

## Waldbaden - Shinrin Yoku - Achtsamkeitstraining in der Natur

**DATUM** 18.05.2024  
**ZEIT** 1 x Sa 09:40 - 12:30  
**ORT** Campingplatz Bernerhöhe,  
Gotthardstrasse 105, 6410  
Goldau

### KURSNUMMER

241-4119

---

### KURSLEITUNG

Barbara Heis

### BESCHREIBUNG

Shinrin Yoku, auch bekannt als Waldbaden, ist eine Praxis, die in Japan entstanden ist. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, die heilsame Wirkung der Natur auf Körper und Geist zu entdecken und mit allen Sinnen zu erleben. An diesem Morgen lernen Sie verschiedene Übungen kennen. Die Gehmeditation hilft, zu entsleunigen und sich voll und ganz auf die Umgebung einzulassen. Achtsamkeit spielt eine wichtige Rolle und hilft, die Sinne zu schärfen und die Umgebung bewusster wahrzunehmen. Sie erhalten auch eine Einführung ins QiGong, eine chinesische Bewegungskunst zur Harmonisierung von Körper und Geist. Die Übungen ermöglichen einen tieferen Zugang zur Natur und zu sich selbst. Eine wachsende Anzahl von Forschungsergebnissen zeigt, dass Waldbaden viele gesundheitliche Vorteile hat. Hier sind einige der positiven Auswirkungen:

- Stressreduzierung
  - Verbesserte Stimmung
  - Bessere Schlafqualität
  - Erhöhtes Immunsystem
  - Erhöhte Kreativität
  - Verbesserte kognitive Funktionen
- Nach diesem Morgen werden Sie nicht nur erholt und entspannt sein, Sie nehmen auch erste Übungen mit nach Hause. Geniessen Sie diese einzigartige Erfahrung des Waldbadens und lassen Sie sich von der Natur nähren!

### KURSZIEL

Entspannung und Regeneration in der Natur, Shinrin Yoku / Waldbaden als gesundheitsfördernde Achtsamkeitspraxis kennen lernen

## KOSTEN

**KURSPREIS**  
CHF 50.00

## WEITERE INFORMATIONEN

### VORAUSSETZUNG

Der Kurs findet bei jeder Witterung statt, ausser bei starkem Wind oder Gewitter. Wir sind langsam unterwegs und gehen in die Entspannung. Damit Ihnen nicht kalt wird, wählen Sie eher warme Bekleidung.

### MITBRINGEN

Rucksack mit Getränk, gute Schuhe, genügend warme, wetterangepasste Kleidung (Schichten,) Sonnen- oder Regenhut, evtl. Sonnencreme und Zeckenspray

### HINWEIS

Der Treffpunkt ist beim Parkplatz Campingplatz Bernerhöhe in Goldau (Untere Parkreihe), wo es auch eine Bushaltestelle hat.

### DATEN

Sa 18.05.2024 09:40 - 12:30



Verein FFS Erwachsenenbildung  
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz  
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

[ffs-schwyz.ch/eb](https://ffs-schwyz.ch/eb)