

Waldbaden - Stressvorbeugung und Immunstärkung

Waldbaden ist das bewusste Verweilen im Wald mit ausgewählten Übungen für eine tiefgehende Entspannung und eine wirksame Stressvorbeugung. Die Übungen können wunderbar im Alltag und Berufsleben angewendet werden.

"Waldbaden" ist (fast) überall möglich! Durch den Aufenthalt bei Bäumen wird zusätzlich Ihr Immunsystem gestärkt und die vielen Grüntöne haben eine zutiefst beruhigende Wirkung. Man lernt auch die verschiedenen Bäume und ihre heilsamen Wirkungen und Kräfte und besondere "Baumübungen" kennen.

Waldbaden ist für jeden Menschen verschiedenen Alters geeignet und benötigt keine speziellen Voraussetzungen - nur die Offenheit sich auf den Wald als Ort der Ruhe und Kraft und zugleich als Ort der Geborgenheit und Sicherheit, einzulassen.

Waldbaden und Schulmedizin: Ist in Korea, China und Japan in der Schulmedizin als begleitende Therapie anerkannt.

Information

Kursdauer: 8 Einheiten

Kursbeitrag: 95,00 € Teilnahmebeitrag

Fachbereich: Natur und Garten

Zielgruppe: Landwirt:innen, Naturvermittler:innen,
Kräuterpädagog:innen, SaB, UaB

Anrechnung: 8 Stunde(n) für Schule am Bauernhof

Verfügbare Termine