



EIN NATURERLEBNIS FÜR DIE SINNE

„Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“

Viele Menschen kennen das Wort „Waldbaden“, was so viel bedeutet wie „Eintauchen in die Atmosphäre des Waldes“. Eine schöne Vorstellung im satten Grün der Bäume und Pflanzen zu versinken, die klare Luft einzusatmen oder barfuß den Morgentau auf der Wiese zu spüren. Während eines Waldaufenthaltes wird der Mensch mit all seinen Sinnen (u.a. Hören, Riechen, Schmecken, Sehen, Fühlen) angesprochen. Das bewusste Wahrnehmen der Sinne verbunden mit der wohltuenden Natur, bringt unseren Körper wieder in Einklang mit uns selbst und wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit aus. Ein regelmäßiger Waldaufenthalt kann u.a. den Stressabbau und einen gesunden Schlaf fördern, das Körpergefühl verbessern und ein positives Stimmungsbild hervorrufen.

Nein – es ist keine kilometerlange Wanderung durch den Wald, es ist kein Baden im Waldteich und auch keine moderne Fitnessmethode.

Mit Hilfe von angeleiteten Achtsamkeitsübungen in Verbindung mit einem langsamen Spaziergang durch den Wald, kannst du dich besser auf deine Sinne konzentrieren und so eine direkte Verbindung zur Natur herstellen. Ganz im Hier und Jetzt.

Angeleitet werden die Übungen von Ines Stein, rund um den Ferienhof Drewes in der Lüneburger Heide.

Achtsamkeit – was ist das?

„Achtsamkeit ist das bewusste, aufmerksame Betrachten der inneren und äußeren Welt, ohne eine Form der Wertung.“ Jon Kabat-Zinn

EIN ANGEBOT FÜR DICH

WALDBADEN

Für Erwachsene jeden Alters, die sich gerne im Wald und in der Natur aufhalten

Termine

17.05.2023, 11.00 Uhr

24.05.2023, 11.00 Uhr

16.08.2023, 17.30 Uhr

04.10.2023, 11.00 Uhr

Veranstaltungsort:
Ferienhof Drewes
**21271 Hanstedt-
Olsen**

Tel.: 04184-1778



Kosten / Teilnehmer:
p.P. 45,00 €

Infos und Anmeldung:

gehStein
Ines Stein

WaldGesundheitstrainerin,
Erlebniswanderleiterin SKA

Tel. 04263-300577

Email: info@gehstein.de
www.gehstein.de



gehStein

Ines Stein

WaldGesundheitstrainerin

Erlebniswanderleiterin SKA

EIN NATURERLEBNIS FÜR DIE SINNE

Ein AusZeitHöfe Angebot



Was - Wann - Wie - Wo?

Führung:	WaldBaden / WaldGesundheitsFührung
Termine:	17.05.2023 / 11.00 bis ca. 14.00 Uhr 24.05.2023 / 11.00 bis ca. 14.00 Uhr 09.08.2023 / 11.00 bis ca. 13.00 Uhr (Familienangebot) 16.08.2023 / 17.30 bis ca. 20.30 Uhr 04.10.2023 / 11.00 bis ca. 14.00 Uhr
Treffpunkt:	Ferienhof Drewes, 21271 Hanstedt-Ollsen im Heidekreis www.ollsen.de/drewes
Anspruch:	Leicht, für Menschen ohne Bewegungseinschränkungen geeignet
Teilnahmegebühr:	45,00 € pro Person (Vorkasse) 32,00 € pro Person / 15 € Kind (Familienangebot)
Infos und Anmeldung:	Ines Stein Tel. 04263-300577 oder info@gehstein.de ; www.gehstein.de

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich, die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Auf dieser Führung sind wetterangepasste Kleidung, tritt- und rutschsicheres Schuhwerk, eine Isomatte oder Decke, Insektenschutz und ggf. Getränk erforderlich. Die Teilnahme erfolgt auf „eigene Verantwortung“.

-Änderungen vorbehalten-