

26-7105 Waldbaden (Shirin Yoku) im Sommer - schenkt kühles Grün und wohlthuende Stille Achtsames Bewegen und Entspannen

Entgelt	30,00 €
Dauer	3x
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 Shirin Yoku - Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes ist im Sommer besonders wohlthuend, 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, wohlthuende 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

Datum	Uhrzeit	Ort
11.06.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Spiel- & Bolzplatz "Wallensteins Lager", Steiner Straße
25.06.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Spiel- & Bolzplatz "Wallensteins Lager", Steiner Straße
16.07.2026	17:00 - 18:30 Uhr	Treffpunkt: Spiel- & Bolzplatz "Wallensteins Lager", Steiner Straße

[zur Kursdetail-Seite](#)