



Waldbaden

Führungen

Natur

waldbaden.jpg

Waldbaden – mehr als nur ein Spaziergang im Wald

Der Begriff Waldbaden leitet sich vom japanischen Wort "Shinrin Yoku" ab, was frei übersetzt so viel heißt wie "baden in der Waldatmosphäre" oder vereinfacht auch "Waldbaden". Es geht darum mit der Kraft des Waldes sich selbst neu zu entdecken.

Beim Waldbaden geht es nicht darum, sportlich zu wandern und weite Strecken zurückzulegen, sondern achtsam in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen.

Das Shinrin Yoku ist seit den 80er Jahren in Japan eine anerkannte Heilmethode.

Die wissenschaftliche Anerkennung geht auf den japanischen Arzt Qing Li zurück.

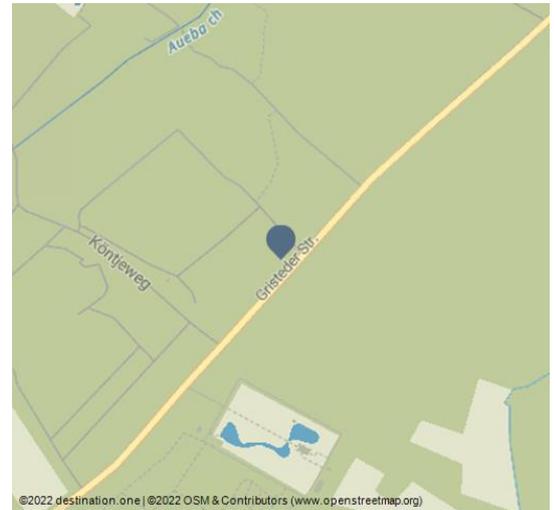
Mittlerweile gibt es dort 63 Waldheilungszentren, in denen man unter Anleitung von medizinisch geschulten Shinrin Yoku Guides in den Wald eintauchen kann, **um sein Wohlbefinden, seine Gesundheit und sein Immunsystem zu stärken.**

Inhalte des Spazierganges:

- Warum ist der Wald gut für das Immunsystem?
- Entschleunigung – langsam sein dürfen
- Atemübungen
- Sinneswahrnehmungen schärfen

Wichtige Hinweise:

- festes Schuhwerk ist empfehlenswert
- Sonnen- bzw. Zeckenschutz benutzen



Veranstaltungsort:

Köntjeweg/ Gristeder Straße
26160 Bad Zwischenahn

☎ 04403 619 159

✉ info@bad-zwischenahn-touristik.de

Veranstalter:

Touristik-Service am Meer
Auf dem Hohen Ufer 24
26160 Bad Zwischenahn

☎ 04403 619 159

☎ 04403 619 158

✉ fuehrungen@bad-zwischenahn-touristik.de

Autor:

Bad Zwischenahner Touristik GmbH
info#@#bad-zwischenahn-touristik.de

Organisation:

Bad Zwischenahner Touristik GmbH
<https://www.bad-zwischenahn-touristik.de/>
info#@#bad-zwischenahn-touristik.de



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/1TYNd>

Preisinformationen:

Erwachsene: 20 Euro

Das Waldbaden findet auch bei schlechtem Wetter statt, also denken Sie an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.
Im Sommer empfehlen wir Zecken- und Sonnenschutz.

Quelle: destination.one

ID: e_100223801

Zuletzt geändert am 07.02.2024, 09:47

Merkmale:

Allgemeine Informationen

Anmeldung erforderlich, Open Air, Touristische Veranstaltung

Eignung

Zielgruppe Erwachsene, Zielgruppe Senioren, für Gruppen, für Individualgäste

Zahlungsmöglichkeiten

Barzahlung, EC-Karte, Mastercard, Überweisung, Visa, Kartenvorverkauf

Preisinformationen:

Erwachsene: 20 Euro

Das Waldbaden findet auch bei schlechtem Wetter statt, also denken Sie an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk.
Im Sommer empfehlen wir Zecken- und Sonnenschutz.

Termine:

Freitag, 24.05.2024, 17:00 - 19:00 Uhr

Freitag, 28.06.2024, 17:00 - 19:00 Uhr

Freitag, 26.07.2024, 17:00 - 19:00 Uhr

Freitag, 16.08.2024, 17:00 - 19:00 Uhr

Freitag, 27.09.2024, 17:00 - 19:00 Uhr

Freitag, 25.10.2024, 14:00 - 16:00 Uhr

Anfahrt:

Treffpunkt ist der Waldparkplatz im Köntjeweg (Ecke Gristeder Straße 27)
gegenüber vom Rhododendronpark Bruns.

Link zum Kartenverkauf:

Link zum Kartenverkauf (<https://www.bad-zwischenahn-touristik.de/shop/erlebnisse/DE4/9d1cac7f-eaab-4b9f-9e68-4a0d25315514/waldbaden>)

gristeder_wald

waldbaden_lichtung