



Waldbaden EASY© - Schnupper-Waldbaden

Gönne Dir eine Pause. Erfahre, wie Du Waldbaden in Deinem Alltag einbinden kannst. Probiere aus, wie es sich anfühlt, wenn Körper und Geist regelmässig ihre kleine Auszeit bekommen. 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 sollen bewusst erlebt werden. Das kann eine Herausforderung sein, denn die meisten von uns sind nicht in der Lage den Kopf "auf Kommando auszuschalten".

Ziel

Das Schnupper Waldbaden bietet Dir einen einfachen Einstieg und vermittelt Dir die erste Grundlage zum Waldbaden/Shinrin Yoku.

Inhalt

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

Dauer/Zeit

ca. 2 - 2,5 Stunden / jeweils ab 10 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 42.-- pro Person
Als Einzelperson* / CHF 145.--