

**Shinrin Yoku Gesundheitstraining SYGT®**

# Waldbaden



*Deine Auszeit in der Natur –  
Entschleunigen, entspannen und den Wald mit allen Sinnen  
erleben.*

## **Datum, Zeit und Ort gemäss Ausschreibung**

**Kosten/Bezahlung:** CHF 55 pro Teilnehmer und Kurs / vor Ort bar oder mit twint  
Bei Anmeldung an zwei Kursen total CHF 100 pro Teilnehmer

**Kontakt/Anmeldung:** Sonja Arnold, 079 263 71 77  
zertifizierte Shinrin Yoku Gesundheitstrainerin SYGT®

Treffpunkt und weitere Infos folgen nach der Anmeldung.



## Waldbaden / SYGT

### Ein angeleitetes Achtsamkeitserlebnis im Wald.

Durch achtsame Begleitung, gezielte Übungen und langsames Eintauchen in die Natur wird die heilsame Wirkung des Waldbadens spürbar – für Körper, Geist und Seele.

#### **Einige dieser heilsamen Wirkungen sind:**

- ✓ Stressreduktion -> Cortisol und Adrenalin- & Noradrenalin-Werte können sinken
  - ✓ Immunsystem stärken
  - ✓ Verbesserung der Schlafqualität
- ✓ Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens
  - ✓ Lebensfreude wird geweckt
  - ✓ Distanz zum Alltag
  - ✓ Flow Erlebnisse
- ✓ Verminderung von Gefühlen der Überforderung
  - ✓ Vagusnerv (Selbstheilungsnerv) wird stimuliert
- ✓ Reduzierung von Selbstzweifeln und negativen Gedanken
- ✓ Wir fühlen uns akzeptiert so wie wir sind – die Natur wertet nicht
- ✓ Heilungsprozesse und Zellregeneration können stimuliert werden
- ✓ Mögliche Entspannungsförderung u.a. durch die Farbe Grün und Naturgeräusche
  - ✓ Steigerung der Konzentration
  - ✓ Förderung von Kreativität

**Ob als kleine Auszeit im Alltag oder als bewusste Selbstfürsorge –  
Waldbaden ist Balsam für die Seele.**

**Lassen wir die Seele BAUMeln – ich freue mich auf Dich! Bis bald im Wald.**

*Sonja*



## Hinweise und Bedingungen

### **Teilnehmerzahl:**

Der Kurs findet ab 4 Teilnehmer statt und ist auf 10 begrenzt

### **Voraussetzungen:**

Voraussetzung für eine Teilnahme ist, sich (tritt-)sicher durch die Natur zu bewegen.

Eine gute Kondition ist grundsätzlich nicht nötig, denn es geht sehr langsam voran.

Das Mindestalter ist 16 Jahre.

Eine Begleitung von Hunden ist nicht möglich.

### **Anmeldebedingungen:**

Deine Anmeldung ist verbindlich! Bei Absage oder Nichterscheinen werden die Kosten verrechnet, sofern der Platz nicht neu vergeben werden kann.

### **Durchführung:**

Waldbaden Kurse werden bei jedem Wetter durchgeführt, ausgenommen bei Sturm, Gewitter und sonstigen Gefahrensituationen im Wald.

Ob eine Durchführung möglich ist, gebe ich 1 – 2 Tage vor dem Kurs per E-Mail oder WhatsApp bekannt.

### **Haftung:**

Waldbaden basiert, wie auch jeder andere Waldbesuch auf Eigen- bzw. Selbstverantwortung. Als SYGT übernehme ich keine Haftung für etwaige Unfälle oder gesundheitliche Schäden. Die Versicherung liegt in der Verantwortung der Teilnehmer.

---

### **Allgemeiner Hinweis:**

Gerne organisiere ich auch Waldbaden-Kurse für Deine persönliche Gruppe in einem Wald in Deiner Nähe nach Absprache und Vorbereitung.