

Waldbaden

Schützen- und Bürgerwald
Sendenhorst

16.03.2024

10-13 Uhr
Hof Schmetkamp

pro Person 25,00 €
4 € Spende an NFG Sendenhorst e.V.

Anmeldungen bis 15.02.2024
unter
<https://glueckskoffer.me/waldbaden-sendenhorst/>

Waldbaden

Ganz anders als man vermuten könnte. Waldbaden oder „Shinrin Yoku“ ist nicht das Baden in Waldgewässern, sondern das bewusste Wahrnehmen der Natur. Shinrin Yoku kommt aus Japan und bedeutet so viel wie „ein Bad in der Atmosphäre des Waldes nehmen“.

Beim Waldbaden nimmt man die Natur mit all seinen 5 Sinnen wahr und trainiert seine Selbstwahrnehmung. Der Anblick der grünen Bäume und der reinen Natur hat eine beruhigende Wirkung. Den modrigen Geruch des Waldes riechen, die raue Rinde der unterschiedlichen Bäume ertasten und das stete Rascheln der Sträucher hören.

Die Schönheit der Natur bestärkt und beruhigt den Geist und man nimmt immer mehr Abstand von der Welt außerhalb des Waldes und vom stressigen Alltag.

