

Event ohne Übernachtung

Waldbaden - Team SEIN in der Natur

Im Team die Heilkräfte der Natur erleben & stärken lassen



Programm-Idee

Am Besten erholen sich Körper und Geist in der Natur. Hier lässt sich leicht Kraft und Entspannung finden. Zwischen den Bäumen kann der Tag beginnen, eine Pause erfahren oder ausklingen. Beim gemächlichen Schlendern stellt sich Zufriedenheit und tiefe Ruhe ein. Zu sich kommen beim EINTAUCHEN in die Atmosphäre des Waldes. Innere Ruhe FINDEN Unter Bäumen Geborgenheit ERLEBEN Ballast des Alltages LOSLASSEN Den Duft des Waldes bewusst EINATMEN

Paket-Nummer: 0523504

Region:	📍	07937 Arnsgrün
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Teilnehmer:	👤	1 - 12 Teilnehmer
Dauer:	🕒	2 Stunden
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch, Englisch
Preis zzgl. MwSt:	💰	ab 250,00 € pauschal

Event ohne Übernachtung

Waldbaden - Team SEIN in der Natur

Im Team die Heilkräfte der Natur erleben & stärken lassen

Beschreibung

„Shinrin Yoku“ - Die Japaner bezeichnen so ihre Auszeiten im Wald. Mit allen Sinnen "in den Wald eintauchen" - in der Atmosphäre des Waldes versinken - ein Waldbad nehmen - kurz: Waldbaden.

Zu Beginn, während bzw. nach einem Team-Building oder Workshop richtig tief entspannen und eintauchen in den Wald oder einen anderen Naturraum. In einen Ort, an dem niemand etwas fordert, allein das Sein zählt. Wir halten uns im Freien auf und erleben nach kurzer Zeit, wie sich Anspannung und wildes Kopfgeplapper ganz von selbst verlieren. Ruhe zieht ein, das Gefühl von Geborgenheit und wohliger Gelassenheit macht sich breit.

- Mit Shinrin Yoku nachhaltige Entspannung finden
- Resilienz (Widerstandsfähigkeit) stärken & Burnout vorbeugen
- Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements Themen wie Stressbewältigung, Digital Detox & Gesundheitsfürsorge effektiv vermitteln und nachhaltig verankern

Mit einfachen, aufeinander abgestimmten Übungen öffnen sich die Sinne. Bei regelmäßiger Anwendung können sich der Schlaf verbessern, die Atmung vertiefen und die Lebensfreude erhöhen. Das Immunsystem wird gestärkt und das alles ohne Anstrengung.

Schon nach zwei Stunden seid ihr mit frischer Waldluft, Lebensfreude und Wohlbefinden aufgeladen.

Wichtige Hinweise

Zum Mitbringen:

- Witterungsangepasste Kleidung (bei Regen ist ein Waldbad ein ganz besonderes Erlebnis)
- Feste Schuhe
- Eventuell Sitzunterlage und Decke
- Kleiner Rucksack
- Gefüllte Trinkflasche
- Bei Bedarf Insektenschutz

Leistungen inkl.

- Begleitung durch zertifizierte Kurs- & Seminarleiterin für Waldbaden/ Shinrin Yoku nach dem Bundesverband Waldbaden e.V. & Shinrin-Yoku.life
- Ortskundige Führung durch lokale Wälder
- Nährend-beruhigendes Getränk zu Beginn der Erfahrung
- Waldbaden-spezifisches Equipment für eine einmalige Erfahrung
- Einfache, aufeinander abgestimmte Übungen zum "Mitnehmen" & Wiederholen

Zusatzleistungen

- Verlängerung des Waldbades nach individueller Absprache gern möglich
Mindestens 2 Stunden - maximal als erlebnisreicher, zweitägiger Aufenthalt im Wald
Preis: auf Anfrage
- Waldiges Picknick auf Wunsch
Nährender Snack für Zwischendurch
Preis: auf Anfrage

Event ohne Übernachtung

Waldbaden - Team SEIN in der Natur

Im Team die Heilkräfte der Natur erleben & stärken lassen

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0523504

