



Wald Gesundheits- training

Waldbaden-Kurse
2019

Die Welt des Waldbadens

Im Rahmen des Wald-Gesundheitstrainings bietet Waldbaden eine große Vielfalt an Möglichkeiten, um das eigene Wohlbefinden zu stärken, Gesundheit zu fördern oder sich persönlich weiterzuentwickeln. Waldbaden wirkt auf körperlicher, mentaler und seelischer Ebene. Die verschiedenen Facetten spiegeln sich im Kursangebot wieder und können nach eigenem Bedürfnis ausgewählt und zusammengestellt werden.



WALDBADEN pur

Waldbaden ist das Eintauchen in die Waldatmosphäre und das achtsame Wahrnehmen mit allen Sinnen. Das Aufhalten und Bewegen im Wald sorgt für körperliche und mentale Regeneration und Stärkung. Waldbaden ist stilles Schlendern in der Natur ohne Ziel und ohne Absicht. Es ist das Erleben des Ökosystems Wald mit all seinen Organismen, zu den verschiedenen Tages- sowie Jahreszeiten. Der Aufenthalt im Wald ist ganzheitliche Gesundheitsförderung, von der Stärkung des Immunsystems über die gezielte Entspannung bis hin zu mehr Ausgeglichenheit.

WALDBADEN intensiv

Der Mensch hat 5 Möglichkeiten für Sinneserleben; Riechen, Sehen, Hören, Fühlen und Schmecken. Der Wald bietet unendlich viele Möglichkeiten, um die Sinneswahrnehmung zu aktivieren und zu schärfen. Der Verzicht auf künstliche Reize und der Fokus auf natürliche Stimuli ist wohltuend und verbindet auf besondere Weise mit der Natur. Neben der Wahrnehmung äußerer Faktoren steht die Körperachtsamkeit im Vordergrund. Man trainiert seine Sinne, lernt sich zu fokussieren und zu konzentrieren.

WALDBADEN dynamisch

Durch zügiges und ansteigendes Gehen werden Herz-Kreislaufsystem und Muskulatur gestärkt sowie Kondition verbessert. Das Integrieren von Dehnungsübungen steigert die Beweglichkeit. Diese dynamischen Einheiten bieten zu den eher entspannungsorientierten Elementen des Waldbadens einen schönen Kontrast. Anspannung und Entspannung wechseln sich ab und der ganze Organismus wird gut trainiert.

WALDBADEN intuitiv

Hierbei geht es um das achtsame „in-der-Natur-sein“ und um die intensive Kontaktaufnahme zum Wald. Sich bewußt bewegen in einer Umgebung, in der wir uns selbst begegnen und auf einer anderen Ebene kennenlernen können. Durch die Faszination des Ökosystems Wald und die damit einhergehende Bewunderung, erleben wir Natur in einer anderen Dimension. Sich auf diese Erfahrung einzulassen, ist eine außergewöhnliche Bereicherung und kann wichtige eigene Veränderungen herbeiführen oder stützen.

WALDBADEN kreativ

Der Wald ruft förmlich zum kreativ sein auf. Und dabei bedarf es weder eines Kunst- noch Literaturstudiums. Sich anregen und inspirieren lassen, den Vorgaben der Natur folgen oder etwas Neues schaffen, Ideen kommen und gehen lassen. Frei von Erwartungen und ‚offen-für-alles‘ sein. Mit Naturmaterialien gestalten, spannende Blickachsen entdecken, zeichnen oder Haikus schreiben - alles was Spaß macht, ist möglich. Jeder, der bisher glaubte, dass er nicht kreativ sei, wird in diesem Kurs eines Besseren belehrt.



WALDBADEN mental

Geistige Erschöpfung kann die Folge von Über-oder Unterforderung sein. Dauerhaft kann dies zu Burn-out (Bore-out) oder Depressionen führen. Dieser Kurs unterstützt dabei mental zu entspannen und zu regenerieren. Es werden Übungen aus dem MBSR (mindfulness-based stress reduction), Wechselübungen zur Aktivierung beider Hirnhemisphären und Imaginations-Übungen zur Stärkung der Ideen- und Lösungskompetenz angewandt. Bei regelmäßigem Training kann so das psychische Immunsystem, die Resilienz, gestärkt werden.



M[•]CHAELA DALCHOW
Impulse für persönliche Entwicklung



Dipl.-Betriebswirtin (FH) | Mentaltrainerin | Coach für hypnosystemische Kommunikation
Simsonstraße 26 | 60385 Frankfurt | T 069 156 157 11 | M 0163 233 1968
impulse@michaela-dalchow.de | michaela-dalchow.de

WALD-
BADEN

KURS-TERMINE

März - August 2019

pur

16.03., 30.03.,
06.04., 13.04.

Samstag
14:00 Uhr
2 Std.

Samstag
16:15 Uhr
2 Std.

dynamisch

16.03., 30.03.,
06.04., 13.04.

intuitiv

20.07., 27.07.,
03.08., 10.08.

Samstag
16:15 Uhr
2 Std.

Sonntag
14:00 Uhr
2 Std.

intensiv

31.03., 07.04.,
14.04., 05.05.

mental

20.07., 27.07.,
03.08., 10.08.

Samstag
14:00 Uhr
2 Std.

Sonntag
16:15 Uhr
2 Std.

kreativ

31.03., 07.04.,
14.04., 05.05.

Preis pro Kurs (4 Termine): € 76,00 (inkl. Mwst.) | Lauflänge: 2 - 6 km je nach Kurs | Anspruch: leicht bis mittel | Konstitution: Sie können gut laufen und sind beweglich | Ort: Vordertaunus | Teilnehmer: 6 - 12
Anmeldung: impulse@michaela-dalchow.de oder 0163 2331968