

Das Foto zeigt den Blick von der Aussichtsstelle, wo wir bei unserer Exkursionen verweilen und die Seele baumeln lassen.

## Shinrin Yoku - Waldbaden im Schwarzwald . . . was ist das?

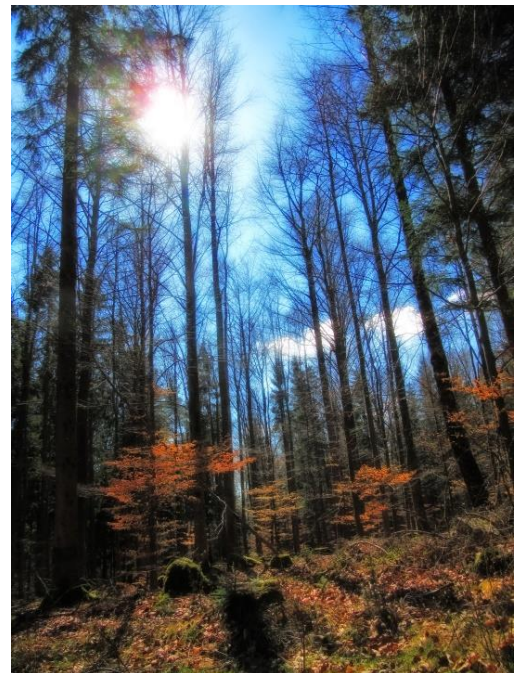
Terminanfragen über: [www.SchwarzwaldDELUXE.de/waldbaden](http://www.SchwarzwaldDELUXE.de/waldbaden)

---

**Wir werden in einer Gruppe mit bis zu 8 Teilnehmern einige Stunden gemeinsam im Wald verbringen und uns auf die Themen Natur, Achtsamkeit und Entschleunigung einlassen.**

Dabei klären wir folgende Fragen:

- Wie ist „Shinrin Yoku“ entstanden und welche medizinischen Erkenntnisse aus der aktuellen Forschung liegen uns dazu vor?
- Was sind Terpene, und welchen Einfluss haben Sie auf unser Immunsystem?
- Was ist eigentlich „Achtsamkeit“ und warum ist das so ungewohnt und schwierig für uns?
- Waldbaden soll das Immunsystem stärken, den Blutdruck senken, den Stresspegel verringern und sogar Glückshormone freisetzen . . . wie geht das?
- Welche entscheidende Bedeutung hat richtiges Atmen auf unsere Gesundheit?  
Wir lernen und üben drei ausgewählte Atemtechniken:
  - Entspannungsatmung
  - Entgiftungsatmung
  - Heilatmung



Als zertifizierter Naturführer gebe ich meinen Teilnehmern nebenher auch viele Informationen über den Schwarzwald, die Bäume, die Geologie und die Bad Wildbader Thermen.