Der Wald und Ich

In meinem tiefsten Inneren bin und bleibe ich ein Naturmensch, obwohl ich über viele Jahre im Marketing eines weltweit führenden Unternehmens gearbeitet habe. Nach der Arbeit gab es für mich nichts Eiligeres, als den Schreibtisch oder den Laptop gegen die Natur zu tauschen, aus der ich mir meine Kraft hole. Nun widme ich mich ganz dem Motto:

„Es gibt eine Kraft aus der Ewigkeit und die ist grün."
Hildegard von Bingen

Diese grüne Kraft konnte ich bereits selbst spüren und habe mich daher 2018 zur zertifizierten Kursleiterin Waldbaden (Shinrin Yoku) – Achtsamkeit im Wald ausbilden lassen.
Es ist mir ein Bedürfnis, aus meiner eigenen Erfahrung zu schöpfen und aus meiner Begeisterung für die Natur. In einer Welt, die immer unsicherer, hektischer und oberflächlicher wird, sehe ich als Entspannungspädagogin meine Aufgabe darin, Menschen mit sich selbst, mit anderen und ganz besonders mit der Natur als Kraftquelle für Körper, Geist und Seele zu verbinden.

Kornelia Stöhr
Natur-Coach
Entspannungspädagogin
Zertifizierte Kursleiterin für

- Waldbaden – Achtsamkeit im Wald
- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung

Waldbaden eignet sich hervorragend für Firmen- und Vereins-Events und kann nach Vereinbarung zu individuellen Terminen für geschlossene Gruppen gebucht werden.
Kontakt kornelia@waldbaden-in-hessen.de

Kursinformationen

Meine Waldbaden-Kurse für

- Erwachsene
- Familien
- Kinder von 5 bis 12 Jahren

zu bestimmten Anlässen oder Terminen wie z.B.

- Waldbaden zum Frühlingserwachen
- Waldbad in den Mai
- Kindergeburtstags Waldbad
- oder Waldbaden und Waldmenü

biete ich in Laubach, Hungen, Nidda und Schotten an.

Aktuelle Termine und weitere Informationen finden Sie auf **waldbaden-in-hessen.de**

Was ist mitzubringen?
Gutes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, ein Sitzkissen, ein Handtuch etwas zu trinken und Ihre natürliche Neugierde und die Offenheit, sich auf den Wald als Ort der Ruhe und Kraft einzulassen.
Wir legen in drei Stunden ca. 2,5 km zurück und benötigen daher keine besondere Kondition.

Was sollte zu Hause bleiben?
Alles was Sie vom Waldbaden ablenken könnte wie z. B. Ihr Hund oder Ihr Mobiltelefon.

Waldbaden in Hessen
Kornelia Stöhr
Am Heiligenstock 11
35321 Laubach
Tel. 0151 50721391
E-Mail kornelia@waldbaden-in-hessen.de
www.waldbaden-in-hessen.de

Waldbaden
mit den Jahreszeiten

Frühlingsblüten, Herbstmond, Sommerbrise, Winterschnee

Für einen von unnötigen Gedanken freien Geist ist jede Jahreszeit willkommen.
Zen-Meister Mumon Ekai (1183 – 1260)

waldbaden-in-hessen.de

Shinrin Yoku – Waldbaden
Den Wald mit allen Sinnen erkunden

Tauchen Sie ein in die wunderbare Atmosphäre des Waldes – einem der ursprünglichen Kraftorte der Menschheit.

Waldbaden oder Shinrin Yoku, wie es auf Japanisch heißt, ist viel mehr als nur ein Waldspaziergang. Es ist das bewusste Verweilen im Wald mit dem Zweck, sich zu erholen und die eigene Gesundheit zu stärken. Genießen Sie mit allen Sinnen die Natur des Waldes und die Bewegung darin. Und atmen Sie tief und bewusst die frische Waldluft mit ihren heilenden Terpenen ein. Waldluft hat rund 90 % weniger Staubteilchen, als Stadtluft.
Der Aufenthalt im Wald wird eine regenerierende Wirkung auf Sie haben, denn es gibt kaum einen besseren Ort zum Abschalten, Auftanken und zur Stärkung Ihres Immunsystems. Ihr Körper, Ihr Geist und Ihre Seele werden es Ihnen danken.
Kleine Übungen zu den Elementen des Waldbadens vertiefen Ihr Walderlebnis und erleichtern das Abschalten aus dem hektischen Alltag.

Die Elemente des Waldbadens

Ein besonderes Merkmal des Waldbadens sind die Langsamkeit und die Stille.
Je mehr die Hektik, der Leistungsdruck und die unbefriedigende Oberflächlichkeit der modernen Welt uns belastet, umso mehr schenkt uns der Wald Trost und Geborgenheit.

- Achtsamkeit
- Atmung
- Entschleunigung
- Innehalten
- Körperübungen
- Langsamkeit
- Meditation
- Respektvoller Umgang mit dem Wald
- Sinnesschärfung
- Stille
- Wahrnehmung

„Und auf in den Wald mache ich mich,
um meinen Verstand zu verlieren
und meine Seele zu finden.“
John Muir

Die Heilkraft des Waldes

Dass der Wald uns gut tut ist nicht neu, das wussten schon unsere Großeltern und die Generationen vor ihnen. Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen nun auch, dass Pflanzen tatsächlich in der Lage sind, mit unserem Immunsystem zu kommunizieren und unsere Abwehrkräfte zu stärken. Studien aus Ost und West belegen die Heilkraft des Waldes auf beeindruckende Weise.

Insgesamt kann Waldbaden helfen,

- die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken
- unsere natürlichen Killerzellen zu vermehren und zu aktivieren
- den Stressabbau zu fördern
- den Puls zu regulieren
- die Herzfunktion zu verbessern
- den Blutdruck und die Blutzuckerwerte zu senken
- Schlafstörungen zu vermeiden
- die Konzentration zu verbessern
- und die Genesung zu unterstützen