

Achtsamkeit in der Natur und Waldbaden



In der heutigen Zeit, die von hoher Geschwindigkeit, Reizüberflutung, ständiger Erreichbarkeit und Digitalität geprägt ist, mangelt es oft an Ausgleich.

Für diesen Ausgleich sorgt man durch Entschleunigung, aktive Entspannung, Abschalten und den Aufenthalt in der Natur.

Naturerleben gepaart mit Achtsamkeit unterstützen nachweislich bei wichtigen körperlichen und geistigen Entspannungsprozessen. Durch spezielle Übungen lernt man in die Körperwahrnehmung und dann in die Sinneswahrnehmung zu kommen. Dies hilft dabei, bewußt zu sein und die eigenen Körpersignale besser zu erkennen.

Das Bewegen an der schadstofffreien Luft stärkt Immun- und Herzkreislauf-System. Gelenke werden durch den weichen Waldboden geschont, Koordination und Balance durch Unebenheiten trainiert. Das Stresshormon Kortisol wird abgebaut und der Blutdruck sinkt. Mentale Entspannung stellt sich ein und Regeneration ist möglich. Das wiederum führt zum Aufbau von Lösungskompetenz und Kreativität.

Das Wald-Gesundheitstraining bietet Menschen neue Möglichkeiten der körperlichen und mentalen Gesunderhaltung. Die große Vielfalt des Waldbadens und der Achtsamkeit in der Natur, bereichern den Menschen körperlich, geistig und seelisch.



Michaela Dalchow • Dipl. Betriebswirtin (FH)
Mental- und Wald-Gesundheitstrainerin
Simsonstraße 26 • 60385 Frankfurt
M 0163 233 1968 • md@wald-gesundheitstraining.de

WALD WIRKT

www.wald-gesundheitstraining.de

Termine
2020

Jan - März

- 5.1. Waldbaden zu Jahresbeginn
- 11./25.1./8./22.2. Waldbaden *dynamisch*
- 29.3. Waldbaden und Yoga

April

- 4./18.4./2./16.5. Waldbaden *mental*
- 4./18.4./2./16.5. Waldbaden *kreativ*
- 20. - 24.4. Bildungsurlaub: Waldbaden und Achtsamkeit - Taunus

Mai

- 8.5. Waldbaden *pur* im Park
- 11. - 15.5. Bildungsurlaub: Achtsamkeit und Naturwahrnehmung - Taunus
- 20. - 22.5. Erlebnis Waldbaden - sinnlich und kreativ
- 23.5. Waldbaden *pur*
- 29.5. Waldbaden *pur* im Park
- 31.5. Waldbaden und Zeit in der Hängematte

Juni

- 6.6. Waldbaden *pur*
- 15. - 19.6. Bildungsurlaub: Malen und Zeichnen, Natur und Meditation als Kraftquellen - Taunus
- 21.6. Waldbaden *intensiv*
- 29.6. - 3.7. Bildungsurlaub: ‚Vor lauter Bäumen den Wald wieder sehen‘ - Brengener Wald

Juli

- 11./25.7./8./22.8. Waldbaden *mental*
- 12.7. Waldbaden *intensiv*
- 18. - 19.7. Übernachtung in der Hängematte
- 26.7. Waldbaden und Zeit in der Hängematte

August

- 1. - 2.8. Übernachtung in der Hängematte
- 14. - 16.8. Erlebnis Waldbaden - sinnlich und kreativ
- 17. - 21.8. Bildungsurlaub: Waldbaden und Achtsamkeit - Taunus
- 31.8. - 4.9. Bildungsurlaub: Malen und Zeichnen, Natur und Meditation als Kraftquellen - Taunus

Sept - Dez

- 13.9. Waldbaden *intensiv*
- 21. - 25.9. Bildungsurlaub: Achtsamkeit und Naturwahrnehmung - Taunus
- 4.10. Waldbaden im Herbst
- 11.10. Waldbaden im Herbst
- 7./14./21./28.11. Waldbaden *dynamisch*
- 27.12. Waldbaden zum Jahresabschluß

Detaillierte Infos zu den Veranstaltungen und weitere Termine auf

www.wald-gesundheitstraining.de