



Waldbaden ADVANCED© - Waldbaden für Fortgeschrittene

Du bist auf den "Wald" gekommen und weisst schon jetzt, dass Du nicht mehr aufs Waldbaden verzichten willst. Waldbaden basiert auf Langsamkeit und Achtsamkeit. Je mehr Zeit Du Dir nimmst, umso länger hält die Wirkung des Waldbadens an. Der wesentliche Unterschied zwischen im Wald spazieren gehen und dem Waldbaden ist die Achtsamkeit. Die Wahrnehmung mit all unseren Sinnen, das Spüren und Erfahren der Auswirkung auf unseren Körper. Der Wald und seine Umgebung soll bewusst erlebt werden. Das klingt einfacher als es wirklich ist, denn die meisten von uns sind vermutlich nicht in der Lage den Kopf "auf Kommando auszuschalten".

Ziel

Der Waldbaden Kurs für Fortgeschrittene soll Dir nicht nur einen einfachen Einstieg ins Waldbaden/Shinrin Yoku ermöglichen. Hier erhältst Du viele Hintergrund Informationen. Woher kommt Shinrin Yoku? Warum ist es so effektiv? Wie kann man Waldbaden am besten im Alltag einbinden?

Inhalt

- Entschleunigung
- Achtsamkeit im Wald
- Atem- und Bewegungsübungen
- Augenentspannung
- Qi-Gong Elemente im Waldbaden
- Wahrnehmung mit allen Sinnen (tasten, riechen, fühlen, schmecken, sehen)
- Herkunft des Waldbadens
- Fakten und Wissen

Dauer/Zeit

ca. 3,5 - 4 Stunden / jeweils ab 13 Uhr (abweichende Uhrzeiten nach Absprache möglich)

Termine

Bitte konsultiere unsere Internetseite. Die Termine werden dort laufend aktualisiert.

Orte

Rubigen (BE), Treffpunkt jeweils am BLS Bahnhof Rubigen

Kosten

In der Gruppe / mind. 4 max. 8 Teilnehmende / CHF 74.-- pro Person
Als Einzelperson* / CHF 245.--