

Wald-Baden (jap. "Shinrin Yoku") - Der neue Trend aus Japan



„Shinrin Yoku“ ist eine in Japan immer beliebter werdende Freizeitaktivität, die von immer größeren Teilen der Bevölkerung Japans begeistert aufgegriffen und praktiziert wird. Inzwischen ist es dort sogar eine staatlich anerkannte und geförderte Maßnahme zur gesundheitlichen Prävention und schossen in kürzester Zeit 63 Waldheilungszentren aus dem Boden, wo man unter Anleitung von geschulten Guides in den Wald eintauchen kann, um sein seelisches Gleichgewicht wieder herzustellen sowie sein körperliches Wohlfühl und seine Gesundheit zu kräftigen und zu stabilisieren.

„Wald-Baden“ ist keine esoterische Spinnerei sondern wissenschaftlich untermauerte Präventions- und Reha-Maßnahme, deren positive Effekte durch ausgiebige wissenschaftliche Studien belegt wurde. Denn Wald-Baden aktiviert erwiesenermaßen nicht nur wichtige Immunzellen des Körpers und reduziert Stress, Gereiztheit und Erschöpfungs-Symptome, sondern bewirkt bereits nach wenigen Malen schon eine deutlich positivere Lebenseinstellung bei den Teilnehmern, sorgt für ein ausgeglichenes Gemüt und erhöht nach eigenen Aussagen der Praktizierenden schon nach kürzester Zeit die eigene Lebensqualität sowie die eigene Lebensenergie und Lebensfreude.

Bei „Wald-Baden“ geht es darum, eine meditative innere Haltung einzunehmen und zu üben, auf unnötigen Smalltalk zu verzichten und stattdessen seine Sinne und inneren Wahrnehmungsebenen zu aktivieren und wie "energetische Antennen" auszufahren. Dabei staunen und erfahren Teilnehmer/innen schon nach kürzester Zeit, dass sie beginnen, den Wald viel intensiver zu riechen, zu hören, zu sehen und zu fühlen und sogar zu schmecken.

Folgende 8 Termine zum "Wald-Baden" mit verschiedenen Schwerpunkten
werden den Sommer über vom
Zentrum der Erdenhüter-Kristalle in Ehingen-Erbstetten angeboten:

SA 13.07. / SO 14.07. / SA 20.07. / SO 21.07.
SA 27.07. / SO 28.07. / SA 03.08. / SO 04.08.

Ausführliche Infos: www.erdenhueter-kristalle.de
unter „Seminare& Veranstaltungen/Wald-Baden“

<u>Veranstaltungs-Zeiten</u> jeweils 14 Uhr bis 17:30 Uhr	<u>Teilnahmegebühr</u> Erwachsene: 35 € Jugendliche von 11 bis 16 Jahre: 14 €
---	--