

Themen, Termine und Preise

Waldbaden können Sie von Januar bis Dezember. Die Themen und Preise der verschiedenen Kurse entnehmen Sie dem separaten Einleger oder meiner WebSite.

Möchten Sie Ihr eigenes Waldbad gestalten?

- Alleine, zu zweit oder in Gruppen
- Private Events
- Als Event bei Firmenfeiern, Schulungen, Meetings
- Workshop zum Thema Stressmanagement
- Teambuilding
- „Schlemmer Waldbad“
- „Hang-Up“ in der Hängematte

Veranstaltungen von einer Stunde als „Waldbad to go“ bis mehrtägig sind möglich.

Waldbaden ist interessant für

- Singles
- Senioren
- Firmen
- Freunde
- Paare
- und alle Anderen

Kontaktieren Sie mich. Wir gestalten gemeinsam „Ihr“ Event.

Das benötigen Sie zum Waldbad:

Pflicht:

- Festes Schuhwerk
- Der Witterung angepasste Kleidung

Optional:

- Getränk
- Kleiner Rucksack
- Sonnen- und Zeckenschutz
- Sitzunterlage

Das benötigen Sie nicht:

- Handy
- Fotoapparat
- Haustiere

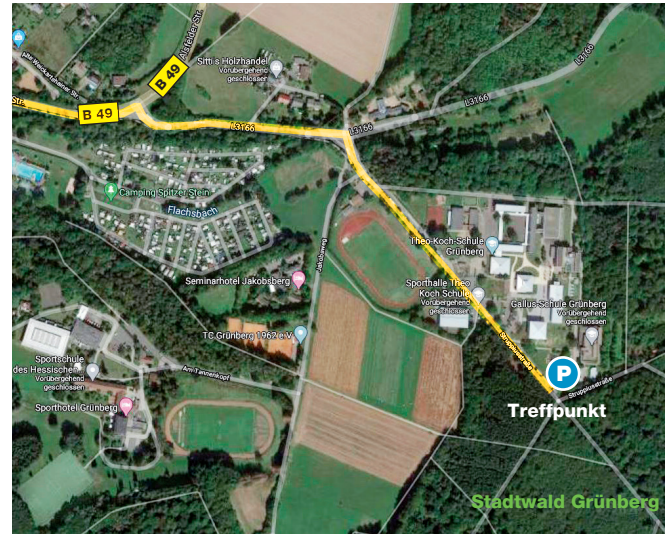
Haftungsausschluss

Am Waldbaden nehmen Sie grundsätzlich auf eigene Gefahr teil.

Anfahrt zum Treffpunkt

- Aus Grünberg kommend auf der B49 Richtung Alsfeld
- Ortsende, rechts Richtung Weickartshain abbiegen
- Kurz danach wieder rechts abbiegen auf Struppisstraße
- An der Theodor-Koch-Schule vorbei bis Anfang Stadtwald.

Je nach Motto der Veranstaltung kann der Treffpunkt auch abweichen. Details finden Sie in Ihren Buchungsunterlagen.



Reloaded

Massagen • Gesundheitsprävention • Coaching

Sabine Dörr

- Geprüfte Fachpraktikerin für Massage, Wellness, Prävention
- Entspannungspädagogin
- Waldbademeisterin

Heugärtenweg 26
35305 Grünberg - Queckborn

Telefon (0176) 600 188 53
E-Mail sabine.doerr@reloaded.coach
WebSite www.reloaded.coach

Reloaded

Massagen • Gesundheitsprävention • Coaching

Shinrin Yoku ist Waldbaden

„Spazierst Du noch
oder schlenderst Du schon?“

Der Wald als Kraftquelle und Entschleuniger!



200621_Flyer Waldbaden

Waldbaden zur Prävention und Steigerung der körperlichen und geistigen Gesundheit.



Die Geschichte des Waldbadens

Shinrin Yoku ist japanisch und bedeutet „Das absichtslose eintauchen in die Waldatmosphäre“

1982 war die erste Shinrin Yoku Veranstaltung im Akasawa National Forest, dem ersten von mittlerweile 60 ausgewiesenen Heilwäldern in Japan. Die Forschungsgruppe von Prof. Qing Li konnte in zahlreichen Studien die positive Wirkung des Waldbadens auf die Gesundheit nachweisen.

In Deutschland hat die Wald- und Naturmedizin ebenfalls lange Tradition. Schon im 11. Jahrhundert war die Benediktinerin Hildegard von Bingen (1098 - 1179) gesundheitliche Beraterin einer Reihe von Königen und Geistlichen. Ihre Lehrbücher sind heute noch eine Bereicherung.

Sebastian Kneipp (1821-1897) hat mit seinem Fünf-Säulen Gesundheitsprinzip die Wichtigkeit der Naturmedizin unterstrichen.

Auch in Deutschland ist das Waldbaden längst angekommen. Als Präventionsmaßnahme und zur unterstützenden Therapie, z.B. bei Krebs- oder Herzpatienten sowie in der Behandlung von psychosomatischen Erkrankungen, hat sich das Waldbad etabliert.

Die ersten Wälder, die in Deutschland als Heilwälder ausgewiesen wurden, befinden sich auf der Ostseeinsel Usedom und im Nationalpark Hainich in Thüringen. Natürlich ist das Baden in unseren heimischen Wäldern ebenso gesund!

Die gesundheitliche Wirkung auf den menschlichen Körper

Bäume und Pflanzen können sprechen

Das Kommunikationssystem der Pflanzen und Bäume sind die Terpene. Dabei handelt es sich um chemische Botenstoffe.

Durch den Ausstoß der Terpene warnen die Pflanzen und Bäume ihre Nachbarn vor Schädlingen und Erregern. Diesen ätherischen Duftcocktail nehmen wir über die Atmung und die Haut auf. Die Wirkung im Körper ist beeindruckend!

Die Stresshormone Adrenalin und Cortisol werden abgebaut. Der Körper bildet das Anti-Aging Wunderhormon DHEA. Die Produktion des Anti-Krebs-Proteins und der natürlichen Killerzellen wird gesteigert.

Positive Effekte sind:

- Stärkung des Immunsystems
- Reduktion der Pulsfrequenz und des Blutdruckes
- Stressreduktion
- Ruhe und Gelassenheit
- Höhere Konzentrationsfähigkeit
- Stärkung des Herz- und Gefäßsystems
- Senkung des Cholesterin- und des Blutzuckerspiegels
- Verbesserung des Fettstoffwechsels
- Unterstützend bei klimatischen Beschwerden, Schmerzen, Alzheimer uvm.

„Man sieht oft etwas hundert Mal, tausend Mal, bevor man es zum allerersten Mal wirklich sieht.“ Christian Morgenstern

So geht ein Waldbad

Die 10 Zutaten

- Schlendern
- Rasten
- Die Sinne weit öffnen
- Staunen
- Achtsamkeit
- Meditation
- Atmen
- Sanfte Bewegungsübungen
- Augenentspannung
- Solozeit

und dabei...

- Absichtslos in den Wald eintauchen
- Kein spezielles Ziel verfolgen
- Ohne Zeitdruck sein
- Erleben mit allen Sinnen
- Ruhe finden
- Körper und Geist in Einklang bringen
- Neue Energien tanken