

# SHINRIN-YOKU

Shinrin-Yoku (japanisch: Baden im Wald) ist ein Gesundheitstrend der aus Japan kommt.

Zu wenig Natur macht krank  
~ „Waldbaden“ setzt auf die  
Heilkraft der Bäume

Im Wald findet der gestresste Mensch zu sich selbst. Mehr noch: Waldbaden hält Körper und Seele gesund. Und eigentlich sollte jeder ein bisschen Natur in seinen Alltag integrieren.

Shinrin-Yoku wird in Japan als Bestandteil eines gesunden Lebensstils gepriesen. und bedeutet, mit allen Sinnen in die Stille und Unberührtheit des Waldes einzutauchen.

Das Waldbaden ist ein sinnliches Erlebnis im Wald, bei dem Sie Ihre Sinne für die Sehenswürdigkeiten, Geräusche, Gerüche der Natur öffnen und sich von der Energie des Waldes nähren und revitalisieren lassen.

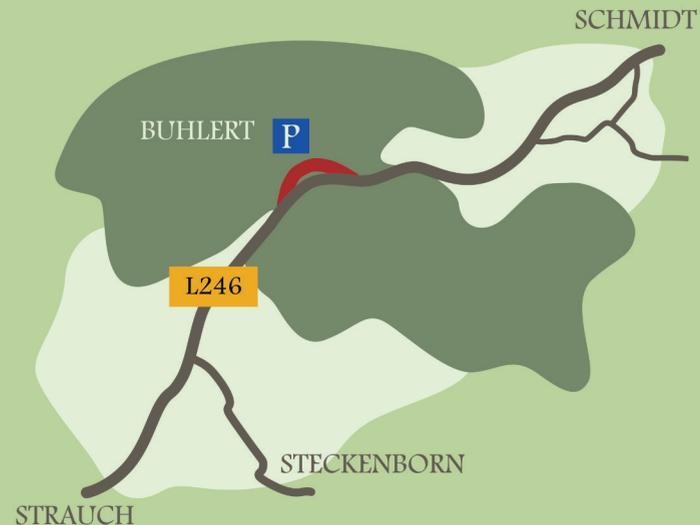
Dass Ärzt\*innen gegen Burnout oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine Waldtherapie verordnen, ist in Japan nichts Ungewöhnliches.

# KONTAKT & WEGBESCHREIBUNG

Meine Handynummer:  
015150055600

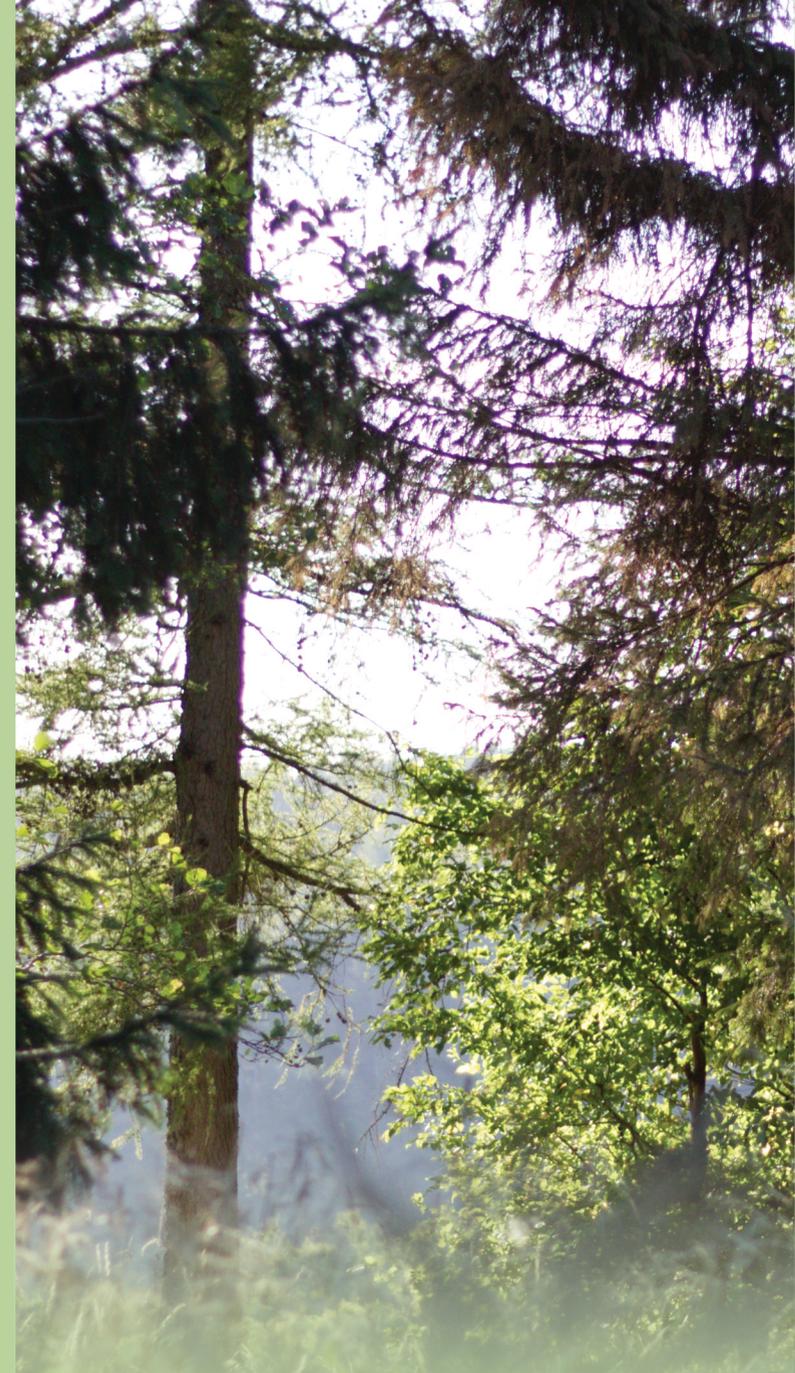
Der Wanderparkplatz Buhlert befindet sich an der L246 zwischen Schmidt und Strauch.

Das Waldbaden findet im Waldbereich "Buhlert" statt.



Die Teilnahme ist auf eigene Gefahr.

**WALDBADEN**  
in der Nordeifel



## WAS SIE ERWARTET

Ich lade Sie ein, zu einer Reise durch den Wald, mit Schweigen und Staunen, auf dem Weg zu Ihrem inneren Selbst.

Der Wald hält für jeden seine Kräfte und Wohlfühlenergien bereit, Sie müssen sich nur darauf einlassen.



Dabei helfe ich Ihnen gerne, begleite und führe Sie einfühlsam in die Welt des Waldes mit seiner Vielfalt an Möglichkeiten Stress abzubauen, um Ausgeglichenheit Platz zu machen und noch vieles mehr.

Sie erfahren die wohltuende Wirkung von einem Achtsamkeits- und Entspannungstraining und Sie lernen die Vergangenheit loszulassen um die Gegenwart annehmen zu können, damit Sie Ruhe und Frieden finden.

Wie nach einem Bad, fühlen Sie sich nach dem Waldbaden erholt und frisch!

## VERANSTALTUNGS- INFOS

Treffpunkt ist der Wanderparkplatz Buhler zwischen Strauch und Schmidt

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, Trinkflasche, Sitzunterlage

Dauer: ca. 1,5 -2 Std.

Waldbaden mit Erwachsenen und Kindern ab 10 Jahren,  
jeden Donnerstag um 11 Uhr

Preis pro Person:	39€
Pro Paar:	69€
Kinder (10-16 Jahre):	19€

Familientag  
jeden Sonntag um 11 Uhr

Familienpreis (2 Erw., 2 Ki.):	89 €
jedes weitere Kind (bis 16):	10 €

Termine 2023:  
2. März ~ 11. Mai  
15. Juni ~ 28. September

Mit freundlichen Grüßen Ihr  
Uli Offermann