



Holistic Nature - Jessica Schmitz

Achtsamkeitstraining/-wandern

Resilienz



Jessica Schmitz



Holistic Nature - Jessica Schmitz

Shinrin Yoku - den Wald mit allen Sinnen genießen

Wir lauschen der Melodie des Waldes, der Stille, dem Gesang der Vögel, dem Rauschen des Windes in den Baumkronen.

Wir bestaunen die Schönheit der Natur und entdecken mit kindlicher Neugier Altbekanntes neu.

Wir riechen die unterschiedlichsten Düfte der Pflanzen, der Erde und erinnern uns.

Vielleicht kosten wir eine Beere oder trinken bei der Rast einen Kräuter-Tee, beides herrlich aromatisch.

Wir nehmen uns Zeit, nehmen wahr - ganz bewusst und intensiv im gegenwärtigen Moment.

Waldbaden - Shinrin Yoku ist das entschleunigte Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes mit weit geöffneten Sinnen, meist in Stille, gemütlich und langsam, absichtslos und achtsam. Jeder spürt, wie wohltuend dieser bewusste Waldaufenthalt für den Körper, den Geist und die Seele ist.

Diese bewusste Auszeit im Wald wird begleitet von Methoden und Übungen, die gezielt helfen Stress zu mindern, das Wohlbefinden zu steigern und Kraft zu tanken.

Waldbaden ist viel mehr als ein Spaziergang, eher ein ganzheitliches Wald-Gesundheits-Training. Du hast eine Auszeit vom Alltag, lässt Stress und Hektik hinter dir und bereits nach kurzer Zeit im Wald fühlst du dich wohler. Die Spannungen im Körper lassen nach, du kommst zur Ruhe, das Gedankenkarussell macht eine Pause, Du atmest wieder tief durch und du kommst entspannt zurück in deine innere Balance.

Waldbaden wirkt intensiv und nachhaltig, auch weil Achtsamkeit eine der wirkungsvollsten Entspannungs-Methoden ist.

Ansprechpartner:

Frau Jessica Schmitz
Holistic Nature
Kellerwaldstraße 32 a
34596 Bad Zwesten

☎ 00495626922585

✉ jessica@kellerwaldbaden.de

Adresse:

Kellerwaldstraße 32 a
34537 Bad Wildungen - Bergfreiheit

☎ 00495626922585

🏠 www.holistic-nature.de/

✉ jessica@kellerwaldbaden.de

Autor:

Hessischer Heilbäderverband e.V.
info@kur-in-hessen.de

Organisation:

Hessischer Heilbäderverband e.V.
info@kur-in-hessen.de



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

<https://s.et4.de/Bwhtd>

Ziel ist es, dass du zur Ruhe kommst, dich entspannst und mentale und körperliche Ressourcen wieder aufbaust und Kraft tankst. Mit Waldbaden gelingt ein Ausgleich zu den Anforderungen des Alltags. Der Körper wird sanft aktiviert, die Gedanken werden zur Ruhe gebracht, die Seele kann baumeln und du erlebst die Magie des Waldes.

Quelle: destination.one
ID: p_100168588
Zuletzt geändert am 12.12.2023, 09:19

Erfahre mehr über das Waldbaden und wie der Ablauf ist: Was ist Waldbaden?

Du möchtest gerne mit deiner Gruppe ein individuelles Waldbaden genießen? Ob Betriebsausflug, Team-Event, Geburtstagsfeier für kleine und große Geburtstagskinder, Familien-Treffen, Jungesell*innen-Abschied, Klassenfest, Treffen in Zeiten des Abschieds oder der Trauer, Weihnachtsfeier im Wald, ...lass uns kreativ werden!

Alle Formate sind für Gruppen oder Einzelpersonen buchbar.

Schreib mir eine E-Mail oder ruf mich an, ich berate dich gern.

Zum Kontaktformular

Folgende Leistungen sind zusätzlich beim individuell geplanten Waldbaden möglich:

- Jahreskreisfest-Zeremonie
- Natur-Ritual
- Kräuter-Tee in Bio-Qualität
- Gebäck in Bio-Qualität
- Tee- oder Cacao-Zeremonie (ab 3 Std. Waldbaden)
- Hängematten-Auszeit
- Catering
- Lagerfeuer
- Nachtwanderung
- Land-Art
- ...

Preisinformationen:

Waldbaden für Erwachsene: 18,00 €

Preisinformationen:

Waldbaden für Erwachsene: 18,00 €

Preis Erwachsener 18,00 EUR

Öffnungszeiten:

Wochentag	Uhrzeit
Montag bis Freitag	08:00 - 18:00