jederzeit für euch bewusst zu nutzen.

Workshop buchbar ab 8 Personen (max. 20 Pers.)
Dauer: ca. 4 Stunden
Kosten: 80,-/Person

Ich freue mich aufs
gemeinsame SeelenBAUMeln! ☺

Eure Ulli

