

Waldbaden im Frühling - Shinrin Yoku

DATUM 27.04.2025
ZEIT 1 x So 08:45 - 11:00
ORT Campingplatz Bernerhöhe,
Gotthardstrasse 105, 6410
Goldau

KURSNUMMER

251-4119

KURSLEITUNG

Barbara Heis

BESCHREIBUNG

Der Frühling lädt dazu ein, die Natur neu zu erleben und bewusst in die frische, erwachende Umgebung einzutauchen. Waldbaden stammt aus Japan und ist eine Form des Achtsamkeitstrainings in der Natur. Es ist eine wunderbare Möglichkeit, den Frühling zu erleben und Kraft zu tanken - mental und körperlich. Sie verbringen achtsame Zeit in der Natur und lernen verschiedene Übungen kennen, mit denen Sie entschleunigen und innere Ruhe finden. Dazu gehören Übungen zu Sinneswahrnehmungen im Frühling, Gehmeditation, Körperübungen sowie eine entspannende Teezeremonie. Nach dem Kurs fühlen Sie sich erholt und nehmen wertvolle Übungen mit, die Sie auch im Alltag begleiten und unterstützen, den wohltuenden Effekt eines achtsamen Naturaufenthalts zu erleben. Lassen Sie sich von der frühlingshaften Natur verwöhnen und geniessen Sie diese bereichernde Auszeit im Wald!

KURSZIEL

Entspannung und Regeneration in der Natur, Waldbaden als gesundheitsfördernde Achtsamkeitspraxis kennen lernen.

KOSTEN

KURSPREIS
CHF 50.00

WEITERE INFORMATIONEN

VORAUSSETZUNG

Der Kurs findet bei jeder Witterung statt, ausser bei starkem Wind oder Gewitter. Wir sind langsam unterwegs und gehen in die Entspannung. Damit Ihnen nicht kalt wird, wählen Sie eher warme Bekleidung.

MITBRINGEN

Rucksack mit Getränk, gute Schuhe, genügend warme, wetterangepasste Kleidung (Schichten,) Sonnen- oder Regenhut, evtl. Sonnencreme und Zeckenspray

HINWEIS

Der Treffpunkt ist beim Parkplatz Campingplatz Bernerhöhe in Goldau (Untere Parkreihe), wo es auch eine Bushaltestelle hat.

DATEN

So 27.04.2025 08:45 - 11:00



Verein FFS Erwachsenenbildung
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch

ffs-schwyz.ch/eb