

Unser Angebot:

- Präventive Gesundheitsförderung
- Paartermine
- Entspannungstechniken aus dem Wing Tsun, Tai Chi & Chi Gong
- Abschalten lernen
- Meditationen
- Teambuildingmaßnahmen
- Angebote für Firmen
- Waldbaden "pur"

Weitere Angebote unter:



Was ist Waldbaden?

- Waldbaden ist die Kunst sich durch all unsere Sinne mit der Natur zu verbinden.

Quelle: Dr. Qing Li
(Immunologe Uni Tokio)

- Waldluft ist Medizin zum Einatmen.

Quelle: Prof. Yoshifumi Miyazaki
(Waldtherapieforscher)

- Achtsamkeit, Entspannung unter Einbezug von Übungen und den wohltuenden Heilkräften des Waldes.

- Wir bieten ein schlüssiges Konzept, das Körper, Geist & Seele positiv beeinflussen kann.

Katharina Hensgens & Nils Hadenfeld



BVWA e.V.
Bundesverband Waldbaden



04331 770719

info@e-motionwald.de



E-MOTIONWALD.DE

HUI !!! AB IN DEN WALD

Ob Waldbadezimmer im Schwarzwald oder Heilwald auf Usedom: Waldbaden liegt im Trend!

Nils Hadenfeld und Katharina Hensgens sind Mitglied im Bundesverband Waldbaden e.V. (BVWA) und möchten mit ihrem Angebot allen Interessierten das Waldbaden näherbringen. Das Gesundheitsformat stammt aus Japan und heißt dort **Shinrin Yoku**. Waldbaden meint einen bewussten Aufenthalt im Wald, ein bewusstes Eintauchen in die Waldatmosphäre.

„Waldbaden ist die Kunst, sich durch all unsere Sinne mit der Natur zu verbinden.“ (Dr. Qing Li) Das hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit. In zahlreichen Studien und zum Teil unter Laborbedingungen wurde die heilsame Wirkung des Waldes erforscht.

Waldbaden baut nachweisbar Stresshormone ab, ist gut für die Herzgesundheit, fördert die Schlafqualität und stärkt das Immunsystem. Zudem kann Waldbaden bei verschiedenen Krankheiten die Genesung fördern.

Bei den regelmäßigen Waldbaden-Workshops gibt es jeweils eine theoretische Einführung in das Thema sowie zahlreiche praktische Übungen.

Besonderer Schwerpunkt soll bei dem Kurs aber auch auf den Naturschutz gelegt werden.

„Stressabbau und Entspannung stehen beim Waldbaden im Mittelpunkt“, sagen die Kursleiter Nils Hadenfeld und Katharina Hensgens „wir möchten bei dem Kurs aber auch die Schönheit und die Verletzlichkeit des Waldes vermitteln.“

Nils Hadenfeld und Katharina Hensgens sind ausgebildeter Kursleiter/in für Waldbaden mit Zertifikatsabschluss durch den Bundesverband Waldbaden e.V. (BVWA). Als BVWA-Mitglieder haben sie sich den Zielen des Vereines verpflichtet: Nachhaltigkeit sowie ein wertschätzender Umgang mit Mensch und Natur. Der Bundesverband Waldbaden sieht eine Wechselbeziehung zwischen Mensch und Natur. Findet der Mensch Erholung und vielleicht sogar Heilung im Wald, so wächst in ihm das Bedürfnis, zur Erholung und Heilung des Waldes beizutragen. Gelebter Naturschutz entstehe so aus einer selbstverständlichen, inneren Haltung heraus und nicht als restriktive Vorgabe.