26-7104 Waldbaden (Shinrin Yoku) im Sommer - schenkt kühles Grün und wohltuende Stille Achtsames Bewegen und Entspannen am Hainberg

Entgelt	40,00 €
Dauer	4x
Kursleitung	Andrea Prosch
Bemerkungen	Bitte bequeme, wetterfeste Kleidung und Schuhe, ggf. Regenschutz, Zeckenschutz und eine bequeme Sitzunterlage mitbringen.
Kursort	Spiel- & Bolzplatz "Wallensteins Lager",Steiner St, Steiner Straße, 90522 Oberasbach

Was macht Waldbaden im Sommer so besonders? Waldbaden Shinrin Yoku - Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes ist im Sommer besonders wohltuend, weil ein intensiver Duft nach Harz, Blättern und warmer Erde sehr beruhigend wirken. Ein sattes Grün in voller Laubpracht senkt den Puls und verbessert die Stimmung. Vogelgesang, Insekten und Waldbewohner sorgen für ein lebendiges Naturerlebnis. Gemeinsam in der Gruppe werden Sie achtsam durch den Wald gehen und ihn mit allen Sinnen genießen, dabei tanken Sie Energie, Ruhe und gesunde Atemluft. An bestimmten Auszeitpunkten lernen Sie Entspannungsübungen aus dem Yoga, nach Jacobsen sowie aus dem Qi Gong, was Ihnen Ruhe, Ausgeglichenheit und Kraft für den Alltag gibt. Kleine Meditationen, wohltuende Fantasiereisen, sanfte Bewegungsimpulse und meditatives Gehen begleiten Sie durch Ihre Zeit im Wald und fördern Ihre innere Balance und sind feste Elemente unsers Waldbadens. Der Kurs findet bei jedem Wetter statt (außer bei Gewitter/ Starkregen).
Treffpunkt: Spiel- & Bolzplatz "Wallensteins Lager", Steiner Straße, 90522 Oberasbach.
Dieser Kurs ist als Kleingruppe konzipiert und kalkuliert (min. 6 und max. 9 Teilnehmer:innen)
Termine 14-täglich: 08.06, 22.06, 06.07., 20.07.2026

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.06.2026	14:00 - 15:30 Uhr	Treffpunkt: Spiel- & Bolzplatz "Wallensteins Lager",Steiner Straße
22.06.2026	14:00 - 15:30 Uhr	Treffpunkt: Spiel- & Bolzplatz "Wallensteins Lager",Steiner Straße
06.07.2026	14:00 - 15:30 Uhr	Treffpunkt: Spiel- & Bolzplatz "Wallensteins Lager",Steiner Straße
20.07.2026	14:00 - 15:30 Uhr	Treffpunkt: Spiel- & Bolzplatz "Wallensteins Lager",Steiner Straße

zur Kursdetail-Seite