



 Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Bad Nauheim / Friedberg / Bad Salzhausen e.V.

Waldbaden





Waldbaden – Erlebnis für Körper und Seele

Waldbaden stammt aus Japan und bezeichnet einen bewusst erlebten, entspannend wirkenden Aufenthalt im Wald. Der japanische Name Shinrin Yoku bedeutet "baden im Wald", das Baden in der Atmosphäre des Waldes.

Ein wichtiger Bestandteil von Shinrin Yoku ist das bewusste Erleben der Natur mit allen Sinnen, häufig in Kombination mit Entspannungsübungen.

Waldbaden stärkt das Immunsystem, baut Stress ab, reguliert den Puls, senkt den Blutdruck und Blutzucker und hilft bei Konzentrations- und Schlafstörungen.

Termine monatlich 30.06. und 15.07.2022

(weitere Termine folgen)

jeweils von 17:30 – 20:30

Treffpunkt:

Parkplatz an der Weberhütte im Bad Nauheimer Stadtwald

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich. Danach erhalten Sie weitere Informationen.

Bitte wenden Sie sich an die Geschäftsstelle des Vereins unter Tel.: 06032/9370565 oder

kontakt@kneipp-bn.de