

## Shinrin Yoku - Waldbaden

### Einladung zum Seminar / Workshop

Workshop	Waldbaden
Zielgruppe:	Natur-Interessierte, Stressgeplagte Menschen, Gesundheitsdienstleister zur Weiterentwicklung
Datum und Uhrzeit:	Samstag, 17. Mai 2025 um 10:00
Ort:	Treffpunkt Haus der Salutogenese, Plenzengreith 15 in 8162 Passail, dann Weiterfahrt zum Waldbaden

### Referentin

PhDr. Bernhard Adelsberger	Gesundheitsmanager, Gesundheitspädagoge, Dipl. Freizeit und Outdoor Guide
-------------------------------	--

### Inhalt und Ziele bzw. Nutzen des Workshops

Das Seminar bietet praxisorientierte Inhalte und zielt darauf ab:

Themenfeld 1	Das Konzept des Waldbadens, auch bekannt als "Shinrin-Yoku" in Japan, bezieht sich auf die bewusste und entspannende Erfahrung des Aufenthalts in der Natur, insbesondere im Wald. Es hat sich gezeigt, dass das Wald baden eine positive Wirkung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Menschen hat.
Themenfeld 2	<u>Senkung des Blutdrucks:</u> Das Waldbaden kann den Blutdruck senken und somit das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen verringern. Die natürliche Umgebung des Waldes wirkt beruhigend auf den Körper und kann zu einer verbesserten Durchblutung und Entspannung der Blutgefäße beitragen.  <u>Steigerung der Konzentration:</u> Der Aufenthalt im Wald kann die Konzentration und Aufmerksamkeit verbessern. Die natürliche



	<p>Umgebung bietet eine Flucht vor der ständigen Ablenkung durch Technologie und ermöglicht es dem Geist, sich zu beruhigen und sich auf eine einzige Aufgabe oder Erfahrung zu konzentrieren.</p>
Nutzen	<p><u>Stressreduktion:</u> Der Aufenthalt im Wald kann Stress reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Die ruhige und natürliche Umgebung des Waldes hilft, den Geist zu beruhigen und die körperliche Entspannung zu fördern.</p> <p><u>Verbesserte Stimmung:</u> Das Waldbaden kann eine positive Wirkung auf die Stimmung haben und Gefühle wie Angst, Depression und Stress lindern. Die frische Luft, die angenehmen Geräusche und der Anblick der natürlichen Umgebung können zu einem gesteigerten Gefühl des Wohlbefindens und der Zufriedenheit führen.</p> <p><u>Steigerung des Immunsystems:</u> Es wurde gezeigt, dass der Aufenthalt im Wald das Immunsystem stärken kann. Die Phytonzide, flüchtige Substanzen, die von Bäumen und Pflanzen abgegeben werden, haben antimikrobielle Wirkungen und können das Immunsystem stimulieren, was zu einer verbesserten Abwehrfähigkeit gegenüber Krankheiten führen kann.</p>

### Kernpunkte des Programms

Begrüßung und Einleitung	Vorstellung sowie Überblick der anzustuernden Örtlichkeiten, Einführung in die Thematik
Theorie-Praxis-Bezug	Wissenschaftlicher Exkurs vorab im Seminarraum und Einführung über das Verhalten während des Besuchs im Wald. In sich kehren, Umgebung und sich selbst beobachten und Eindrücke mitnehmen.
Selbsterfahrung in der Gruppe mit professioneller Anleitung	Ein Workshop der Stille in reiner Selbsterfahrung und sich selbst erleben. Anleitungen während des Waldbades erfolgt durch den Guide.
Abschluss und Feedbackrunde	Reflexion von den gewonnenen Eindrücken. Gegenseitiger Austausch der Gefühlslage bzw. Vorher-Nachher Situation. Motivation zur eigenständigen Wiederholung

### Organisatorische Details

Teilnahmegebühr	120 € pro Person Workshop-Beitrag inkl. Unterlagen, professionelle Begleitung Zahlbar vor Ort in bar
Anmeldung	Spätestens bis 06. Juni 2025
Daten bei der Anmeldung	Liegen zum Download oder Ausdrucken anbei

### Hinweise

Teilnehmerzahl	Mindestteilnehmer-Zahl: 8 Personen Höchstteilnehmer-Zahl: 15 Personen
Rahmenbedingungen	Wetterbedingt bzw. sollten aus waldwirtschaftlicher Sicht die Begebenheiten kurzfristig nicht mehr vorhanden sein, muss abgesagt werden!

**Wir freuen uns darauf, Sie in unserem Workshop begrüßen zu dürfen!**