

## Kursinformationen

**Den Wald mit allen Sinnen genießen**  
mit anschließendem Waldmenü oder Kaffee/Tee und Kuchen

**Teilnehmer** Mind. 6 bis max. 12 Personen

**Treffpunkt** CARE Schotten  
Parkstraße 10, 63679 Schotten

**Kursgebühr** auf Anfrage

**Anmeldung** CARE Schotten  
Tel. 06044 9876135

**Termine** 24. 04., 16:00 Uhr  
mit anschließendem Waldmenü  
05. 06., 16:00 Uhr  
mit anschließendem Waldmenü  
12. 07., 13:00 Uhr  
mit anschließendem  
Kaffee/Tee und Kuchen  
18. 07., 13:00 Uhr  
mit anschließendem  
Kaffee/Tee und Kuchen

### Was ist mitzubringen?

Gutes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, ein Sitzkissen, ein Handtuch, evtl. etwas zu trinken, Ihre natürliche Neugierde und die Offenheit, sich auf den Wald als Ort der Ruhe und Kraft einzulassen.

Wir legen in rund drei Stunden ca. 2 km zurück und benötigen daher keine besondere Kondition.

### Was sollte zu Hause bleiben?

Alles was Sie vom Waldbaden ablenken könnte wie z. B. Ihr Hund oder Ihr Mobiltelefon.

Mehr zum Thema Waldbaden finden Sie unter  
[www.waldbaden-in-hessen.de](http://www.waldbaden-in-hessen.de)

## Die Kursleiterin stellt sich vor

In meinem tiefsten Inneren bin und bleibe ich, obwohl ich seit vielen Jahren im Marketing arbeite und die meiste Zeit am Schreibtisch verbringe, ein Naturmensch.

Nach der Arbeit gibt es für mich nichts Eiligeres, als den Schreibtisch gegen die Natur zu tauschen, aus der ich mir meine Kraft hole. In jeder freien Minute bin ich gerne in meinem großen Gemüsegarten tätig oder in den Wäldern rund um meinen Heimatort unterwegs - im Winter auch gerne auf Langlauf-Skiern.

*„Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit und die ist grün.“  
Hildegard von Bingen*

Diese grüne Kraft konnte ich bereits selbst spüren und habe mich daher 2018 zur zertifizierten Kursleiterin Waldbaden (Shinrin Yoku) – Achtsamkeit im Wald ausbilden lassen. Es ist mir ein Bedürfnis, aus meiner eigenen Erfahrung zu schöpfen und aus meiner Begeisterung für die Natur. In einer immer hektischer werdenden Welt sehe ich meine Aufgabe darin, Menschen mit sich selbst, mit der Natur und mit anderen zu verbinden.

### Kornelia Stöhr

Entspannungspädagogin  
Zertifizierte Kursleiterin für  
Waldbaden - Achtsamkeit im Wald  
Autogenes Training  
Progressive Muskelentspannung



### Nähere Informationen und Anmeldung bei

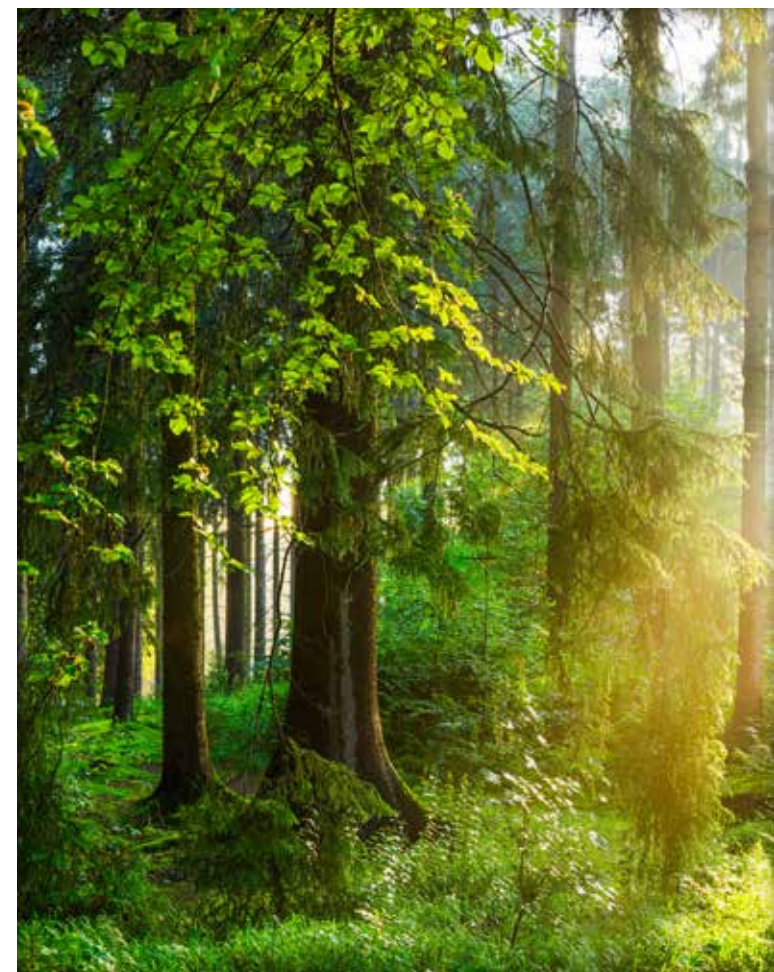
Sabrina Katharina Rau  
Restaurantleitung CARE

CARE  
Parkstraße 10  
63679 Schotten

Tel. 06044 9876135  
[willkommen@care-schotten.de](mailto:willkommen@care-schotten.de)  
[www.care-schotten.de](http://www.care-schotten.de)



# Waldbaden in Schotten



## Eintauchen

in die Atmosphäre des Waldes,  
entspannen, durchatmen und  
den Alltag vergessen.

## **Shinrin Yoku – Waldbaden** **Den Wald mit allen Sinnen erkunden**

Tauchen Sie ein mit mir in die wunderbare Atmosphäre des Waldes – einem der ursprünglichen Kraftorte der Menschheit.

Waldbaden oder Shinrin Yoku, wie es auf Japanisch heißt, ist viel mehr als nur ein Waldspaziergang. Es ist das bewusste Verweilen im Wald mit dem Zweck, sich zu erholen und die eigene Gesundheit zu stärken. Genießen Sie mit allen Sinnen die Natur des Waldes und die Bewegung darin. Und atmen Sie tief und bewusst die frische Waldluft mit ihren heilenden Terpenen ein. Waldluft hat rund 90% weniger Staubteilchen, als Stadtluft.

Der Aufenthalt im Wald wird eine regenerierende Wirkung auf Sie haben, denn es gibt kaum einen besseren Ort zum Abschalten, Auftanken und zur Stärkung Ihres Immunsystems. Ihr Körper, Ihr Geist und Ihre Seele werden es Ihnen danken. Kleine von mir angeleitete Übungen zu den Elementen des Waldbadens vertiefen Ihr Wald-erlebnis und erleichtern das Abschalten aus dem hektischen Alltag.

## **Die Elemente des Waldbadens**

Ein besonderes Merkmal des Waldbadens sind die Langsamkeit und die Stille.

Je mehr die Hektik, der Leistungsdruck und die unbefriedigende Oberflächlichkeit der modernen Welt uns belastet, umso mehr schenkt uns der Wald Trost und Geborgenheit.

- Achtsamkeit
- Atmung
- Entschleunigung
- Innehalten
- Körperübungen
- Langsamkeit
- Meditation
- Respektvoller Umgang mit dem Wald
- Sinnesschärfung
- Stille
- Wahrnehmung

*„Und auf in den Wald mache ich mich,  
um meinen Verstand zu verlieren  
und meine Seele zu finden.“*

*John Muir*

## **Die Heilkraft des Waldes**

Dass der Wald uns gut tut ist nicht neu, das wussten schon unsere Großeltern und die Generationen vor ihnen. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen nun auch, dass Pflanzen tatsächlich in der Lage sind, mit unserem Immunsystem zu kommunizieren und unsere Abwehrkräfte zu steigern. Studien aus Ost und West belegen die Heilkraft des Waldes auf beeindruckende Weise.

Insgesamt kann Waldbaden helfen,

- die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken
- unsere natürlichen Killerzellen zu vermehren und zu aktivieren
- den Stressabbau zu fördern
- den Puls zu regulieren
- die Herzfunktion zu verbessern
- den Blutdruck und die Blutzuckerwerte zu senken
- Schlafstörungen zu vermeiden
- die Konzentration zu verbessern
- und die Genesung zu unterstützen

