

## **Exkursion in den Barloer Busch**

24.09.2021 15:32 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

## **Exkursion in den Barloer Busch**



### **Waldbaden - Achtsamkeit und Naturerleben**

Der Wald tut uns gut. Das spüren wir und dies belegen inzwischen auch viele internationale Studien. Seit in Japan die positiven Wirkungen des Waldes auf die Gesundheit wissenschaftlich nachgewiesen wurden, wird dort das Waldbaden als anerkannte Stressbewältigungs- und Entspannungsmethode eingesetzt. Shinrin Yoku heißt es dort, frei übersetzt: Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes oder eben Waldbaden. Wir gehen bewusst langsam und öffnen unsere Sinne für die Wunder und Schönheit der Natur. Sanfte Bewegungs- und –Atemübungen unterstützen dabei, immer mehr zu entspannen.

Samstag, 9. Oktober 2021, 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr  
Treffpunkt: Barloer Busch, Zugang über Marler Straße  
Teilnahmegebühr: 18 Euro  
Anmeldung: VHS-Servicebüro Tel.: 02362 664160 - 61

Aus organisatorischen Gründen wird ausdrücklich um eine vorherige telefonische Anmeldung gebeten!

*Text: VHS*