

WaldBADEN

Eintauchen in die grüne „Kraftquelle“

Wald tut gut

Das Gefühl kennen die meisten von uns: Unter dem schützenden Blätterdach können wir durchatmen, die reine Luft in uns aufnehmen und neue Kraft und Energie schöpfen: „Shinrin Yoku“, sinngemäß übersetzt „Waldbaden“, wird dieses Gesundheitskonzept in Japan genannt, wo es seit vielen Jahren praktiziert wird. Dieses intuitive Wissen wird mittlerweile durch wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigt: Der Wald wirkt nicht nur positiv auf unsere Seele sondern auch auf unsere Gesundheit.

„Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit, und diese ist grün.“

*Hildegard von Bingen
(1098-1179)
deutsche Mystikerin und
Kirchengelehrte*

Jungbrunnen

Im Wald nehmen wir nicht nur zahlreiche Substanzen auf die unser Immunsystem stärken, die Welt der Bäume hilft uns auch zu entspannen:

- ~ Das Stresshormon Kortisol wird gesenkt
- ~ Positive Auswirkung auf Puls und Blutdruck
- ~ Gesteigerte Schlafqualität

Sinnes-Wanderung

Begleite mich auf einen etwa dreistündigen, leichten Spaziergang durch unsere Wälder und erfahre mehr über die Gesundheitswirkungen des Waldes. Durch gezielte Achtsamkeits- und Entspannungsübungen erlebst du, wie einfach diese positiven Effekte noch verstärkt werden können.



Mag. Winkler Elisabeth
zertifizierte Waldpädagogin
Sportwissenschaftlerin

Für weitere Informationen besuche mich auf www.elisabethwinkler.at oder kontaktiere mich direkt unter +43 (0) 676 6906905. Ich freue mich auf einen gemeinsamen Ausflug in die Natur!



Waldpädagogik



Nordic Walking



Bewegung & Gesundheit

