

Neues Frühjahrs-Kursangebot:

Aktives Waldbaden (SHINRIN YOKU)

(Baden im Waldduft) = Heilung aus dem Wald = Abbau von Stress

Wir holen uns Kraft und Wohlbefinden aus unserem Wald. Wir bauen Stress ab, stärken unser Immunsystem und befreien unsere Atemwege. Kleine Pausen nutzen wir für Qi Gong-, Dehn-, Atem- und Gedächtnisübungen.

Voraussetzung: Die Fähigkeit 1 ½ Stunden auf Waldwegen zu wandern (ohne Gehhilfen). Lockere und der Temperatur angepasste Kleidung sowie Turn- oder Walkingschuhe.

Dieser Kurs ist **nicht Joggen**.. Nein! Wir bewegen uns in Harmonie mit unserer Umgebungen (... und bitte keine Handys).

Termine: Di., 30.04., 7.05., 14.05., 21.05., 28.05. – jeweils 18.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Steinbrüchlein

Kosten: VfL-Mitglieder €10,-- / Gäste €30,--

Infoblätter zu diesem Kurs sowie Anmeldung und Zahlung über unsere Geschäftsstelle, Salzbrunner Straße 38 (Öffnungszeiten: Di., 9-13 Uhr u. Do., 13-18.30 Uhr / Tel. 0911/890654), bis spätestens 16.04.2019 (Teilnahme begrenzt auf 15 Personen!)

„Ein Bad im Wald senkt den Blutdruck, reguliert den Puls und reduziert auf natürliche Weise Stresshormone wie das Adrenalin. ... Neuere Studien belegen: Pflanzen sind nicht nur fähig mit ihrer Umgebung zu kommunizieren, sie kommunizieren auch mit dem Immunsystem des Menschen. Ein Aufenthalt im Wald vermehrt und aktiviert unsere natürlichen Killerzellen und stärkt so unsere Widerstandskraft.

Beim Waldbaden bewegen wir uns im Wald, aber ohne Ziel, ohne Bewertung, still, mit offenen Sinnen, neugierig, staunend, entspannt – wir genießen die Natur. ...“

Präventionsübungsleiterin „Sport pro Gesundheit“ I. Dietz