

Waldbaden Shinrin Yoku

dient dem Stressabbau besteht aus Sinnes- u. Wahrnehmungsübungen

Unsere Sinne sind die Verbindung zu uns selbst und zu der Welt, die uns umgibt. Während unser Denken oft auf Hochtouren läuft, verkümmern unsere Sinne. Wir üben uns in Achtsamkeit, finden zur inneren Ruhe und tanken Kraft.

Folgendes ist beim Waldbaden zu beachten:

- Schauen sie ca. 1 h vor Beginn auf den Informations-Bildschirm an der Rezeption,
bei Starkregen, Sturm und/oder Gewitter muss die Therapie leider abgesagt werden bzw., es findet eine Ersatztherapie statt.
- Mitzubringen sind nach Bedarf:
 - Rucksack
 - 1 L Wasser (Getränk)
 - 1 kl. Snack
 - 1 Regenjacke/Schirm
 - **Gute/feste Schuhe**
- Zeckenspray/Fliegenspray (bei Bedarf)
- **Waldbaden ist eine Waldmeditation...daher angepasste Kleidung!**

wir werden 1,5 h im Wald unterwegs sein – langsames gehen, stehen, sitzen **WARME Kleidung** bei kalten Außentemperaturen (gerne auch zwei Hosen übereinander oder eine Decke mitbringen) - Gesamtstrecke ca. 2 km.

Falls sie gerne mit Stöcken gehen möchten, melden sie dies im Vorfeld an der Rezeption, damit diese für sie gerichtet werden. Sollten sie sich nicht fit genug fühlen oder auch kurzfristig erkrankt sein, sprechen sie in jedem Fall ihren Therapeuten an oder auch ihre Waldbade-Begleitung.

Folgende Regeln sind einzuhalten:

- Im Wald besteht absolutes Rauchverbot
- Waldbaden findet überwiegend **in der Stille** statt (Handy **AUS!**)
- Den Anweisungen des Therapeuten ist aus Sicherheitsgründen Folge zu leisten