

# Waldbaden und Achtsamkeitstraining zur nachhaltigen Stressprävention

Der Begriff Waldbaden leitet sich vom japanischen Wort „Shinrin Yoku“ ab, was frei übersetzt so viel heißt wie „baden in der Waldatmosphäre“ Oder vereinfacht auch „Waldbaden“, Das Shinrin Yoku ist seit den 80er Jahren in Japan eine anerkannte medizinische Heilmethode.

Es wurde nachgewiesen, dass nach nur einem zweistündigen Aufenthalt im Wald oder in waldnaher Atmosphäre, sich die Immunabwehr deutlich erhöht. Gleiches gilt für Gedächtnisleistungen und Konzentrationsfähigkeit. Kurzum konnten dem Wald und einem längeren Aufenthalt darin deutlich heilenden Kräfte zugeschrieben werden.

Beim Waldbaden mit Achtsamkeitsübungen werden einfache Methoden (Atem- Körper-Mentalübungen) und Techniken vermittelt die ganz leicht im Alltag z.B. während der Autofahrt, am Schreibtisch, bei einer Kaffeepause oder während der Arbeit Anwendung finden, ganz ohne zusätzliche Zeiteinheiten für die man sich Freiraum schaffen müsste.

## Wie wirkt ein regelmäßiges Training:

- reduziert das eigene Stressempfinden
- stärkt das Immunsystem
- verbessert die Gedächtnisleistung
- fördert die Konzentration
- bringt mehr Ausgeglichenheit
- senkt Stresshormone
- fördert das Glücksempfinden



Referentin:  
Silvia Braumandl

**Termin:**

**30.08.2019**

**von 09.30 – 17.00 Uhr**

**Kursgebühr: 98,- EUR**