

SHINRIN YOKU WALDBADEN ACHT- SAMKEIT IM WALD

Eintauchen mit allen Sinnen – Erholung und Regeneration

ILANZER DOMINIKANERINEN
HAUS DER BEGEGNUNG



Begleitung

Bildung

Besinnung

- WAS** Shinrin Yoku Waldbaden im Wald
- WER** Zoë D. Lorek, eidg. FA, Kursleiterin und zert. Forest Therapy Guide
- WANN** Samstag, 24. Juni 2023, bis Sonntag, 25. Juni 2023
Samstag, 23. Sept. 2023 bis Sonntag, 24. Sept. 2023
- WO** Haus der Begegnung, Klosterweg 16, 7130 Ilanz
T +41 (0)81 926 95 40, www.hausderbegegnung.ch

SHINRIN YOKU WALDBADEN

Eintauchen mit allen Sinnen – Erholung
und Regeneration



FOTO © ZOË D. LOREK

WAS

Der Aufenthalt im Wald hat nachweislich positive Auswirkungen auf den Menschen.

Mit der Shinrin Yoku Methode dürfen Sie Entschleunigung beim Gehen kennenlernen und warum und wann dies sinnvoll ist. Verschiedene professionell angeleitete Übungen zur Förderung der Achtsamkeit, des Atems und der Wahrnehmung sind ebenfalls Teil dieses Wochenends. Auch für kreative Übungen wird es Raum und Zeit geben.

Nach zwei Tagen im Wald und in der Natur dürfen Sie erfahren, was Shinrin Yoku / Waldbaden bewirkt. Die beiden Tage werden, sofern es die Wetterbedingungen zulassen, im Wald und/oder im Freien abgehalten.

WER

Zoë D. Lorek, Ausbilderin mit eidg. FA, Kursleiterin und zert. Forest Therapy Guide, achtsamkeitimwald.ch, shinrinyoku.ch

Zielpublikum

Der Workshop richtet sich an alle, welche Shinrin Yoku kennen lernen oder sich 2 Tage Erholung gönnen möchten. Wenn Sie vorhaben, die Ausbildung zur Kursleitung zu machen, ist dieser Kurs ein optimaler Einstieg. Sie sollten gut zu Fuss und wettersicher sein, da wir auch bei Regen in den Wald gehen werden.

WANN

Samstag, 24.Juni 2023, 9.30 bis Sonntag, 25. Juni 2023, 15.30 Uhr
Samstag, 23.Sept. 2023, 9.30 bis Sonntag, 24. Sept. 2023, 15.30 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn

WIEVIEL

Kurs CHF 340
Frühbuchrabatt CHF 290 (bis 6 Wochen vorher)
Mindestens 2, maximal 12 Teilnehmende

Nach der Anmeldung erhalten Sie alle detaillierten Informationen, insbesondere die Packliste. Sie benötigen gute Schuhe mit griffigem Profil und wetterfeste Kleidung, falls es regnet.