

365x DRAUSSEN



Waldbaden - Duisburg

Deine Auszeit im Wald
verschiedene Themen + Standorte



Beschreibung

Shinrin Yoku, besser bekannt als Waldbaden, raus aus dem Alltag, Eintauchen ins Grüne. Während eines 3-stündigen Waldbades dürft ihr durch verschiedene Achtsamkeitsübungen den Stress hinter Euch lassen und den Wald mit all Euren Sinnen erfahren.

Jahrtausendlang streifte der Mensch durch die Wälder, ernährte sich von dem, was er fand, und war der Natur ganz nah. Und auch heute noch fühlen sich die Menschen vom Wald angezogen: 40 Millionen Deutsche besuchen ihn alle zwei Wochen oder öfter, um spazieren zu gehen, Rad zu fahren oder anderen Hobbys nachzugehen. Manch einer versucht sich vielleicht auch im sogenannten „Waldbaden“, das aus Japan kommt.

Was ist Waldbaden?

Beim Waldbaden geht es darum, auf intensive Art und Weise mit dem Wald auf Tuchfühlung zu gehen.

Waldbaden wirkt

„Shinrin Yoku“ bedeutet auf Deutsch so viel wie „ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen“. In Japan ist Waldbaden bereits ein fester Bestandteil der Gesundheitsvorsorge, denn viele Studien konnten dessen Wirksamkeit belegen. Wer sich im Wald aufhält, so zeigten Untersuchungen, senkt seinen Blutdruck und reduziert Stresshormone. Vielleicht liegt das an der Ruhe, die der Wald ausstrahlt, oder am besonderen Klima, das der Wald erzeugt.

Das sogenannte Waldinnenklima ist durch einige Besonderheiten gekennzeichnet: Die Kronen der Bäume halten die Sonnenstrahlen ab und die Bäume verdunsten Wasser, was zu kühleren Temperaturen und einer höheren Luftfeuchtigkeit führt. Ein großer Baum kann an einem warmen Tag 200 Liter Wasser verdunsten! Und nebenbei jede Menge Sauerstoff und ätherische Öle produzieren.

Phytonzide wirken auf den Menschen ausgleichend und werden auch in der Naturheilkunde eingesetzt. Das Grün der Bäume soll laut Farbpsychologie außerdem die Nerven beruhigen und das Immunsystem stimulieren. Aber Bäume haben noch eine ganz andere Wirkung auf den Menschen ...

Lasst Euch überraschen.

Eure Manu



365x DRAUSSEN

Waldbaden

Deine Auszeit im Wald
verschiedene Themen + Standorte



Charakteristik

Start / Ziel z.b Duisburger Wald

Gehzeit: 3 Stunden
unterwegs Picknick

Ausrüstung:

Knöchelhohe Wanderschuhe, Wanderstöcke,
wetterangepasste Kleidung, evtl. Windjacke
Sitzunterlage, evtl. ein altes Handtuch zum
Unterlegen, Proviant für unser Picknick,
Trinkbecher



Schwierigkeitsgrad:
leicht



Höhenmeter:
keine Steigungen



Länge:
ca 7-10 km

Wegbeschaffenheit:

überwiegend Wald und Forstwege,
größtenteils unbefestigt
nicht barrierefrei

Besonderheiten

Beim Waldbaden geht es um Entschleunigung und um das bewusste Wahrnehmen des Waldes.

Aus diesem Grunde möchte ich Euch bitten kein Handys mitzunehmen oder diese während des Waldbadens in den Flugmodus zu stellen.

Beim Waldbaden sind keine Hunde erlaubt, weil wir uns ganz auf uns selbst konzentrieren möchten.

Beispiele für ein Waldbad:

- | | | | |
|-----------------------|---|-------------|------------------------------------|
| Deine Auszeit im Wald | - | 2-3 Stunden | inklusive Teezeremonie |
| Guten Morgen Wald | - | 2-3 Stunden | frisch und gestärkt in den Tag |
| Feierabend-Waldbad | - | 2-3 Stunden | den Arbeitstag hinter sich lassen |
| Themen-Waldbad | - | 3-6 Stunden | z.B. Mythos Baum, Vollmond-Waldbad |

Das Angebot ändert sich im Laufe der Jahreszeiten.

Schaut einfach auf meiner Webseite oder auf meiner Facebook – Seite nach.

Buchung - Kontakt

Manuela Sass

Mail manu-to-go@web.de

Web www.manu-to-go.de

Mobil 0172 – 310 777 3



Preis 20-30 Euro pro Person
Gruppen auf Anfrage

Termin: siehe: Manu-to-go@web.de
und auf Anfrage

Teilnehmerzahl: min 5 / max 10
Gruppen auf Anfrage