



Waldbaden Shinrin Yoku

Waldbaden-Shinrin Yoku ist eine anerkannte Gesundheitsmethode aus der japanischen Naturtherapie, die durch die ordnenden und harmonisierenden Kräfte der Natur und ganzheitliche Übungen, das Immunsystem stärkt, entspannend wirkt, regeneriert und dabei gesundheitliche und seelische Themen oder Erschöpfungszustände wie z.B. Burnout und Depressionen oder Zivilisationsschäden lindern und vorbeugen kann. Als zusätzliche Unterstützung zu ärztlichen und therapeutischen Therapien.

Waldbaden-Shinrin Yoku kann eine stärkende "Oase" im Trubel des Alltags sein, die eine nachhaltige Tiefenentspannung, Regeneration und Rückverbindung zur (inneren) Natur fördert - für mehr Gesundheit und Vitalität.

Waldbaden-Shinrin Yoku wirkt noch lange nach und die erlernten Übungen sind auch im Alltag praktisch anwendbar.

www.ela-heilig.de



Die Wirkung des Waldbadens:

- Stärkt des Immunsystem
- Verbessert die Schlafqualität
- Fördert die Stressresistenz / Resilienz im Alltag
- Senkt den Blutdruck
- Senkt den Blutzuckerspiegel
- Reduziert den Cortisolspiegel
- Wirkt ausgleichend auf das vegetative Nervensystem
- Erhöht die natürlichen Abwehrcellen und bekämpft dabei Viren, Bakterien und Krebszellen
- Fördert die Ausgeglichenheit und wirkt Stimmungsaufhellend (z.B. bei Depressionen, Ängsten oder Trauer)
- Erdet und stärkt das Urvertrauen
- Verbessert das Konzentrationsvermögen
- Stärkt die Herzgesundheit und das Herz-Kreislauf-System
- Reinigt und entlastet die Atemwege
- Verbessert die Regeneration nach Krankheiten und Operationen

*„So wie ein Baum, einzeln und frei
So wie ein Wald gemeinschaftlich sei.
Hoch in den Himmel, frei zur Sonne hin
Tief in der Erde, fest verwurzelt stehn.“*

Text: Karl Adamek



Mein Angebot:

- **Waldbaden** Einzelkurs, 3 - 10 TN, (3,5 h)
Sa. / So. 8.00 – 11.30 Uhr / 12.00 - 15.30 Uhr
- **Waldbaden** Tageskurs, 3 - 10 TN, (7,5 h)
Sa. / So. 9.00 Uhr - 16.30 Uhr
- **Waldtherapie** Einzelbegleitung (2 x 3,5 h)
(z.B. bei Burnout, Stress, Depressionen,
bei persönlichen und gesundheitlichen Themen)

Termine auf Anfrage

Aktuelle Termine

- **Sa. 13.07. 2019**, 10.00 – 13.00 Uhr / 19 €
 - **Sa. 03.08. 2019**, 10.00 – 13.00 Uhr / 19 €
 - **Sa. 21.09. 2019**, 10.00 – 13.00 Uhr / 19 €
- Ort:** Taubental, 73525 Schwäbisch Gmünd

Anmeldung bei der VHS-Schwäbisch Gmünd

Telefon: 07171 92515-0 (www.gmuender-vhs.de)

E-Mail: info@gmuender-vhs.de

Kontakt:

Daniela Heilig, Waldtherapeutin (NHV)

Waldpädagogin (GNU e.V.)

Tel.: 07171 949198 / 01590 849 2142

E-Mail: heilig.dvh@gmail.com

www.ela-heilig.de